

*MAS QUE UN RECETARIO!*

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Opciones para festejar  
**1ro de Mayo en cuarentena**

LIC. LUDUEÑA ROMINA (MP 2701)

LIC. BONAMINO MA. JULIANA (MP 2717)

La comida además de nutrirnos tiene que satisfacernos.

Cuando lo que comemos nos aburre, aumenta el deseo de comer cualquier cosa.

Por eso comer **sano, natural y nutritivo** puede llegar a ser, si lo proponemos, sabroso y divertido.

**VOLVAMOS** a la cocina y **EMPECEMOS** a jugar.

Te acercamos tres recetas para que festejes “1ro de mayo” de manera saludable.

Recordá que las prohibiciones, las obligaciones y las imposiciones no son sostenidas en el tiempo.

Tenemos que lograr el **EQUILIBRIO** que nos permita disfrutar de la comida y gozar de buena salud.

# LOCRO CRIOLLO LIGHT

LIC. LUDUEÑA ROMINA (MP 2701) CEL: 03537 15657781  
LIC. BONAMINO M. JULIANA ( MP 2716) CEL: 0351 153869143

## INGREDIENTES:

- Maíz blanco  $\frac{1}{2}$  kg
- Porotos 250 gr
- Zapallo  $1 \frac{1}{2}$  kg
- Vacío de cerdo 1 kg
- Cebolla 1
- Pimiento 1
- Sal y pimienta
- Comino y pimentón
- Cebolla de verdeo

## PREPARACIÓN:

Poner a remojar el día anterior los porotos y el maíz por separado. Cambiarle el agua tres o cuatro veces y hervir la carne ya cortada en dados. Al día siguiente, hervir el zapallo hasta que esté un poco blando, sacarlo del caldo y reservar. En otra olla grande, saltear con rocío vegetal el pimiento y la cebolla picados. Agregar el caldo del zapallo y colocar el maíz y los porotos escurridos a fuego medio, revolviendo cada tanto. Dejar hervir por dos horas. Agregar el zapallo, condimentar con sal, pimienta, pimentón y comino. Dejar hervir todo junto una hora más. Colocar la carne y dejar hervir 45 minutos más. Por último, agregar la cebolla de verdeo picada.

# EMPAÑADAS CRIOLLAS LIGHT

LIC. LUDUEÑA ROMINA (MP 2701) CEL: 03537 15657781

LIC. BONAMINO M. JULIANA ( MP 2716) CEL: 0351 153869143

## INGREDIENTES para 24 unidades:

### Masa

- ½ kg de harina común
- 2 cdas. de aceite de maíz
- Salmuera (agua tibia con sal)

### Relleno

- 800 g de carne vacuna magra
- 1/2 kg de cebolla
- 3 claras de huevo duro
- Sal (poca), orégano, ají molido, pimienta.

## PREPARACIÓN:

### Masa

Colocar la harina en un bol. Agregar el aceite de a poco mientras se une. Añadir la salmuera y formar una masa tierna. Dejarla descansar durante 1 hora.

Tomar pequeñas porciones, formar bollos y estirarlos con el palo de amasar para hacer las tapas para las empanadas.

### Relleno

Saltear la carne con rocío vegetal durante unos minutos. Retirarla del fuego y cortarla a cuchillo en tiritas finas.

Cortar la cebolla en juliana, cubrirla con rocío vegetal y rehogarla hasta que esté transparente, sin dejar que se seque.

Incorporar la carne a la cacerola, condimentar con poca sal, orégano, ají molido, pimienta y comino.

Retirar de la hornalla, añadir las claras de huevo duro picadas y dejar reposar en la heladera de un día para otro.

Armar las empanadas, lubricar una placa con rocío vegetal y hornear hasta dorarlas.

# ASADO

LIC. LUDUEÑA ROMINA (MP 2701) CEL: 03537 15657781

LIC. BONAMINO M. JULIANA ( MP 2716) CEL: 0351 153869143

La carne no es lo único que puede disfrutarse a la parrilla, las verduras quedan muy bien en ella. Una exquisita parrillada de verduras no solo sorprenderá a los comensales por su delicado sabor, también les garantiza probar un plato saludable y nutritivo.

Depende del gusto de cada uno, las verduras pueden variar, pero casi todas se asan perfectamente en la parrilla.

## Como preparar una buena parrillada de verduras:

1. Comenzamos por lavar bien cada verdura. Las secamos con servilletas de papel para quitarles todo excedente de agua.
2. Cortamos las berenjenas, cebollas, tomates en rodajas finas. Las zanahorias y calabacín a lo largo y en tiras no muy gruesas.
3. A los pimientos los partimos por la mitad y les quitamos las semillas. Los espárragos y puerros podemos dejarlos enteros.
4. La parrilla debe estar bien caliente. Para que las verduras no se peguen podemos untarla con un poco de aceite de oliva ayudándonos de un pincel.
5. Colocar primero las verduras que requieren más tiempo de cocción como las berenjenas, zanahorias y espárragos. Asar durante tres minutos y luego añadir el resto de las verduras. Pasados alrededor de seis minutos dar la vuelta a todas las verduras para que se cocinen por ambos lados.
6. Al pimiento se le puede agregar un huevo en su interior y dejarlo cocer.
7. Retirar del fuego y disponerlas en una fuente. Espolvorear con poca sal y hierbas aromáticas. Servir.

Con estas pautas, ya solo falta elegir qué quieres asar hoy y preparar una parrillada de verduras perfecta, para servir como entrada, como principal o como guarnición.

# TIPS PARA NO OLVIDAR



LIC. LUDUEÑA ROMINA (MP 2701) CEL: 03537 15657781  
LIC. BONAMINO M. JULIANA ( MP 2716) CEL: 0351 153869143

Como describimos al comienzo, debemos disfrutar de lo que comemos. En esta fecha patria podemos saborear riquísimas y tradicionales preparaciones teniendo en cuenta estos tips que les compartimos. En la versión light de locro se utiliza como reemplazo un **corte de carne magro** y se saltea la **preparación con rocío vegetal**. Será muy importante que antes de comer hagas **comidas previas** bien completas para controlar mejor tu porción, no te olvides que debemos controlar cantidad y calidad de las preparaciones que elaboraremos. Un buen desayuno y/o colación te ayudarán.

# TIPS PARA NO OLVIDAR



LIC. LUDUEÑA ROMINA (MP 2701) CEL: 03537 15657781  
LIC. BONAMINO M. JULIANA ( MP 2716) CEL: 0351 153869143

En el caso de las empanadas, la elección del corte de carne y la forma de cocción al horno, nos ahorrarán muchas calorías. Las tapas de empanadas comerciales, tienen una gran cantidad de sodio, así que, elaborarlas en casa hará que puedas controlar el agregado de sal. Pero si las compraras listas, puedes reducir el agregado de sal en el relleno. Ambas, son preparaciones que aun teniendo en cuenta estos detalles, incorporarán varias calorías, así que controlar la cantidad de panificado que consumas y la elección de la bebida con la que acompañes la comida, ayudará a controlar el exceso.

Esperamos que les sirvan estos tips!!!

ROMINA Y JULIANA