Pajaritos

INGREDIENTES T

- 2 tazas de harina de avena
- 1 1/2 taza de harina blanca/integral
- 3/4 taza de endulzante a gusto (azúcar, alulosa, stevia, etc)
- Ralladura de naranja
- Ralladura de limón
- 4 yemas (las claras se usan para el merengue)
- 3 cucharadas de aceite de coco derretido (el que tengan a su disposición)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

PREPARACIÓN T

- Precalentar el horno a 180 grados.
- Mezclar en un bowl las harinas tamizadas, agregar a alulosa, polvos de hornear y ralladura de limón y naranja.
- Agregar los ingredientes líquidos y mezclar con las manos hasta formar una masa que no se pega en las manos.
- Separar la masa en bolitas del mismo tamaño y le damos forma de cuerda, para poder juntar los extremos y hacer la colita de los pajaritos
- **(5)** Llévar al horno por 15 minutos aprox y dejar enfriar.
- Para el merengue mezcla las claras con la alulosa. Primero batir las claras e ir incorporando la alulosa de a poco hasta conseguir la consistencia firme deseada.
- 🕜 Cuando la masa esté fría, decorar y disfrutar,

Tienpo:

30 min de preparación aprox 15 min de cocción

porciones:

10 unidades

kecuerda...

Estas fiestas suelen ser instancias familiares donde generalmente hay un consumo mayor de distintos alimentos.



Para el asado, prefiere carnes magras como filete, lomo liso, pollo o pescado en papel aluminio.





Equilibra tus comidas con más vegetales y frutas.

En el anticucho puedes agregar verduras como cebolla, pimentón, zapallo italiano, etc.



Ya sea en el día a día como en estas fiestas es importante disfrutar de la comida.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PUEDEN SER:

Reconocer señales de hambre y saciedad.



Sentir texturas, olores y sabores de la comida.

Comer despacio.





iiiVisfruta este 18 con estas ricas recetas!!!



Mote con Huesillo

Lavar bien los huesillos y ponerlos con el aqua

hervida en un bowl, tapar y dejar reposar

toda la noche. Al otro día, poner los huesillos

con el agua de remojo, canela entera, azúcar

y chancaca en una olla. Cocinar a fuego

medio hasta que los huesillos estén cocidos,

estarán blandos al pincharlos; 35 a 40

minutos. Enfriar y luego refrigerar hasta que

En otra olla, cocinar el mote en agua por 3 a 4

minutos. Colar y enfriar el mote bajo el chorro

Para servir, poner mote en el fondo de un

vaso alto. Poner 3 a 4 huesillos y luego tapar

el jugo de los huesillos. Servir

INGREDIENTES

500 gr de huesillo

PREPARACIÓN T

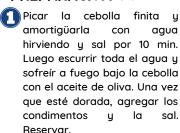
- 2 litros de agua hervida
- 2 palos de Canela Entera
- 1/2 taza de azúcar rubia
- 1/3 paquete de chancaca
- 2-3 tazas de mote fresco

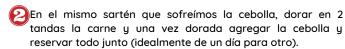
estén bien helados.

de agua fría. Reservar.

inmediatamente.







- Para la masa: en un bowl poner la harina y la sal, mezclar. Luego hacer un cerro con un hueco en el centro y ahí poner el aceite y agua e ir mezclando. Una vez todo mezclado, amasar un poco con las manos.
- Dividir la masa en 4 y en un mesón enharinado estirar las masas de forma redonda (con ayuda de un molde de 15 cm de diámetro aprox), no muy delgadas para que no se rompan.
- 丙 En un lado de la masa agregar 2 cdas cariñosas de pino, 1/4 de huevo y aceitunas, dejando un borde para cerrarlas. Luego poner agua en los bordes y cubrir el relleno con la masa sobrante y pegar los bordes hacia adentro.
- 🚹 Llevar las empanadas a una lata de horno con papel alusa y hornear por 20 min en horno precalentado a 180°C.

Tiempo:

40 minutos

porciones:

4 personas

INGREDIENTES T

Para la masa:

Empanadas

Integrales

- 11/2 taza de harina integral.
- 1 cdta de sal.
- 3/4 taza de aqua tibia.
- 1 cda de aceite de oliva.

Para el pino

- 400 gr de posta.
- 1 cebolla grande.
- 1 cda de aceite de oliva.
- Sal, pimenta ají de color y comino a gusto.
- 1 huevo duro.
- Aceitunas negras.



3 tazas de harina sin polvos de

Sopaipillas con pebre

• 11/2 cucharadita de sal

• 1 taza de puré de zapallo

1/4 de aceite vegetal

1/2 taza de aqua tibia



INGREDIENTES T

hornear

- 2 cebollas grandes
- 3-4 tomates
- 1 paquete de cilantro
- 1 ají verde
- 1 cucharadita de sal
- Aceite vegetal

PREPARACIÓN TI

- Precalentar el horno 180°C.
- En un envase mediano incorporamos la harina, zapallo, aceite vegetal, aqua u sal. Integrar bien los ingredientes hasta obtener una masa suave. En un mesón, amasar hasta compactar la masa.
- Con ayuda de un vaso o molde circular, se realizan pequeños cortes en la masa. Luego con un tenedor se deben pinchar en el centro. Colocar el horno por 20 minutos.
- Retirar del horno y servir acompañado de pebre a gusto



Tiempo:

30 minutos de preparación 20 minutos de cocción

porciones:

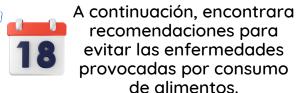
6 personas



60 minutos, más una noche de remojo

porciones:

4 a 6 personas



Un "18" saludable y seguro, cuida tu alimentación y las medidas de preparación de las comidas.





Recuerda comprar en lugares establecidos

Consumir alcohol con moderación

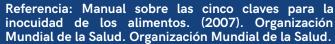




Sigue todas las medidas de autocuidado











Consejos para un "18" más saludable y seguro







Mantenga los alimentos a Temperaturas seguras

- Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, de ave, los huevos y el pescado.
- Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla.





- No deje alimentos cocidos a Temperatura ambiente por mas de 2 horas.
- Cocine las diferentes variedades de carne hasta que la parte interna no se vea rosada.

¿POR QUÉ LA T° ES TAN **IMPORTANTE?**

Una cocción adecuada puede eliminar casi todos los microorganismos peligrosos.

Estudios han demostrado que cocinar alimentos hasta que alcancen una T° de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo.

Temperatura segura



63°C

Carne semicruda de:

- res
- ternera
- cordero

71°C

- Carne termino medio de res, ternera y cordero
- Carne molida
- Hamburguesas
- Platón a base de huevo

77°C

- Carne bien cocida de res, ternera y cordero
- Pechuga de pollo y pavo





crudo en un tabla de cortamos vegetales para

La contaminación

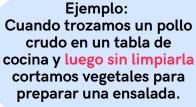
cruzada consiste en la

contaminantes de un

otro que no lo esta.

transferencia de agentes

alimento contaminado a



Prevenir la contaminación cruzada









- Lave sus manos con agua y jabón, antes de comer o preparar los alimentos.
- Limpie y desinfecte las aéreas y utensilios antes y después de preparar los alimentos.
- Guarde alimentos en lugares protegidos y envases tapados.
- Bote la basura en bolsas y recipientes con tapas.