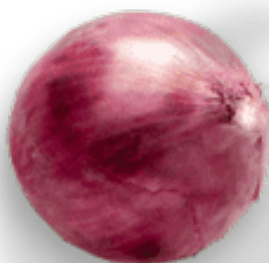


RECETAS SALUDABLES

Recetas prácticas y sencillas para tu familia en este periodo de cuarentena.





INGREDIENTES

- 4 Piezas de calabacita
- 1 Taza de agua
- 1 Pizca de sal
- La cantidad necesaria de agua helada
- 1/2 Taza de apio en cubos chicos
- 1/4 Pieza de cebolla finamente picada
- cilantro picado al gusto
- 1 1/2 Taza de jamón de pechuga de pavo en cubos
- 4 Cucharadas de pan molido integral

CALABACITA

Al horno con jamón y queso panela

MODO DE PREPARACIÓN

Precalienta tu horno a 180° C

Corta en mitades, a lo largo, las calabazas y blanquéalas en agua hirviendo con sal por un par de minutos, pasa después al agua helada para detener la cocción.

Retira la pulpa con ayuda de una cuchara para dejarlas huecas en medio, resérvala.

Corta un poco la base para que no se muevan.

Integra en un tazón jamón, queso panela y apio en cubos chicos, cebolla finamente picada y la pulpa que reservaste.

Rellena con esta mezcla las calabazas y espolvoréalas con pan molido.

Acomódalas en un refractario, tapa con papel aluminio y lleva a tu horno por aproximadamente 10 minutos o hasta que la superficie de las calabazas tengan una apariencia dorada. Sirve saliendo del horno y decora con cilantro fresco picado



PLÁTANOS

con chocolate

INGREDIENTES

- 4 Plátanos
- 150grs de chocolate para derretirse
- 1 cucharada de mantequilla



MODO DE PREPARACIÓN

1. Cortar plátanos por la mitad y colocar un palillo de madera por el centro y congelar
2. Poner el chocolate al baño María con una cucharada de mantequilla. Meter al fuego hasta que el chocolate se derrita, mover bien con una cuchara.
3. Sacar los plátanos del congelador una vez que estén congelados. Bañar los plátanos con el chocolate y dejar enfriar hasta que el plátano se endurezca.
4. Disfruta.

PALOMITAS

Acarameladas

INGREDIENTES

- 1 cucharada(s) de sopa de aceite
- 100 kilogramo(s) maíz para palomitas
- 200 kilogramo(s) azúcar

MODO DE PREPARACIÓN

1. Colocar el aceite en una olla sobre fuego suave
2. Agregar el maíz de una vez, tapar y mover la olla, cuando el maíz comience a explotar, agitar constantemente la olla para evitar que se pegue en los bordes o en la base.
3. Una vez que todos los granos de maíz hayan explotado, apagar el fuego y verter las palomitas en un recipiente.
4. Para el caramelo colocar el azúcar en una olla pequeña, sobre fuego suave y cocinar hasta obtener un caramelo. Volcar el caramelo sobre las palomitas de maíz
5. Revolver rápidamente con una cuchara de madera para distribuir el caramelo en forma pareja entre todas las palomitas.

