



MÓDULO 3

TALLER 2 ALIMENTÁNDONOS MEJOR



Nombre: _____

Fecha: _____



**CERVECERÍA
NACIONAL**

Haciendo la Diferencia



ESQUEL



Alimentándonos Mejor

1

CHOCHOS CON TOSTADO Y ENCEBOLLADO

Ingredientes

- 2 tazas de chochos
- 1 taza de tostado listo
- 1 tomate mediano
- ½ cebolla colorada mediana
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal al gusto

Preparación:

- Colocamos los chochos en agua hasta que hierban y los dejamos 5 minutos. Luego retiramos del fuego, escurrimos el agua, llevamos los chochos a un plato y esperamos a que se enfríen. Cuando se enfríen los ponemos en la fuente donde prepararemos la receta.
- Lavamos el tomate, lo cortamos en cuadros medianos y lo mezclamos con los chochos, que ya deben estar fríos.
- Lavamos la cebolla, la picamos finamente y la mezclamos con los chochos y el tomate.
- Agregamos el jugo de limón.
- Añadimos sal al gusto.
- Mezclamos todo y servimos.

TIP NUTRITIVO: Los chochos contienen calcio, mineral fundamental para mantener los huesos y dientes sanos y fuertes.





2

YOGURTH CON FRUTAS Y GRANOLA

Ingredientes

- 3 vasos de yogurth natural
- ½ taza de papaya picada en cuadros
- ½ taza de melón picada en cuadros
- 1 plátano
- 5 frutillas picadas en cuadros
- 1 manzana picada en cuadros
- 4 cucharadas de granola

Preparación:

- En un recipiente hondo colocamos el yogurth y todas las frutas.
- Mezclamos bien.
- Dividimos la mezcla en cuatro tazas o pozuelos.
- Añadimos 1 cucharada de granola en cada porción y servimos.

TIP NUTRITIVO: Este refrigerio fácil y rápido aporta vitaminas y minerales que ayudan a mantener una piel sana e hidratada.



Zumos de vegetales

3

LIMONADA CON AVENA

Ingredientes:

- 2 limones grandes
- 4 cucharadas de avena cruda
- 2 cucharadas de panela molida
- 4 vasos de agua hervida

Preparación:

- Lavamos los limones, los cortamos en pedazos pequeños con todo cáscara y los ponemos en la licuadora.
- Agregamos la avena, la panela y el agua. Licuamos todo.
- Servimos sin cernir para tomar en ese momento.

TIP NUTRITIVO: La avena es una excelente fuente de fibra, nutriente que ayuda a limpiar el sistema digestivo y bajar los niveles de azúcar y colesterol.



4

ZUMO DESINTOXICANTE

Ingredientes:

- 1 vaso de jugo natural de naranja
- ½ zanahoria lavada y pelada
- ½ tallo mediano de apio crudo

Preparación:

- Colocamos todos los recipientes en la licuadora y licuamos.
- Cernimos.
- Distribuimos el zumo en cuatro vasos.
- Tomamos ¼ de vaso 15 minutos antes de desayunar.

TIP NUTRITIVO: Este zumo es destintoxicante porque ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo a través de la orina y con esto favorece el control de la presión arterial.

5

ZUMO DIGESTIVO

Ingredientes:

- 1 manzana lavada y picada en cuadros medianos con toda su cáscara
- 1 cucharada de perejil lavado y finamente picado
- 1 vaso de agua hervida

Preparación:

- Colocamos todos los recipientes en la licuadora y licuamos.
- Distribuimos el zumo en cuatro vasos.
- Tomamos ¼ de vaso 15 minutos antes de desayunar.

TIP NUTRITIVO: Este zumo es digestivo porque ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo a través de la orina y con esto favorece el control de la presión arterial.





6

ARROZ MEJORADO CON QUINUA

Ingredientes:

- 4 tazas de arroz cocinado
- 8 cucharadas de quinua cocinada
- 1 pimiento verde mediano
- 1 pimiento rojo mediano
- 1 cucharada de cilantro
- Sal al gusto

Preparación:

- Ponemos en un recipiente el arroz, la quinua, los pimientos y el cilantro.
- Mezclamos bien todos los ingredientes.
- Sazonamos con sal al gusto.
- Servimos frío o caliente.

TIP NUTRITIVO: La quinua es una proteína completa de alta calidad que reemplaza a la leche, a la carne y a las aves.

