

RECETAS

Vuelve a **cocinar en casa**,
tu salud y tu bolsillo te lo
agradecerán



Siempre tenemos la disculpa de que no nos alimentamos bien por falta de tiempo o de dinero. Aprovecha la cuarentena para relajarte haciendo otras actividades como cocinar.

Las siguientes recetas, además de ser divertidas, ricas y coloridas, son muy saludables, aportan las vitaminas y minerales fundamentales para reforzar nuestro sistema de defensa. Otra ventaja es que nos ayudan a preservar por más tiempo los alimentos, como por ejemplo, el yogurt, los encurtidos y las frutas en almíbar o caladas.

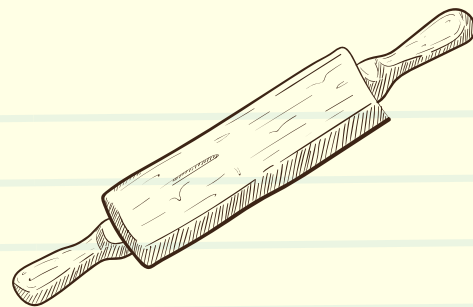
Muchos éxitos y esperamos nos cuenten si realizaron alguna de las recetas.



TORTA DE BANANO



con zanahoria



Ingredientes

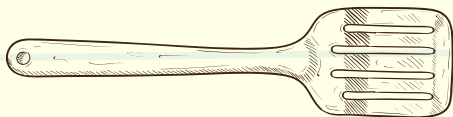
Avena en hojuelas	1 ½ tazas
Harina de trigo	1 taza
Polvo de hornear	1 cucharadita
Sal	1 cucharadita
Canela en polvo	1 cucharadita
Clavos en polvo	1 cucharadita
Azúcar	½ taza
Banano maduro machacado	5 unidades medianas
Aceite	1/3 de taza
Huevos	2 unidades
Zanahoria rallada	1 ½ taza



Preparación

Precaliente el horno a 350 °C.

Engrase y enharine un molde. Combine la harina de trigo, el polvo de hornear, la sal y las especias en un recipiente. Aparte mezcle el azúcar, el banano, el aceite y los huevos uno a uno, batiendo bien. Agregue la avena en hojuelas y la zanahoria. Revuelva bien. Vacíe en el molde y hornee aproximadamente 40 minutos o hasta cuando al meterle el cuchillo este salga limpio. También se puede hacer en la parrilla de la estufa.



Sección de Salud

Dirección de Bienestar Universitario
Sede Medellín

Bienestar 

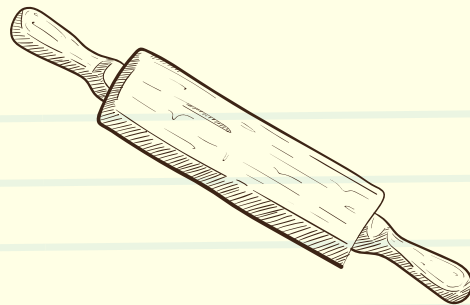


UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

SALSA BECHAMEL

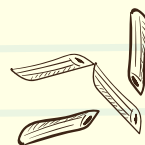
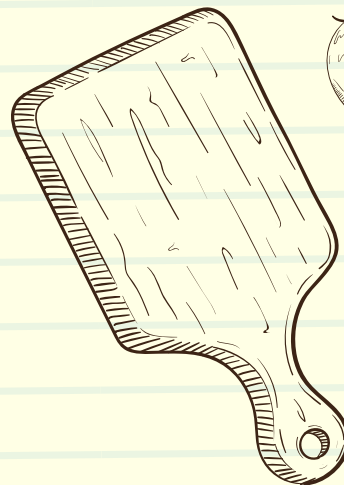


o salsa blanca



Ingredientes

Margarina	3 cucharadas soperas
Ajo, cebolla, tomillo, pimentón, finamente picados o triturados (si desea).	3 cucharadas soperas
Harina de trigo	2 cucharadas.
Leche entera.	1 Taza.
Sal y pimienta	1/2 cucharadita tintera

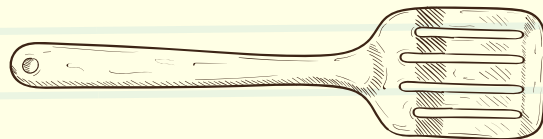


Preparación

En un sartén, derrita la margarina a fuego medio, sofría ajo, cebolla, tomillo o las especias que usted desee. Luego agregue la harina y revuelva constantemente, de manera que forme una pasta, hasta que este dorada.

Poco a poco agregue la leche y revuelva para evitar que se formen grumos, durante 2 minutos aproximadamente. Por último adicione la sal y pimienta.

Esta salsa sirve para acompañar pollo, pescado y verduras. Puede agregar pulpa de frutas (tamarindo o maracuyá) y hacer una salsa agridulce.



Sección de Salud

Dirección de Bienestar Universitario
Sede Medellín

Bienestar



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

FRÍJOL Y ARROZ

7

Porciones



con verduras

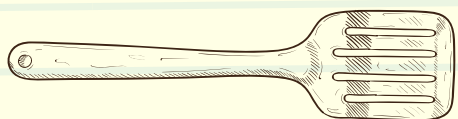


Ingredientes

Aceite	2 cucharadas
Cebolla larga picada	2 colinos
Cebolla cabezona picada	1 pequeña
Ajo picado	1 diente
Tomate picado	3 medianos
Zanahoria cortada en cuadritos	1/2 pocillo
Habichuela picada	1/2 pocillo
Repollo picado	1 pocillo
sal	1/2 cucharadita
Fríjol blanquillo cocido	1 pocillo
Arroz cocido	2 pocillos

Preparación

En una sartén mediana caliente el aceite. Sofría la cebolla y el ajo; agregue el tomate cocine hasta que se forme la salsa. Agregue la zanahoria, las habichuelas, el repollo y la sal. Revuelva, tape y cocine a calor bajo durante 10 minutos. Mezcle el fríjol y el arroz con las verduras. Cocine a calor bajo durante 10 minutos.



Sección de Salud

Dirección de Bienestar Universitario
Sede Medellín

Bienestar 



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA