

Para leer el artículo completo puedes hacerlo adquiriendo la colección (12n°s) de

Revista

ecovisiones

Click aquí



Recetas

SOPA DE DOS COLORES CON TRIGO GERMINADO

Crema de porotos y zapallo:
1 paquete de porotos secos
1 zapallo
1 cucharada de harina o maicena

Crema de acelga:
1 paquete de acelgas
1 cebolla frita
- harina o maicena
- sal, aceite

Crema de acelga:

Se lavan las acelgas y se les corta el tallo; se cuecen en muy poca agua, se estilan y se pasan por cedazo o licuadora. Se fríe la cebolla cortada finita. Se prepara la crema agregando agua o leche. Si queda muy líquida se agrega más harina o maicena revolviendo constantemente.

Crema de porotos con zapallo

Se dejan remojando los porotos el día anterior. Se ponen a cocer con el zapallo hasta que estén blandos. Se pasan por cedazo o licuadora. Esta crema debe tener la misma consistencia que la crema de acelga.

Se acompaña con trigo germinado de 5 ó 6 días salteados en mantequilla.

Se puede hacer crema de tomates, crema de pimentón o zanahoria.

Al servir las sopas hay que vaciarlas al mismo tiempo para que una mitad del plato quede de un color y la otra mitad de otro.

Acelga: Es rica en vitaminas y minerales, especialmente hierro, importante en las dietas vegetarianas. Tiene importantes cantidades de calcio, yodo, sodio, potasio y magnesio. Destaca la presencia de ácido fólico y vitaminas A, C y del grupo B. Las propiedades nutritivas son mejor aprovechadas cuando está cruda. Sus hojas presentan cualidades laxantes y diuréticas.

Zapallo: Aporta vitaminas A, B9, C, E y ácido fólico. En cuanto a minerales, tiene potasio (361 mg), calcio, magnesio y fósforo. Tiene entre 12 y 40 calorías, según la variedad y entre un 0,1 y 0,4% de grasa.

Por cada 100 gramos tiene: 2 gramos de proteínas, 6 gramos de hidratos de carbono, y 1,5 gramos de fibra.

Propiedades: Estimula la función del páncreas, ayudando a regular el nivel de azúcar en la sangre. Colabora en la eliminación de mucosidades. Coadyuvante en el tratamiento de cataratas. Ayuda a fortalecer el sistema inmunitario por su riqueza en antioxidantes. Su jugo es laxante y un buen desintoxicante del cuerpo.

Su elevado contenido en betacaroteno y alfa-caroteno, disminuyen el riesgo frente al cáncer de próstata y enfermedades cardíacas.

Poroto: Evidencias arqueológicas muestran que el poroto se cultivaba hace más 10.000 años y fue la primera fuente proteica de las culturas americanas originarias. Es una leguminosa rica en proteínas (20,6%), minerales (calcio, fósforo y hierro) y aminoácidos esenciales.

El poroto seco tostado tiene un agradable sabor y se lo puede utilizar en reemplazo del café.



Claudia Parada Soto
Cirujano Dentista
Atención personalizada

Alameda 949 Of. 802 Metro U. de Chile
Fono: 6983602 Fax: 6731301
Horario de atención: Lunes a Viernes
de 9:00 a 19:00 hrs.