

CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EN PANDEMIA

Semana de

Las Verduras



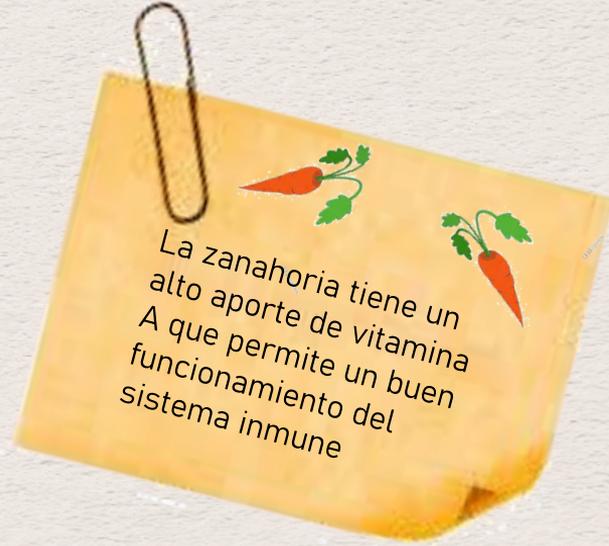
Sugerencia de RECETA

Budín de zanahoria

INGREDIENTES (5 porciones)

12 zanahorias
10 huevos
2 dientes de ajo
1 cebolla mediana
Orégano
Pizca de sal

Opcional: Agregar 1 pimentón verde picado en cubitos



PREPARACIÓN

PASO 1:

Lavar muy bien las zanahorias, pelar, rallar y reservar



PASO 2:

Lavar y picar el ajo y cebolla en cubitos



PASO 3:

En un recipiente batir los huevos y agregar la cebolla, el ajo picado, pimentón verde picado, aliñar con orégano y pizca de sal



PASO 4:

Finalmente agregar la zanahoria rallada a la mezcla e incorporar de forma envolvente. Vaciar en una fuente y llevar a horno precalentado a temperatura media por 30 minutos aproximadamente



Sugerencia de RECETA

PURÉ DE ZAPALLO

INGREDIENTES (5 a 6 porciones)

- 1 kg de zapallo
- 1 papa grande
- 2 cucharadas de aceite
- Una pizca de sal y condimentos a gusto

Opcional: perejil o cilantro



Las semillas de zapallo también son altas en vitamina A. Para consumirlas debes lavarlas, secarlas y luego hornear 10 minutos por lado a fuego bajo. Puedes agregarlas a ensaladas o consumirlas como colación.



PREPARACIÓN

PASO 1:

Lavar cuidadosamente la papa y el zapallo, luego picarlos en cubos medianos



PASO 2:

En una olla agregar agua hervida y una pizca de sal. Añadir la papa y el zapallo. Cocinar a fuego medio por 20-25 minutos hasta que ambos estén bien cocidos.

PASO 3:

Una vez cocinados, retirar el exceso de agua y moler con un prensador de papas, procesadora o juguera



PASO 4:

Ya molidos, agregar el aceite y revolver bien para que no queden grumos.

PASO 5:

Puedes condimentar con los aliños que tengas y opcionalmente espolvorear perejil o cilantro picado.

