


¿CANSADO DE COMER LOS ALIMENTOS CON LAS MISMAS PREPARACIONES?

TE MOSTRAMOS DOS OPCIONES DIFERENTES PARA PREPARAR SOPA DE PASTA Y ARROZ!!!

ARROZ TROPICAL	
<p>Receta 01</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">• 1/2 taza de cebolla picada• 2 cucharadas de margarina• 2 tazas de arroz• 2 dientes de ajos• 1 cucharadita de curry en polvo• 5 tazas de caldo de pollo• 1 cucharadita de salsa de soya• 1 chile jalapeño sin semilla y picado• 1/2 taza de trozos de piña (escurridos)
<p>Preparación</p> <p>En un sartén grande saltea la cebolla en la margarina hasta que este tierna. Agrega el arroz, el ajo y el curry. Incorpora el caldo. Lleva a hervor, baja la flama y deja cocinar a fuego lento. Retira del fuego y deja reposar por cinco minutos o hasta que todo el líquido se haya absorbido. Para servir, añade los trozos de piña</p>	
ENSALADA COMPLETA	
<p>Receta 03</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 taza de jamón de pavo picado• 3 tazas de macarrones cocidos• 3/4 de taza de surimi• 1/4 de taza de cebolla picada• 1/4 de pimiento verde (morrón) picado• 1/2 taza de queso panela picado <p><i>Para el aderezo</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 1/2 taza de crema baja en grasa• 1/4 de taza de mayonesa baja en grasa• 4 cucharaditas de vinagre• 1/2 cucharadita de sal• 1/2 cucharadita de pimienta• 1/2 cucharadita de azúcar
<p>Preparación 1. En una ensaladera mezcla todos los ingredientes perfectamente 2. Combina los ingredientes del aderezo e incorpora a la ensalada; revuelve con cuidado y refrigera.</p>	

UNA BEBIDA DIFERENTE PARA TUS REUNIONES O PARA DISFRUTAR EN ESTE VERANO:

SANGRÍA (SIN ALCOHOL)	
<p>Receta 07</p> 	<p>Ingredientes</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 litro de jugo de uva sin azúcar (light)• 1/2 litro de refresco de limón sin azúcar (light)• 1 manzana• 1 limón• 1 palo de canela
<p>Preparación</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pelar y cortar los trozos pequeños de manzana2. Lavar y cortar en rodajas el limón sin cortar la cáscara.3. En una jarra verter el jugo de uva y el refresco de limón, incorporando la manzana.4. Enfriar y servir.	

PROPORCIONADO POR:

Karina Balcorta Loyola

NUTRILOGA Y EDUCADORA EN DIABETES

Consultorio: Carbonel #2718

Col. San Felipe

TEL. 4 15 47 94

CEL. (614) 4 58 73 94

www.nutriologakarinalcorta.com