

# RECETAS SALUDABLES Y NUTRITIVAS



# TORTILLAS DE CALABACIN Y AVENA

**Ingredientes:** (para 2 tortillas)  $\frac{1}{2}$  calabacín, 1 taza de avena, semillas de ajonjolí (opcional), sal y aceite.

**Preparación:** Ralla el calabacín en un tazón por el lado grueso del rallador, incorpora la avena, un toque de sal y un chorrillo de aceite. Integra y amasa muy bien hasta obtener una masa compacta y maleable. Forma la 2 bolitas y con la misma técnica se usa para hacer empanadas en una lamina de plástico aplanada y añade las semillas de sésamo. Lleva al sartén precalentado y engrasado hasta dorar por ambos lados. **Nutritip:** Para estas tortillas también puedes usar chayota en lugar de calabacín.



# Propiedades del CALABACÍN



## 5 beneficios de la avena

El consumo habitual de avena es muy beneficioso para la salud física y emocional. Estos son 5 de sus beneficios para el organismo.



1



Previene enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2

2



Combate el estreñimiento y ayuda a controlar el peso

3



Previene el hipotiroidismo, la aparición de asma y enfermedades crónicas

4



Equilibra el sistema nervioso

5



Mejora afecciones en la piel

# Ajonjolí

Contribuye a fortalecer los huesos.

Favorece la buena salud cardiovascular.

Ayuda a combatir el cansancio mental, el insomnio y el estrés.

INCLÚYELO EN TUS COMIDAS EN FORMA DE SEMILLAS Y ACEITE.



# AREPAS NUTRITIVAS (REMOLACHA, ESPINACA, AUYAMA)

## **Ingredientes:** (para 6 arepas)

1 Remolacha mediana, 4 taza de harina de maíz, sal, para relleno puede ser huevos, aguacate, queso...



**Preparación:** Rallar la remolacha, colocarla en un tazón, añadir la harina y añade un poco de agua y sal, solo la que sea necesaria para que la masa quede suave y consistente. Una vez lista la masa, dale la forma de arepa. Lleva la plancha hasta que doren por ambas partes; rellenar con huevo, rodajas de aguacate o vegetales.

**Nutritip:** Pueden ser de espinaca, auyama zanahoria, calabacín...



# Beneficios de la remolacha



# BENEFICIOS DE:

LA

# Espinaca

1 Contiene grandes propiedades

**ANTIINFLAMATORIAS**

2

Tiene alto contenido de vitamina **A, B1, B2, C, calcio, fósforo, hierro, ácido fólico, magnesio, zinc y fibra.**



Es buena para los **HUESOS** por su alta cantidad de:

3

**VITAMINA K**

4

Ayuda a regular el **TRÁNSITO INTESTINAL** y disminuye el **ESTREÑIMIENTO.**



5

Posee **LUTEÍNA** y **ZEAXANTINA**



Preserva la **SALUD VISUAL**





# Beneficios de la *Auyama*

Su **color Naranja** nos indica que está cargada de un antioxidante muy importante, el **beta-caroteno**.

Las semillas **son ricas** en fibra, proteínas y ácidos grasos esenciales.

Su alto contenido en antioxidantes nos ayuda a **aumentar nuestras defensas**.

Es ideal para personas **diabéticas**, ya que regula el azúcar en la sangre.



# CACHAPAS DE AUYAMA



## Ingredientes:

(para 2 porciones)

1 taza de puré de auyama,  
1 taza de avena en  
hojuelas, 2 huevos,  $\frac{1}{2}$   
aguacate.

## Preparación:

Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla muy bien. Lleva a la plancha la medida de un cucharón y dora por ambos lados. Sirve con el queso de tu preferencia y rodajas de aguacate.

## Nutritip:

si las deseas más dulces añade un poco de endulzante a la mezcla. También puedes hacerlas con puré de batata.



# 6 SUPERPODERES DEL HUEVO



**PROTEÍNAS:**  
Contribuyen a aumentar  
la masa muscular



**ACIDO PANTOTÉNICO,  
NIACINA Y RIBOFLAVINA:**  
Contribuyen a disminuir el  
cansancio y la fatiga



**RIBOFLAVINA,  
VITAMINA A Y ZINC:**  
Ayudan a la salud ocular



**VITAMINA B12, NIACINA  
Y BIOTINA:**  
Contribuyen al funcionamiento  
normal del sistema nervioso



**FÓSFORO, PROTEÍNAS Y  
VITAMINA D:**  
Necesarias para el crecimiento  
y el desarrollo normales de los  
huesos en los niños.



**HIERRO:**  
Contribuye al desarrollo  
cognitivo normal de los niños.





# PIZZA DE AUYAMA

**Ingredientes:** (para 2 porciones)  $\frac{1}{2}$  taza de puré de auyama, 1 taza de harina de trigo integral, 1 huevo, 1 cda de aceite,  $\frac{1}{2}$  cdta de sal.

**Preparación:** Coloca todos los ingredientes en tazón, mezcla bien y amasa hasta que la masa te quede consistente y suave. Dale la forma deseada y coloca a la plancha por unos minutos por ambos lados hasta que doren. Combina con una salsa napolitana y queso mozzarella. Puedes añadirle más acompañantes si deseas. Gratínela en el mismo sartén colocándole por unos minutos una tapa.



# TORTILLAS O AREPAS DE YUCA

**Ingredientes:** (para 2 porciones) , 300 gr de yuca sancochada (debe estar frío de la nevera),  $\frac{1}{2}$  taza de auyama cruda rallada (para las arepas) puño de hierbas finas cilantro o perejil (para las tortillas), Vegetales o ensalada de tu preferencia (para el relleno) , Queso, carne, pollo, atún o pescado (para el relleno).



**Preparación:** Pela y lava la yuca. Mientras pon a hervir el agua y sancocha la yuca por 20 min. Escurre, deja enfriar y refrigera. Rallar la yuca por el lado grueso del rallador una vez fría de la nevera, por lo menos, 1 hora antes. Añade 1 cda de sal, la auyama rallada o las hierbas finas y comienza a amasar con un toque de agua hasta obtener una masa compacta y maleable. Dale la forma ya sea de arepa o tortilla y cocina la plancha hasta que dore. Sirve con vegetales y la proteína de tu preferencia.

**Nutritip:** si las deseas también les puedes añadir semillas como topping.



# BENEFICIOS DE LA YUCA



Mejora los síntomas de la gastritis

Retrasa el envejecimiento

Aporta energía con baja cantidad de calorías

Fortalece los músculos, ideal para deportistas

Ayuda en la hidratación de la piel

De fácil digestión



# BENEFICIOS DE CONSUMIR **CILANTRO**



**Propiedades antiinflamatorias**



**Antiséptico natural**



**Propiedades diuréticas**



**Poder expectorante**



**Rico en vitaminas A, C y K**





# Elimina las toxinas de tu cuerpo con

1

**Propiedades medicinales**

2

**Ayuda contra las infecciones urinarias**

3

**Disuelve cálculos renales**

## PEREJIL

4

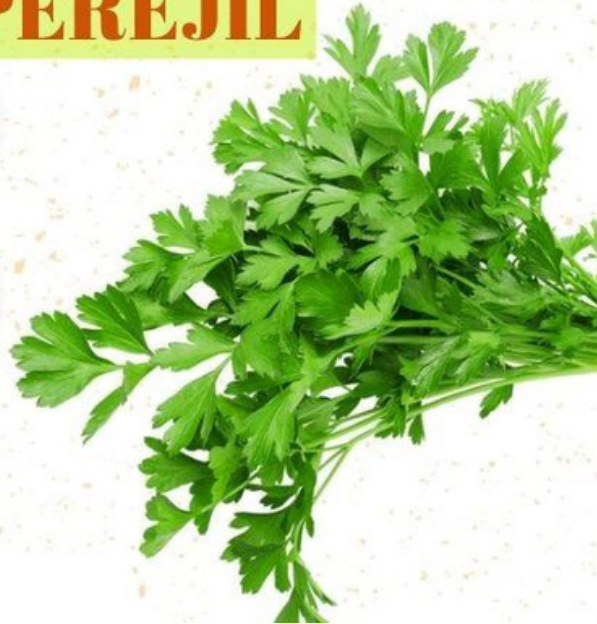
**Combate el estreñimiento**

5

**Limpia la sangre de toxinas**

6

**Desintoxica el hígado**



# PAN DE BROCOLI

**Ingredientes:** (para 4 porciones), 1 brócoli pequeño, 1 huevo batido, 1 cda de chía, sésamo o linaza, 3 cdas de harina de trigo integral, 2 cdas de avena en hojuelas, 2 ajos machacados, 3 cdas de aceite.

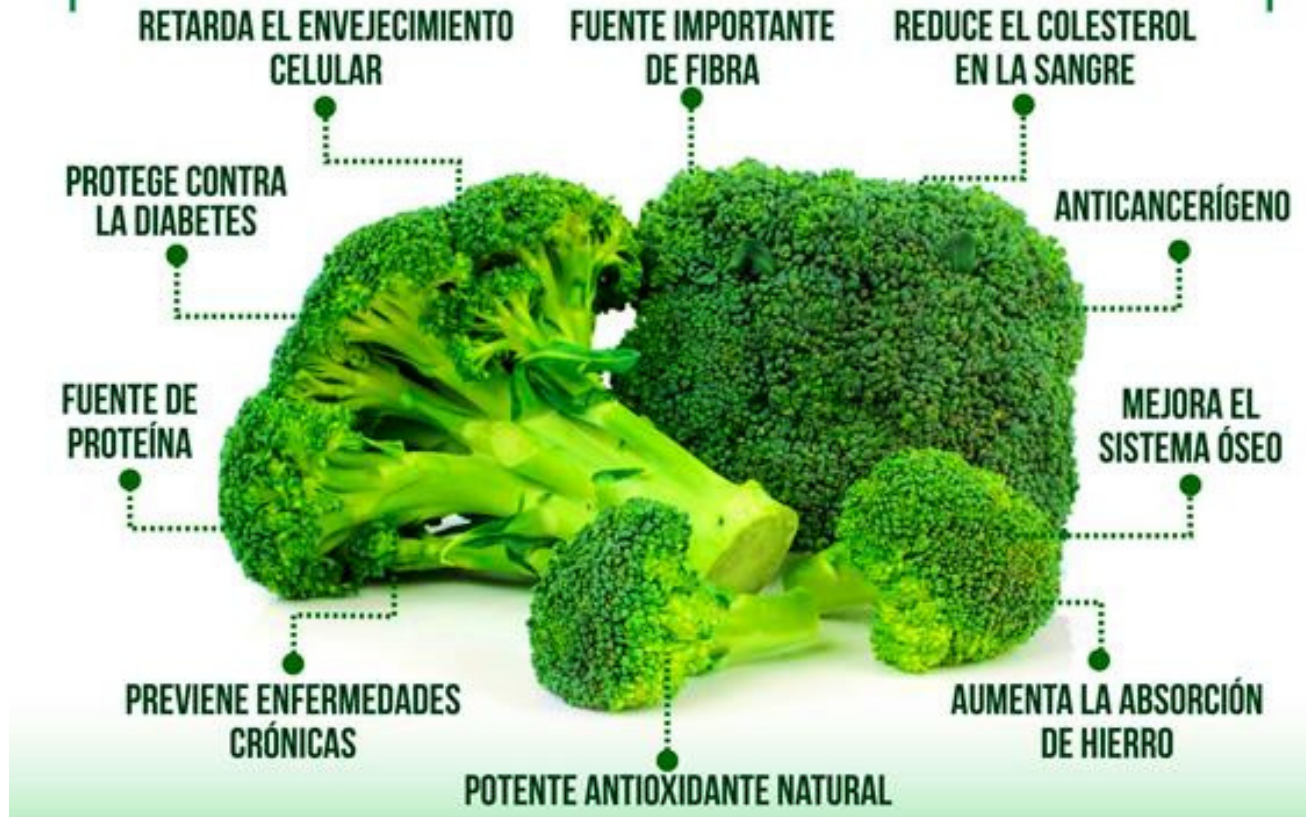


**Preparación:** Separa las flores del brócoli, retira la parte baja del tallo, no todo porque los tallos también se comen y lávalos muy bien con abundante agua. Escurre y pásalos por el procesador unos segundos para convertirlos en una especie de harina. También puedes rallarlo por el lado grueso del rallador de queso. Coloca el brócoli en un tazón y añade todos los demás ingredientes, mezcla muy bien y vierte en un molde previamente engrasado. Lleva al horno precalentado a 180 °C entre 15 a 20 min aprox hasta que dore. Retira, deja reposar y disfruta.

**Nutritip:** En lugar de brócoli puedes usar coliflor.



# BENEFICIOS DEL BROCOLI



## BENEFICIOS DE LA CHÍA

Esta **semilla** es fuente de calcio, magnesio, boro, omega 3, vitamina B, proteínas, fibra, ácidos grasos esenciales y antioxidantes.

Regula el **nivel de azúcar** en

LA SANGRE



Protege el

CORAZÓN



Mejora la

DIGESTIÓN

y previene el estreñimiento



Reduce el

COLESTEROL MALO



Ayuda a **bajar**

DE PESO



Previene el

ENVEJECIMIENTO



Cuida el

SISTEMA OSEO

### ¿CÓMO CONSUMIR CHÍA?

Puedes **comer chía** en pan, gelatinas, mermeladas, licuados, aguas frescas, aderezos y hasta postres saludables.



## BENEFICIOS DEL AJO

Desde la **antigua Grecia** hasta la ciencia moderna, el ajo ha sido estudiado y se han confirmado varios de sus **beneficios** a la salud.

Es bajo en calorías y rico en **VITAMINA C, VITAMINA B6 Y MANGANESO.**

Contiene **ANTIOXIDANTES** que pueden ayudar a **PROTEGER** contra el daño oxidativo



### ¿CÓMO COMERLO?

**¡Crudo es mejor!** Ya que la **alicina** se diluye durante el proceso de cocción. Los suplementos también han demostrado ser eficaces.



En **DOSIS ALTAS**, se ha demostrado que los compuestos de azufre en el ajo **PROTEGEN** contra el daño orgánico causado por la **TOXICIDAD** de los metales pesados.

Contiene **ALICINA**, que ayuda a diluir la sangre y reduce los niveles de colesterol.

Los **SUPLEMENTOS** de ajo pueden mejorar la **PRESIÓN ARTERIAL** en las personas con hipertensión.

También ayudan a prevenir y reducir la **GRAVEDAD** de enfermedades comunes como la gripe y el resfriado común.







# RECETAS SALUDABLES Y NUTRITIVAS

Nancy Karina Delgado – Nutricionista Proyecto Juntas en Protección Táchira

**Escanea**



**Conoce a  
Uniandes A.C.**

