



Mutualidad del Circulo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

RECETARIO NAVIDEÑO



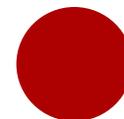
***QUE LA MAGIA SEA TU MEJOR TRAJE.
TU SONRISA EL MEJOR REGALO.
TUS OJOS EL MEJOR DESTINO.
Y LA FELICIDAD EL MEJOR
DESEO.***

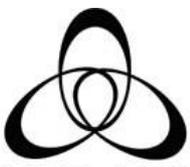
***Es el deseo de todos los que formamos parte
de la Mutualidad***



Cuidarse es la mejor forma de pasar las fiestas:

- *Coma moderadamente y elija preparaciones livianas y frescas.*
- *Cuide la cadena de frio de los alimentos (ya que suelen ser días muy calurosos)*
- *Evite las comidas con exceso de grasas, azúcar y sal.*
- *Consuma mucho liquido.*
- *Modere el consumo de alcohol.*
- *Procure el control en la toma correcta de sus medicamentos.*
- *Lleve siempre un teléfono de emergencia y su carnet de la Obra Social.*





Mutualidad del Circulo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

RECETARIO NAVIDEÑO

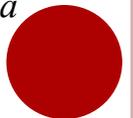


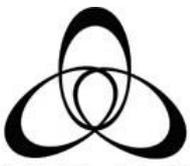
Budín Integral de arándanos

Preparación

- *Batir 2 huevos con $\frac{3}{4}$ taza azúcar mascabo. Incorporar 1 taza de leche descremada y $\frac{3}{4}$ taza de aceite. Mezclar.*
- *Agregar de a poco 1 taza de harina leudante y 1 taza de harina integral + 1 cdita de polvo para hornear. Esencia de vainilla.*
- *Obtenida la mezcla, agregar 1 cajita de arándanos.*
- *Verter la mezcla en una budinera grande previamente enmantecada. Llevar a horno mínimo por 1 hora.*

Un budín riquísimo y saludable para la mesa dulce de las fiestas!!!





Mutualidad del Circulo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

RECETARIO NAVIDEÑO



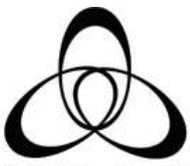
Minis pan dulces carrot cake

Preparación

- *Batir 3 huevos con 180 cc de aceite.*
- *Agregar 200 gs de harina leudante (se puede reemplazar por harina integral + polvo de hornear) y 150 gs de azúcar mascabo (se puede reemplazar por 5 sobres de edulcorante).*
- *A la mezcla agregar 2 zanahorias ralladas, 1 pizca de sal, canela y frutos secos.*
- *Colocar en pirotines, moldes pequeños de pan dulce o budineras pequeñas. Llevar al horno moderado aprox. 30 m.*
- *Decorar con glasé, frutos secos, pepas de chocolate (con lo que te guste)*

Divinos para regalar y quedar dulcemente bien





Mutualidad del Circulo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

RECETARIO NAVIDEÑO



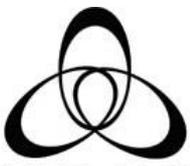
Huevos rellenos guacamole

Preparación

- *Cocinar huevos y cortarlos por la mitad.*
- *Separar cuidadosamente las yemas.*
- *Preparar una pasta con la yema, paltas, tomates en cubitos muy pequeños y queso crema. Condimentar la preparación con aceite de oliva y limón.*
- *Rellenar las claras y decorar. Llevarlos a la heladera hasta el momento de su consumo.*

Una preparación liviana para que disfrute en familia!!!





Mutualidad del Circulo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

RECETARIO NAVIDEÑO



Pancitos de zanahoria y harina de garbanzos

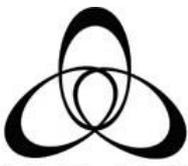
Preparación

- *2 zanahorias ralladas medianas*
- *Mezclar 2 huevos, 6 cucharadas de harina de garbanzos y condimentar a gusto.*
- *Si la mezcla queda muy espesa, agregar chorrito de agua.*
- *Volcar el contenido en moldes chiquitos y llevar al horno durante 15 minutos. Agregar mix de semillitas antes de la cocción.*
- *Preparar sándwiches a gusto. Quedan muy ricos con queso, tomate y albahaca.*

Una preparación distinta y saludable para agregar a la mesa navideña!!!

Lic. En Nutrición Beacon Agustina
M.N: 5508





Mutualidad del Circulo de Ministros,
Secretarios y Subsecretarios del P.E.N.

RECETARIO NAVIDEÑO



Agua saborizada pink (1 litro)

- 5 frutillas.
- Jugo de ½ limón exprimido
- 1 cucharadita de stevia líquida.
- Agregar agua fresca hasta completar el litro. Se disfruta bien helada!!!

Agua saborizada cítrica(1 litro)

- Jugo de 1 limón exprimido
- Jugo de 1 naranja exprimida.
- 2 cucharaditas de stevia líquida.
- 1 pizca de jengibre rallado.
- Agregar agua fresca hasta completar el litro. Colar y disfrutar bien helada!!!

Para disfrutar jugos naturales y frescos!!!

