

Nutrición en cuarentena



La **vitamina C** es un nutriente esencial con diversas funciones en nuestro cuerpo, incluyendo en el sistema inmunitario, además de su acción antioxidante. Sin embargo, no la podemos sintetizar, por ello es importante su ingesta diaria mediante los alimentos.



Aquí una lista de alimentos que nos aportan esta **vitamina**:



Pimiento rojo:

Lo puedes añadir en ensaladas o incluso en los guisos de tus almuerzos.



Naranja / Papaya:

Consúmela directamente para aprovechar toda su fibra o en jugos naturales para aprovechar la mayor cantidad de vitaminas.



Kiwi / Camu Camu:

Recuerda lavarlo bien y pelarlo (el kiwi) antes de consumirlo. Puedes combinarlos en las ensaladas de frutas o de verduras.



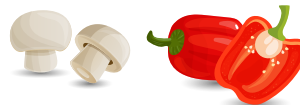
Mandarina:

Al igual que el kiwi, consúmela fresca en ensaladas o sola.

■ Recuerda siempre diferenciar las porciones de los pequeños y los adultos. ■

Complementos
para
almuerzos

Fideos con champiñones y pimiento



(2 personas)

Ingredientes: ✓

- 200g de fideos tornillo.
- 100g de champiñones.
- 10 tomates cherry (según disposición).
- **1 pimiento (rojo o verde o amarillo).**
- 1 diente de ajo.
- 1 limón.
- 2 cdas de aceite de oliva.
- Perejil.
- Tomillo.
- Sal.

Preparación: ✓

1. Lavar los pimientos, retirar las semillas y cortarlo en tiras.
2. Lavar los champiñones, secarlos con un paño limpio y cortarlos en trozos.
3. Lavar el perejil y picarlo. Lavar los tomatitos y cortarlos por la mitad. Pelar y picar el diente de ajo. Lavar el limón y obtener una cucharada de ralladura de su piel.
4. Hervir agua con sal y cocinar la pasta al dente.
5. En una olla, calentar 2 cucharaditas de aceite, rehogar en ella el ajo durante 1 minuto sin dejar que tome color. Añadir los champiñones y cocerlos 2 minutos más. Agregar los pimientos, tomatitos y cocinar todo junto durante 5 minutos.
6. Salpimentar, espolvorear el perejil picado, un poco de tomillo y mezclar.
7. Agregar la pasta a la olla con la ralladura de limón. Mezclar un par de minutos más y servir.

Complementos
para
**al
muer
zos**

Ensalada con kiwi y pepino



(Para guarnición)

Ingredientes: ✓

- **6 kiwis** pelados y cortados en trozos no demasiado pequeños.
- 1 pepino, bien lavado y cortado en tiras.
- 1 manojo de culantro, picado.
- Zumo y ralladura de un limón.
- 100 ml de aceite de oliva.
- Pimienta negra y sal.
- Cubos de queso fresco (opcional).

Preparación: ✓

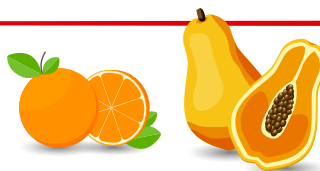
1. Mezcle los kiwis, el pepino, el culantro en un recipiente grande.
2. Prepare una vinagreta con el zumo de limón, ralladura de limón y aceite de oliva. Sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Mezcle la vinagreta con la ensalada y sívala en cuatro platos bonitos.

Consejo opcional:

Queda riquísima combinada con un poco de queso fresco.

Complementos
para
**al
muer
zos**

Jugo de papaya y naranja con kion



Ingredientes: ✓

- 1 Taza de **papaya** picada.
- 4 **naranjas**.
- 1 pedazo chico de kion (como medio pulgar).
- 2 tazas de agua.
- Hielo al gusto.

Preparación: ✓

1. Pelar y rayar o chancar el kion, ponerlo en infusión en una taza de agua caliente, por 10 minutos.
2. Exprimir las naranjas.
3. Picar la papaya.
4. Poner todo en la licuadora (usar el agua del kion, sin los trozos).
5. Completar con el agua y/o hielo adicional al gusto.
6. Servir.