



Este verano... ¿Qué vas a preparar de rico y saludable?

Comer 2 frutas y 3 porciones de verduras cada día, disminuyen el riesgo de tener obesidad, diabetes, cáncer de colon, enfermedades cardiovasculares o constipación.

Recetas saludables de verano

Ensalada Mediterránea

Ingredientes (para 4 porciones)

1 berenjena grande, 1 cebolla mediana, 4 tomates medianos, 12 aceitunas negras, 150 grs. de queso fresco en cubitos, 1 pepino grande, 1 ají rojo, 3 cdas. de aceite de maiz, girasol u oliva. No usar aceite mezcla. 3 cdtas. de limón, pimienta a gusto.

Preparación:

Caliente una plancha y pincele con aceite las cebollas cortadas en rodajas, las berenjenas en láminas finas y el ají en trozos irregulares.

Corte el pepino en tiras y los tomates en gajos. Acomode todas las verduras y el queso cortado en dados en una fuente.

Antes de servir añada el aceite, el alimón y la pimienta.

¡A disfrutar!



Federación Nacional de
Mercados frutihortícolas
de la República Argentina



Argentina
Saludable



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

Recetas saludables de verano

Calabaza Rellena (8 porciones)

Ingredientes:

4 calabazas de tamaño chico, 1 zanahoria grande rallada y rehogada, 1 puerro grande picado y rehogado, 150 grs. de ricota, 2 cditas. de leche descremada, 3 cditas. de queso fresco en cubitos, ½ cdita. de nuez moscada, pimienta.

Preparación:

Cocine las calabazas. Deje enfriar. Ahuéquelas con cuidado.

Mezcle el resto de los ingredientes con puré de zapallo y condimente con la nuez moscada y pimienta.

Rellene y lleve a horno moderado hasta gratinar (20/25 min. aprox.) ¡Qué rico!

Helado Frutal:

Ingredientes:

4 frutas medianas o un melón chico, 200 grs. de yogurt firme de vainilla.

Preparación:

Pele y pise las frutas hasta que queden como un puré. Agregue el yogurt y mezcle bien, reparta la mezcla en moldes para helado introduciendo un palito en el medio. Coloque en freezer por 24 hs. ¡A disfrutar!

Envía a argentinasaludable@msal.gov.ar recetas saludables y tradicionales de tu localidad. Las publicaremos en la web www.msal.gov.ar/argentina-saludable donde encontrarás muchas más para tentarte.



Federación Nacional de
Mercados frutihortícolas
de la República Argentina



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación