



CAMPAÑA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EN PANDEMIA

Semana de

Las Frutas





Sugerencia de RECETA

TUTTI FRUTTI DE ESTACIÓN

INGREDIENTES

(4 a 5 porciones)

- 1 manzana
- 1 pera
- 1 kiwi o cualquier fruta de la estación
- 1 plátano

Opcionalmente puedes endulzar con el jugo de una naranja madura

Las peras son una buena fuente de fibra que ayuda a mejorar el tránsito intestinal. Lo mejor es consumirla con cáscara

La manzana reduce el colesterol en la sangre y tiene antioxidantes. Regula el ph de la boca, refuerza las encías y reduce la formación de placa bacteriana.



PREPARACIÓN

PASO 1:

Lavar cuidadosamente las frutas



PASO 2:

Pelar el kiwi y el plátano



PASO 3:

Picar en cubos la manzana, la pera y el kiwi.
Picar el plátano en rodajas.



PASO 4:

Mezclar todos los ingredientes y opcionalmente agregar el jugo de una naranja madura. Revolver y estará listo para servir.





Sugerencia de RECETA

PANQUEQUES DE AVENA RELLENOS CON PLÁTANO

INGREDIENTES

(6 porciones)

Para los panqueques:

1 ½ tazas de avena

2 huevos

½ taza de leche descremada o agua

Para relleno:

3 plátanos maduros

Jugo de 2 naranjas maduras



El plátano también
contiene prebióticos que
benefician la salud
intestinal, además de
alto contenido de
vitamina C



PREPARACIÓN

PASO 1:

Moler la avena en una juguera o procesadora hasta que tenga consistencia de harina.



PASO 2:

En un recipiente incorporar la avena y los huevos y batir. Luego agregar la leche descremada o el agua y mezclar hasta que se incorporen todos los ingredientes



PASO 3:

En una sartén antiadherente untar con una servilleta un poco de aceite y agregar con un cucharón la mezcla de panqueques esparcir hasta cubrir la superficie de la sartén.



PASO 4:

Lavar los plátanos luego moler con un tenedor y agregar el jugo de naranja hasta que se forme una pasta



PASO 5:

Rellenar con la mezcla de plátano enrollar y servir .

