

Sal de mi corazón

Guía y recetas
para comer con menos sal



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Apoya



OPS

Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Región de las Américas

ISBN: 978-9915-9433-3-6

*Grupo de trabajo de la Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular para la elaboración del libro*

Autores

Lic. en Nutrición Gabriela González Bula

Dr. Mario Zelarayán

Colaboradores

Lic. en Comunicación Inés Besada

Lic. en Comunicación Leticia Berruti

Mag. Mario González

2a. edición

Lic. Gabriela González Bula, Dra. Laura Garré

Diseño

Lic. Alvaro Nari - Organización Panamericana de la Salud

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular

Bulevar Artigas 2358 Tel: (+598) 2480 2715

info@cardiosalud.org www.cardiosalud.org

Montevideo - Uruguay - 2013

Autoridades de la COMISION HONORARIA PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR (ley 16.626)

Prof. Agdo. Dr. Alejandro Cuesta

Presidente - Delegado del Poder Ejecutivo

Prof. Dra. Lucía Florio

Vicepresidenta - Delegada de la Facultad de Medicina

Dr. Jorge Estigarribia

Secretario - Delegado de la Sociedad Uruguaya de Cardiología

Ing. Alejandra Topolanski

Tesorera - Delegada de Asociación Procardias

Dr. Mario Romero

Secretario adhoc - Delegado del Ministerio de Salud Pública

Dra. Annasofía Trentini

Delegada de Gremiales Médicas

Dr. Facundo Taboada

Delegado de Sindicato Medico del Uruguay

Lic. Alma Ramos

Delegada del Banco de Previsión Social

Dra. Laura Garré Castro

Directora Ejecutiva



De acuerdo a la OMS 1.9 millones de muertes son atribuibles al elevado consumo de sodio.

A pesar de las recomendaciones firmes para lograr una meta global de reducción de consumo de un 30% para 2030, ha habido poco progreso. La ingesta promedio de sodio se mantiene muy alta, se estima unos 4.3 g de sodio por día para 2019, lo que duplica las recomendaciones de ingesta máxima (2 gr.), lo que equivale a más de 10 gr de sal.

Esta situación demanda acciones ágiles y que resulten costo-efectivas.

La sal ha estado presente desde muy temprano en la historia de la humanidad.

Se ha constatado que en el mundo occidental existe un consumo excesivo de sal, con el agravante que muchas veces pasa inadvertido, pues al menos la mitad de la sal que se ingiere proviene de los alimentos procesados. La situación es de alarma, ya que hay abrumadora evidencia científica que vincula la alta ingesta de sal con las enfermedades cardiovasculares, principal causa de enfermedad y mortalidad en el mundo.

Uruguay no escapa a esta tendencia ni a la estadística, la buena noticia es que es modificable. En cada tiempo de comida, en cada compra, en cada merienda escolar es posible hacer un consumo responsable eligiendo más productos caseros, frescos, o las opciones con menos sal que presenta la industria. Siempre es buen momento para comenzar a elegir alimentos y condimentos adecuados a favor de la salud. Anímese a conocer un mundo de sabores distintos y agradables que colaborarán en la reducción de la sal y evitarán las consecuencias de su consumo excesivo. Lo invitamos a recorrer los caminos de la sal y el sodio y a preparar recetas con mucho gusto y poca sal.

LOS ORÍGENES DE LA SAL

El uso de la sal podría haber comenzado antes de la era histórica, ya que existen indicios su uso en la edad de hierro y en el Neolítico. Hay documentación sobre el uso de la sal para fermentar y preservar alimentos en China y otros lugares de Asia cerca de 3000 años antes de Cristo. También en Egipto tuvo aplicación culinaria y en la preservación de momias.

LA SAL, EL SALARIO Y LA SUPERSTICIÓN

La sal era una sustancia muy valiosa para el hombre. En el Imperio Romano, soldados y trabajadores eran pagados con sal, de ahí la palabra salario. Otra versión indica que la costumbre viene desde la época de los fenicios (y antes aún) cuando se la consideraba dinero, era muy valorada por marinos y comerciantes. En caso de ser derramada nadie quería hacerse cargo de su pérdida, y fue así que se acostumbró a tomarla directo de una superficie para realizar pagos con ella. De allí provendría la costumbre o superstición de no pasar el salero de mano en mano.

La sal y sus caminos

LA SAL Y EL SODIO RECORREN EL MISMO CAMINO. CUANDO HABLAMOS DE SAL DE MESA, HABLAMOS DE CLORURO DE SODIO. EL SODIO ES UN COMPONENTE DE LA SAL JUNTO CON EL CLORO. EL SÍMBOLO QUÍMICO DEL SODIO ES Na Y EL DEL CLORURO DE SODIO NaCl.

1 G DE SAL CONTIENE 0,4 G DE SODIO, LO QUE ES IGUAL A 400 MG DE SODIO

Un camino saludable, la Guía Alimentaria para la población uruguaya

Las enfermedades no transmisibles (ENT) se relacionan con una inadecuada alimentación y son el principal problema de salud pública. Afecciones como la hipertensión y sus complicaciones derivadas, vinculadas directamente a los eventos y a las enfermedades cardiovasculares (ECV) como infarto, accidente cerebrovascular (ACV), insuficiencia cardíaca) y otras como la enfermedad renal, se asocian con un consumo de sodio/sal elevados y una alimentación poco saludable. La ECV es la primera causa de muerte de los uruguayos.

En atención a esto, dentro de las recomendaciones de la Guía alimentaria para la población uruguaya se destaca lo siguiente: *“Basá tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal/sodio”*.

Este concepto hace referencia a evitar los productos procesados para no incluir Exceso de sodio, grasas, azúcar (ver cap Etiquetado) en la alimentación, y además basarse en ingredientes y alimentos naturales, fuente de sustancias promotoras de la salud y herramientas para la prevención. Además, la Guía alimentaria aconseja sobre el uso de la sal en el hogar, al cocinar o agregar del salero, y recomienda: *“Disminuí la sal el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor”*

Una alimentación con exceso de sal hará que nuestro organismo reciba mucho sodio, esto es un factor de riesgo para padecer una enfermedad cardiovascular y fallecer por esta.

El consumo máximo recomendado de sal para personas sin enfermedades es de 5 g al día. Los 5 g de sal recomendados, equivalen a 1 cta. tamaño té y contienen 2 g o 2000 miligramos (mg) de sodio, no más de 2300 mg de sodio como máximo al día. Importa destacar en este punto que la recomendación máxima de 5 gr de sal refiere tanto a la sal que agregamos del salero como a la que consumimos en los productos prontos. Se estima, para nuestro país que la mitad del sodio ingerido proviene de los productos procesados fuera del hogar, envasados o no, como sopas instantáneas, fiambres, embutidos, quesos, panificados, platos prontos o semiprontos.

SE ESTIMA QUE MÁS DEL 50% DE LA SAL QUE CONSUMIMOS PROVIENE DE LOS ALIMENTOS E INGREDIENTES PROCESADOS O ELABORADOS FUERA DEL HOGAR Y EL RESTO ES LA QUE AGREGAMOS A NUESTRAS COMIDAS DESDE EL SALERO.

ALIMENTOS QUE APORTAN SAL (AUNQUE NO SIEMPRE LO PARECEN):

QUESOS

PAN Y GALLETAS

BIZCOCHOS, TODOS, TAMBIÉN LOS DULCES

EMBUTIDOS Y FIAMBRES

CALDOS CONCENTRADOS Y SALSAS PRONTAS (MAYONESA, KETCHUP, SALSA DE SOJA)

PRODUCTOS DE COPETÍN, SNACKS Y ENLATADOS

LA COMIDA COMPRADA Y LA COMIDA DEL DELIVERY

LA MAYORÍA DE LOS CEREALES DE DESAYUNO

GALLETITAS DE SABOR DULCE Y POSTRES

EL PALADAR NO NOS SIRVE DE GUÍA PRECISA PARA RECONOCER CUÁNTA SAL CONTIENE UN ALIMENTO.



Tipos de sal

La sal que proviene del mar se denomina sal marina. Es poco frecuente, más cara y poco procesada. Se obtiene de la deshidratación del agua oceánica. Mantiene algunos otros elementos además del cloruro de sodio, son minerales marinos de poca significación nutricional. La sal marina puede tener un sabor algo diferente o “menos salado”. Es importante resaltar que su composición en sodio es la misma que la de la sal de mesa. Lo mismo sucede con la sal del Himalaya, la sal de ajo, de apio y temperos o saborizadores.

TODAS TIENEN UN ALTO CONTENIDO DE SODIO Y EN EXCESO
TAMBIÉN SON PERJUDICIALES PARA LA SALUD.

Hay algunas sales, similares a la sal de mesa, que son efectivamente reducidas en sodio, y en su mayoría pueden tener como componentes potasio, y otros elementos. De acuerdo al Reglamento Bromatológico Nacional se define así:

Sal dietética baja en sodio. Son las mezclas que por su sabor (sin agregado de aditivos aromatizantes), sean semejantes a la sal de mesa (cloruro de sodio) y cuyo contenido en sodio no podrá exceder 120 mg de sodio por 100g del producto.

Algunas de estas sales son reducidas 30 a 75% en la cantidad de sodio con respecto a la sal de mesa. En otras se sustituye totalmente al sodio.

Pueden ser de utilidad para reducir el sodio del día, sustituyendo a la sal de mesa. La recomendación es agregarla como condimento al finalizar la cocción o en el plato. Otra recomendación importante es consultar al médico antes de incluirlas ya que alguno de sus componentes (por ej: potasio, calcio,) pueden interferir con alguna medicación (diuréticos) o afección renal.

El sodio tiene sus propios caminos

Es importante estar alerta y saber que el sodio puede provenir de otros componentes de la alimentación además de la sal. Hay condimentos o ingredientes que son “realzadores del sabor” que pueden ser parte de los productos industrializados o comidas prontas. Ingredientes como el Glutamato monosódico (GMS o MSG)

aportarán una cantidad de sodio considerable, aún si este producto no tiene sal agregada. También en comida comprada o en recetas que anuncian ser “sin sal”, el sodio se cuela en el plato a través de ingredientes como: quesos, salsa de soja, salsas prontas, sal de apio, sal de ajo, fiambres, embutidos, caldo concentrado o en cubos, y enlatados. Estos ingredientes o componentes de la receta agregan una cuota de sodio importante al plato, aunque no se le haya agregado sal.

¡CUIDADO CON LOS RÓTULOS ENGAÑOSOS!

Los productos que dicen “Sin sal agregada” ó “sin adición de sal” igual pueden tener un aporte alto en sodio. Una dieta “sin sal”, en base a alimentos naturales, no supera los 600 a 800 mg de sodio. Cualquier agregado de productos elaborados aumentará rápidamente la ingesta de sodio del día.

En la tabla siguiente se muestran alimentos de consumo frecuente, en porciones habituales, que muchas veces se consumen sin pensar en el sodio que aportan. Recordamos que el límite es de 2000 mg al día:

**ALIMENTOS
ELABORADOS**

**CANT. DE
SODIO QUE
CONTIENEN
APROX.**

100 G DE PAN COMÚN	400-600 MG
1 REBANADA DE PAN DE MOLDE 20 G	120-150 MG
2 FETAS DE QUESO FRESCO C/SAL (60 G)	200-300 MG
1 CUCHARADA DE QUESO RALLADO	90-110 MG
1 FETA FIAMBRE	200 MG
1 GR DE SAL AGREGADA	400 MG
1 TAZA DE CALDO INSTANTÁNEO (1/2 CUBITO)	1000 MG
1 CHORIZO	1000 MG
30 GR CEREALES, COPOS DE DESAYUNO, APROX. 3/4-1 TAZA DE TÉ	140-190 MG
1 BIZCOCHO	190 MG
1 CDA. SALSA DE SOJA (15 GR.)	1000 MG
1 PANCHO	650 MG
¼ PIZZA CONGELADA	500-800 MG

FUENTES: URUFOODS, TABLA INCAP, NUTREC, INDUSTRIA, GUIA ALIMENTARIA PARA LA POBLACIÓN URUGUAYA



Los envases y etiquetas de los alimentos procesados

ETIQUETADO FRONTAL, UNA HERRAMIENTA INFORMATIVA

Como se ha mencionado, la sal no sólo está en el salero, también se esconde muy fácilmente en la alimentación de todos los días. Preocupa especialmente la sal que proviene de los productos procesados, ya que no los percibimos como “salados”, y de las comidas prontas o semi prontas, donde no podemos controlarla.

Para identificar los productos envasados que contienen exceso de elementos no saludables como el sodio, azúcar, grasas y grasas saturadas se decretó la obligatoriedad de colocar octógonos que adviertan en la cara frontal del envase del producto. (decreto n° 272/018)



La inclusión en la alimentación habitual de estos productos se asocia con mayor riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol elevado; todos factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular.

La recomendación es evitarlos, y poner atención a los que se compran a granel (fiambres, quesos, panchos, aceitunas, maní salado etc), porque no estaremos advertidos del exceso de sodio que contienen al consumirlos. Lo mismo sucede con las comidas caseras, prontas de rotisería, etc, al no tener envase ni etiquetado, pueden tener exceso de sodio en su composición.

Tabla de información nutricional y listado de ingredientes

Leer el rotulado de los alimentos envasados resulta una buena guía para identificar la cantidad de sodio que tiene el producto.

Para tener más información, primero leer las etiquetas. Identificar en los “**INGREDIENTES**”: sal, glutamato monosódico, sal de ajo, sal de apio, salsa de soja, queso, fiambre, aditivos ... Todos ellos sumarán sodio en el producto. En los envases debe aparecer la tabla de “**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**” como parte de rotulado nacional obligatorio. En ella identificar el “sodio por porción” y por 100 gr de producto.

Calorías nutrientes declarados en forma obligatoria		Porción de referencia
INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
PORCIÓN DEg o mL (medida casera)		
	CANTIDAD POR PORCIÓN	%VD(*)
Valor energético	Kcal y Kj	%
Carbohidratos	g	%
Proteínas	g	%
Grasas totales	g	%
Grasas saturadas	g	%
Grasas trans	g	-
Fibra alimentaria	g	%
Sodio	mg	%
(*) valores diarios de referencia con base a una dieta de 2000 Kcal u 8400 KJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas		

Porcentaje de valores diarios
para una dieta de 2000kcal

INTERESA CONOCER CUÁNTO SODIO SE INGIERE EN LA PORCIÓN QUE EFECTIVAMENTE VAMOS A COMER. ENTONCES EL CONSEJO ES VER CUÁNTO SODIO APORTA ESA PORCIÓN Y COMPARARLA CON LA RECOMENDACIÓN DE SODIO PARA TODO UN DÍA (MÁX. 2000 MG).

Al ver la cantidad de sodio que contiene un producto en la tabla nutricional, podemos calificarlo, de acuerdo al Reglamento Bromatológico Nacional y a la Norma Mercosur como:

“SIN ADICIÓN DE SAL”, el producto no debe tener agregado de sal ni de ingredientes que la contengan. El sodio que aporta corresponde solamente a alimentos naturales. La cantidad de sodio declarada en la tabla nutricional refleja el contenido de los ingredientes naturales que lo conforman.

“LIBRE DE SODIO” o con cantidades no significativas si contiene no más de 5 mg. de sodio por 100 g o menos por porción, o por 100 g si es un plato preparado (ej: empanadas, pizza...)

Alimento de **“MUY BAJO”** contenido en sodio si no contiene más de 40 mg de sodio por porción de 50 g. de producto o en 100g de un plato preparado listo para consumir.(ej: empanadas, pizza...)

Alimento de **“BAJO CONTENIDO”** en sodio si no contiene más de 80 mg de sodio por porción de producto o en 100g de un plato preparado listo para consumir. (ej: empanadas, pizza...)

También es posible encontrar en el rótulo el atributo **“REDUCIDO EN SODIO”**; es el caso de un producto que tiene un 25% menos de sodio que el alimento estandar, de referencia.

Si en la cara frontal del envase aparece el octógono negro que dice **“EXCESO DE SODIO”**, el producto tendrá más de 500 mg de sodio por 100 g de producto.



Al ir de compras, si tienes dudas o no encuentras el octógono con el aviso de EXCESO DE SODIO, no significa que sea todo bajo en sodio, proponemos tener en cuenta esta tabla como orientación:

ESTOS PRODUCTOS TIENEN EXCESO DE SAL	LIMITAR CANTIDADES O EVITAR EN EL DÍA A DÍA, SI SON PRODUCTOS CON SAL	BAJO APOORTE EN SODIO
Bizcochos, sándwiches y refuerzos, galletas saladas. Pizza, calzone, empanadas. Pasta rellena y con salsas	Panes, galletas, galletas de arroz, pan rallado, grisines. Cereales de desayuno, barras de cereal, granola. Masitas, tartas, tortas, galletitas, bizcochos dulces	Pan o galletas sin sal, galletas de arroz sin sal. Cereales de desayuno sin sal. Granos naturales
La mayoría de los quesos: semiduros y frescos, mozzarella, quesos de untar. Platos preparados con queso: tartas, rellenos, gratinados.	Postre de leche. Quesos blancos, queso sin sal.	Leche, yogur Ricotta
Fiambres, panchos, chorizos y otros embutidos, patés, salame, butifarra, torta de fiambre, empanadas Carnes enlatadas, atún, corned beef	Milanesas y hamburguesas prontas de todas las carnes	Carnes naturales Bifes de soja y tofu al natural
Tortas de verdura preparadas con sal, croquetas, wraps con fiambres, pizza, delivery	Enlatados, algunas ensaladas y platos pronti	Frutas y verduras frescas y congeladas al natural Puré de manzana
Snacks, productos de copetín: maní, pop salado, aceitunas, galletitas y tostaditas saborizadas de copetín, pickles	Productos de copetín bajos en sodio	Pop, maní y semillas sin sal. Salsas untables caseras con queso blanco y hierbas y vegetales.
Salsas: de soja, mayonesa, ketchup, mostaza, salsa carruso, salsas deshidratadas, salsas enlatadas. Sopas de cubos e instantáneas. Sal marina, sal del Himalaya. Sal de ajo, de apio y sales saborizadas. Manteca y margarina con sal.	Salsas bajas en sodio: mayonesa, ketchup, soja. Sal con menos concentración de sodio (al 30% o 60%).	Hierbas y especias naturales. Sustitutos de sal sin sodio. Limón, vinagre, vino

Los alimentos frescos y el sodio

El sodio también está presente en los alimentos naturales, pero en bajas concentraciones. Si basamos la alimentación en estos productos naturales, sin industrializar, la dieta resultará baja en sodio, con un aporte menor a 1000 mg de sodio al día. Se puede agregar algo de sal como condimento (ej: 1/2 cta. de sal al día) y mantenerse dentro de las recomendaciones de una ingesta de sodio adecuada, a excepción de la indicación nutricional o médica contraria, por hipertensión u otras condiciones de salud.

Recomendaciones nacionales e internacionales sobre el consumo de sal y sodio

En la Guía Alimentaria para la población uruguaya, elaborada por el MSP en 2016, se toma en cuenta la situación de salud de la población y sus hábitos.

Dentro de sus recomendaciones se contempla a las enfermedades no transmisibles como problema de salud pública, y que están relacionadas a los hábitos de vida, entre ellos una alimentación inadecuada.

El sobrepeso y la obesidad, en todas las edades, amplifica el riesgo de tener consecuencias que afectan directamente la salud cardiovascular como hipertensión, y diabetes.

No solo el sodio afecta la presión, mantener un peso saludable también puede protegernos de este factor de riesgo, especialmente en el adulto joven.

Sobre las recomendaciones de la Guía alimentaria para la población uruguaya, se destacan las que refieren a la sal y al sodio:

“Basá tu alimentación en alimentos naturales Disminuye el consumo de sal y de los alimentos con alto contenido de ella.” El hábito de consumo de sal es histórico y se incorpora en los primeros años de vida. ~~No nacemos con~~ *apetencia* por el gusto salado, lo adquirimos desde la infancia. Para mantener las funciones vitales del organismo no es necesario el agregado de sal, cloruro de sodio, pues los alimentos la contienen en cantidades necesarias como para cubrir las necesidades. Su consumo excesivo se relaciona con alteraciones de la presión arterial, constituyendo uno de los factores de riesgo en la aparición de las enfermedades car-

diovasculares. Reeducar el sabor y adecuarse al gusto natural de los alimentos, o realzarlos mediante el agregado de otros condimentos y hierbas aromáticas, es una forma de ajustar las cantidades de sodio a consumir por día.

Muchos alimentos procesados contienen grandes cantidades de sal agregada por tanto su identificación es importante para reducir el consumo tanto en frecuencia como en cantidad. Los alimentos envasados deben informar el contenido de sodio por porción por 100 g del alimento o preparación.”

En cuanto a cantidad de sodio, se recomienda como meta un consumo de 2000 mg de sodio al día, para prevención en personas sanas. Esto equivale a 5 g de sal, aproximadamente entre el sodio de la sal y el de los alimentos.

Aquellos casos que deben controlar la sal como parte del tratamiento de la hipertensión deberán seguir la recomendación del médico o del nutricionista, y probablemente deberá ser menor a los 1500 mg de sodio al día.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que una ingesta alta en sodio está vinculada a efectos negativos en la presión arterial y también aumenta el riesgo de tener enfermedad cardiovascular. También confirma que su control y reducción es de las estrategias más costo efectivas para la prevención de las ECV.

El etiquetado frontal de alimentos con la advertencia de EXCESO DE SODIO, la regulación de la publicidad de productos no saludables, establecer máximos de sodio por categorías de productos son estrategias que facilitan a la población a reducir el sodio consumido.

La Guía alimentaria para la población uruguaya al respecto recomienda: *“Basá tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.”* Globalmente y en la región existe experiencia con buenos resultados, en las que se ha logrado bajar la cantidad de sal de algunos alimentos de consumo habitual como el pan sin cambios de apreciación en el gusto por los consumidores, y con una reducción significativa en el consumo de sal.

Apto para todo público: el tema de la sal importa en todas las edades

NUNCA ES DEMASIADO TEMPRANO PARA COMENZAR

Brindar a los niños pequeños alimentos como snacks o productos de copetín, pan, galletas, fiambres y panchos, cereales industrializados y sopas con alto contenido en sodio podría gatillar su apetencia por la sal que durará toda su vida. La experiencia dietaria precoz con estos alimentos puede influir en la marcada apetencia por alimentos y sabores salados en la primera infancia. Durante la etapa preescolar se ha observado la preferencia por productos salados en los niños expuestos en sus primeros meses a alimentos industrializados altos en sodio.

Cada vez existe más evidencia de que los primeros meses de vida constituyen una etapa sensible para moldear las preferencias de sabores. A la luz de las consecuencias que el alto contenido de sodio en la dieta tiene en la salud, y de lo difícil que es modificar el paladar en los adultos, es bueno cuestionarse la calidad de los primeros alimentos que ofrecemos a los niños.

¿QUÉ RECOMIENDAN LAS AUTORIDADES EN SALUD PARA LOS MÁS CHICOS?

Durante los primeros meses de vida existe una limitación en la capacidad de eliminación renal de sodio. La recomendación es no agregar sal a las comidas durante la alimentación complementaria, en los 2 primeros años, ni ofrecer alimentos ricos en ella como fiambres, patés, frankfurters, chorizos u otros embutidos, papitas u otros snacks, caldos en cubo o sopas instantáneas.

Un elevado consumo de sodio se correlaciona con un aumento de la presión arterial, nefropatías, y otras ENT. Además de lo vinculado a la salud, se recomienda no agregarla a las comidas ni consumir productos ricos en ella para no favorecer la preferencia por su sabor.

En los mayores de 2 años y adolescentes se desaconsejan los productos con el sello de EXCESO DE SODIO. El etiquetado frontal ayuda a identificarlos. Evitar los productos ultraprocesados con EXCESO y en lo posible no agregar sal a las comidas, estimular el gusto por sabores alternativos provenientes de condimentos, hierbas y especias sin el agregado de sal.

También en esta etapa se adquiere la preferencia por los alimentos ricos en grasas por su alta palatabilidad. Se recomienda no incluir en la alimentación de los niños pequeños alimentos ricos en grasas saturadas como fiambres, patés, frankfurters, chorizos u otros embutidos, hamburguesas; grasa de vaca, cordero o cerdo; y productos como bizcochos, polvorones, ojitos, masitas, galletería y alfajores.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA BAJAR LA SAL EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

Una linda actividad es cocinar con los más pequeños. Puede ser muy divertida, educativa, y los chicos seguramente comerán y compartirán con mucho gusto las recetas que preparen en casa. También pueden convertirse en promotores de meriendas y comidas más saludables entre sus pares.

EVITE	PREFIERA
POP SALADO	POP CASERO O SIN SAL
MANÍ, PIPAS, SEMILLAS SALADAS O CON SAL	MANÍ, PIPAS, SEMILLAS Y FRUTOS SECOS “SIN SAL”
SÁNDWICHES DE FIAMBRE Y QUESO	GALLETITAS AL AGUA O INTEGRALES CON QUESO SIN SAL
FIAMBRES Y EMBUTIDOS	PESCETO O PECHUGA DE POLLO PREPARADO CON POCA SAL, CORTADO FINITO
GALLETAS SALADAS	GALLETITAS INTEGRALES, GRISINES SIN SAL
MAYONESA Y SALSAS PROCESADAS	QUESO BLANCO SIN SAL CON SABORES Y APENAS SAL AGREGADA EN CASA*
PATÉ	HUMMUS*
BIZCOCHOS	ESCONES O GALLETITAS CON SÉSAMO Y QUESO*
GALLETITAS RELLENAS	GALLETITAS CASERAS O PLANTILLAS
PAPITAS, CHIZITOS Y PRODUCTOS DE COPETÍN	PALITOS DE ZANAHORIA, TOMATITOS, APIO, ZUCHINI, HUEVO DURO, BUÑUELOS, FRUTAS
SALSAS COMERCIALES, ENVASADAS	MAYONESA VEGETAL, SALSA DE TOMATE, SALSA DE ZANAHORIA, SALSA BLANCA



Menos sal, agregando nuevos sabores

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA COMENZAR

Así como el gusto por el sabor “salado” es una apetencia aprendida y es posible revertirla, también resulta positivo llevar al paladar a investigar con nuevos sabores y tener un reaprendizaje. Las hierbas aromáticas y los condimentos pueden transformar una comida común, poco sabrosa, en una deliciosa.

Considerar estos sabores y aromas para sustituir la sal: ralladura de limón, ajo, pimienta negra, eneldo, albahaca, comino, curry, jengibre y cebolla. Para comenzar probar mezclas de condimentos sin sal, ya prontos y recomendados para diferentes tipos de comidas: aves, pescado, guiso, etc. Se puede usar tanto hierbas frescas como hierbas secas.

COMO REGLA GENERAL, PARA SUSTITUIR HIERBAS SECAS POR HIERBAS FRESCAS USE 3 VECES MÁS CANTIDAD DE HIERBAS FRESCAS. POR EJEMPLO SI LA RECETA DICE 1 CDA. DE ORÉGANO SECO DEBE AGREGAR 3 CDAS. EN CASO DE USAR ORÉGANO FRESCO.

CULTIVAR LAS HIERBAS FRESCAS EN CASA

Se pueden cultivar fácilmente muchas hierbas tanto en una huerta como en macetas, sabiendo la época de siembra y con un poco de cuidado. Un consejo práctico: cortar las hierbas con tijera y agregarlas directamente a sus platos.



HIERBAS MÁS POPULARES Y SUS COMBINACIONES CON LOS ALIMENTOS:

incluya esta lista en su compra. Use como se recomienda o investigue y haga sus propias combinaciones. Algunas sugerencias:

Albahaca	CON TOMATES, ZUCHINI, BERENJENA, LA BASE PARA EL PESTO, Salsa PARA PASTA Y PIZZAS
Cebollín	SALSAS CON QUESO, PAPAS, TOMATES
Cilantro	COCINA MEJICANA, ASIA, CARIBE, PESCADO, QUINOA TOMATES Y SALSAS
Eneldo	ZANAHORIA, QUESO BLANCO, PESCADO Y MARISCOS, CHAUCHA, PAPA, PEPINO, PEPINILLO, TOMATE
Menta	ZANAHORIA, ENSALADA DE FRUTA, LIMONADA, ARVEJAS, ENSALADA DE TRIGO BURGOL, TÉS
Orégano	MORRONES, TOMATES, SALSAS, BASE DE CHIMICHURRI, ADOBO
Perejil	PAPAS, HUEVOS, ENSALADAS, PROVENZAL, PESCADOS, MARISCOS, COCINA MEDITERRÁNEA, VEGETALES A LA PARRILLA, EN LA PASCUALINA

Romero	POLLO, PESCADO, CERDO, CORDERO, PAPAS, SOPAS, TOMATES, GUISOS
Tomillo	HUEVO, CHAUCHAS, AVES, PAPAS, ZAPALLITOS, TOMATES
Curry	MEZCLA DE ESPECIAS. CARNES, CAZUELAS, POLLO, ARROZ, QUINOA, CALABAZA
Pimentón dulce o ahumado	PLATOS SUAVES CON VEGETALES, CAZUELAS CON CARNES, MASAS, PIZZAS, ESCONES, HUMMUS, QUESOS SABORIZADOS
Ají en escamas	CONDIMENTO PICANTE PARA CARNES Y SUS SALSAS, CHIMICHURRI, ADOBO.



Invierno

	PARA TODOS	SIN LACTEOS	SIN GLUTEN	SIN CARNES
PAPAS RELLENAS ESTILO JOE				
SOPA DE ESPINACAS CRUDAS				
ENSALADA TIBIA DE BRÓCOLI Y CHOCLO				
COLIFLOR PROVENZAL				
VEGETALES AL CURRY				
QUICHE DE CEBOLLAS				
CHUPIN DE PESCADO CON ARVEJAS				
CAZUELA FIJAO				
PURÉ DE 3 COLORES				

Primavera

	PARA TODOS	SIN LACTEOS	SIN GLUTEN	SIN CARNES
SOPA CREMA DE ZAPALLO Y PUERRO				
PAN DE CARNE ESPECIAL				
ENS. DE POLLO AL CURRY CON S/AGRIDU.				
MOÑITAS CON SALSA DE CALAMAR				
PESCADO EN ESCABECHE				
SALTEADITO DE POLLO CON VEGETALES				



Verano

	PARA TODOS	SIN LACTEOS	SIN GLUTEN	SIN CARNES
SOPA FRÍA DE TOMATES				
ATÚN PROVENZAL				
SPAGHETTI CON BERENJENAS Y TOMATE				
TARTA RÚSTICA				
PATÉ DE GARBANZOS, HUMUS LIVIANO				
FUENTE DE CRUDOS CON SALSAS DIP				
PIZZETAS MEDITERRÁNEAS				
POLLO THAI				

Otoño

	PARA TODOS	SIN LACTEOS	SIN GLUTEN	SIN CARNES
SOPA DE CALABACÍN				
RAVIOLÓN				
ARROLLADITOS DE PESCADO				
MILAS DE PESCADO				
REPOLLO NOTTE				
CAZUELA DE POLLO PORTUGUES				
ARROZ INTEGRAL				
MEDALLONES VERDES				
PESTO				
SALSA DE HIERBAS PARA VEGETALES				
CONDIMENTO PARA CARNE PICADA				
ADEREZO PARA CARNES				
ADEREZO VEGETALES COCIDOS				
SALSA BLANCA MEDIANA				
SCONES DE ACEITE				
MASA PARA TARTAS SIN SAL				

EL CÁLCULO ESTIMADO DE APORTE EN ESTAS RECETAS ES PARA UNA PORCIÓN.

ALGUNAS PREPARACIONES INCLUYEN SAL COMO INGREDIENTE OPCIONAL, Y SE HA CALCULADO EL SODIO SEGÚN LA CANTIDAD DE SAL QUE APARECE EN LA RECETA.

PARA DISMINUIR EL APORTE DE SODIO SE PUEDE DISMINUIR O ELIMINAR LA SAL DE ESTAS RECETAS, AJUSTANDO HIERBAS Y CONDIMENTOS.

Receta	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNAS G	LÍPIDOS G	HIDR. DE CARBONO G	FIBRA G	SODIO G	POTASIO G
INVIERNO							
SOPA DE ESPINACAS CRUDAS	111	9,4	2,8	12,6	1,2	432,2	1147,1
PAPAS RELLENAS ESTILO JOE	369	31,811	16,612	22,985	2,624	391,66	1061,46
ENSALADA TIBIA DE BRÓCOLI Y CHOCLO	255	11,9	15,6	16,7	4,8	104,8	485,1
COLIFLOR PROVENZAL	150	3,5	14,3	1,9	1,9	216,7	254,2
VEGETALES AL CURRY	106	8,4	3,1	11,2	3,4	218,5	566,4
QUICHE DE CEBOLLAS	84	4,4	4,4	6,9	1,1	322,7	126,3
CHUPIN DE PESCADO CON ARVEJAS	202	24,4	5,9	12,9	5,5	145,2	899,4
CAZUELA FEIJAO	448	28,9	16,2	46,7	9,5	400,0	1410,2
PURÉ 3 COLORES PROMEDIO	150	3,8	8,3	19,7	1,8	292,1	567,6
PRIMAVERA							
SOPA CREMA DE ZAPALLO Y PUERRO	65	3,2	1,1	10,5	2,6	288,7	382,1
PAN DE CARNE ESPECIAL	206	19,8	12,4	3,8	0,5	226,7	303,4
ENSALADA DE POLLO AL CURRY CON SALSA AGRIDULCE	324	26,6	13,4	22,8	1,7	383,3	578,8
PASTA CON SALSA DE CALAMAR O DE MARISCOS	414	28,0	2,4	68,4	3,6	398,6	685,1
PESCADO EN ESCABECHE	215	37,9	2,7	10,0	3,4	265,5	913,4
SALTEADITO DE POLLO CON VEGETALES	202	20,3	7,9	12,3	3,8	388,1	803,6

Receta	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNAS G	LÍPIDOS G	HIDR. DE CARBONO G	FIBRA G	SODIO G	POTASIO G
VERANO							
SOPA FRÍA DE TOMATES	137	5,5	8,1	10,6	4,3	309,9	1347,5
ATÚN PROVENZAL	400	27,0	32,1	0,6	0,3	204,4	495,9
SPAGHETTI CON BERENJENAS Y TOMATE	353	12,8	4,1	66,4	6,1	244,7	643,7
TARTA RUSTICA MASA Y RELLENO	270	10,9	13,0	28,9	3,73	340,3	487,8
PATÉ DE GARANZOS, HUMMUS	247	11,3	11,1	25,6	10,3	14,4	521,3
SALSA DIP PARA FUENTE DE CRUDOS	63	3,0	5,0	1,6	0,0	68,4	29,4
PIZZETAS MEDITERRANEAS	341	9,1	11,9	49,6	5,9	280,1	517,9
POLLO THAI	246	28,4	7,1	17,2	1,7	116,1	526,2
OTOÑO							
SOPA CALABACIN	129	7,4	3,2	17,8	1,1	175,0	542,9
RAVIOLÓN	278	18,9	17,9	10,4	2,1	320,0	1104,2
ARROLLADITOS DE PESCADO	294	40,9	11,3	7,0	0,4	254,9	570,6
MILAS PESCADO	314	12,2	21,9	17,0	1,1	226,3	185,0
REPOLLO NOTTE	187	4,0	15,3	8,2	1,4	172	565,7
CAZUELA DE POLLO PORTUGUÉS	293	38,3	9,7	13,1	4,1	317,8	1043,8
ARROZ INTEGRAL	205	7,365	4,29	34,35	3,1	253,5	213,5
MEDALLONES VERDES	302	14	8,7	42,0	1,9	391,7	1080,7

Receta

	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNAS G	LÍPIDOS G	HIDR. DE CARBONO G	FIBRA G	SODIO G	POTASIO G
SALSAS Y ADEREZOS							
PESTO	104	0,6	11,2	0,5	0,2	0,3	16,6
SALSA DE HIERBAS PARA VEGETALES	63	3,0	5,0	1,6	0,0	68,4	29,4
SALSA BLANCA	30	4,4	0	5,75	0	41,7	
RECETAS BÁSICAS							
SCONES DE ACEITE	151	6,9	4,4	21,0	1,0	195,8	540,4
MASA BÁSICA	152	3,2	6,4	21,9	1,33	4,5	52,7

PARA EL CÁLCULO DE NUTRIENTES SE USÓ EL PROGRAMA SARA, LA INFORMACIÓN DE LA TABLA CENEXA Y DATOS DE PRODUCTOS DE LA INDUSTRIA LOCAL.

Invierno

Papas rellenas estilo Joe

6 A 7 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL, VIANDA

1	LAVAR BIEN CON CEPILLO 6 A 7 PAPAS MEDIANAS, PAREJAS CON CÁSCARA
2	COCINAR EN ABUNDANTE AGUA HIRVIENDO HASTA QUE ESTÉN COCIDAS PERO FIRMES. CORTAR LAS PAPAS AL MEDIO, AHUECARLAS DEJANDO UN BORDE CONTRA LA CASCARA. HACER UN PURÉ CON LA PAPA RETIRADA
3	COCINAR HASTA DORAR EN SARTÉN ANTIADHERENTE O CON APENAS ACEITE (1 CDA.) 500 G DE CARNE PICADA MAGRA
4	MEZCLAR CON EL CONDIMENTO PARA CARNE (*VER EN SALSAS Y ADEREZOS: PÁGINA X)
5	CUANDO LA CARNE ESTÉ BIEN COCIDA, SIN PARTES ROJAS, MEZCLAR CON 5 CDAS. DEL PURÉ
6	SI DESEA AGREGAR Y MEZCLAR BIEN ½ CTA. DE SAL
7	RELLENAR LAS MITADES DE PAPAS. COLOCAR SOBRE CADA PAPA 1 CDA. DE QUESO MAGRO
8	LLEVAR AL HORNO O MICROONDAS.

SUGERENCIAS DE HIERBAS PARA PAPAS:

ENELDO, AJO, CEBOLLA, PIMENTÓN DULCE O PAPRIKA, PEREJIL, ROMERO Y SALVIA.



Sopa de espinacas crudas

4 PORCIONES
ENTRADA

1	LICUAR BIEN 1 ATADO DE ESPINACA BIEN LAVADO 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA - 1 CDA. DE ALMIDÓN DE MAÍZ
2	CALENTAR EN UNA OLLA 1 1/2 TAZA DE LECHE DESCREMADA 1 TAZA DE CALDO SIN SAL
3	AGREGAR EL LICUADO DE LA ESPINACA Y LA LECHE Y CALENTAR TODO CONDIMENTADO CON PIMIENTA NEGRA A GUSTO
4	REVOLVER BIEN. SERVIR CALIENTE CON 1 CHORRITO DE YOGUR NATURAL EN CADA PLATO.

Ensalada tibia de brócoli y choclo

4 PORCIONES
ACOMPANAMIENTO, ENTRADA,
VIANDA

1	COCINAR AL VAPOR HASTA QUE ESTE TIERNO 1 BRÓCOLI Y 1 TAZA DE CHOCLO CONGELADO
2	APARTE MEZCLAR Y ENTIBIAR EN CACEROLA A FUEGO BAJO O EN EL MICRO 3 CDAS. DE JUGO DE LIMÓN - 1/2 TAZA DE QUESO BLANCO - 2 CDAS. DE ACEITE - 1 CDA. DE MOSTAZA EN POLVO
3	SERVIR LOS VEGETALES TIBIOS BAÑADOS CON LA SALSA. ESPOLVOREAR CON APENAS DE PIMENTÓN DULCE O PAPRIKA.

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA EL CHOCLO O MAÍZ:
COMINO, CURRY, CEBOLLA, PIMENTÓN DULCE O PAPRIKA Y PEREJIL.

Coliflor provenzal

6 PORCIONES
ACOMPAÑAMIENTO, ENTRADA

1	COCINAR AL VAPOR O HERVIR EN OLLA DESTAPADA HASTA QUE ABLANDE PERO QUE QUEDE FIRME 1 COLIFLOR MEDIANO
2	ENFRIAR, SEPARAR EN RAMILLETES Y CONDIMENTAR CON LA MEZCLA DE: ½ TAZA DE ACEITE ¼ TAZA DE VINAGRE DE ALCOHOL ¼ TAZA DE AGUA 2 HUEVOS DUROS EN RODAJAS 1/3 TAZA DE PEREJIL FRESCO PICADO 1 CTA. DE CONDIMENTO VERDE
3	ENFRIAR, AJUSTAR SABOR.



Vegetales al Curry

6 PORCIONES
ACOMPAÑAMIENTO, ENTRADA

1	COCINAR EN CACEROLA PROFUNDA TAPADAS HASTA ABLANDAR 2 ZANAHORIAS EN REBANADITAS EN UN FONDO DE CALDO
2	AGREGAR Y COCINAR 5 MIN. TAPADOS 200 G DE REPOLLITOS DE BRUSELAS COCIDOS Y AL MEDIO: 200 G DE CHAUCHAS COCIDAS FIRMES - ½ TAZA DE CALDO O LECHE DESCREMADA
3	MEZCLAR Y AGREGAR BAJANDO EL FUEGO ½ TAZA DE LECHE DESCREMADA 1 CTA. DE CURRY 1 CDA. DE MAICENA
4	AGREGAR Y MEZCLAR BIEN 200 G DE BROTES DE SOJA
5	COCINAR A FUEGO BAJO 5 MINUTOS.
6	SERVIR EN CAZUELITAS CON PEREJIL PICADO.

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA CHAUCHAS:
ENELDO, CURRY, LIMÓN, MAJORAMA, ORÉGANO, ESTRAGÓN Y TOMILLO.



Quiche de cebollas

8 PORCIONES
P. PRINCIPAL O ENTRADA, VIANDA.

1	COLOCAR EN UN BOL Y MEZCLAR 500 G DE CEBOLLAS EN AROS BIEN FINOS 2 CDAS. DE ORÉGANO: 1 CTA. DE AZÚCAR PIMIENTA Y NUEZ MOSCADA A GUSTO $\frac{3}{4}$ TAZA DE LECHE DESCREMADA CON 3 CDAS. DE MAICENA O AVENA
2	BATIR BIEN Y MEZCLAR CON LAS CEBOLLAS 4 HUEVOS
3	COLOCAR EN MOLDE O ASADERA CON APENAS ACEITE Y PAN RALLADO EN EL FONDO.
4	HORNO MEDIO 25 MIN. O MICRO AL 80% DE LA POTENCIA HASTA QUE COCINE EL HUEVO.

Chupín de pescado con arvejas

4 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL COMPLETO

1	EN OLLA DE BARRO O DE FONDO GRUESO COLOCAR EN CAMADAS 2 CDAS. DE ACEITE DE OLIVA 600 G DE PESCADO EN POSTAS SIN ESPINAS 1 CEBOLLA EN REBANADAS FINAS 4 PUERROS EN REBANADAS FINAS 2 MORRONES MEDIANOS EN TIRAS 3 DIENTES DE AJO PICADOS 2 RAMAS DE APIO PICADO 1 TAZA DE ARVEJAS CONGELADAS O FRESCAS 2 TAZA DE PULPA DE TOMATE SIN SAL 2 CDAS. DE PEREJIL PICADO O 1 CDA. DE AJIL 2 CTAS. DE SAZÓN PARA PESCADO O MEZCLA PARA PESCADO SIN SAL 2 CTAS. PAPRIKA O PIMENTÓN 1 CTA. AZÚCAR
2	CUBRIR CON CALDO O CALDO Y PULPA DE TOMATE

Chupín de pescado con arvejas

4 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL COMPLETO

3	COCINAR A FUEGO SUAVE, TAPADO PARCIALMENTE, SIN MEZCLAR, APROX. 30 MINUTOS HASTA QUE LOS VEGETALES ESTÉN TIERNOS.
4	AL SERVIR ESPOLVOREAR CON PEREJIL FRESCO PICADO Y PIMENTÓN DULCE

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA PESCADO:

CURRY, ENELDO, MOSTAZA SECA, LIMÓN, MEJORAMA, PIMENTO DULCE Y PIMIENTA.

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA ARVEJAS:

JENGIBRE, MEJORAMA, CEBOLLA, PEREJIL Y SALVIA.

Cazuela feijao

4 A 5 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL COMPLETO

1	REMOJAR 12 HS. 1 TAZA DE POROTOS NEGROS EN 4 TAZAS DE AGUA
2	COLAR LOS POROTOS Y HERVIR EN ABUNDANTE AGUA CON: 2 HOJAS DE LAUREL 2 CEBOLLAS EN TROZOS RAMITOS DE PEREJIL 3 DIENTES DE AJO ENTEROS UNA VEZ TIERNOS APAGAR EL FUEGO RESERVAR.
3	APARTE EN CACEROLA DE FONDO GRUESO, REHOGAR 1 CDA. DE ACEITE 1 CEBOLLA GRANDE PICADA 1 ZANAHORIA EN RODAJAS FINAS 4 DIENTES DE AJO PICADOS ½ MORRÓN PICADO 250 G DE PULPA DE CERDO MAGRA EN TROCITOS 1 CDA. DE PIMENTÓN AHUMADO 100 G DE LOMITO AHUMADO EN CUBOS

Cazuela feijao

4 A 5 PORCIONES PLATO PRINCIPAL COMPLETO

4	AGREGAR Y LLEVAR A HERVOR 2 BONIATOS CHICOS EN CUBOS 2 PAPAS EN CUBOS 1 TAZA DE AGUA Y 2 TAZAS DEL AGUA DE LOS POROTOS
5	COCINAR HASTA QUE LAS PAPAS Y LOS BONIATOS ESTÉN COCIDOS PERO ALGO FIRMES. AGREGAR LOS POROTOS COCIDOS CON ALGO DE AGUA DE COCCIÓN Y LLEVAR A HERVOR PAREJO HASTA QUE SE TERMINE DE COCINAR.
6	RECOMENDAMOS UN CÍTRICO DE POSTRE PARA UNA MEJOR DISPONIBILIDAD DEL HIERRO DE ESTE PLATO.

Puré de 3 colores

8 PORCIONES ACOMPAÑAMIENTO

1	HERVIR Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN SUAVES, APROX. 20 MIN. 6 PAPAS PELADAS Y CORTADAS EN TROZOS
2	COLAR Y VOLVER A LA OLLA. HACER PURÉ MEZCLANDO CON 2 CDAS. DE ACEITE DE OLIVA 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA CALIENTE PIMIENTA MOLIDA
3	DIVIDA EL PURÉ EN 3 RECIPIENTES. MEZCLE UNO DE ELLOS CON ½ CTA. DE CÚRCUMA O CURRY
4	EL SEGUNDO CON 4-5 CDAS. DE PESTO SIN SAL (VER SALSAS)
5	Y EL TERCERO CON ¼ TAZA DE PURÉ DE TOMATE SIN SAL CON 1 CDA. DE MORRÓN ROJO PICADO CHICO

Primavera

**Sopa crema de zanahoria
y puerro**

6 A 8 PORCIONES
ENTRADA

1	SALTEAR A FUEGO MEDIO HASTA QUE ABLANDEN 3 PUERROS EN RODAJITAS FINAS
2	AGREGAR Y HERVIR COCINANDO TAPADO HASTA QUE ABLANDEN, APROX. 25 MIN. 500 G DE ZANAHORIAS PELADAS Y EN RODAJAS MEDIANAS 4 TAZA DE CALDO O DE AGUA
3	RETIRAR LAS ZANAHORIAS, SIN DESCARTAR EL CALDO. HACER UN PURÉ, VOLVER A LA OLLA Y CALENTAR NUEVAMENTE CON ½ TAZA DE LECHE ½ CTA. DE SAL PIMIENTA BLANCA 1 CDA. DE SEMILLAS DE COMINO APENAS TOSTADAS Y MOLIDAS
4	SERVIR CALIENTE
5	AGREGADO OPCIONAL: PUEDE AGREGAR 4 CDAS. DE POROTOS O GARBANZOS YA COCIDOS POR PLATO Y SE CONVIERTE EN UNA SOPA COMPLETA QUE PUEDE SERVIR COMO UNA COMIDA LIVIANA.

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA ZANAHORIAS:

CANELA, CLAVO, MEJORAMA, NUEZ MOSCADA, ROMERO Y SALVIA.



Pan de Carne Especial

6 A 8 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL, VIANDA, CHICOS.

1	MEZCLAR MUY BIEN 500 G DE CARNE PICADA MAGRA 3 CDAS. DE AVENA INTEGRAL CONDIMENTO PARA CARNES * 4 CDAS. DE PEREJIL PICADO ½ MORRÓN PICADO
2	COLOCAR APENAS ACEITE Y PAN RALLADO EN UN MOLDE DE PAN O TORTA CHICO. CON LA MEZCLA DE CARNE FORRAR EL FONDO Y QUE SUBA UN POCO POR LA PARED DEL MOLDE.
3	EN EL CENTRO DE LA CARNE COLOCAR 300 G DE RICOTA MEZCLADA CON ½ MORRÓN PICADITO, O PEREJIL O SAZÓN PARA CARNES
4	AGREGUE APENAS DE LECHE PARA ABLANDAR SI ES NECESARIO
5	TAPAR CON EL RESTO DE LA MEZCLA DE CARNE. HORNEAR HASTA DORAR EN HORNO MODERADO 40-50 MIN.

Ensalada de pollo al curry con salsa agridulce (opcional)

6 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL, VIANDA, FIESTA.

1	COLOCAR EN HORNO PRECALENTADO 20-25 MINUTOS 2 PECHUGAS DE POLLO, SIN PIEL NI HUESOS ¼ TAZA DE VINO BLANCO O CALDO
2	RETIRAR EL POLLO DEL HORNO, DEJAR ENFRIAR Y CORTARLO EN FETAS.
3	APARTE MEZCLAR, LICUAR O PROCESAR 1 DIENTE DE AJO PICADO 1 CDA. DE AJÍ MOLIDO - 1 CDA. DE CURRY EN POLVO 2 CDAS. DE QUESO BLANCO O YOGUR NATURAL ¼ TAZA DE ACEITE ALTO OLEICO U OTRO PIMIENTA

Ensalada de pollo al curry con salsa agridulce (opcional)

6 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL, VIANDA, FIESTA.

4	MEZCLAR LA Salsa ANTERIOR CON EL POLLO REBANADO 1 TAZA O 6 TALLOS DE APIO BLANCO REBANADO
5	COLOCAR EL POLLO SALSEADO EN UNA FUENTE O ENSALADERA CON 1 LECHUGA EN JULIANA
6	APARTE PREPARAR LA Salsa AGRIDULCE, COCINANDO A FUEGO LENTO DURANTE 20 MIN. 2 MANZANAS VERDES PICADAS ½ TAZA DE CEBOLLA PICADA ½ TAZA DE AZÚCAR RUBIA O BLANCA O EDULCORANTE ½ TAZA DE VINAGRE DE MANZANA O COMÚN 4 DIENTES DE AJO TRITURADOS 1 CDA. DE AJÍ MOLIDO 1 CDA. DE JENGIBRE FRESCO MOLIDO ¼ CDA. DE CLAVO MOLIDO PIMIENTA RECIÉN MOLIDA
7	LICUAR TODO O HACER PURÉ Y MEZCLAR BIEN. DEJAR ENFRIAR. SERVIR COMO ADE-REZO DE LA ENSALADA.

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA AVES:

JENGIBRE, MAJORAMA, ORÉGANO, PIMENTÓN DULCE, ROMERO, MEZCLA DE CONDIMENTO PARA AVES, ESTRAGÓN, SALVIA Y TOMILLO

Moñitas con salsa de calamar o de mariscos

6 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL

1	COCINAR EN ABUNDANTE AGUA HIRVIENDO CON ACEITE 500 G DE PASTA CORTA SECA INTEGRAL
2	EN SARTÉN O WOK SALTEAR CON 1 CDA. DE ACEITE DE OLIVA
3	BAJAR EL FUEGO, AGREGAR Y COCINAR 20 MIN. 3 DIENTES DE AJO ½ CEBOLLA MEDIANA PICADA FINA 3 TOMATES PELADOS Y TROZADOS 1 TAZA DE PULPA DE TOMATE SIN SAL ¼ VINO BLANCO O CALDO
4	AGREGAR, MEZCLAR APENAS Y CALENTAR BIEN ½ TAZA DE LECHE CON 2 CTAS. DE MAICENA 500 G DE AROS Y TENTÁCULOS DE CALAMAR COCIDOS, O MEZCLA DE MARISCOS 1 CDA. DE MEZCLA DE SAZÓN PARA PESCADO O DE AJIL PIMIENTA.
5	CUANDO ESTE CALIENTE INCORPORAR LAS MOÑITAS O MOSTACHOLIS A LA Salsa. AL SERVIR ESPOLVOREAR CON PEREJIL PICADO O ENELDO. SERVIR ENSEGUIDA.

Pescado en escabeche

5 A 6 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL O ENTRADA

1	HERVIR A FUEGO MEDIO 10 MIN. 3 ZANAHORIAS EN REBANADAS FINAS 3 PUERROS EN RODAJAS 3 CEBOLLAS EN AROS ½ TAZA DE CALDO ½ TAZA DE VINAGRE BLANCO 2 HOJAS DE LAUREL ENELDO
---	--

Pescado en escabeche

5 A 6 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL O ENTRADA

2

AGREGAR Y COCINAR TAPADO 15 MIN. 1 KG DE PESCADO FIRME EN POSTAS
PIMIENTA - ½ TAZA DE JUGO DE LIMÓN
SERVIR CALIENTE O FRIO.

Salteadito de pollo con vegetales

4 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL, VIANDA, CHICOS.

1

SALTEAR
1 PECHUGA SIN PIEL NI HUESOS, RETIRAR TODA LA GRASA VISIBLE,
CORTADA EN CUBOS CHICOS
1 ZANAHORIA EN BASTONCITOS MUY FINOS
EN 1 CDA. DE ACEITE
SAZÓN PARA AVES O CONDIMENTO VERDE

2

CUANDO ESTE COCIDO RETIRAR DEL FUEGO, RESERVAR

3

AGREGAR EN EL MISMO RECIPIENTE Y SALTEAR 1 CEBOLLA EN BASTONES FINOS
½ MORRÓN ROJO EN BASTONES
½ MORRÓN VERDE EN BASTONES
2 RAMAS DE APIO EN TROCITOS

4

CUANDO COMIENZAN A ABLANDAR AGREGAR Y MEZCLAR 2 ZAPALLITOS O ZUCCHINI
EN BASTONES
PIMIENTA
1 TAZA DE REPOLLO EN JULIANA FINA

5

COCCINAR 3 MIN Y AGREGAR ½ TAZA DE BROTES DE SOJA OPCIONAL
½ TAZA DE CALDO CON 1 CTA. DE MAICENA

6

AGREGAR EL POLLO CON LAS ZANAHORIAS Y COCINAR 5 MINUTOS MÁS.

Verano

Sopa fría de tomates

4 PORCIONES
ENTRADA, APERITIVO.

- | | |
|---|--|
| 1 | LICUAR TODO
4 TOMATES MADUROS PELADOS Y TROZADOS
1 PEPINO GRANDE PELADO Y TROZADO
1 MORRÓN ROJO MEDIANO SIN SEMILLAS EN TROZOS
2 DIENTES DE AJO TROZADO
2 CEBOLLITAS DE VERDEO PICADAS
LA MIGA DE 1/2 PANCITO REMOJADO
1 CDA. DE PEREJIL FRESCO |
| 2 | AGREGAR Y LICUAR MUY BIEN 2 CDAS. DE ACEITE DE OLIVA O ALTO OLEICO |
| 3 | AGREGAR UN POCO DE AGUA SI ES NECESARIO 1 CDA. DE VINAGRE
PIZCA DE SAL Y PIMIENTA NEGRA |
| 4 | ENFRIAR BIEN EN LA HELADERA.
SERVIR EN JARRITAS FRÍAS, DECORAR CON RODAJITA DE PEPINO O MORRÓN |

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA TOMATES:

ALBAHACA, LAUREL, ENELDO, MEJORAMA, CEBOLLA, ORÉGANO, PEREJIL O PIMIENTA

Atún Provençal

4 PORCIONES
ENTRADA O PLATO PRINCIPAL.

- | | |
|---|--|
| 1 | COLOCAR EN CACEROLA CON AGUA FRÍA O EN RECIPIENTE PARA MICROONDAS 500 G
DE ATÚN FRESCO O PEZ ESPADA O CAZÓN EN POSTAS MEDIANAS
2 HOJAS DE LAUREL
2 CDAS. DE JUGO DE LIMÓN
½ LIMÓN CON CASCARA
1 CDA. DE PIMIENTA NEGRA EN GRANO
1 RAMITO DE PEREJIL
3 DIENTES DE AJO AL MEDIO |
|---|--|

Atún Provenzal

4 PORCIONES
ENTRADA O PLATO PRINCIPAL.

2	HERVIR O COCINAR AL MICRO. COLAR, DESCARTAR EL AGUA Y LOS CONDIMENTOS. COLOCAR EN ENSALADERA.
3	APARTE MEZCLAR BIEN 1/3 TAZAS ACEITE ALTO OLEICO, OLIVA O MEZCLAS 4 CDAS. DE VINAGRE O VINAGRE Y JUGO DE LIMÓN 1/3 TAZA DE AGUA 2 HUEVOS DUROS PICADOS 6 ACEITUNAS PICADAS 1/3 TAZA DE PEREJIL PICADO 1 CTA. DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA 1 CTA. DE CONDIMENTO VERDE
4	BAÑAR EL ATÚN EN TROZOS CON EL ADEREZO. REFRIGERAR BIEN. SERVIR SÓLO, EN SALPICÓN O ENSALADAS. SE CONSERVA EN EL HELADERA 3 DÍAS.

Spaghetti con berenjenas y tomate

6 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL, VIANDA
HORNO MEDIO 180°C

1	HORNEAR EN ASADERA CON AGUA Y APENAS ACEITE HASTA QUE ESTÉN TIERNAS 30 MIN APROX. 4 BERENJENAS EN RODAJAS 4 DIENTES DE AJO PICADO PUEDE NECESITAR MÁS AGUA DURANTE LA COCCIÓN.
2	SALTEAR EN SARTÉN PROFUNDA 1 CEBOLLA PEQUEÑA PICADA 3 DIENTES DE AJO
3	AGREGAR 1 ½ KG DE TOMATE PICADO O 1 LITRO DE PULPA DE TOMATE SIN SAL 1 CTA. DE AZÚCAR O EDULCORANTE
4	COCINAR PARCIALMENTE DESTAPADO A FUEGO BAJO 30 MINUTOS.

**Spaghetti con berenjenas
y tomate**

6 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL, VIANDA
HORNO MEDIO 180°C

5

MEZCLAR LA SALSA DE TOMATES CON LAS BERENJENAS. AGREGAR 4 CDAS. DE ALBAHACA PICADA GRANDE
½ CTA. DE SAL
PIMIENTA NEGRA Y CALENTAR TODO.

6

AGREGAR 1 PAQUETE DE SPAGHETTI COCIDO AL DENTE. SERVIR CON ALBAHACA FRESCA PICADA EN CADA PLATO.



Tarta Rústica

8 PORCIONES
ENTRADA, O PLATO PRINCIPAL
HORNO MEDIO 170° 40 MINUTOS.

1	SALTEAR HASTA QUE ABLANDEN PERO QUEDEN FIRMES 2 MORRONES ROJO Y VERDE EN TIRAS FINAS CON 4 DIENTES DE AJO PICADOS RETIRAR DEL FUEGO Y RESERVAR APARTE.
2	RETIRAR, Y EN EL MISMO SARTÉN AGREGAR A FUEGO BAJO. MEZCLAR Y REHOGAR HASTA QUE ESTÉN COCIDOS PERO FIRMES 1 CEBOLLA PICADA 6-7 ZAPALLITOS EN BASTONES 1 CDA. DE ORÉGANO ½ CTA. DE SAL PIMIENTA A GUSTO DESCARTAR EL EXCESO DE AGUA.
3	APARTE MEZCLAR 200 G DE QUESO BLANCO ½ TAZA DE ALBAHACA PICADA ¼ TAZA DE QUESO MAGRO SIN SAL RALLADO
4	FORRAR UNA TORTERA ACEITADA CON 1 RECETA DE MASA BÁSICA ESPOLVOREAR EL FONDO CON APENAS HARINA
5	COLOCAR ALTERNANDO LA MITAD DE LA MEZCLA DE ZAPALLITO LA MITAD DE LA MEZCLA DE MORRONES LA MEZCLA DE QUESO BLANCO EL RESTO DE LOS MORRONES EL RESTO DE LOS ZAPALLITOS
6	BATIR BIEN Y VOLCAR POR ENCIMA 3 HUEVOS 2 CDAS. DE MAICENA DISUELTA CON APENAS LECHE HORNEAR HASTA COCINAR Y DORAR LA MASA.

SUGERENCIA DE HIERBAS PARA ZAPALLITOS:

CLAVO, CURRY, MEJORAMA, NUEZ MOSCADA, ROMERO O SALVIA

**Paté de Garbanzos,
Hummus liviano**

**ENTRADA O APERITIVO,
RELLENO DE HUEVOS**

- | | |
|---|--|
| 1 | PROCESAR BIEN 2 TAZAS DE GARBANZOS COCIDOS
3 DIENTES DE AJO
JUGO DE 1 LIMÓN |
| 2 | AGREGUE EL AGUA DE LOS GARBANZOS DE A POCO AL LICUAR PARA
LOGRAR LA CONSISTENCIA DESEADA
2 CDAS. DE ACEITE DE OLIVA O ALTO OLEICO
COLOCAR EN FUENTE O PLATOS. |
| 3 | COLOCAR SOBRE LA PASTA 1 CDA. DE ACEITE DE OLIVA
½ CDA. DE PAPRIKA O PIMENTO DULCE
2 CDAS. DE PEREJIL FRESCO PICADO |
| 4 | PARA ACOMPAÑAR TOSTADAS, RELLENAR HUEVOS DUROS, COMO ACOMPAÑAMIENTO
DE FUENTE DE VEGETALES CRUDOS, MILANESAS. |



**Fuente de crudos
con salsas dip**

8 PORCIONES
ENTRADA, PICADITA, VIANDA,
PICNIC.

COLOCAR EN UNA FUENTE, COMBINANDO COLORES:

3 ZANAHORIAS MEDIANAS PELADAS Y EN TIRAS

1 TAZA DE RABANITOS EN MITADES

1 TAZA DE FLORES DE COLIFLOR

1 1 MORRÓN ROJO EN TIRAS

2 PEPINOS CON CASCARA EN TIRAS

TOMATES CHERRY

2 ZUCCHINIS CRUDOS EN TIRAS

8 TALLOS DE APIO BLANCO EN TIRAS

2 PRESENTAR LOS VEGETALES CON LA SIGUIENTE SALSA.

dip

RINDE 1 TAZA
1 PORCIÓN ES IGUAL A 3 CDAS.

MEZCLAR BIEN

$\frac{3}{4}$ TAZA DE QUESO BLANCO DESCREMADO

1 $\frac{1}{4}$ TAZA DE MAYONESA BAJA EN SAL

2 CTAS. DE MEZCLA DE HIERBAS PARA QUESOS: CIBOULETTE, ALBAHACA, ENELDO

2 CDAS. DE LECHE (SI DESEA MÁS LIVIANA)

2 PARA ACOMPAÑAR PAPAS NATURAL, VERDURAS COCIDAS, PALITOS DE ZANAHORIA,
DE APIO, RABANITOS, COLIFLOR.



Pizzetas Mediterráneas

8 PORCIONES
ENTRADAS, PICADAS, VIANDAS,
CHICOS. HORNO 190°

MASA DE LEVADURA

DISOLVER Y DEJAR REPOSAR 5 MIN. HASTA QUE LA LEVADURA ESPUME

- 1 1 CUBO DE LEVADURA FRESCA O 1/2 SOBRE DE LEVADURA SECA
- 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA TIBIA
- 1 CDA. DE AZÚCAR

- 2 INCORPORAR 1 1/4 TAZA DE ACEITE DE OLIVA O ALTO OLEICO

- 3 AGREGAR E INCORPORAR MEZCLANDO DELICADAMENTE SIN QUE QUEDEN GRUMOS
- 3 TAZAS DE HARINA
- 1 TAZA DE HARINA INTEGRAL
- 1/2 CTA. DE SAL

- 4 AMASAR CON APENAS HARINA HASTA QUE QUEDE SUAVE Y ELÁSTICA, APROX. 5 MIN. DEJAR LEUDAR TAPADO EN LUGAR TIBIO HASTA QUE DUPLIQUE EL VOLUMEN, 30-60 MIN. SACAR EL AIRE Y AMASAR. ESTIRAR LA MITAD DE LA MASA, FORRAR UNA ASADERA DE HORNO.

- 5 PINCHAR Y CUBRIR LA SUPERFICIE, DEJANDO UN BORDE, CON LA MEZCLA DE
- 1/2 TAZA PURÉ DE TOMATE FRESCO O ENVASADO SIN SAL
- 1 CDA. DE ALBAHACA SECA O 3 DE FRESCA MUY PICADA
- 1 CDA. DE ACEITE DE OLIVA
- 1/4 CTA. DE AZÚCAR
- 1/2 CTA. DE SAL PIMIENTA

- 6 HORNEAR 15 MIN. CUBRIR CON TOMATE FRESCO EN REBANADAS. VOLVER AL HORNO 10 MIN. MÁS Y CUBRIR CON ALBAHACA FRESCA.

Pollo Thai

4 PORCIONES
ENTRADA, PLATO PRINCIPAL,
VIANDA.

1	SALTEAR EN 1 CDA. DE ACEITE 1 MORRÓN ROJO EN TIRITAS FINAS 5 DIENTES DE AJO 500 G DE PECHUGA DE POLLO EN CUBOS CHICOS
2	AGREGAR A FUEGO MEDIO, MEZCLANDO 3 CDAS. DE AGUA 1 CDA. DE TOMILLO O ROMERO 4 CDAS. DE MIEL O ALMÍBAR DE ANANÁ O DURAZNO
3	COCINAR HASTA CONCENTRAR QUE QUEDE CON POCO JUGO. RETIRAR DEL FUEGO.
4	AGREGAR Y MEZCLAR EN CALIENTE 4 CDAS. DE ANANÁ PICADO O MANZANA VERDE EN CUBITOS CHICOS. POR ENCIMA COLOCAR 2 CDAS. DE CILANTRO PICADO O PEREJIL 4 CDAS. DE SÉSAMO O MANÍ PICADO
5	SERVIR TIBIO SOBRE COLCHÓN GENEROSO DE LECHUGA.

Otño

Sopa de calabacín

4 A 6 PORCIONES
ENTRADA

- | | |
|---|--|
| 1 | REHOGAR EN OLLA ANTIADHERENTE O CON APENAS ACEITE (1/2 CTA.)
2 CEBOLLAS DE VERDEO EN RODAJAS FINAS |
| 2 | AGREGAR Y HERVIR HASTA QUE EL CALABACÍN ESTÉ COCIDO
3 TAZAS DE LECHE DESCREMADA
1 TAZA DE CALDO SIN SAL O AGUA
1 CALABACÍN O ½ CABUTÍA (600 G APROX.) PELADO, SIN SEMILLAS Y EN CUBOS |
| 3 | CUANDO ESTÉ COCIDO, LICUAR TODO CON 3 CDAS. DE PEREJIL PICADO
VOLVER A CALENTAR, SERVIR. |

SUGERENCIAS DE HIERBAS PARA CALABAZA Y ZAPALLO:
CANELA, JENGIBRE, NUEZ MOSCADA Y CEBOLLA.

Raviolón

5 A 6 PORCIONES. ENTRADA, PLATO
PRINCIPAL. HORNO MEDIO, MOLDES
INDIVIDUALES DE MOLLETES O
MOLDE DE PAN.

- | | |
|---|--|
| 1 | MEZCLAR BIEN O LICUAR
500 G DE RICOTA
2 HUEVOS
1 CTA. PIMENTÓN DULCE O PAPRIKA
1 CDA. DE SALSA DE SOJA |
| 2 | APARTE SALTEAR EN 1 CDA. DE ACEITE
4 DIENTES DE AJO PICADO
½ MORRÓN ROJO PICADO |
| 3 | APARTE SALTEAR EN 1 CDA. DE ACEITE 4 DIENTES DE AJO PICADO
½ MORRÓN ROJO PICADO |

Raviolón

5 A 6 PORCIONES. ENTRADA, PLATO PRINCIPAL. HORNO MEDIO, MOLDES INDIVIDUALES DE MOLLETES O MOLDE DE PAN.

4	AGREGAR OPCIONAL 1 TAZA DE CHOCLO CONGELADO (OPCIONAL) FUERA DEL FUEGO AGREGAR Y MEZCLAR 1 CDA. DE PEREJIL PICADO FRESCO
5	COLOCAR LA MITAD DE LA MEZCLA DE RICOTA Y HUEVO EN EL FONDO DEL MOLDE, TREPANDO UN POCO POR LOS COSTADOS. COLOCAR LA MEZCLA DE ESPINACA EN EL MEDIO DEL MOLDE, COMO UN RELLENO, TAPAR CON EL RESTO DE LA RICOTA. HORNEAR 20 MIN. ESTA MEZCLA DE RICOTA Y HUEVO SIRVE DE BASE PARA TARTAS, PIZZA Y PARA PREPARACIONES DULCES SIN CONDIMENTOS Y CON VAINILLA.

Arrolladitos de pescado

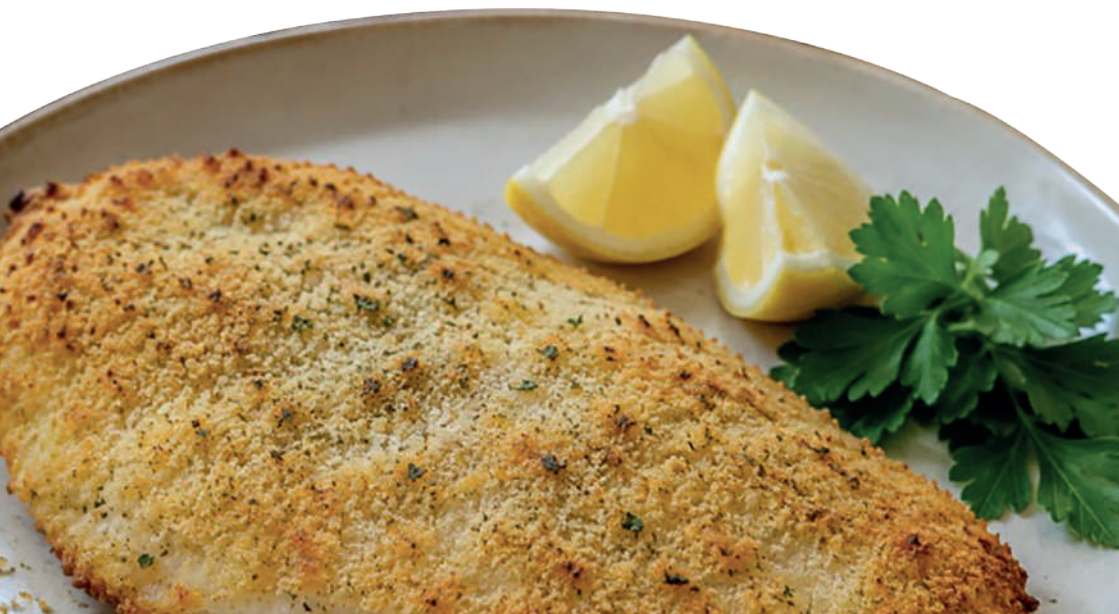
**4 PORCIONES. PLATO PRINCIPAL
HORNO MEDIO 15-20 MIN.
O MICROONDAS.**

1	LAVAR Y SECAR 600-700 G DE BIFES DE PESCADO
2	CONDIMENTAR LOS BIFES CON ADEREZO PARA PESCADO DE HIERBAS SIN SAL O CON CALDO DESHIDRATADO SIN SAL DE VERDURAS
3	DISTRIBUIR ENCIMA DE LOS BIFES DE PESCADO LA MEZCLA DE 1 TAZA DE QUESO BLANCO 1 CDA. DE HARINA 4 CDAS. DE QUESO SIN SAL RALLADO 2 CDAS. DE MORRÓN ROJO MUY PICADO PIMIENTA MOLIDA
4	ARROLLAR LOS BIFES. SUJETAR CON PALILLO. COLOCAR EN FUENTE DE HORNO. HORNO MEDIO O MICROONDAS. SERVIR CON PEREJIL PICADO.

Milanesas de pescado

**4 PORCIONES. PLATO PRINCIPAL,
HORNO FUERTE PRECALENTADO
CON ASADERA CON 4 CDAS. ACEITE
10 MIN.**

1	LAVAR Y SECAR 4 BIFES DE PESCADO GRANDE Y FIRMES (PALOMETA, PESCADILLA, LENGUADO, ABADEJO)
2	PASAR POR HUEVO BATIDO Y EMPANAR CON 1 TAZA DE PAN RALLADO SIN SAL 3 CDAS. DE SALVADO 2 CDAS. DE SEMILLAS SÉSAMO 2 CDAS. DE CONDIMENTO VERDE O SAZÓN PARA PESCADOS SIN SAL
3	COLOCAR LAS MILANESAS EN LA ASADERA CALIENTE CON ACEITE. AL COLOCAR LA ÚLTIMA MILANESA DARLAS VUELTA EN EL MISMO ORDEN EN QUE SE COLOCARON. HORNEAR 10 MIN.
4	<u>SERVIR CON SALSA VERDE</u> PROCESAR O LICUAR 1 ^{1/2} TAZA DE CILANTRO 6 DIENTES DE AJO ½ CTA. DE PIMIENTA ¾ TAZA DE ACEITE 2 CDAS. DE JUGO DE LIMÓN



Repollo Nette

4 PORCIONES
ACOMPAÑAMIENTO

HERVIR

- 1 $\frac{1}{4}$ TAZA DE VINAGRE DE ALCOHOL
3 TAZAS DE AGUA
1 CDA. DE MOSTAZA EN POLVO O 3 CDAS. DE MOSTAZA O SAVORA
 $\frac{3}{4}$ CTA. DE SAL (SI SE USO MOSTAZA EN POLVO)

AGREGAR Y COCINAR

- 2 3 TAZAS DE REPOLLO BLANCO EN JULIANA FINA
HERVIR 5 MIN. HASTA QUE EL REPOLLO TIERNICE

SERVIR TIBIO, SI DESEA AGREGAR

- 3 4 CDAS. DE ACEITE ALTO OLEICO U OLIVA
 $\frac{1}{2}$ CDA. DE COMINO
2 CDAS. DE PIPAS

Cazuela de pollo portugués

5 A 6 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL, VIANDA.

EN OLLA GRUESA O CAZUELA DE BARRO, REHOGAR

- 1 1 CTA. DE ACEITE ALTO OLEICO
3 CDAS. DE AGUA
1 CEBOLLA EN RODAJITAS FINAS
 $\frac{1}{2}$ MORRÓN VERDE GRANDE EN TIRAS FINAS
2-3 ZANAHORIAS EN REBANADAS MUY FINAS

- 2 RETIRAR LOS VEGETALES REHOGADOS, RESERVAR.

- 3 COLOCAR EN LA OLLA Y SELLAR 1 POLLO SIN PIEL Y CORTADO EN 8 PRESAS
CON 1 CDA. DE ACEITE

Cazuela de pollo portugués

5 A 6 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL, VIANDA.

- | | |
|---|--|
| 4 | AGREGAR LOS VEGETALES RESERVADOS CON
1 ½ TAZA DE PULPA DE TOMATE SIN SAL
1 TAZA DE AGUA O CALDO
1 CDA. DE SAZÓN PARA AVES SIN SAL O ESTRAGÓN
1 HOJA DE LAUREL
1 CTA. DE AZÚCAR
2 CTAS. DE SAL
LLEVAR A HERVIR Y BAJAR EL FUEGO. |
| 5 | COCINAR A FUEGO BAJO, TAPADO PARCIALMENTE 20-25 MINUTOS.
AGREGAR AGUA O CALDO PARA QUE NO SE SEQUE DURANTE LA COCCIÓN.
SERVIR CON TIMBAL DE ARROZ INTEGRAL. |

Arroz integral

5 PORCIONES
ACOMPAÑAMIENTO.

- | | |
|---|--|
| 1 | CALENTAR
4 DIENTES DE AJO PICADOS EN
1 CDA. DE ACEITE
1 TAZA DE ARROZ INTEGRAL
MEZCLAR BIEN Y CALENTAR APENAS. |
| 2 | AGREGAR, TAPAR HASTA QUE HIERVA, BAJAR EL FUEGO Y DESTAPAR
3 TAZAS DE AGUA
1 CDA. DE AJIL
½ CTA. DE SAL
CONDIMENTO PARA VEGETALES OPCIONAL |
| 3 | COCINAR APROX. 20-30 MIN.
COLAR SI ES NECESARIO, AGREGAR SI DESEA PEREJIL FRESCO PICADO |

Medallones verdes

4 PORCIONES
PLATO PRINCIPAL, VIANDA, CHICOS

1	LAVAR Y COCINAR EN APENAS AGUA 1 ATADO DE ESPINACA ESCURRIR BIEN Y PICAR
2	MEZCLAR EN FRIO 1 TAZA DE HARINA DE MAÍZ 1 TAZA DE AGUA
3	APARTE CALENTAR EN OLLA MEDIANA 1 ½ TAZA DE LECHE DESCREMADA ½ CTA.DE SAL
4	AGREGAR A LA LECHE REVOLVIENDO CONTINUAMENTE HASTA QUE ESPESE LA MEZ- CLA DE HARINA DE MAÍZ Y AGUA
5	RETIRAR DEL FUEGO Y AGREGAR MEZCLANDO O LICUAR 1 CDA. DE MOSTAZA EN POLVO 1 CDA. DE ACEITE LA ESPINACA MUY PICADA 1 CDA. DE PEREJIL PICADO
	EXTENDER EN ASADERA HASTA QUE ENFRÍE. CORTAR MEDALLONES Y PONER EN FUENTE DE HORNO. CUBRIR CON Salsa de tomate, o tomates natural y 4 CDAS. DE QUESO RALLADO SIN SAL. HORNEAR.

Salsas y Aderezos

Pesto

RINDE 2 TAZAS
1 PORCIÓN = 3-4 CDAS

1

LICUAR BIEN
2 TAZAS DE ALBAHACA FRESCA LAVADA Y ESCURRIDA
3 DTS. DE AJO PELADOS
 $\frac{1}{4}$ TAZA DE NUECES O MEZCLA NUEZ Y PIPAS
 $\frac{1}{4}$ TAZA DE ACEITE OLIVA O ALTO OLEICO
 $\frac{1}{4}$ TAZA DE CALDO DESGRASADO

2

CALENTAR A FUEGO MUY BAJO O AL MICRO ANTES DE SERVIR. SALSEAR PASTA SECA O POLENTA.

Salsa de hierbas para vegetales

RINDE 1 TAZA
1 PORCIÓN = 3 CDAS.

1

MEZCLAR BIEN
 $\frac{3}{4}$ TAZA DE QUESO BLANCO DESCREMADO
 $\frac{1}{4}$ TAZA DE MAYONESA BAJA EN SAL
2 CTAS. DE MEZCLA DE HIERBAS PARA QUESOS: CIBOULETTE, ALBAHACA, ENELDO
2 CDAS. DE LECHE (SI DESEA MÁS LIVIANA)

2

PARA ACOMPAÑAR PAPAS NATURAL, VERDURAS COCIDAS, PALITOS DE ZANAHORIA, DE APIO, RABANITOS, COLIFLOR.

Condimento para carne picada

PARA 500 G DE CARNE

1

MEZCLAR MUY BIEN 3 CDAS. DE CEBOLLA PICADA
1 CTA. DE AJO PICADO - 1 CTA. DE MOSTAZA EN POLVO
 $\frac{1}{4}$ CTA. DE ADOBO O AJÍ MOLIDO
 $\frac{1}{4}$ CTA. DE PIMIENTA NEGRA

2

PUEDE SERVIR PARA CONDIMENTAR PASTEL DE CARNE, HAMBURGUESAS, EMPANADAS Y RELLENOS.

Aderezo para carnes

RINDE 1 TAZA

- | | |
|---|---|
| 1 | MEZCLAR MUY BIEN
2 CDAS. DE CONDIMENTO SIN SAL PARA CARNES
¼ TAZA DE VINAGRE
½ TAZA DE ACEITE
¼ TAZA DE AGUA
1 CDA. DE JUGO DE LIMÓN
3 CDAS. DE PEREJIL BIEN PICADO
2 DIENTES DE AJO PICADOS |
| 2 | PARA MARINAR Y BAÑAR CARNES ASADAS, PARRILLA O GRILL DURANTE LA PREPARACIÓN O PARA ACOMPAÑAR AL SERVIRLAS. |

Aderezo vegetales cocidos

- | | |
|---|--|
| 1 | MEZCLAR MUY BIEN
1 TAZA DE YOGUR NATURAL DESCREMADO
2 CTAS. DE VINAGRE
2 CDAS. DE MOSTAZA O SABORA
2 CDAS. DE MIEL |
|---|--|

Salsa blanca mediana

- | | |
|---|---|
| 1 | MEZCLAR EN FRÍO, DE A POCO, REVOLVIENDO HASTA DISOLVER
2 TAZA DE LECHE DESCREMADA
1 ½ CDA. DE ALMIDÓN DE MAÍZ
NUEZ MOSCADA, O PIMIENTA A GUSTO |
| 2 | LLEVAR A FUEGO BAJO, REVOLVIENDO HASTA QUE ESPESE. PARA UNA SALSA MÁS LIVIANA USAR 1 CDA. DE MAICENA. |

Recetas Básicas

Scones de aceite

MERIENDA, VIANDA, CHICOS,
PICADA, PIZZA. 34 UNIDADES.

1	MEZCLAR BIEN 3 TAZAS DE HARINA (2 TAZAS DE HARINA + 1 TAZA DE HARINA INTEGRAL) 6 CTAS. POLVO HORNEAR (½ CTA. DE SAL)
2	APARTE MEZCLAR Y AGREGAR A LA HARINA 1/3 TAZA DE ACEITE ALTO OLEICO 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA
3	TOMAR LA MASA CON UN TENEDOR, MEZCLANDO LIGERAMENTE. AMASAR SUAVEMENTE SOBRE UNA TABLA APENAS ENHARINADA. ESTIRAR HASTA 2 CM ESPESOR. CORTAR CON MOLDECITOS. COLOCAR SOBRE CHAPA Y HORNEAR.

Variaciones de scones saborizados y sin sal

MERIENDA, VIANDA, CHICOS,
PICADA, PIZZA.

1	<u>A) ROMERO</u> MEZCLAR CON LA HARINA Y EL POLVO DE HORNEAR 4 CDAS. ROMERO SUSTITUIR LA MITAD DEL ACEITE POR ACEITE DE OLIVA
2	<u>B) PIMENTÓN AHUMADO</u> MEZCLAR CON LA HARINA 5 CDAS. DE PIMENTÓN AHUMADO EN POLVO
3	<u>C) SEMILLAS</u> MEZCLAR CON LA HARINA ½ TAZA DE SEMILLAS DE GIRASOL, O MEZCLA DE VARIAS: LINO, SÉSAMO, ETC.
4	<u>D) HIERBAS</u> MEZCLAR CON LA HARINA 1 ½ CDA. DE MEZCLA DE HIERBAS PARA QUESOS PIMIENTA NEGRA A GUSTO

Masa para tartas sin sal

HORNO 200°.
TORTERA DE 23 DE DIÁMETRO.

1	MEZCLAR LOS SECOS 1 $\frac{1}{4}$ TAZA HARINA (O PARA MÁS FIBRA LA MEZCLA DE $\frac{3}{4}$ TAZA HARINA BLANCA + $\frac{3}{4}$ TAZA HARINA INTEGRAL) $\frac{1}{2}$ CTA. DE POLVO DE HORNEAR
2	APARTE MEZCLAR 3 CDAS. DE ACEITE $\frac{1}{3}$ TAZA AGUA
3	AGREGAR A LA HARINA TOMANDO LA MASA CON TENEDOR. UNIR. ESTIRAR FINA CON APENAS HARINA. SE PUEDE SABORIZAR CON PIMENTÓN, ORÉGANO U OTROS SABORES.

Sal de mi corazón



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

Apoya

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
Región de las Américas