



Taller de comida saludable



Evelyn Salazar Nutricionista CNP.4806





“Recuerda que la alimentación saludable va más allá del acto de solo comer, es importante disfrutar de los alimentos y lograr el equilibrio sin culpa cada paso, aún pequeño, cuenta.”



01

Guarniciones





Las guarniciones

Las guarniciones comprenden carbohidratos como base, las clásicas en la cena de navidad son:

1. Arroz árabe.
2. Arroz con aceitunas.
3. Puré de manzana
4. Puré de camote
5. Ensalada de fideos
6. Ensalada con papa



Receta de guarniciones





Arroz colorado

(4 PORCIONES)

INGREDIENTES:

- 1 tz de arroz blanco
- 1 tz de agua o caldo de verduras
- ½ cebolla roja en cuadraditos
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de cúrcuma (palillo)
- ¼ tz de alverjitas
- 2 cdas perejil picado
- 1 zanahoria en cuadraditos



PREPARACIÓN:

1. Adicionar a una olla, la cebolla y un poco de agua o caldo de verduras, cocinar a fuego bajo hasta que la cebolla se cristalice. Adicionar 2 dientes de ajo picados o prensados y cocinar por unos 3 minutos más.
2. Adicionar 1 tz de agua por 1 tz de arroz (si utiliza arroz integral es 1 tz de arroz por 2 tz de agua).
3. Adicionar la sal y la cúrcuma, remover y tapar.
4. Cuando el arroz ya se esté secando adicionar la zanahoria.
5. Las alverjitas cocínelas aparte (vapor 5 min), luego póngalas en un recipiente con hielo para mantener el color.
6. Listo el arroz, servir en una fuente con el perejil picado y las alverjitas.



Papas nativas al horno

(4 PORCIONES)

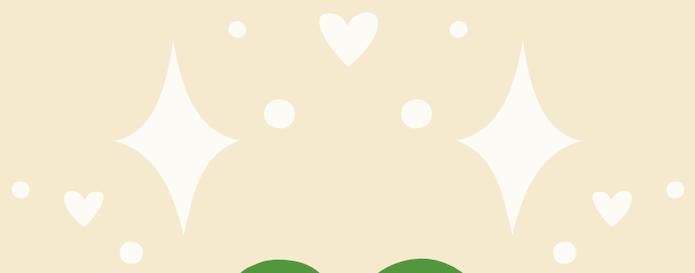
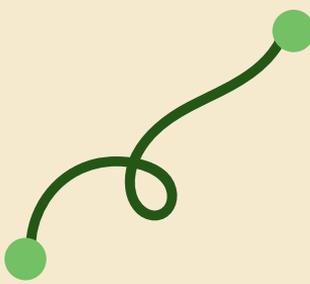
INGREDIENTES:

- ½ kilo de papas coctel
- Especias secas a elección (Orégano, tomillo, estragón, romero)
- Agua con sal diluida

PREPARACIÓN:

1. Adicionar en una fuente para horno las papas cortadas en mitades, con la cáscara para abajo.
2. En la base de la fuente colocar el agua con sal hasta cubrir la mitad de las papas.
3. Sobre las papas colocar las especias secas.
4. Cocinar por 20 a 30 minutos a 180°C (adicione más agua si es necesario si nota que aún falta cocción)
5. Dejar enfriar y servir.





02

Ensaladas





Las ensaladas

Deben representar la mitad del plato, brindan saciedad y permiten controlar la absorción de los alimentos.

1. Ensaladas frescas
2. Ensaladas mixtas frescas con cocidas
3. Ensaladas cocidas al vapor
4. Encurtidos



**Receta de
ensaladas**





Fusalada tropical



INGREDIENTES:

- 2 tz de hojas de lechuga
- ½ mango en cuadrados
- 1 palta en cuadrados
- 1cda frutos secos picados
- 1 cda de arándanos deshidratados (opcional)

ALIÑO:

- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cda de vinagre de manzana o jugo de un limón
- Sal c/n



Ensalada del huerto

INGREDIENTES:

- 2 tz de hojas de espinaca
- 8 fresas en mitades
- 1 palta en cuadrados
- 4 nueces en trozos
- 50 gr. queso fresco en cuadraditos

ALIÑO:

- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cda de vinagre de manzana
- o jugo de un limón
- Sal c/n





03

Postres





Los postres

No son necesarios pero le dan ese toque especial y dulce a nuestras comidas.

1. Con frutas
2. Ligeros de dulce
3. En porciones pequeñas
4. Siempre frescos



**Receta de
postres**





Galletitas saludables

Ingredientes:

80 gr. de copos de avena
100 gr de harina de avena
2 huevos
1 cda de esencia de vainilla
2 cdas de frutos secos picados
80 gr. de Xilitol o stevia c/n
3/4 tz de mantequilla de almendras
1 pizca de sal
1 pizca de polvo de hornear
1 pizca de canela molida

Preparación:

Precalentar el horno a 180° C En un bol mezclar bien la mantequilla con el azúcar y los huevos. Añadir la esencia de vainilla, la sal, el polvo de hornear y la canela. Incorporar la harina de avena tamizada, los copos de avena y las nueces.

Con las manos humedecidas en agua hacer pequeños circulitos de masa en la bandeja guardando la distancia para que puedan crecer. Hornear de 8 a 10 minutos (depende siempre del tamaño) Secar en una rejilla de horno.



Gelatina navideña

Ingredientes

- 1 caja de gelatina de fresa con estevia
- 1 caja de gelatina de limón con estevia
- 1 sobre de colapez
- 1 tz de leche light
- 1 latita de leche condensada.

Preparación:

1. Prepara las gelatinas de fresa y limón sólo con 2 tz de agua (1 tz caliente para diluir y 1 tz fría), déjalas en moldes cuadrados o rectangulares para luego cortarlas en cubitos.
2. Diluye la colapez en ½ tz de agua fría, deja reposar mientras preparas lo demás.
3. En una olla a fuego bajo vierte la bebida vegetal y la leche condensada, remueve hasta que esté caliente.
4. Adiciona la colapez a la preparación caliente y diluye removiendo constantemente y luego retira del fuego.
5. En un molde engrasado adiciona la preparación de la leche fría con los cubitos de gelatina.
6. Dejar en la refrigeradora por 3 hrs.
7. Listo, a compartirlo.



El plato saludable

Carbohidratos

- Tubérculos, habas, alverjitas, choclo, menestras, arroz, fideos, quinua, trigo.

Proteínas

- Pavo, cerdo, pollo, pescado, mariscos, res, huevo.

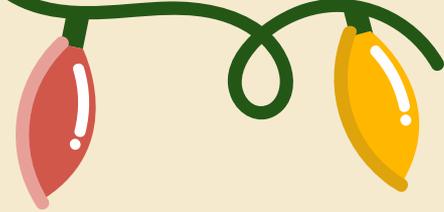


Fibra

- Verduras crudas, mixtas crudas con cocidas al vapor con excepción de la beterraga, encurtidos.

Aliño

- Aceite de oliva extra virgen, vinagre, limón, jugo de maracuyá o mostaza como medio ácido.



Felices fiestas!

Deseamos que tengan una bonita navidad y un venturoso año nuevo, sobre todo, de mucha salud.





**'La mejor red social, es aquella
mesa rodeada de las personas más
queridas.'**

