

# IDEAS SALUDABLES PARA TENER PRESENTES

COMER CASERO ES FÁCIL!

## Limonada casera



Exprimí varios limones y congelá el jugo en cubeteras. Cuando quieras tomar algo fresco y rico, será sólo agregar cubitos a un vaso de agua, y tendrás una limonada más rica y saludable que cualquier bebida. Y súper rápida!

Seguro tu o algún vecino tienen un limonero. Y también podés hacerlo con naranjas!.

---

## Hacé tu propia mermelada



Con una fruta y sólo dos cucharadas de azúcar hacés tu propia mermelada.

Pela la fruta y picala en pedacitos chiquitos  
Cocinala 10 minutos con el azúcar y disfrutala en tus desayunos y meriendas.

Así aprovechas alguna fruta que haya madurado de más; o que esté barata.

Podés hacer mermelada de manzana, membrillo, pera, naranja, durazno, zapallo, frutillas...

Dale rienda a tu imaginación.

---

# IDEAS SALUDABLES PARA TENER PRESENTES

COMER CASERO ES FÁCIL!

## Sopas para el invierno



Las sopas son una gran oportunidad de comer verduras en invierno y tomar algo calentito.

Podés poner en la olla todas las verduras que encuentres y todos los condimentos que te gusten. Podés cortar o rallar antes las verduras, o licuar todo junto luego de cocido.

Aprovecha a hacer una olla grande y congelarla fraccionada en recipientes.

---

## Yogur casero



El consumo de yogur, además del calcio y las proteínas de la leche te provee de microorganismos que te ayudan a mejorar tus defensas.

Podés hacer tu propio yogur, rico, saludable y más económico.

Sólo necesitas un vasito de yogur natural y 1 litro de leche.

Herví la leche para evitar otros microorganismos no deseados.

Dejá entibiar la leche para no matar los microorganismos del yogur. Mezcla la leche con el yogur y dejalo a temperatura ambiente 8 horas. Luego de ese tiempo, conservalo en la heladera.

Cuida que todo esté bien limpio en todo momento.

Agregale frutas o granola a gusto y a disfrutar.

También podés hacer licuados con yogur y frutas, o gelatinas!

---

**Cuidate, con una alimentación sana, casera y  
rica.**