



RECETARIO SALUDABLE



TIGRE
MUNICIPIO

CONSEJOS PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN Y SALUD

- **Aumentar el consumo de agua. Se recomiendan 2 litros de agua al día. Tener en cuenta que con altas temperaturas y actividad física este requerimiento aumenta. Atención con las infancias que no siempre pueden decir cuando tienen sed o por falta de autonomía; y con los adultos mayores ya que son menos propensos a notar la sed.**

Algunas estrategias para mejorar el consumo son:

- **Se recomienda 4 botellas de 500 ml de agua al día.**
- **Comenzar el día con un vaso de agua predispone a establecer buenos hábitos.**
- **Salir de casa con botella de agua para tener el agua disponible a lo largo del día.**
- **Se pueden saborizar con rodajas de limón, naranja, pepino, jengibre, hojas de menta, entre otros.**
- **No esperar a sentir sed para tomar agua, ya que es un síntoma de deshidratación.**
- **Nuestro organismo necesita agua libre para las funciones vitales del cuerpo.**
- **Las infusiones, jugos, gaseosa, aguas saborizadas y alcohol no nos garantizan la hidratación.**



CONSEJOS PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN Y SALUD

- **Preferir frutas y verduras de estación por su gran aporte de vitaminas, minerales, fibra y agua. Si elegimos las de estación presentan una mejor calidad nutricional por su cosecha y consumo próximo, además proporcionan nutrientes que necesitamos según la estación del año. Sumado a esto, se contribuye a un ciclo sostenible de producción alimentaria y son más económicas.**
- **Sumar cereales integrales a la alimentación. Se pueden reemplazar o combinar con harinas tradicionales. Algunos ejemplos son: harina de trigo integral, harina de legumbres (garbanzos, arvejas, algarroba). De esta forma podemos modificar recetas tradicionales enriqueciéndose con nutrientes de los cereales integrales como fibra y proteína.**
- **Sumar grasas saludables mediante el consumo de aceites en crudo, semillas molidas, aceitunas, frutos secos y palta. Importante para proteger la salud cardiovascular.**
- **Retirar la grasa visible de los cortes de carne previo a la cocción, al igual que la piel del pollo. Evitar el consumo diario de embutidos, fiambres y achuras.**



CONSEJOS PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN Y SALUD

- **Aumentar en cantidad, variedad y frecuencia el consumo de legumbres. Tener en cuenta que si se consumen secas se conservan mejor sus nutrientes, se deben remojar no menos de 8 hs, descartar el agua de remojo para su cocción y así se facilita la disponibilidad de nutrientes. Además son más económicas en relación a las legumbres en conserva. Si se consumen estas últimas, recordar enjuagarlas para retirar el sodio. Algunas formas de incorporarlas es a través de untable de legumbres, medallones, ensaladas, guisos, e incluso en forma de harina.**
- **Reducir el consumo de sal agregada en las preparaciones. Preferir formas de preparación que realcen el sabor, utilizar especias y condimentos aromáticos preferentemente frescos. Probar la comida antes de salar y evitar llevar el salero a la mesa.**
- **Elegir preparaciones caseras por sobre las industrializadas. De esta forma conocemos los ingredientes y cantidades que utilizamos. Las preparaciones industrializadas contienen altas cantidades de sal, grasas saturadas, azúcar, y aditivos sintéticos (no naturales): conservantes, emulsionantes, endulzantes, resaltadores de sabor, etc.**



CONSEJOS PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN Y SALUD

- Sumar actividad física (realizar apto físico si va a ser intenso el ejercicio). Aumentar el movimiento en las tareas diarias.
- La gestión de las emociones adecuada influye directamente en nuestras decisiones diarias por lo que impacta en la salud.
- Un descanso adecuado contribuye a una mejor calidad de vida.
- **Una alimentación saludable es fundamental para mantener una microbiota intestinal equilibrada y diversa, ya que la misma tiene un impacto positivo en la salud general. La microbiota intestinal, también conocida como flora intestinal, es un conjunto de microorganismos que desempeñan un papel clave en el proceso digestivo, la regulación metabólica y el sistema inmunológico.**



RECETAS SALUDABLES

UNTABLE DE RICOTA CASERO

INGREDIENTES (1 pote):

- 150 g de ricota magra.
- 3 cdas de aceite de oliva.
- Ciboulette fresco.



PREPARACIÓN:

Procesar todo en la licuadora.

GALLETAS INTEGRALES

INGREDIENTES (varias porciones):

- 1 taza de harina integral.
- 1 taza de avena.
- 1 huevo.
- ½ taza de azúcar mascabo.
- ½ taza de aceite.
- 1 cda tipo té de esencia de vainilla.
- 1 cda tipo té de canela.
- ½ cda tipo té de bicarbonato o polvo de hornear.
- ½ cda tipo té de sal.
- ½ taza de chips de chocolate o arándanos.



PREPARACIÓN:

Colocar en un recipiente hondo todos los ingredientes secos y mezclarlos.

En un recipiente aparte mezclar todos los ingredientes líquidos.

Agregar los líquidos en el recipiente de secos (agregar un poco de leche si queda seco). Agregar los chips o los arándanos y unir hasta formar una masa uniforme.

Precalentar el horno a 180°C. Formar bolitas con la masa y aplastarlas ligeramente sobre una placa de horno con papel manteca. Hornear las galletas durante 15 minutos o hasta que estén doradas. Retirar del horno y dejar enfriar antes de consumir.



PIZZA DE ESPINACA/ACELGA

INGREDIENTES (6 porciones):

- 100 g de espinaca.
- 2 huevos.
- 3 cdas soperas de harina.
- Condimentos aromáticos.



PREPARACIÓN:

Lavar la espinaca con abundante agua. Picar la espinaca y mezclar con los huevos, la harina y los condimentos hasta obtener una masa homogénea. Esparcir la masa sobre una sartén previamente aceitada y cocinar a fuego bajo por 10 minutos y darla vuelta. Decorar con salsa, queso fresco semidescremado, alguna verdura, fruto seco u huevo. Subir el fuego y cocinar hasta que se dore o se derrita el queso.

HELADO DE BANANA Y FRUTILLA

INGREDIENTES (1 porción):

- 1 banana.
- 5 frutillas.
- 5 cdas soperas de leche fluida.



PREPARACIÓN:

Lavar la fruta, cortar en trozos y congelar.

Procesar las frutas junto con leche.

Llevar de vuelta al freezer hasta obtener la consistencia deseada.

POSTRE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES (8 porciones):

- 2 manzanas rojas.
- 4 huevos.
- 6 cdas soperas de cacao amargo.
- 1 cda de polvo de hornear.
- 1 cda tipo té de esencia de vainilla.



PREPARACIÓN:

Lavar la manzana y cortarla en cubos.

Procesar en la licuadora todos los ingredientes.

Colocar la preparación en una bandeja apta para horno previamente enharinada.

Llevar a horno durante 40 min aprox a una temperatura moderada.

Cortar en cuadrados y decorar a gusto.

CALDOS DE VERDURAS Y POLLO CASERO

INGREDIENTES:

- 2 muslos de pollo.
- 1 taza de verduras picadas.
- 2 tazas de agua.
- Sal y condimentos aromáticos.



PREPARACIÓN:

Mezclar todos los ingredientes en una cacerola y dejarlo cocinar a fuego lento y procesar.

Colocar la mezcla en una cubetera de hielo.

Congelar hasta que estén sólidos.

Utilizar para hacer sopa o para darle gusto a tus preparaciones hervidas.



PASTEL DE CALABAZA

INGREDIENTES (6 porciones):

- 500 g de carne o 200 g de lentejas secas
- 1 calabaza mediana.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 2 huevos.
- Condimentos aromáticos



PREPARACIÓN:

Hervir los huevos hasta completar su cocción y reservar.

Lavar las verduras. Picar la cebolla. Cortar en cubos el tomate y rehogarlos en agua. Incorporar la carne cortada en cubos, y cuando esté casi cocida, agregar los condimentos. Picar el huevo y agregarlo a la preparación. Luego incorporar la mezcla en un recipiente con bordes altos apto para horno. Hervir aparte la calabaza hasta que esté tierna. Pisarla y condimentar. Cubrir con el puré de calabaza la preparación. Llevar al horno por 10 minutos.

YOGUR

INGREDIENTES (8 porciones):

- 1 litro de leche.
- 1 pote de yogur natural.
- 2 cdas de leche en polvo.
- 2 cdas de azúcar.



PREPARACIÓN:

Usar la leche a temperatura ambiente o apenas tibia, agregar el yogur, el azúcar, la leche en polvo y revolver bien.

Guardar en un recipiente con tapa, envolver con una tela gruesa y colocarlo en un lugar oscuro para que repose durante 10 hs (recomendamos dejarlo dentro del horno).

Para obtener un yogur tipo griego, se puede colar con un paño.

Una vez listo, llevarlo a la heladera en recipientes individuales.

MASA DE TARTA - TACOS

INGREDIENTES (8 porciones - tacos: 12 porciones):

- 1 taza de harina 0000.
- 3 cucharadas de aceite.
- ½ taza de agua fría.
- Opcional: 2 cucharadas de semillas.

PREPARACIÓN:

Colocar los ingredientes en un recipiente. Integrar hasta lograr una masa homogénea. Dejar reposar durante 15 minutos en la heladera.

Estirar en la mesa previamente enharinada y colocar sobre un molde con bordes altos, pinchar la masa antes de llevarla al horno.

Cocinar solo la masa hasta que se desprege, agregar el relleno y llevar a cocción nuevamente. **(La misma preparación se puede utilizar para hacer talitas o tacos)**



PATITAS DE QUINOA Y/O POLLO

INGREDIENTES (2 porciones):

- 1 pechuga de pollo cocida.
- 1 taza de quinoa cocida*.
- 1 zanahoria rallada.
- 1 papa cocida.
- Pan rallado.
- Sal.
- Condimentos

***Es importante lavar la quinoa** antes de cocinarla para eliminar sustancias que interfieren en la absorción de nutrientes como el hierro además de causar sabor amargo. Colocarla en un recipiente con agua, estrujar con las manos, y colar. Repetir el procedimiento al menos 2 veces más.

PREPARACIÓN:

Procesar el pollo. Agregar la quinoa, vegetales, condimentos y procesar todo. Dar forma de pelotita con las manos levemente mojadas con agua para que no se pegue la mezcla en las manos. Pasar por pan rallado. Dar forma de patitas. Cocinar en sartén u horno de ambos lados.



PESCADO CON SALSA ESPECIAL:

INGREDIENTES (4 personas):

- 4 filetes de merluza o lenguado.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 2 ramas de apio.
- 1 morrón.
- 2 dientes de ajo.
- Condimentos aromáticos.



PREPARACIÓN:

Condimentar los filetes y llevarlos a la heladera.

Lavar las verduras. Picar la cebolla junto con el morrón, los tomates, el apio y el ajo. Lubricar la sartén con rocío vegetal, rehogar el morrón y la cebolla en agua hasta que queden transparentes, agregar el apio, el tomate, el ajo y los condimentos. Cocinar por 5 minutos. Lubricar una fuente para horno con rocío vegetal, acomodar los filetes y cubrir con la salsa. Cocinar entre 10 - 15 minutos. Servir espolvoreando con albahaca picada.

ÑOQUIS:

INGREDIENTES (2 porciones):

- 1 taza de garbanzos cocidos.
- ¼ de zapallo cocinado.
- Harina de trigo cantidad necesaria.
- 1 Huevos.
- Sal.
- Perejil.



PREPARACIÓN:

Mixear los garbanzos junto al zapallo.

Picar el perejil e incorporar a la mezcla.

Agregar el huevo, sal y harina.

Amasar hasta lograr una masa homogénea.

Dar forma de ñoquis.

REEMPLAZOS SALUDABLES



Café instantáneo con azúcar



Café 100% café (sin azúcar)



Harina refinada



Harina integral



Legumbres enlatadas



Legumbres secas



REEMPLAZOS SALUDABLES



Pescado enlatado



Pescado fresco



Pan Lactal



Pan Casero



Queso Rallado Industrial



Queso Rallado Casero

REEMPLAZOS SALUDABLES



Galletitas de paquete



Galletitas horneadas



Arroz blanco



Arroz integral



Cereales con azúcar



Granola



REEMPLAZOS SALUDABLES



Queso untado



Queso fresco



Dulce de leche



Mantequilla de maní



Queso Crema Industrial



Queso Crema Casero

Tigre
es mi

Vida



TIGRE
MUNICIPIO

Para comunicarse con nosotros

  @tigresaludable

 11 5511-7372  4512-4540