



UNAM



70 ANIVERSARIO INCMNSZ



1^{ER} ENCUENTRO REGIONAL
por la
SALUD INTEGRAL

TALLER

“EL ARTE DE COCINAR CUIDANDO SU SALUD”

Brochetas de cerdo en cascabel

Ingredientes para las brochetas:

600g de carne de cerdo cortado en cubos grandes.
1 pieza de cebolla morada cortada en cubos grandes.
2 piezas de pimiento verde cortado en cubos grandes.
2 piezas de pimiento naranja cortado en cubos grandes.
100 ml de aceite de oliva.
Agua purificada cantidad necesaria.
Palillos para brocheta.

Ingredientes para marinar las brochetas:

2 piezas de chile guajillo.
3 piezas de chile cascabel.
4 piezas de pimienta negra en grano.
1 diente de ajo pelado.
Sal al gusto.
1 cucharada de comino.
1 pieza de cebolla blanca cortada en cubos grandes.
2 cucharadas de aceite de oliva.
Agua purificada cantidad necesaria.

Modo de preparación:

Para las brochetas:

1. Remojar en agua los palitos para brochetas.
2. Atravesar en el palillo de brocheta, un trozo de carne de cerdo, un trozo de cebolla morada, un trozo de pimiento verde y naranja, y repita hasta completar.

Para marinar las brochetas:

1. Cortar con tijeras los chiles guajillo y cascabel y retirar las semillas.
2. Licuar los chiles guajillo, los chiles cascabel, la cebolla, el ajo, el comino y los granos de pimienta. Colar la mezcla y sazonar.
3. Bañar las brochetas con la preparación anterior.
4. Sellar con un poco de aceite.

Ensalada de espinacas

Ingredientes para la ensalada:

60g de lechuga orejona.
100g de espinaca baby.
1 pieza grande de jícama.
30g cacahuates sin cáscara.

Ingredientes para la vinagreta:

½ taza de agua purificada.
3 cucharadas de vinagre de arroz.
4 piezas de guayaba.
5 cucharadas de aceite de oliva.
20g de canela en polvo.

Modo de preparación:

Para la ensalada:

1. Cortar la lechuga y mezclar con la espinaca baby.
2. Cortar la jícama en cubos pequeños.
3. Mezclar la lechuga, la jícama y los cacahuates en un recipiente.

Para la vinagreta:

1. Cortar las guayabas por la mitad, retirar las semillas y licuar con el agua, el sustituto de azúcar y el vinagre de arroz.
2. Colar la mezcla y colocarla en un recipiente.
3. Agregar el aceite de oliva poco a poco a la mezcla del recipiente hasta obtener una consistencia espesa y brillante. Sazonar con canela.

Información nutrimental:

Una porción de esta receta equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

1 Alimentos de origen animal ½ Frutas 1 Verduras 2 Grasas

Número de porciones:

6

