



¡MÁS QUE UN RECETARIO!

# ALIMENTACION SALUDABLE

OPCIONES PARA INCORPORAR FRUTAS A TU VIDA

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)





# FRUTAS

**Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)**

Sabías q hay estudios que aseguran que durante esta cuarentena los argentinos hemos reducido el consumo de frutas? Te queremos ayudar a incorporarlas por eso te acercamos estas recetas!

Las frutas aportan gran cantidad de vitaminas y minerales que varían según sus colores, nos hidratan, ayudan al correcto funcionamiento de nuestro aparato digestivo, aportan antioxidantes que las convierten en protectoras de nuestros tejidos y células. Consumidas a diario nos ayudan a prevenir muchas enfermedades entre ellas, el sobrepeso y la obesidad.

Son llamativas por sus colores y formas, sabrosas, dan saciedad y en su estado natural en cada estación del año, son mucho más baratas en comparación a otros productos alimenticios.

# BROCHETES DE FRUTAS

**Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)**



Lavar y cortar frutas en trozos regulares ( banana, gajos de mandarina, pera, uvas, kiwi).

Insertarlas en los palillos variando los colores.

Rociar con limón para evitar que se oxide pero tampoco demasiado para no aumentar la acidéz.

Servir rápidamente.

Se puede acompañar con yogur natural o saborizado.

# MANZANAS RELLENAS

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)



Con ayuda de una cuchara ahuecar 4 manzanas rojas o verdes. Rellenar cada una con pasas y mermelada de frutilla light. Colocarlas en una fuente para horno con un poco de agua y edulcorante apto para cocción. Cocinar a horno moderado hasta q estén tiernas. Mientras tanto poner un pote de yogur descremado sabor frutilla al freezer, sin quitarle su tapa metálica, durante una hora y media, agitándolo cada tanto hasta formar una crema helada. Servir una parte del yogur helado a cada manzana.



EN MICROONDAS TAMBIÉN SE PUEDE...

Ahuecar la manzana sacándole la parte del centro. Rellenar con las pasas de uvas, nueces, avena y el edulcorante. Llevar la manzana al microondas durante 6 minutos.

# PALITO HELADO DE KIWI

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)



Lavar y pelar los kiwis.

Pasar por la licuadora hasta obtener un puré.

Poner la mezcla en los moldes de palitos o en vasitos de yogur pequeños con palillos dobles.

También se pueden colocar láminas de kiwi fresco en las paredes del molde antes de verter la mezcla para que quede más llamativo y tentador.

Dejar enfriar en el freezer por 3 horas.

Para desmoldar pasar debajo de agua caliente un momento.



# FRUTILLAS CON COLCHON DE MOUSSE

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)



Disolver 2 cdtas. de polvo para jugo light sabor naranja en medio vaso de agua fría y agregarlo a 150 gr de queso blanco descremado junto 1 copita de licor de naranja y 1 cda de edulcorante no calórico, revolviendo bien para conseguir una mezcla homogénea. Luego disolver 1 cda de gelatina sin sabor en muy poca cantidad de agua fría (la suficiente para que se disuelva), dejar hidratar 5 minutos y calentar a baño maría hasta que se disuelva totalmente. Batir 2 claras a punto de nieve e incorporar la gelatina a las mismas en forma de hilo, lentamente, mientras se continúa batiendo con batidora eléctrica. Verter sobre la preparación de queso mezclar en forma envolvente. Colocar en recipiente individuales y llevar a la heladera para enfriar. Antes de servir, acomodar las frutillas sobre el Mouse y decorar con las hojitas de menta.



# **SORBETE DE MANDARINA**

**Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)**



Licuar a potencia máxima 1 vaso con gajos de mandarina pelados y congelados con 1 sobre de edulcorante y 1/4 de limón bien pelado, sin blancos, ni semillas.

Servir al momento con sorbete.



# COMPOTA DE PERA

**Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)**

Pelar y cortar en cubos 500 gr de peras sin semillas.

Colocarlas en una olla con canela, 1/2 copa de vino tinto y edulcorante apto para cocción.

Dejar cocinar hasta q estén tiernas.

# PERA ASADA

Precalentar el horno a temperatura moderada. Lavar y pelar las peras. Ubicarlas en una fuente de horno, espolvorearla con edulcorante y rociarla con jugo de limón mezclado con canela. Verter un chorro de agua a la fuente y hornear por 20 min. Retirar del horno.

Para que la pera mantenga su color claro, cubrirla con papel de aluminio durante la cocción.

# MERMELADA CON CHÍA

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)



Colocar 300 gr de manzana en una olla y cocinar durante 10 minutos a fuego suave.

Aplastar la fruta con tenedor o pisa papa.

Agregar 15 gr de semillas de chia y edulcorante sin calorías.

Cocer 2 minutos más y probar su dulzor y textura. Si es necesario añadir un poco de agua o más endulzante.



# ENSALADAS AGRIDULCES

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)



Si te gustan los sabores agridulces también pueden formar parte de ricas ensaladas:

- Rúcula, arándanos, pepino y nueces con vinagre y aceite de oliva.
- Hojas verdes, melón, muzarella, aceite de oliva, mostaza, sal y pimienta.
- Lechuga, cubos de queso senda, pasas de uva con vinagre, aceite de oliva y sal.
- Lechuga, manzana, tallo de apio, nueces, pasas de uva con vinagre de manzana, mayonesa light y sal.
- Rúcula, lechuga y frutillas, aceite de girasol, limón y sal.
- Rúcula, palta, duraznos, aceto balsámico, aceite de oliva, limón y sal.

# BAVAROISE DE BANANA Y DURAZNO

**Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)**

Colocar 1 sobre de gelatina sabor durazno y 200 cc de agua hirviendo en el vaso de la licuadora (o el mixer) y licuar durante 30 segundos.

Añadir una banana, 200 cc de leche descremada y licuar durante 1 minuto más.

Colocar en vasos y llevar directamente a la heladera no menos de 1 hora o hasta solidificar

# PANQUEQUES DE FRUTILLA

Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)



Lavar 200 gr de frutillas, retirar los cabitos y cortarlas en láminas o trozos chicos. Espolvorearlas con edulcorante y dejarlas macerar en la heladera durante 2 horas.

Retirar las frutillas de la heladera y ponerlas sobre los panqueques. Doblarlos como si fueran pañuelitos o enrollarlos.

Tambien se pueden hacer con durazno o mermeladas light.



# LICUADOS

**Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)**



Si te gustan los licuados te damos opciones para combinar diferentes sabores:

- 2 kiwis, 1 puñado de hojas de espinaca, 1 vaso de leche y edulcorante.
- 1/2 pepino, 2 rodajas de ananá, 1 limón exprimido y 200 ml de agua.
- 1 banana, 1/2 taza de frutillas, 1/2 taza de yogur y 1/2 taza de jugo de naranja.
- 1 manzana, 3 cdas de avena instantánea, 1 rebanada de jengibre y 250 ml de agua.
- 2 duraznos, hielo, 1/2 taza de leche descremada, 1/2 taza de yogur y 4 cdas de granola agregadas después de licuar.



# TIPS PARA NO OLVIDAR

**Lic. Romina Ludueña (MP 2701) - Lic. Bonamino Ma. Juliana (MP 2716)**



- No consumas siempre las mismas, incluí frutas de diferentes colores te asegurará aportar distintos nutrientes.
- Pueden ser tu comodín!! ya que podes incorporarlas en tu desayuno o merienda, pueden formar parte de los platos principales de almuerzo o cena, o ser un snacks saludable para tus colaciones.
- Preferí las frutas de estación, son menos costosas y tienen un mejor sabor.
- No les incorpores azúcar extra, las frutas ya nos aportan un gran dulzor.
- Consumilas enteras, con su cáscara, ya que así aprovechas toda su fibra. Si debes pelarlas, hazlo con mucho cuidado de no quitar gran parte de su carne ya que por debajo de su piel se concentra la mayor cantidad de vitaminas.
- Para que nos tienten, una buena idea es tenerlas siempre lavadas y a la vista, en un bol apenas abrís la heladera o en una frutera en el centro de la mesa.
- Cuidado con los productos que contienen dibujos de frutas en sus etiquetas, no siempre las contienen.
- No abuses de las frutas enlatadas, en general están en almíbar y contienen además un alto contenido de sodio.
- Existen preparaciones con frutas que contienen gran cantidad de azúcares y grasas que hace que perdamos las ventajas de esas frutas, por ejemplo una tarta frutal.
- Si bien los jugos exprimidos pueden ser una forma de incorporar las frutas a nuestra vida, tenemos q tener en cuenta q pierden gran cantidad del contenido de fibras y pueden sumar muchas calorías.

**AHORA NO HAY EXCUSAS PARA COMENZAR A DISFRUTARLAS!!!!**

