

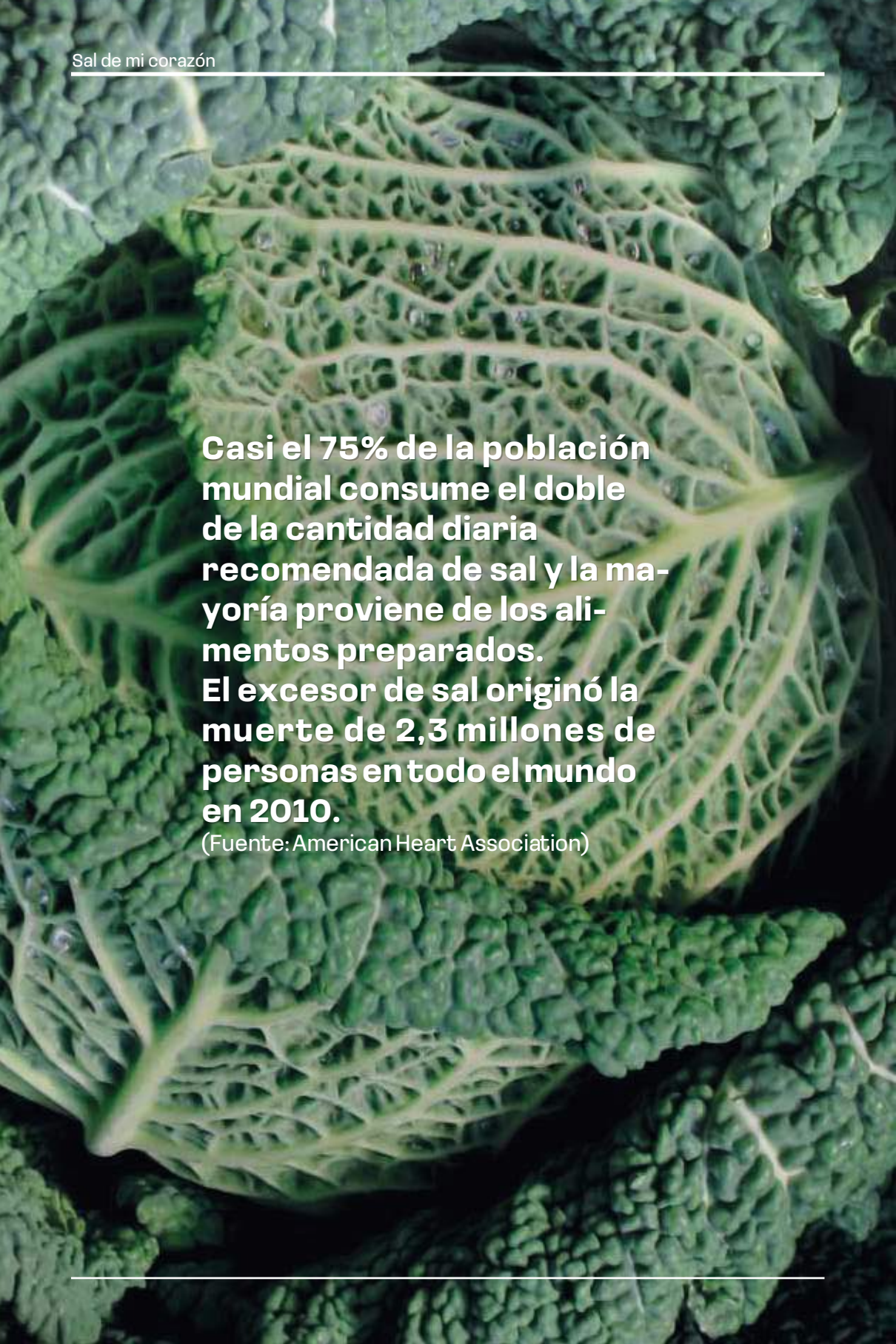


Menos sal agregando nuevos sabores

Apoyan estas recetas:



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



Casi el 75% de la población mundial consume el doble de la cantidad diaria recomendada de sal y la mayoría proviene de los alimentos preparados. El excesor de sal originó la muerte de 2,3 millones de personas en todo el mundo en 2010.

(Fuente: American Heart Association)

La sal ha estado presente desde muy temprano en la historia de la humanidad

Se ha constatado que en el mundo occidental existe un consumo excesivo de sal, con el agravante que muchas veces pasa inadvertido, pues al menos la mitad de la sal que se ingiere proviene de los alimentos procesados. La situación es de alarma, ya que hay abrumadora evidencia científica que vincula la alta ingesta de sal con las enfermedades cardiovasculares, principal causa de enfermedad y mortalidad en el mundo. Uruguay no escapa a esta tendencia ni a la estadística, la buena noticia es que es modificable. En cada tiempo de comida, en cada compra, en cada merienda escolar es posible hacer un consumo responsable eligiendo más productos caseros, frescos, o las opciones con menos sal que presenta la industria. Siempre es buen momento para comenzar a elegir alimentos y condimentos adecuados a favor de la salud. Anímese a conocer un mundo de sabores distintos y agradables que colaborarán en la reducción de la sal y evitarán las consecuencias de su consumo excesivo. Lo invitamos a recorrer los caminos de la sal y el sodio y a preparar recetas con mucho gusto y poca sal.

Los orígenes de la sal

El uso de la sal podría haber comenzado antes de la era histórica, ya que existen indicios su uso en la edad de hierro y en el Neolítico. Hay documentación sobre el uso de la sal para fermentar y preservar alimentos en China y otros lugares de Asia cerca de 3000 años antes de Cristo. También en Egipto tuvo aplicación culinaria y en la preservación de momias.

La sal, el salario y la superstición

La sal era una sustancia muy valiosa para el hombre. En el Imperio Romano, soldados y trabajadores eran pagados con sal, de ahí la palabra salario. Otra versión indica que la costumbre viene desde la época de los fenicios (y antes aún) cuando se la consideraba dinero, era muy valorada por marinos y comerciantes. En caso de ser deramada nadie quería hacerse cargo de su pérdida, y fue así que se acostumbó a tomarla directo de una superficie para realizar pagos con ella. De allí provendría la costumbre o superstición de no pasar el salero de mano en mano.

Menos sal, agregando nuevos sabores

Especias más populares y sus combinaciones con los alimentos: incluya esta lista en su compra. Use como se recomienda o investigue y haga sus propias combinaciones.

Romero Pollo, pescado, cerdo, cordero, papas, sopas, tomates, guisos

Tomillo Huevo, chauchas, aves, papas, zapallitos, tomates

Curry Es una mezcla de especias. Carnes, cazuelas

Pimentón dulce Platos suaves con vegetales, cazuelas con carnes

Pimentón Condimento picante para carnes y sus salsas, chimichurri



Albahaca

Con tomates, zuchini, berenjena, la base para el pesto, salsa para pasta y pizzas

Cebollín

Salsas con queso, papas, tomates

Cilantro

Comidas mejicanas, de Asia y del Caribe, tomates y salsas

Eneldo

Zanahoria, queso blanco, pescado y mariscos, chaucha, papa, tomate

Menta

Zanahoria, ensalada de fruta, limonada, arvejas, ensalada de trigo, té

Orégano

Morrones, tomates, salsas

Perejil

Papas, huevos, ensaladas, provenzal, pescados, mariscos, platos italianos, sartenada de vegetales



PRIMAVERA

SOPA CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO

☉ 6 porciones
ENTRADA

Saltear a fuego medio hasta que
ablanden

Agregar y hervir cocinando tapado
hasta que ablanden, aprox. 25 min.

Retirar las zanahorias, sin descartar el
caldo.

Hacer un puré, usando parte del caldo
volver a la olla y
calentar nuevamente con

Servir caliente.

3 puerros en rodajitas finas

500 g de zanahorias peladas y en
rodajas medianas
en 4 taza de caldo o de agua

1/2 taza de leche
Pimienta blanca
1 cda. de semillas de comino apenas
tostadas y molidas.



SUGERENCIA DE HIERBAS PARA ZANAHORIAS: CANELA,
CLAVO, MEJORAMA, NUEZ MOSCADA, ROMERO Y SALVIA



PAN DE CARNE ESPECIAL

⦿ 6 a 8 porciones

PLATO PRINCIPAL, VIANDA, CHICOS.

Mezclar muy bien

Colocar apenas aceite y pan rallado en un molde de pan o torta chico. Con la mezcla de carne forrar el fondo y que suba un poco por la pared del molde. En el centro de la carne colocar

Tapar con el resto de la mezcla de carne. Hornear hasta dorar en horno moderado 40-50 min.



*CONDIMENTO PARA 500 G DE CARNE PICADA

Mezclar muy bien 3 cdas. de cebolla picada
1 cta. de ajo picado
1 cta. de mostaza en polvo
1/4 cta. de adobo o ají molido
1/4 cta. de pimienta negra

500 g de carne picada magra
3 cdas. de avena integral
Condimento para carnes *
4 cdas. de perejil picado
1/2 morrón picado

300 g de ricota mezclada con
1/2 morrón picadito, o perejil o sazón
para carnes
Agregue apenas de leche para
ablandar si es necesario

SALTEADITO DE POLLO CON VEGETALES

⦿ 4 porciones

PLATO PRINCIPAL, VIANDA, CHICOS.



Saltear 1 pechuga sin piel ni huesos, retirada toda la grasa visible, cortada en cubos chicos
1 zanahoria en bastoncitos muy finos
1 cda. de aceite
sazón para aves o condimento verde

Cuando esté cocido retirar del fuego, reservar.

Agregar en el mismo recipiente y saltear

1 cebolla en bastones finos
1/2 morrón rojo en bastones
1/2 morrón verde en bastones
2 ramas de apio en trocitos

Cuando comienzan a ablandar agregar y mezclar

2 zapallitos o zucchini en bastones
1/2 cta. de sal y pimienta
1 taza de repollo en juliana fina

Cocinar 3 min y agregar

1/2 taza de brotes de soja opcional
1/2 taza de caldo con 1 cta. de maicena

Agregar el pollo con las zanahorias y cocinar 5 minutos más.

ENSALADA DE POLLO AL CURRY CON SALSA AGRIDULCE

⦿ 6 porciones

PLATO PRINCIPAL, VIANDA, FIESTA.

ASADERA DE HORNO, FUENTE DE ENSALADA.



SUGERENCIA DE HIERBAS PARA AVES: JENGIBRE, MAJORAMA, ORÉGANO, PIMENTÓN DULCE, ROMERO, MEZCLA DE CONDIMENTO PARA AVES, ESTRAGÓN, SALVIA Y TOMILLO.

Colocar en horno precalentado
mediano 20-25 minutos
Retirar el pollo del horno, dejar enfriar
y cortarlo en fetas.
Aparte mezclar, licuar o procesar

2 pechugas de pollo, sin piel ni huesos

1 diente de ajo picado
1 cda. de ají molido
1 cda. de curry en polvo
2 cdas. de queso blanco o yogur
natural
1/4 taza de aceite alto oleico u otro
Pimienta

Mezclar la salsa anterior con el

pollo rebanado
1 taza o 6 tallos de apio blanco reba
nado

Colocar el pollo salseado en una
fuente o ensaladera con

1 lechuga en juliana

Aparte preparar la salsa agridulce, coci
nando a fuego lento durante 20 min.

2 manzanas verdes picadas
1/2 taza de cebolla picada
1/2 taza de azúcar rubia o blanca o
edulcorante
1/2 taza de vinagre de manzana o
común
4 dientes de ajo triturados
1 cda. de ají molido
1 cda. de jengibre fresco molido
1 /4 cda. de clavo molido
Pimienta recién molida

Licuar todo o hacer puré y mezclar
bien. Dejar enfriar. Servir como
aderezo de la ensalada.



PASTA CON SALSA DE CALAMAR O DE MARISCOS

⦿ 6 porciones

PLATO PRINCIPAL.

Cocinar en abundante agua hirviendo
con aceite
reservar

500 g de pasta corta seca integral

En sartén o wok saltear con

1 cda. de aceite de oliva

Bajar el fuego, agregar y cocinar 20
min.

3 dientes de ajo
1/2 cebolla mediana picada fina
3 tomates pelados y trozados
1 taza de pulpa de tomate sin sal
1/4 taza vino blanco o caldo

Agregar, mezclar apenas y calentar
bien

1/2 taza de leche con 2 ctas. de maicena,
500 g de aros y tentáculos de calamar
cocidos, o mezcla de mariscos
1 cda. de mezcla de sazón para pescado o
de ajil Pimienta

Cuando esté caliente incorporar
la pasta cocida a la salsa. Calentar
nuevamente. Al servir espolvorear
con perejil picado o eneldo. Servir
enseguida.



PESCADO EN ESCABECHE

⦿ 5 a 6 porciones

PLATO PRINCIPAL O ENTRADA.



Hervir a fuego medio 10 min.

3 zanahorias en rebanadas finas
3 puerros en rodajas
3 cebollas en aros
1/2 taza de caldo
1/2 taza de vinagre blanco
2 hojas de laurel
Eneldo

Agregar y cocinar tapado 15 min.

1 kg de pescado firme en postas
Pimienta
1/2 taza de jugo de limón

Servir caliente o frío.





Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular