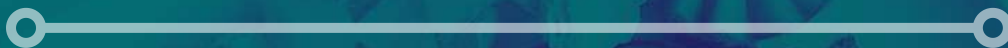


SNAKS SALUDABLES PARA TUS FESTEJOS



Gobierno de JUJUY
Ministerio de Salud

Las opciones para comer sano están cada vez más presentes en todos eventos sociales y los festejos de cumpleaños no deben quedar exentos.

Los ultraprocesados como galletas de paquete, golosinas, jugos comerciales, snacks como papas fritas, chizitos, palitos salados, entre otros, contienen aditivos, colorantes, azúcares y sal en cantidades excesivas, ocasionan una alteración de la microbiota intestinal generando una inflamación crónica muy característica de trastornos como la obesidad, la diabetes y el sobrepeso.

ÍNDICE

TRUFAS SALUDABLES

POCHOCLOS

BATATACHIPS

TRUFAS SALUDABLES

Ingredientes:

- 4 barras de chocolate semiamargo.
- 3 cdas. soperas de queso untable descremado,
- 1/2 taza de copos de maíz sin azúcar triturados.

Preparación:

1- Derretir el chocolate en microondas o a baño maría. Calentar el queso untable en una olla.

2- Mezclar el chocolate y queso. Llevar a la heladera por una hora aprox. o 15 minutos de freezer. Ir separando con cuchara la mezcla y formar esferitas para rebozar por los copos de maíz.



POCHOCLOS

Ingredientes:

- 250gr de Maíz pisingallo
- (quínoa o arroz)
- 4 cdas. de aceite
- 2 cdas. de miel de abeja



Preparación:

1- En una olla o sartén amplia con tapa colocar 1 cda. de aceite y la mitad del maíz pisingallo. Llevar la olla sobre fuego alto e ir moviéndola para que los maíces se calienten bien y no se quemen.

2- Una vez que comienzan a reventar, bajar el fuego y mover sin para la olla.

3- Una vez que el maíz no reviente más, destapamos con cuidado y los colocamos dentro de un recipiente. Descartar aquellos que se quemaron. Hacer 4 o 5 tandas más de pochoclos, dependiendo de la olla o sartén, y siempre poner 1 cda. de aceite.



BATATACHIPS

Ingredientes:

- 2 papas o batatas medianas,
- Sal
- Aceite
- Especias a gusto.



Preparación:

1- Lavar muy bien las papas y pelarlas. También se le puede dejar la cascara cuando éstas sean finas, para asegurar el aporte de fibra. Cortar en láminas finas y colocarlas en un recipiente con agua fría durante 40 min para que eliminen el almidón. Escurrirlas y secarlas con papel de cocina.

2- Luego se debe cubrir una bandeja para horno con papel manteca o papel para horno y colocar las papas laminadas previamente pinceladas de un lado del otro con un poco de aceite. Hornear a 180 °C durante 15-20 minutos.

3- Mientras, colocar en un recipiente un poco de sal, orégano y cualquier especia que se desee. Mezclar muy bien y triturar. Condimentar las papas al gusto y deja enfriar antes de consumir.

