

SUPER SANO TE ACONSEJA...



La Mejor
Receta



PERÚ

Ministerio
de Salud

Salud
Nueva
Actitud

PARA UNA VIDA SALUDABLE

Come frutas y verduras bien lavadas

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
712kcal

Proteínas
32.0g

Hierro
4.4 mg

CEBICHE DE PEJERREY

Para 4 raciones

Ingredientes:

- 2 docenas de pejerrey.
- 2 cucharadas de ají amarillo molido.
- 2 ajíes limo finamente picados.
- 10 ó 12 limones.
- 1 cebolla cortada en pluma.
- Sal y pimienta al gusto.
- Choclo, hojas de lechuga* y camote sancochado.

Preparación:

1. Cortar los pejerreyes en trozos, agregar sal, ají amarillo, ají limo y el jugo de los limones.
2. Dejar macerar por 5 minutos en la refrigeradora.
3. Antes de servir agregar la cebolla, acompañar con choclos, lechuga* y camotes sancochados.



*Para lavar la lechuga, agrega 3 gotas de cloro por cada litro de agua que uses y remójala durante 5 minutos.

Lávate las manos, con agua y jabón, antes y después de comer.

APORTE DE ENERGÍA,
PROTEÍNAS Y HIERRO
POR RACIÓN

Energía
619kcal

Proteínas
30,5g

Hierro
2,2 mg

POTA A LAS HIERBAS AROMÁTICAS

Para 4 raciones

La pota es riquísima, brinda muchas proteínas y es barata. ¡Aprovéchala!



Ingredientes

- ½ kg de pota.
- 1 ½ taza de arroz.
- 2 betarragas medianas.
- 3 papas medianas.
- 1 cebolla mediana.
- 1 zanahoria mediana.
- 2 limones medianos.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- Ajo molido, albahaca, perejil, orégano, sal yodada (poca cantidad) y pimienta al gusto.

Preparación

1. Lavar la pota, cortarla en trozos medianos y sazonarla con sal y pimienta.
2. Mezclar en un tazón el ajo, la cebolla cortada en cuadritos pequeños, el jugo de un limón, la albahaca y el perejil picado. Adicionar orégano seco y el aceite.
3. Incorporar esta mezcla a la pota, dejar reposar por 20 minutos, después colocar en una olla y dejar cocinar solo 10 minutos.
4. Servir la pota acompañada de arroz graneado, rodajas de papa sancochada y ensalada de betarraga con zanahoria.

Por tu salud: come rico, come sano, come peruano



APORTE DE ENERGÍA,
FIBRA Y VITAMINA
POR RACIÓN

Energía
60 kcal

Fibra
1,5 g

Vitamina
A
1000 IU

HELADOS DE MANGO CON NARANJA O MARACUYÁ

Para 4 porciones

Este postre saludable te brinda energía y mucha vitamina A necesaria para una buena visión.



Ingredientes

- ½ taza de agua.
- La pulpa de 4 mangos maduros.
- 1 taza de jugo de naranja (aproximadamente 4 naranjas) o ½ taza de maracuyá.



Preparación

1. Licuar el agua con las frutas.
2. Verter en vasitos y colocar palitos de madera.
3. Congelar.

Otras alternativas para la preparación:

Chicha morada, fresas hervidas, naranja, limón, maracuyá, ciruela, uvas, entre otras.

Tip:

Si la fruta empleada es dulce, no utilices azúcar; en caso contrario, agregue 1 cucharadita por cada vasito.

Come bien hoy y tendrás salud siempre