

Recetas saludables de invierno

Buñuelos de Espinacas

Ingredientes

500 grs. de espinaca, 275 grs. de harina común, 200 grs. queso fresco descremado, 2 cdas. de morrones rojos, 1 cda. ají molido, 1/2 cda. Tomillo, 1/2 taza de aceite vegetal. Condimentar con pimienta o hierbas aromáticas: evitar agregar sal.

Preparación

Lave bien la espinaca, quitando los tallos grandes. Luego coloque las hojas en una olla y cocinar hasta que se pongan blandas. Escúrralas. Pique las hojas bien y resérvelas. Luego en una olla mediana, caliente el aceite a fuego medio y fría, durante 3 minutos, el morrón, el ají y agregue, luego las especias molidas. Añada el queso desmenuzado, revuelva para que se dore durante 1 minuto. Añada la verdura de hoja. Vuelque la mezcla sobre una superficie plana, añada la harina y amase bien. Si es necesario más líquido agregue agua. Una vez amasada, forme bolitas de 2, 5 cm. de diámetro y ponga al horno en una bandeja previamente aceitada para que no se pegue, hasta que se doren. Resérvelos cerca de una fuente de calor, hasta el momento de servir.

Mousse Frutal bajas calorías

Ingredientes

200 grs. de queso untable descremado, 1 huevo y 2 claras de huevo, 1 cda. de edulcorante líquido, 100 cc de jugo de limón (y la ralladura de su piel), jugo de una naranja, medio pote de yogur natural descremado, 1 sobre de gelatina sin sabor, frutas de estación a gusto.

Preparación

Mezcle el queso blanco con el yogur, la yema del huevo, la ralladura y el jugo de limón y el edulcorante. Mientras tanto, diluya la gelatina con el jugo de naranjas. Lleve a fuego hasta hervir y enfriar mezclando posteriormente con la preparación anterior. Bata las claras a nieve e incorpore a la crema anterior con movimientos envolventes y cuidadosos. Reserve todo en la heladera. Mientras tanto, corte las frutas que haya escogido. Cuando la crema esté bien fría, sirva en copas, decorando con un poco de cada fruta.

Para más recetas saludables: www.msal.gov.ar/argentina_saludable

0800 222 1002
www.msal.gov.ar



Federación Nacional de
Mercados frutihortícolas
de la República Argentina



200 AÑOS
BICENTENARIO
ARGENTINO



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación



200 AÑOS
BICENTENARIO
ARGENTINO



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

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

EL CONSUMO DIARIO de FRUTAS y HORTALIZAS disminuye el riesgo de tener obesidad, diabetes, cáncer de colon, enfermedades cardiovasculares o constipación.