



REDUCÍ EL CONSUMO DE SAL



Hoy:

*Guiso de pollo
y cebada perlada*

EL CONSUMO EXCESIVO DE SODIO
PRODUCE:

- RIESGOS DE PADECER ENFERMEDADES
CARDIO Y CEREBROVASCULARES
- AUMENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL

Ingredientes

4 PATA-MUSLO DE POLLO DE CAMPO, 400 GRs. DE CEBADA PERLADA, 2 ZANAHORIAS, 2 CEBOLLAS, 2 PAPAS CHICAS, 150 GRs. DE CHAUCHAS FRESCAS, 2 DIENTES DE AJO, 1 PUERRO, 4 TOMATES PERITA MADUROS, PEREJIL, HOJAS DE LAUREL, ACEITE DE OLIVA, PIMENTÓN, AJÍ MOLIDO Y PIMIENTA NEGRA MOLIDA.

Procedimiento

HIDRATAR LA CEBADA EN 1 LITRO DE AGUA DURANTE 3 HORAS. TROZAR EL POLLO EN PORCIONES MEDIANAS. EN UNA OLLA GRANDE, CON UNAS GOTAS DE ACEITE DE OLIVA, DORARLAS DE TODOS SUS LADOS. RETIRAR Y EN EL MISMO RECIPIENTE REHOGAR LEVEMENTE CEBOLLAS Y PUERRO PICADOS. AGREGAR LAS ZANAHORIAS EN RODAJAS NO MUY FINAS, LA CEBADA JUNTO CON EL AGUA DONDE SE HIDRATÓ Y LAS HOJAS DE LAUREL. AGREGAR EL POLLO Y COCINAR A FUEGO LENTO. HERVIR DURANTE 10 MINUTOS, AGREGAR CUBOS DE PAPA, AJO PICADO Y TROZOS DE CHAUCHAS CRUDAS. INCORPORAR LOS TOMATES PREVIAMENTE PICADOS. COCINAR LENTAMENTE HASTA QUE LA CEBADA ESTÉ BIEN TIERNA. CONDIMENTAR CON PIMENTÓN, AJÍ MOLIDO Y PIMIENTA NEGRA MOLIDA. DEJAR REPOSAR UNOS MINUTOS TAPADO Y SERVIR. DECORAR CON PEREJIL FRESCO PICADO.

CONDIMENTOS QUE PUEDEN REEMPLAZAR LA SAL

ORÉGANO - SALVIA - LAUREL - AZAFRÁN - CLAVO DE OLOR - PEREJIL - ALBAHACA
ROMERO - TOMILLO - ESTRAGÓN - JENGIBRE - AJÍ MOLIDO - PIMENTÓN - VAINILLA

DISMINUIR EL CONSUMO DIARIO DE SAL ES UN HÁBITO SALUDABLE TANTO PARA PERSONAS CON HIPERTENSIÓN COMO CON PRESIÓN ARTERIAL NORMAL



Este trabajo que reúne ideas y distintos conceptos vinculados a la ingesta adecuada de la sal me resulta un desafío fundamental que deberíamos asumir todos

Martiniano



menos sal
más *Vida*



Argentina
Saludable



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación