

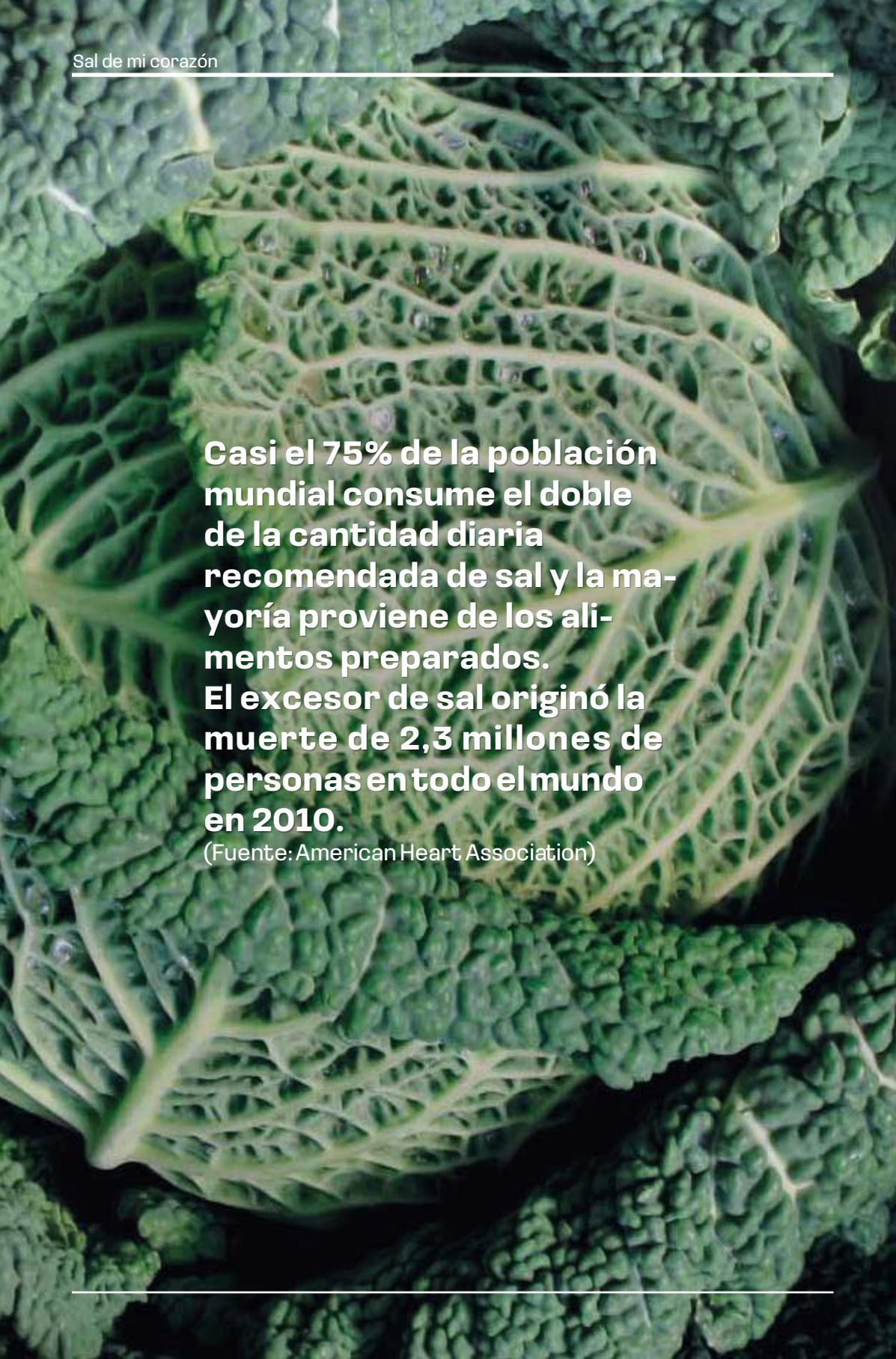
# Menos sal agregando nuevos sabores

Apoyan estas recetas:



Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular

eurofarma



**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 exceso 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 derramada nadie quería hacerse cargo de su pérdida, y fue así que se acostumbró 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

**Especies 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, zucchini, berenjena, la base para el pesto, salsa para pasta y pizzas

### Cebollín

Salsas con queso, papas, tomates

### Cilantro

Comidas mexicanas, 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.



Cuando esté cocido retirar del fuego,  
reservar.

Agregar en el mismo recipiente y  
saltear

Cuando comienzan a ablandar agre  
gar y mezclar

Cocinar 3 min y agregar

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

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

1 cebolla en bastones finos

1/2 morrón rojo en bastones

1/2 morrón verde en bastones

2 ramas de apio en trocitos

2 zapallitos o zucchini en bastones

1/2 cta. de sal y pimienta

1 taza de repollo en juliana fina

1/2 taza de brotes de soja opcional

1/2 taza de caldo con 1 cta. de maicena

## 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, MATORAMA, 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

pollo rebanado  
1 taza o 6 tallos de apio blanco rebanado

1 lechuga en juliana

Colocar el pollo salseado en una fuente o ensaladera con

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

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

Mezclar la salsa anterior con el

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.

Agregar y cocinar tapado 15 min.

Servir caliente o frío.

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

1 kg de pescado firme en postas

Pimienta

1/2 taza de jugo de limón





Comisión Honoraria para la  
Salud Cardiovascular