

Torticas de Espinaca

Ingredientes

Espinacas	1/2 paquete
Harina de trigo	1/2 taza
Huevos	2 unidades
Aceite	1/4 taza
Sal	al gusto

Preparación

- Lave bien las espinacas, hiérvalas durante 10 minutos, retírelas del fuego y escúrralas, pique las hojas y colóquelas en un recipiente.
- Añádale la harina, la sal y los huevos batidos.
- Fría en aceite caliente.

Nota: si desea puede agregar queso.

Aporte aproximado: 150 calorías por ración
Rendimiento aproximado: 6 raciones
Tiempo de preparación: 20 minutos



Hortalizas



Las hortalizas, al igual que las frutas son esenciales para mantener la salud de nuestro organismo porque proporcionan vitaminas A y C. Entre los minerales se destaca el hierro, que contribuye a la síntesis de la hemoglobina y el calcio, que es necesario para la formación de los huesos. Además, las hortalizas son bajas en calorías y ricas en fibra, elemento indispensable para el funcionamiento intestinal. Estas pueden consumirse crudas o cocidas en sopas, ensaladas, salsas, postres y bebidas. Se recomienda consumir 5 raciones al día de hortalizas y frutas para aprovechar su contenido de antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra; sustancias fundamentales favorecen la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares y el cáncer. En Venezuela se cultiva gran variedad de hortalizas durante todo el año. Se recomienda aumentar su consumo para aprovechar esa fuente natural nutritivas.



Hoja de Balance de Alimentos INN

La Hoja de Balance de Alimentos, instrumento que refleja las disponibilidades alimentarias en el país, reporta que la cebolla, el tomate y la zanahoria son las hortalizas de mayor disponibilidad para el consumo del venezolano.

Venezuela posee condiciones agro-ecológicas para el cultivo de gran variedad de hortalizas, por lo que se debe incentivar la producción y consumo de este importante rubro alimentario.

Es necesario que incluyas hortalizas en forma de ensaladas y otras preparaciones en tu alimentación diaria, por su significativo aporte de fibra, vitaminas y minerales.

¡Consume lo Nuestro!

Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt, Esq. El Carmen, Quinta Crespo, Caracas.
Dirección Técnica - División de Educación. Telf.: (0212) 483.2968 / 1306. E-mail: educacioninn@inn.gob.ve
www.inn.gob.ve - Caracas, 2006.

RIF.: G-20000438-0

Recomendaciones

- Selección de las Hortalizas frescas, con piel sana y color intenso.
- Lávelas muy bien antes de consumirlas, especialmente las que se comen en forma cruda.
- Procure ingerirlas crudas. De no ser posible, cocínelas al horno o al vapor, sin pelar.
- Cocínelas con poca agua y tapadas. Evite la sobrecocción.
- Fomente entre los niños y niñas, desde muy pequeños, el hábito de consumir hortalizas. Siempre habrá una gran variedad en el mercado y distintas maneras de prepararlas.



Sopa de Calabacín

Ingredientes

Calabacín	2 1/2 tazas
Consomé	7 tazas
Margarina	3 cucharadas
Maicena	4 cucharadas
Cebolla	2 cucharadas
Sal	al gusto
Queso	al gusto

Preparación

- Cocine el calabacín picado en trozos, aproximadamente por 10 ó 15 minutos, en el consomé indicado. Reserve esta preparación.
- Aparte sofría la cebolla picada en la mantequilla y agregue la maicena. Mezcle con la preparación anterior y licue.
- Lleve al fuego hasta que hierva, añada la sal y si desea espolvoree con queso rallado al momento de servir.

Nota: puede utilizar consomé de pollo o de res.



Aporte aproximado: 140 Calorías
Rendimiento aproximado: 6 Raciones
Tiempo de preparación: 1 Hora

Salsa de Tomate

Ingredientes

Tomate	1/2 kg
Cebolla	1 unidad
Pimentón rojo	1 unidad
Ajo	2 dientes
Agua	1 taza
Aceite	3 cucharadas
Salsa inglesa	1/2 cucharadita
Sal	al gusto

Preparación

- Ralle la cebolla, el tomate y el pimentón.
- Sofría la cebolla en el aceite caliente.
- Agregue los ajos triturados.
- Añada el agua y los demás ingredientes.
- Deje al fuego hasta que espese.



Aporte aproximado: 100 calorías por ración
Rendimiento aproximado: 6 raciones
Tiempo de preparación: 35 minutos

Ensalada de Repollo con Piña

Ingredientes

Repollo	6 tazas
Piña	2 tazas
Vinagre	2 cucharadas
Mayonesa	4 cucharadas
Azúcar	4 cucharaditas
Sal	al gusto

Preparación

- Vierta en una ensaladera, el repollo cortado finamente y pasado por agua caliente.
- Agregue la piña cortada en trocitos y los condimentos indicados.
- Mezcle muy bien y sirva.



Aporte aproximado: 140 calorías por ración
Rendimiento aproximado: 6 raciones
Tiempo de preparación: 15 minutos