



PRESENTA

# Recetas

## SUPER SALUDABLES

PARA COCINAR CON LOS MÁS

*chiquitos*



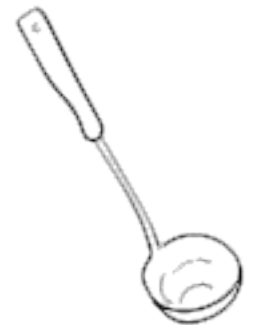


# TENER HÁBITOS *saludables*

ES VITAL PARA LLEVAR UNA VIDA SANA

La mayoría de las personas desconocen los hábitos que son buenos para la salud y no los tienen en cuenta. Debemos tener claro que nuestra salud depende mucho del estilo de vida que llevemos, por esta razón es muy importante aprender a cuidarnos.

A continuación te dejamos algunas recetas para cocinar en familia y hacer de tus comidas un hábito saludable.



**DIVERTITE COCINANDO Y  
COLOREANDO ESTE RECETARIO.**



**INCORPORÁ VERDURAS Y FRUTAS** en todas tus comidas, te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado. A continuación te dejamos una ensalada ideal para acompañar cualquiera de tus comidas y una divertida forma de consumir fruta en el postre.

# ensalada verde

## CON TOMATE Y PINCHOS DE FRUTA PARA EL POSTRE

El tomate contiene sustancias antioxidantes, ejerciendo así un efecto protector contra enfermedades cardiovasculares. Las verduras de hoja verde aportan pocas calorías y tienen gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas y minerales.

El aceite de oliva también es un buen aliado para regular el colesterol y eliminar los excesos de colesterol malo en el organismo. Por otra parte la fruta es perfecta para proveernos de hidratos de carbono pero, sobre todo de vitaminas, minerales, fitoquímicos, fibra y agua orgánica, por eso siempre es una excelente opción para el postre.

### INGREDIENTES

- Tomate
- Tomate Cherry
- Lechuga crespa
- Escarola
- Rúcula
- Berro
- Perejil
- Hojas de remolacha
- Aceite de oliva

### PARA LA ENSALADA

- 1) Lavar bien previamente todas las verduras.
- 2) Cortar el tomate en gajos.
- 3) Crear una buena base de lechuga crespa e ir agregando el resto de las hojas verdes a gusto.
- 4) Agregar los tomates en gajos y los tomates Cherry.
- 5) Agregar aceite de oliva y mezclar.



### INGREDIENTES

- 2 kiwis
- 4 bananas
- ½ kg de frutillas
- 2 manzanas
- 2 naranjas
- 1 lata de ananá (o ananá natural)
- 10 palitos de brochette

### PARA LOS PINCHOS DE FRUTA

- 1) Lavar y pelar las frutas.
- 2) Cortarlas en trocitos
- 3) Pinchar en cada palito varios trozos de fruta



**COMENZÁ EL DÍA CON UN BUEN DESAYUNO.** El desayuno repone los niveles de glucosa, la fuente de energía del cuerpo. El cerebro se alimenta de glucosa, pero no tiene la capacidad de almacenarla. Se tiene mayor y mejor concentración cuando has desayunado, por esa razón te dejamos una divertida y sana receta para arrancar tu día bien arriba.

# *galletas*

## DE AVENA Y NUEZ CON FORMAS

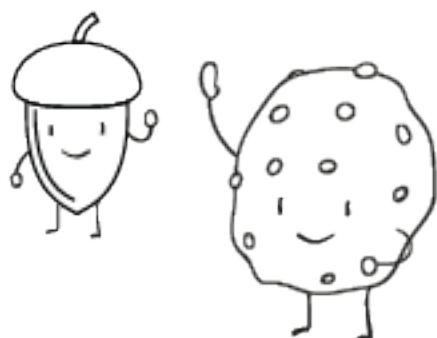
La avena tiene efectos muy positivos en el cuerpo. Además de tener gran valor proteico es muy buena para el corazón, ya que posee gran cantidad de ácidos omega3 y linoleicos conocidos como "grasas buenas", que ayudan a reducir el colesterol malo, favoreciendo las actividades en el corazón y el cerebro. Por otro lado, las nueces también son muy importantes para reducir las probabilidades de tener problemas cardiovasculares ya que sirve como antiinflamatorio y puede prevenir la formación de coágulos sanguíneos patológicos.

Para un buen desayuno es fundamental el consumo de lácteos y de alguna fruta, por lo que se recomienda acompañar esta receta con un vaso de yogurt y la fruta que más te guste.

### INGREDIENTES

- 2 huevos
- ¼ taza de aceite
- ¾ taza de azúcar
- 1 cucharita de vainilla
- 2 tazas de harina
- 1 taza de avena instantánea
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Nueces picadas a gusto
- Leche

- 1) Batir apenas los dos huevos, agregar el aceite, la vainilla y el azúcar. Mezclar bastante y agregar la harina, la avena, el royal y las nueces.
- 2) Ir agregando chorritos de leche y mezclar hasta lograr una textura pegajosa.
- 3) Untar la asadera y espolvorear con harina. Ir colocando las galletas con las formas que le queramos dar manteniendo lugar entre ellas ya que una vez en el horno van a crecer en tamaño.
- 4) Llevar al horno precalentado. Cocinar durante aproximadamente 15 minutos a una temperatura de 200 grados Celsius.



**INCLUÍ EL PESCADO AL MENOS UNA VEZ A LA SEMANA** y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.

# empanadas

## DE PESCADO

A veces puede resultar difícil incluir el pescado en la dieta, por eso te invitamos a probar con esta receta de empanadas de pescado.

### INGREDIENTES

- 1 kg de pescado fresco cortado en rodajas.
- 2 docenas de tapas para empanadas.
- 1 cebolla mediana.
- 1 morrón rojo mediano.
- 1 papa.
- 4 huevos duros hervidos.
- 5 aceitunas verdes sin carozo.
- 1 pizca de pimienta negra molida.
- 5 cucharaditas de aceite de girasol.



- 1) Hervir las rodajas de pescado, escurrirlas, quitarles la piel y desmenuzar quitándoles todas las espinas.
- 2) En una cacerola con aceite rehogar la cebolla y el morrón picados finamente. Añadir el pescado y mezclarlo con las verduras. Condimentar con la pimienta y dejar cocinar a fuego lento para que los sabores se integren.
- 3) Incorporar la papa (previamente pelada, cortada en daditos y hervida), las aceitunas y los huevos picados. Mezclar y dejar enfriar bien el relleno antes de armar las empanadas.
- 4) Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada disco de empanada, cerrarlo hacia un lado con un pliegue. Trabajar en una superficie enharinada.
- 5) A medida que se van armando las empanadas colocarlas en una asadera una al lado de la otra.
- 6) Hornearlas a fuego moderado (190°C) hasta que queden doradas.

**BASÁ TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS NATURALES** y evitá el consumo de productos ultra procesados en el día a día.

A continuación te dejamos una receta saludable para consumir verduras de forma natural y rica.

# tomates rellenos

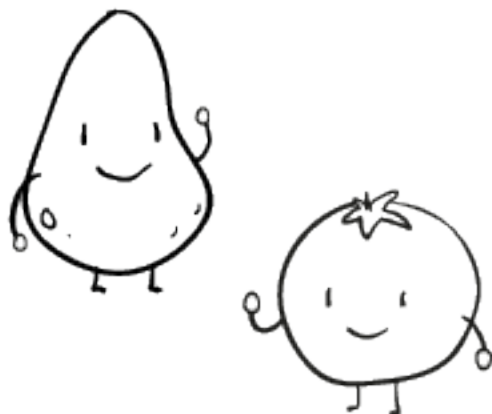
## CON PURÉ DE PAPA

La piel del tomate es muy rica en fibras, y la papa es un alimento que representa un gran aporte de nutrientes para nuestro organismo, en especial de carbohidratos y también algunas vitaminas y minerales. Combinarlos de forma natural es una gran manera de ayudar nuestra alimentación.

### INGREDIENTES

- 1 kg de papas
- 3/4 taza leche descremada
- 1 taza de queso Cheddar rallado
- 1/3 taza de puerro picadito
- 1 cucharada de albahaca picada
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 6 tomates grandes

- 1) Pelar las papas, cortarlas en trozos y hervirlas en agua hasta que queden blancas.
- 2) Pisar bien las papas y agregar la leche, el queso, el puerro, la albahaca y la pimienta siempre mezclando bien.
- 3) Cortar el tope de cada tomate y con una cuchara vaciar el centro hasta dejarlo hueco.
- 4) Rellenar los tomates con el puré de papas en el interior y pintarlos por fuera con un poco de aceite de oliva natural.
- 5) Colocar en una bandeja con un poco de aceite de oliva natural en horno precalentado hasta que el puré se dore.



Para tener una alimentación saludable es necesario no solo cuidar los alimentos que consumimos, si no también disfrutar de la comida, comer despacio y si es posible en compañía, elegir el agua ante otras bebidas y por supuesto acompañar nuestra alimentación con actividad física.

