



Curridabat
CIUDAD DULCE



Recetas Económicas & **nutritivas**

Los alimentos son la principal fuente de nutrientes que nuestro cuerpo usa para sanarnos y mantenernos con energía

Te invitamos a probar estas recetas simples, deliciosas y muy económicas

Oficina de Salud Integral

Consultas: priscilla.marin@curridabat.go.cr

www.curridabat.go.cr



Pasta con brocoli

Valor Nutricional

El brócoli protege contra el cáncer y estimula el trabajo depurativo del hígado, además, mejora sus propiedades nutricionales al combinarlo con las pastas

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 250 gr de pasta
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cebolla morada en trozos
- 1 rama de apio en bastones
- 1 brócoli en ramitos
- 1 chile dulce en rodajas
- 4 dientes de ajo picados
- 4 cucharadas de vinagre oscuro
- Sal y pimienta

Preparación

1. Cocine la pasta según las indicaciones del empaque, escurra y reserve
2. Saltee la cebolla, el apio, el brócoli y el chile dulce en el aceite.
3. Cuando estén crujientes agregue el ajo y la pasta
4. Agregue una cucharada mas de aceite, el vinagre, la sal y la pimienta



Sopa de arroz y pollo al limón

Valor Nutricional

El apio diluye el ácido úrico de las articulaciones y es un potente anticancerígeno, además reduce la presión arterial por su contenido de potasio

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 200 g de arroz blanco
- 1 litro de agua
- 1 hoja de laurel
- 2 zanahorias en trocitos
- 2 tallos de apio en trocitos
- 3 dientes de ajo picado
- 2 cdas de aceite
- 250 gr de pollo en trocitos
- 1/2 limón o naranjilla

Preparación

1. Cocine el pollo en el aceite, agregue la zanahoria, el apio y el ajo.
2. Luego, añada el arroz, baje el fuego y que repose por dos minutos.
3. Agregue el agua y el laurel. Cocine a temperatura media por 15 minutos.
4. Apague el fuego, añada el jugo de medio limón y sirva con un poquito de culantro encima.



Sandwich de zanahoria

Valor Nutricional

La zanahoria es fuente de fibra por lo que colabora con la salud intestinal. Además, contiene potasio y fósforo para mejorar la función cerebral

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 8 rebanadas de pan cuadrado (mejor si es integral)
- 2 zanahorias ralladas
- 3/4 tz de queso crema o mayonesa
- 1 cdita de perejil o culantro picado
- Pizca de sal y pimienta
- Jugo de un limón

Preparación

1. Poner a tostar el pan
 2. Mezclar todos los demás ingredientes con un tenedor
 3. Untar las rebanadas de pan para formar los sándwich
 4. Servir y disfrutar
- Opcional: Agregue lechuga, tomate o pepino para hacerlo mas saludable



Sopa negra

Valor Nutricional

El frijol es fuente de fibra que reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular y colesterol. Además mejora el funcionamiento del riñón

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de frijoles cocinados y majados
- 4 tazas del caldo de frijol
- 1 chile dulce y 1 cebolla mediana en trocitos
- 2 ajos bien picados
- 4 huevos
- Sal, pimienta y orégano al gusto
- 1/2 rollito de culantro bien picado

Preparación

1. Salteé la cebolla con el chile y el ajo en una olla profunda
2. Agregue el caldo y los frijoles majados, el oregano, la sal y la pimienta
3. Cuando hierva, agregue los huevos enteros y espere que hierva 10 minutos.
4. Saque y pele los huevos duros
5. Agregue el culantro y sirva



Tortas de plátano maduro

Valor Nutricional

El plátano contiene fibra que mejora la digestión, además contribuye a mantener una buena presión arterial debido a su contenido de potasio

Rinde: 6 tortas

Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 1/2 tz cebolla y chile dulce en cuadritos
- 1/2 tz de zanahoria rallada fino
- 1/2 tz de pan rallado
- 1 cdita aceite
- Sal y pimienta al gusto

Utilice las tortas para hacer hamburguesas o para servir con arroz y frijoles

Preparación

1. Pele y parta los plátanos en 4 partes. Cocínelos en agua hasta que estén suaves, retire y májelos para hacer un "puré"
2. Saltee la cebolla y el chile dulce en un poquito de aceite
3. Mezcle el plátano con los demás ingredientes
4. Forme las tortas con la mano y fría en un sartén con poquito aceite.



Lentejas con verduras

Valor Nutricional

Las lentejas mantienen los niveles de azúcar estables en sangre, combaten la anemia y previenen el estreñimiento y mejoran la salud del corazón

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 400g de lentejas
- 1/2 cebolla en cuadritos
- 2 zanahorias en trocitos
- 2 papas medianas en trocitos
- 2 dientes de ajo bien picados
- 1 hoja de laurel
- 4 T de agua
- 3 cdas de aceite
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en en una olla alta y lleve a ebullición
2. Cuando esté hirviendo tape y deje que se cocine por 20 minutos.
3. Pruebe las lentejas, cuando estén suaves, estarán listas para servir
4. Sirva con arroz blanco y póngales unas gotas de limón



Arroz salteado con huevo

Valor Nutricional

El huevo ayuda en la producción de proteínas que contribuyen con la formación de tejido muscular, y que son parte vital del sistema inmune

Rinde: 4 personas

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 cda de aceite
- 1 cebolla en cuadritos
- 1 chile dulce en cuadritos
- 3 dientes de ajo picado fino
- 1 lata de arvejas
- 2 cdas de salsa china
- 1 cdas de salsa de soya
- 4 T de arroz blanco cocinado
- 1 tallo de cebollino picado
- Opcional: zanahoria en cuadritos, brócoli o coliflor

Preparación

1. Prepare los huevos revueltos en un sartén con poquita sal y reserve por aparte
2. En otro sartén ponga el aceite, la cebolla, el chile dulce y el ajo hasta que se cristalicen
3. Agregue el arroz y las salsas y mezcle muy bien
4. Agregue las arvejas al final



Tortas de espinacas

Valor Nutricional

Las espinacas son de los alimentos anticancerígenos más destacados, además contienen zinc para la formación de huesos y retrasan la ceguera por envejecimiento

Rinde: 6 tortas

Ingredientes

- 2 rollos de hojas de espinacas
- 1 cebollín bien picado
- 1 huevo grande
- 3/4 tz de harina blanca
- 1/2 cda de royal
- 1 cda de aceite
- 1/2 cda de sal
- 1/2 cda de comino molido
- 160 ml de leche

Preparación

1. Lave las espinacas y cocínelas en una olla con agua. Escúrralas y aplástelas para sacarles el líquido, luego córtelas en trozos
2. Licue o bata la harina, el royal, el aceite, la sal, el comino y la leche hasta que no haya grumos. Agregue esta mezcla de harina a las espinacas y mezcle
3. Caliente el aceite en un sartén y vierta cucharones grandes de la mezcla. Cocine y gire con una espátula



Chili de frijoles

Valor Nutricional

Los tomates reducen la hipertensión y ayudan a prevenir la retención de líquidos, además de potenciar el sistema inmune

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cda de aceite vegetal
- 1 cebolla y 1 chile picados
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tomates en cuadritos
- 1/2 Tz de pasta de tomate
- 1 tz de de frijoles negros con caldo y cocinados
- 1 tz de de frijoles rojos con caldo y cocinados
- 1 taza de garbanzos cocinados y escurridos
- 1/2 rollito de culantro picado

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla y añada la cebolla, el chile dulce y el ajo.
2. Añada el tomate y la pasta de tomate y espere que hierva
3. Agregue los frijoles rojos, negros y garbanzos y cocine el chili hasta que hierva y espese.
4. Agregue el culantro al final antes de servir. Sirva con arroz o con tortillas de maíz



Crema fácil de garbanzos

Valor Nutricional

Los garbanzos ayudan a mejorar las defensas ya que contienen vitaminas B1, B2, B9, C, E y K, y minerales como calcio, zinc, magnesio, hierro, potasio y fósforo

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 2 tz de garbanzos cocinados con caldo
- 2 cdas de aceite
- 1 cebolla en rodajas
- 2 ajos picados
- 1/2 tz de leche
- Sal y pimienta al gusto
- 3 hojas de laurel

Sirva con pan tostado o tortillas de maíz

Preparación

1. Remoje los garbanzos por 12 horas, bote el agua y cocínelos en agua fresca con el laurel y un poquito de sal. Reserve.
2. En una olla coloque el ajo y la cebolla, incorpore los garbanzos y un poco del caldo de cocción de los garbanzos
3. Licue por pequeñas porciones con la leche
4. Caliente nuevamente hasta que llegue a ebullición, condimente con sal y pimienta



Chalupas de frijoles

Valor Nutricional

Las tortillas de maíz contienen magnesio que ayuda a mantener una buena salud cardiaca. El fósforo por su parte interviene en la salud de los huesos

Rinde: 3 porciones de 3 tortillas

Ingredientes

- 9 tortillas tostadas para chalupa
- 2 tazas de frijoles negros
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 tomates en cuadritos
- 2 cdas de culantro picado
- 1 limón ácido
- 9 hojas de lechuga cortadas en tiritas

Preparación

1. Ponga el aceite en un sartén y agregue el chile, la cebolla y el ajo
2. Agregue los frijoles y majelos un poco, agregue caldo si se seca rápido.
3. Aparte mezcle el tomate con el culantro y el limón y reserve
4. Forme las chalupas: coloque en cada chalupa los frijoles, la lechuga y por ultimo el tomate



Curridabat
CIUDAD DULCE



“Si comes bien
hoy, tu cuerpo te
lo agradecerá
mañana”

Comparta este documento con otras
personas para las que pueda ser útil
esta información

Para acceder a mas recursos para
mejorar su bienestar visite:

www.curridabat.go.cr

Oficina de Salud Integral