

QUINTA CONFERENCIA DEL TALLER DE NUTRICION "Guisando Rico y Nutritivo"

Por quinta ocasión se realizó en la Bodega del Arte, el taller de nutrición denominado "**Guisando Rico y Nutritivo**", impartido por la nutrióloga Georgina Gómez y la chef Karen Willard, quienes a través de la degustación de diferentes platillos como: crema de brócoli, pasta con cerdo y verduras, rollo oriental y la natilla de durazno lograron captar el interés de los asistentes a este ciclo de conferencias que solo por tres martes más continuarán de 11 de la mañana a las 13:00 horas.

Este ciclo de conferencias logro conjuntar no sólo gente del interior y alrededores de la Central de Abasto, también asistentes que vienen de Xochimilco tal es el caso de la gente del DIF Nacional del Centro Desarrollo Comunitario Tlazochihualpilli, quienes mostraron **satisfacción y agrado de que la Dirección General del mercado más grande del mundo se interese por el bien comer de las familias mexicanas.**

A través de esta muestra culinaria lo importante ha sido divulgar de forma interactiva entre ponentes y asistentes que el comer bien no tiene porque ser caro, pero si tiene que ser nutritivo.



A continuación, les compartimos tres sencillas recetas:

PLATILLO DE ENTRADA ROLLO ORIENTAL



Ingredientes

Jengibre en polvo
1 paquete de fideos de arroz
7 zanahorias
½ manojo de cilantro
1 lechuga francesa fileteada
3 dientes de ajo picado
½ pieza de cebolla picada
½ pechuga de pollo co-

cinada y deshebrada
2 pimientos rojos en julianas
chile de árbol al gusto
4 paquetes de hojas de arroz redondas

Preparación

Se sofríen el ajo y la cebolla para después agregar las zanahorias, la lechuga, los pimien-

tos, el cilantro y chile al gusto por ultimo se agregar el fideo y la pechuga.

Mientras en agua por 2 minutos se pone a remojar las hojas de arroz las cuales estarán maniobrables para así dar paso a enrollar todas nuestras verduras.

PLATILLO FUERTE PASTA CON CERDO Y VERDURAS



Ingredientes

3 paquetes de pasta corta cocinada (fusilli, codito, luguni)
4 tazas de salsa de jitomate
aceite vegetal
3 piezas de bistec de cerdo en trozos

3 piezas de berenjena cortada en cubitos
4 piezas de calabaza en rebanadas
sal y pimienta negra al gusto

Preparación

La pasta se pone a hervir con sal y un poco

de cebolla, mientras tanto en un sartén se vierte la calabaza y la berenjena después agrega la salsa de jitomate, después de 5 minutos agregamos la pasta y el bistec de cerdo

POSTRE NATILLA DE DURAZNO



Ingredientes

10 piezas de durazno
1 kilo de yogurt
edulcorante

Preparación

Se licuan los duraznos junto con el yogurt el cual se ha de verter poco a poco y se le agrega edulcorante al gusto.