

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

Revista

ecovisiones

Click aquí



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.

Recetas

La granola con fruta fresca es una deliciosa y sana manera de desayunar. Las 10 tazas que rinde la receta le parecen una cantidad excesiva, espere un día y su familia descubrirá dónde usted esconde la granola y verá como despierta un poco más pronto. De alto poder energético y calórico, le recomendamos consumirla con moderación.

Ingredientes para 10 tazas:

1 Tz. miel de abejas	o	1 Tz. germen de trigo
1 Tz. aceite de maravilla	o	1 1/2 Tz. nueces picadas
2 Cd. extracto de vainilla	o	1 Tz. almendras picadas
1 Tz. avena machacada	o	2 Tz. pasas

Preparación:

Caliente el aceite a fuego bajo, añada la miel y la vainilla, revolviendo para disolver. No se preocupe si no se mezclan bien. Esto es sólo para tener un líquido que se mezcle con los ingredientes secos.

En un recipiente grande, junte la avena, las nueces, las almendras y el germen de trigo. Vierta sobre la mezcla de aceite, miel y vainilla sobre lo anterior y mezcle bien. Deje reposar por dos minutos. Cada ingrediente seco debería quedar cubierto por una fina capa de la mezcla líquida.

Extienda la granola en una lata y lleve al horno por 15 minutos, revolviendo algunas veces para que seque y dore en forma pareja. Añada las pasas, mezcle nuevamente. Deje enfriar y guarde en un recipiente hermético.

Nota:

Puede crear fácilmente variaciones de esta receta base, cambiando los ingredientes secos. Le sugerimos usar avellanas, maní, castañas de cajú sin salar, ciruelas secas en trocitos, manzanas y damascos deshidratados. También puede cambiar el extracto de vainilla por esencia de almendras con excelente resultado.

Cocina del Mundo -

Restaurant El Huerto

por Pepe Acevedo



Zuccherò Café
Distribución a domicilio

Café
Sandwiches
Colaciones

Callao 2970
Local 4
Fono: 3343164

Almendras ayudan a reducir la cantidad de colesterol "malo" (LDL) y de esta manera, disminuyen el riesgo de padecer afecciones coronarias.

Información nutricional (por cada 100 gr.)

- 20 gr de proteínas
- 54 gr de grasas
- 4 gr de hidratos de carbono
- 14 gr de fibra
- Calorías: 612
- Vitaminas E (24 mg) y Ac. Fólico.
- Minerales: calcio (24 mg) y magnesio

Miel, tiene tanta cantidad de antioxidantes como espinacas, ajo, manzanas, naranjas o fresas y por lo tanto protege a las células de los antioxidantes libres.

Información nutricional

- Está compuesta de un 20% de agua.
- Un 80% de hidratos de carbono.
- Proporciona unas 330 cal/100 gr.
- Sales minerales: potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, manganeso y cobre.
- Vitaminas A, C, D, E, K, y el grupo B.
- Rica en Enzimas: diastasa, amilasa, invertasa, catalasa, peroxidasa y lipasa.

Acidos orgánicos: málico, vínico, cítrico, láctico, oxálico, fosfórico, acético y fórmico. Este último le da sus propiedades antisépticas.

Nueces, ricas en grasas insaturadas, ayuda a bajar el colesterol "malo".

Información nutricional por 100 gr.

- Alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados.
- 14 gr de proteínas
- 59 gr de grasas
- 4 gr de hidratos de carbono
- 5 gr de fibra
- calorías: 688
- Vitaminas: A, B1, B6 y Ác. Fólico
- Minerales: calcio (94 mg) y magnesio.