

# Alimentación saludable

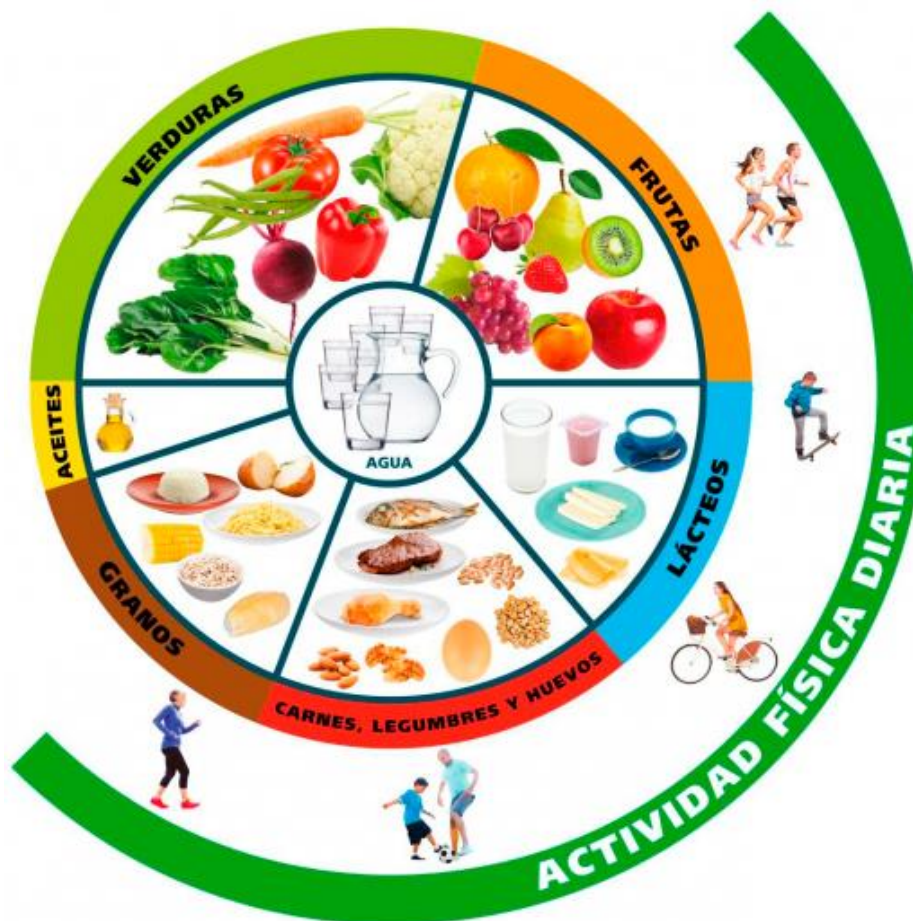
Recetas para hacer en casa

## Enseñanza Media



# Alimentación Saludable

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o al televisor y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Ingiera alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasa, como cecinas y mayonesa.
- Como 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores cada día.



- Para fortalecer tus huesos, consume lácteos bajos en grasa y azúcar 3 veces al día.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha 2 veces por semana.
- Consume legumbres al menos 2 veces por semana, sin mezclarlas con carne o cecinas.
- La mejor forma de mantenerte hidratado, es con 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los bajos en grasas, azúcar y sal. \*Ministerio de Salud (MINSAL)



# OMELETTE

## ¡INGREDIENTES !

3 HUEVOS  
SAL  
PIMIENTA  
ACEITE

## MATERIALES

1 BOWL  
1 SARTÉN  
1 ESPÁTULA

## PREPARACIÓN

Recuerda siempre lavarte las manos antes, durante y después de cada preparación.

Bate los huevos en un bowl, hasta lograr una mezcla homogénea y espumosa. Calienta un sartén (con la ayuda de un adulto), vierte un poco de aceite y agrega los huevos batidos. Cocínalos hasta cocinar sus bordes. Usa una espátula para darle vuelta. En ese momento, puedes agregar vegetales a gusto.



# MINI QUICHE

## ¡INGREDIENTES !

100GRS DE CREMA

2 HUEVOS.

60GRS DE QUESO  
MANTECOSO.

100GRS DE ESPARRAGO

SAL

## MATERIALES

1 BOWL

1 MOLDE DE MUFFINS

PAPEL MANTEQUILLA

## PREPARACIÓN

Recuerda siempre lavarte las manos antes, durante y después de cada preparación.

1. Con la ayuda de un adulto precalentar el horno a 180°C, En un bowl mezclar todos los ingredientes.
2. En un molde para muffins o queques individuales poner mantequilla o aceite con la ayuda de una servilleta, Poner el molde al horno por 15 a 20 minutos aproximadamente.



# QUESADILLAS

## ¡INGREDIENTES !

4 TORTILLAS DE TRIGO.

125GRS DE QUESO RALLADO.

PIMIENTA NEGRA  
1 PALTA  
1 TOMATE

## MATERIALES

1 BOWL  
1 SARTÉN

## PREPARACIÓN

Recuerda siempre lavarte las manos antes, durante y después de cada preparación.

1. Preparamos una plancha o sartén plana, **encendemos el fuego a media** temperatura. Añadimos dos tortitas, encima espolvoreamos el queso y la pimienta negra
2. Colocamos encima del queso otra capa de tortitas como si hiciéramos un sándwich. **Doramos en la sartén entre 1.5 y 2 minutos por lado.** Cortar en forma de triángulos y servir acompañados con las salsas de Guacamole.



# PANQUEQUES

## ¡INGREDIENTES !

2 HUEVOS

¾ TAZA DE LECHE

50GR DE MANTEQUILLA

1 TAZA DE HARINA

40 GRS DE AZUCAR

MANJAR

## MATERIALES

LICUADORA

BOWL

SARTEN

CUCHARON

## PREPARACIÓN

Recuerda siempre lavarte las manos antes, durante y después de cada preparación.

1. Debemos poner la leche junto a los dos huevos y batir con batidora
2. Debemos vaciar la mezcla de los huevos y la leche en un bol y añadir la taza de harina mezclar bien.
3. En una sartén buena echamos un poquito de aceite y lo esparcimos alrededor de la sartén con una servilleta para que no se peguen (debe ser un poquito de aceite)
4. Luego poner nuestra mezcla en la sartén no toda deben tener una medida exacta cubrir toda la sartén con nuestra mezcla dorar por ambos lados.
5. Cuando vean que este dorado poner en un plato y dejar enfriar (hacer lo mismo con el resto de la mezcla).
6. ¡Rellenar!



# MUFFINS

## ¡INGREDIENTES!

250GRS DE HARINA  
15GRS SAL  
150GRS DE AZÚCAR  
3 CUCHARADAS SOPERAS  
DE SAL  
2 HUEVOS  
20CC DE LECHE  
150GRS DE ARÁNDANOS  
10GRS DE POLVO DE  
HORNEAR.

## MATERIALES

1 BOWL  
MOLDE DE MUFFINS

## PREPARACIÓN

Recuerda siempre lavarte las manos antes, durante y después de cada preparación.

1. Con la ayuda de un adulto prender el horno a 180 °C, En un bowl mezclar los ingredientes secos (harina, sal, azúcar , p. hornear).
2. Agregar los huevos, leche, mezclar muy bien.
3. Finalmente agregar los arándanos (pueden ser congelados). Poner al horno por 15 minutos aproximadamente o hasta que estén como en la foto. Los arándanos pueden ser cualquier otra fruta o chispas de chocolate.

