

# MIS RECETAS



Medicina  
Personalizada

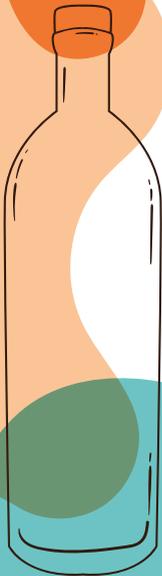




*Medicina Personalizada te trae una lista de tips y recetas para tener en cuenta **en esta vuelta a clases.***

Una **buena hidratación** implica el buen funcionamiento de todas las células y órganos, desde el transporte de nutrientes y de oxígenos por todo el organismo.

Después de los tres años, cuando inicia la etapa escolar y se incrementa el gasto calórico por la actividad física a la que están expuestos, se recomienda que las niñas y los niños reciban líquido cinco veces al día después de cada comida principal (desayuno, almuerzo y cena) y con las meriendas o snacks.



La infancia es una época clave en la instauración de los hábitos alimentarios, por lo que es de gran importancia hacer hincapié en la promoción del consumo de **frutas y verduras**, que se mantengan en la edad adulta. Las frutas y verduras son las mayores fuentes de nutrientes y vitaminas. A continuación les brindamos algunas recetas fáciles y ricas para incorporar verduras y frutas en la alimentación.



### **¿Cómo limpiar la lunchera?**

El neopreno es una estructura flexible compuesta por caucho sintético. Se trata de un material altamente resistente, no contaminante, impermeable y compatible con la piel.

Se puede lavar en la lavadora con un programa corto, sin centrifugado y utilizando siempre agua fría ya que el calor excesivo es uno de los elementos más dañinos para este tipo de tela.

El lavado a mano se puede realizar utilizando también agua fría.

Dejar reposar durante 15 min. la lunchera y enjuagarla bien para asegurar la eliminación del detergente.



## RECETA: Rollitos con queso crema y espinacas



### Ingredientes (1 Porción):

- 1 tortilla integral
- 2 cucharadas de queso crema
- Morrón a gusto
- 1 taza de espinacas cocidas
- 1 cucharada de queso rallado (opcional)
- Sal y pimienta

### Preparación:

- Calentar la tortilla en el sartén 1 minuto para que sea más plegable.
- Picar el morrón y las espinacas cocidas.
- Untar la tortilla con el queso, poner encima la verdura y salpimentar.
- Agregar queso rallado (opcional)
- Cerrar la tortilla en un rollo apretándola bien. Cortar con un cuchillo de tipo sierra en rodajas de 3 cm de grosor.

## RECETA: *Pizzas de zucchini*



### Ingredientes:

- Zucchini
- Salsa de tomate
- Queso mozzarella
- Albahaca
- Orégano
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

### Preparación:

- Lavar y secar bien los zuchinis. Cortar en rodajas de 1 cm de grosor con cuchillo o mandolina.
- Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén o plancha antiadherente y dorar los zuchinis por ambas caras, cuidando que queden al dente. Retirar.
- Cubrir cada porción con salsa de tomate, un poco de queso mozzarella y coronar con orégano al gusto.
- Gratinar en el horno o en el microondas antes de servir y sazonar con un golpe de pimienta negra.

## RECETA: *Papas rosti con calabaza*



### Ingredientes:

- 200 gr. de calabacín
- 200 gr. de papas
- 2 Huevos
- Harina de trigo c/n
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 40 gr. de queso rallado
- 5 gr. de pasta de tomate concentrado
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### Preparación:

- Lavar y secar bien el calabacín y las papas.
- Rallar el calabacín en un grosor medio. Colocar en un colador con una pizca de sal y dejar escurriendo el agua durante 15 minutos, apretando bien al final.
- Pelar las papas y rallarlas con un grosor similar al calabacín.
- Poner ambos vegetales en un bowl, añadir los huevos, el tomate concentrado y el queso. Sazonar con una pizca de sal, pimienta, ajo y ralladura de limón.
- Agregar 2 cucharadas de harina al polvo de hornear y mezclar bien, añadir un poco más de harina si fuera necesario, hasta tener una masa muy húmeda pero que se pueda tomar en porciones.
- Calentar un buen fondo de aceite de oliva en una sartén y freír. Tomar porciones con una cuchara grande, depositarlas con cuidado sobre el aceite caliente y aplanarlas ligeramente con el dorso.
- Cocinar hasta que estén dorados por ambos lados, unos cinco minutos por cara. Retirar a una fuente con papel de cocina.



## RECETA: Hummus de garbanzos



### Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos (puede ser una lata, sin el líquido)
- 4 dientes de ajo grandes
- 2 cucharadas de tahini
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de agua
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta y pimentón

### Preparación:

- En horno a fuego medio poner los ajos con cáscara. Pincharlos para que no exploten y cocinarlos por unos 15-20 minutos.
- Luego de pelar los ajos, habrá quedado una pasta. Si alguna parte del interior se quemó, lo que es común, sacarla.
- Poner en la procesadora o mixer los ajos, garbanzos, jugo de limón, tahini, sal y pimienta. Triturar. Ir agregando el agua hasta lograr la consistencia deseada.
- Siempre servir con aceite de oliva y pimentón por encima.

## RECETA: Nuggets de pollo



### Ingredientes (4 barritas):

- 2 pechugas de pollo grandes
- 3 cucharadas de queso crema
- Sal (al gusto)
- 2 huevos
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 4 cucharadas de pan rallado
- Aceite de oliva

### Preparación:

- Limpiar las pechugas y cortar en trozos de unos 2 cm. Pasar los trozos de pollo por una procesadora o mixer hasta que estén totalmente deshechos y formen una pasta.
- Mezclar el pollo con el queso crema y la sal y con la mano hacer pequeñas porciones de esta masa.
- Empanar las nuggets pasándolas por harina, huevo y pan rallado. La harina ayuda a que el huevo se adhiera mejor a la carne, y el huevo actúa como pegamento para fijar el pan rallado al nugget. Lo mejor es rebozar en una sola capa, así resultan más ligeras y absorben menos aceite en la cocción.
- Cuando tengamos todas las nuggets listas, las ponemos con aceite de oliva en una fuente y al horno a fuego medio 15 minutos, dándolas vuelta cada 5 minutos.



## RECETA: Galletas de avena y banana



### Ingredientes:

- 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de avena
- 1 cucharita de polvo de hornear
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 4 sobres edulcorante
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 2 bananas
- Canela y nueces (opcional)

### Preparación:

- Mezclar por un lado la avena, polvo de hornear y edulcorante.
- Por otro lado, mezclar el huevo, miel, aceite de coco y esencia de vainilla.
- Unir ambas mezclas y agregar la banana previamente pisada con un tenedor.
- Agregar nueces trituradas y polvorear la canela (opcional).
- Dar la forma de galletas y llevarlas al horno. Fuego bajo por 25 min en una fuente con papel manteca.

## RECETA: *Barritas de almendras y chocolate*



### Ingredientes (4 barritas):

- 2 galletas de arroz dulces
- 2 cucharadas de granola
- 2 cucharadas de almendras tostadas
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de miel
- 40 g de chocolate negro
- 1 cucharada de mantequilla de almendra / maní

### Preparación:

- Desmenuzar las galletas de arroz y mezclarlas con las almendras, granola y una pizca de sal.
- En una olla poner la miel, el chocolate, la mantequilla. Calentar a fuego bajo hasta que se mezcle todo bien.
- Unir los ingredientes secos con los líquidos.
- Verter la mezcla en un recipiente rectangular forrado con papel manteca y apretar bien.
- Dejar enfriar en la heladera una hora como mínimo (mejor toda la noche) y luego cortar en barritas.

### Otros cuidados a tener en cuenta:

- Condiciones de seguridad alimentaria como cocción, conservación y temperatura de los alimentos.
- Hábitos y gustos de los chicos.
- Preparar la comida el día anterior y llevar a la heladera. Las luncheras conservan el frío durante un tiempo aproximado de entre 6 a 8 horas.
- Lavar bien las frutas.
- No reutilizar los alimentos que hayan sobrado de la vianda para preparar el menú del día siguiente.

## MÁS IDEAS PARA LA VIANDA

### Almuerzo

- Sándwich de pan árabe o lactal con pollo, atún o carne vacuna, lechuga, tomate, zanahoria rayada.
- Arroz tipo primavera con pollo y verduras.
- Wok de vegetales.
- Hamburguesas caseras de carne o legumbres acompañadas de ensaladas.
- Croquetas de verdura y queso.
- Ensaladas de fideos tirabuzón y vegetales.
- Revuelto de zapallitos.
- Omelette.
- Milanesas de berenjena, zapallito o calabacín.
- Tortilla de vegetales con esalada.
- Carne al horno con puré de papa y zapallo.

### Merienda

- Yogur con granola.
- Ensalada de frutas.
- Sándwich de jamón y queso.
- Panqueques de avena.
- Frutos secos (nueces, almendras, castañas, etc)
- Budín de banana.
- Fruta con miel o manteca de maní.





Medicina  
Personalizada



@mpersonalizada  
mp.com.uy

