

¡Anímate a descubrir
nuevas recetas con
productos saludables,
sostenibles y respetuosos
con el planeta tierra!



Aumenta tu consumo de productos de origen vegetal: puedes experimentar con alimentos ricos en nutrientes que tienes a la mano en tu cocina como granos, legumbres, nueces y semilla. **¿Qué recetas nuevas puedes descubrir?**



SECRETARÍA DE
SALUD





31 MARZO 2022

SOPA DE LENTEJAS





Ingredientes

(para 2 personas)

- 1 taza de lentejas
- 1 zanahoria grande
- 2 papas pastusas
- 1/2 cebolla cabezona
- 3 tazas de agua
- Sal

Preparación

30 minutos

- Deja las lentejas en agua el día anterior.
- Pica la cebolla en cuadros pequeños.
- Pela las zanahorias y las papas, y córtalas en cuadritos de tamaño mediano.
- Retira las lentejas del agua en remojo y lávalas bien. Cocinalas en la olla a presión con las tres tazas de agua, a fuego lento, hasta que la olla pite y las lentejas estén blandas.
- Agrega la zanahoria, la papa, la cebolla y la sal, a la olla de las lentejas.
- Pon la olla a presión a fuego bajo por 20 minutos más, hasta que la papa esté cocinada.
- Sirve la sopa caliente.



31 MARZO 2022

ENSALADA DE BRÓCOLI, ARVEJA Y AGUACATE





Ingredientes

(para 3 personas)

- 1/2 brócoli
- 1/2 taza de arvejas
- 1 aguacate mediano o
10 tomates Cherry
- 2 cucharadas de
cilantro
- Vinagre o
aceite de oliva
- Sal

Preparación

20 minutos

- Corta el brócoli en ramitas.
- Cocina las arvejas en agua, y cuando estén casi listas, agrega el brócoli por 5 minutos. Retira del fuego, escurre y deja enfriar.
- Si tienes un tomate grande, pícalo en cubos medianos. Si tienes tomate Cherry, córtalos por la mitad.
- Corta el aguacate en cubos medianos.
- Mezcla todos los ingredientes, agrega el vinagre o el aceite de oliva, el cilantro y la sal.



31 MARZO 2022

GARBANZOS CON TOMATE Y ESPINACA





Ingredientes

(para 2 personas)

- 1 zanahoria grande
- 6 dientes de ajo
- 2 cebollas cabezonas
- 1 rama de apio
- 3 tazas de agua
- 2 pocillos de garbanzo
- 5 cucharadas de aceite
- 1 pimentón rojo pequeño
- 1 pimentón amarillo pequeño
- 4 tomates chonto
- 1 puñado de cilantro picado
- 4 hojas de espinaca
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de clavo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

40 minutos

- Pon 2 pocillos de garbanzos en 1 litro de agua desde la noche anterior a la preparación. Al día siguiente, para cocinar, saca los garbanzos del agua y lávalos.
- Primero vamos a preparar un caldo de vegetales: Pica en cubos pequeños 1 zanahoria, 3 dientes de ajo, 1 cebolla cabezona pequeña y 1 rama de apio. Pon en 3 tazas de agua, hierva por 10 minutos y retira del fuego.

Mientras está listo el caldo de vegetales, vamos a preparar el guiso de los garbanzos: Pica en trozos muy pequeños la cebolla cabezona mediana, el pimentón rojo, el pimentón el amarillo, 3 dientes de ajo y los 4 tomates.

· En un sartén hondo a fuego medio, pon 5 cucharadas de aceite. Cuando esté caliente, agrega la cebolla y el ajo. Cuando empiece a soltar el aroma, agrega el resto de los condimentos picados (pimentones, espinaca, cilantro) y los condimentos en polvo (clavos, comino, sal y pimienta al gusto). Deja cocinar por 5 minutos.

· Ahora que el caldo de verduras está listo, separa el líquido de las verduras. Pon ese caldo en una olla a presión junto a los garbanzos, a fuego medio, y deja pitar 2 veces.

· Licúa las verduras que quedaron del caldo, y agrega ese licuado al sartén hondo junto a los otros condimentos. Deja cocinar por 5 minutos más.

· Agrega todo a la olla de los garbanzos, tapa y deja cocinar a fuego medio por 5 minutos más

Sirve. Acompaña de arroz y ensalada.



31 MARZO 2022

ORELLANAS CON PLÁTANO Y PIÑA





Ingredientes (para 2 personas)

- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 2 cucharaditas de vinagre blanco
- 2 cucharaditas de pimienta
- 2 cucharaditas de maicena
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado
- 1 taza de orellanas
- 1/2 pimiento rojo en rodajas
- 1 plátano macho en rodajas
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- Arroz.

Preparación

40 minutos

- Mezcla en un recipiente la salsa de soja, el azúcar, el vinagre, la pimienta en polvo, con 1 vaso de agua fría, la maicena y revuelve.
- Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio. Sofríe la cebolla y el ajo asta que doren. Añade las orellanas por 2 minutos. Agrega 2 cucharadas de agua, la piña, el pimiento y el plátano. Tapa la olla y deja en cocción por 5 minutos.
- Agrega el cilantro y la mezcla del recipiente, revuelve, tapa la olla por 15 minutos hasta que el plátano esté tierno. Baja del fuego y deja cocer por 10 minutos más. Sal pimienta al gusto.
- Sirve y acompaña con arroz.