

RECETAS SALUDABLES

Acompañamiento Cena



PAPAS RÚSTICAS CON PESTO DE ESPINACAS (5 PERSONAS)

INGREDIENTES para las papas rústicas:

- 5 papas medianas
- 2 cabezas de ajo
- Romero y/o orégano a gusto
- Aceite y Sal

INGREDIENTES para el pesto:

- 3 tazas de espinacas
- Albahaca a gusto
- 1 Limón
- A gusto: 1 taza de nueces peladas
- Aceite y Sal



PREPARACIÓN:

1. Lavar y cortar 5 papas en cascós. Lavar y picar 3 tazas de espinaca y albahaca a gusto. Picar 2 cabezas de ajo.
2. Cocinar papas por 12 minutos a fuego alto. Retirar y reservar.
3. Sazonar las papas con sal, ajo, romero y/o orégano a gusto. Dejar reposar durante una hora.
4. Para preparar pesto: licuar 3 tazas de espinacas, albahaca a gusto, 1 taza de nueces a gusto, jugo de limón, 1 cucharada de aceite y sal a gusto; retirar cuando tenga la consistencia de pasta para untar.
5. Untar aceite en lata de horno, incorporar las papas rústicas y hornear a fuego alto (220°C) por 20 minutos hasta dorar.
6. Servir las papas rústicas para 5 personas e incorporar pesto de espinaca a gusto.



REFERENCIAS:

1. Las recetas son una versión saludable y las imágenes no se consideran como autoría de este material.



**Autocuidado en
reuniones familiares
y recetas saludables**
Pandemia Coronavirus



KATTIA VALENZUELA ZANNI
NUTRICIONISTA



Autocuidado en reuniones familiares

Adaptarnos a la nueva vida con la pandemia es de vital importancia para poder permanecer cerca de nuestros seres queridos.

Debido a ello, para preparar la celebraciones de fin de año se debe considerar:

- Utilizar mascarilla, considerando niños y niñas mayores de 3 años.
- Mantener distancia social de 1 metro con otras persona; considerarlo al momento de planificar la cantidad de invitados.
- Ventilar los espacios de forma permanente.
- Limpiar y desinfectar superficies de uso común como mesas y sillas.
- Realizar lavado de manos frecuente cada 2 horas y/o cada vez que sea necesario.
- Utilice jabón líquido y toalla de papel desechable y/o individual.

Evitar el uso compartido de utensilios como servicios, bandejas y platos de alimentación en común, ensaladas, picoteos y otros.

Considere:

- Platos, vasos y servicios individuales e identificables; pudiendo marcarlos con diferentes colores, nombres y/o diseños.
- Servilletas y toallas de mano desechables y/o de tela para uso individual.
- Utilizar una solución desinfectante en base a cloro (4 cucharaditas de cloro por 1 litro de agua) para superficies de uso común.
- Si realiza una cena, evitar ensaladas para compartir, prefiriendo servir en platos individuales.
- Si realiza picoteos, prefiera alimentos en formato por unidad.



1
Humedezca las manos con agua y aplique jabón



2
Frote sus manos de palma a palma



3
Frote con la yema de los dedos de la mano derecha para con la mano izquierda y viceversa



4
Frótese las manos entre sí, entrelazando los dedos



5
Sostenga el pulgar izquierdo con la mano derecha, frote circularmente y haga lo mismo en la otra mano.



6
Frote las muñecas de ambas manos



7
Enjuáguese las manos con agua



8
Séquelas con una toalla desechable