

# EN FIESTAS PATRIAS CUIDA TU CORAZON

Si va a preparar carne asada prefiera carnes sin grasa (lomo liso, posta, pavo, embutidos de pollo o pavo).

Acompañe con ensaladas.

Reduzca la sal.

Sazone con pebre en vez de mayonesa.

Consuma un vaso pequeño de vino en vez de cerveza u otro licor.



## Prepara una rica y sana empanada

Esta es la receta de una empanada económica en su elaboración que presenta menos grasa, preparada con un pino alternativo que contiene carne de soya mezclada con un poco de charqui molido que le confiere todo el sabor de la empanada casera.

Otra clave para conseguir esta empanada más saludable es la preparación de la cebolla, la cual se sofríe sin aceite, reemplazándolo por cebolla licuada, y la eliminación de las pasas que son altas en azúcar, condimentando todos estos ingredientes con especias libres en calorías y sal light que contiene 50% menos de sodio. En cuanto a la masa, ésta se prepara de forma tradicional, reduciendo la cantidad de manteca.

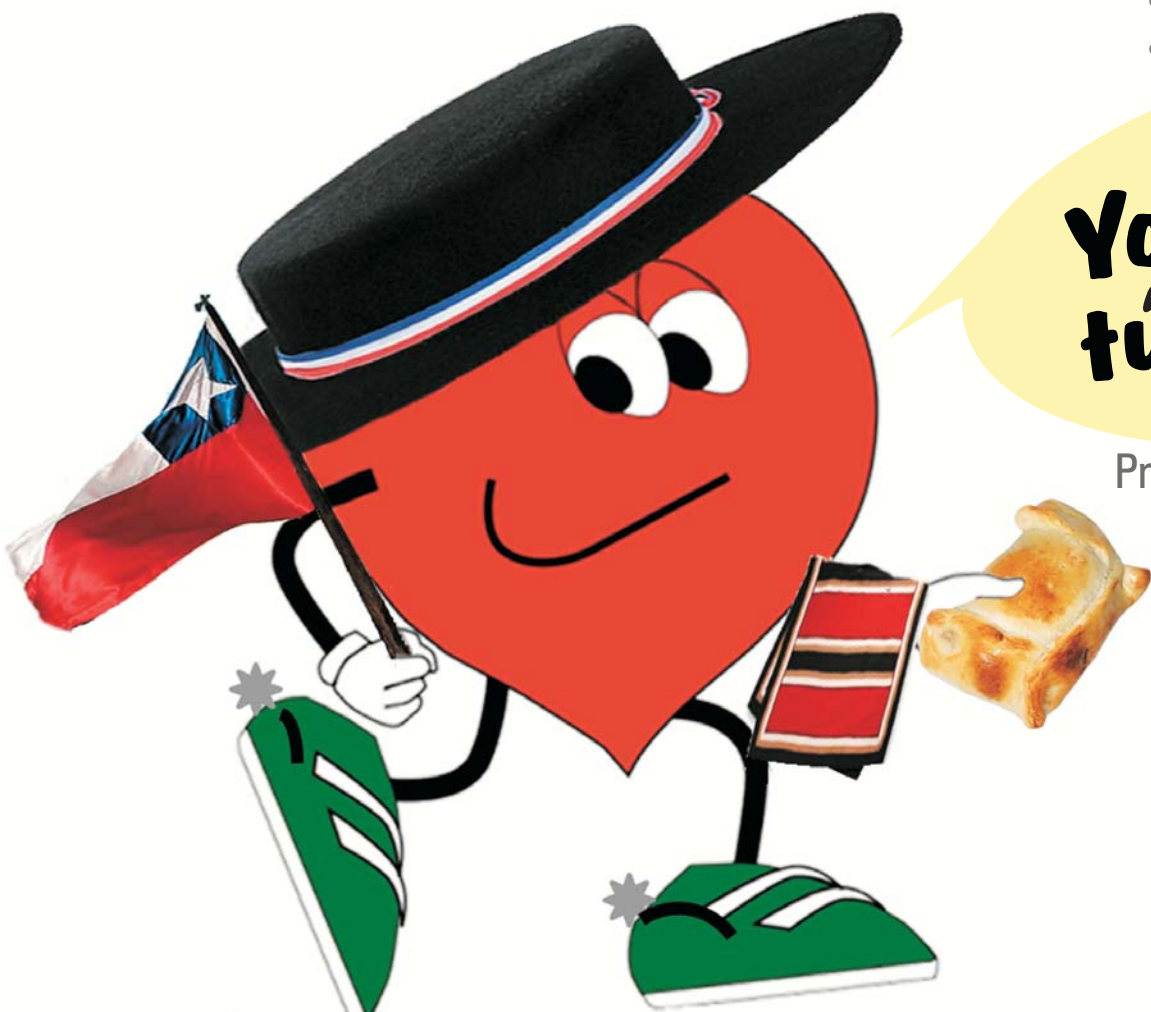
Ingredientes pino para 4 empanadas:

- 20 gr. de charqui.
- 40 gr. de carne vegetal.
- 240 cc. de agua hirviendo.
- 320 gr. de cebolla licuada.
- 320 gr. de cebolla en cuadritos.
- Huevos.
- Aceitunas sin carozo.
- Comino.
- Ají de color.
- Orégano.
- Merquén.
- Ajo en polvo.
- Sal.

**Yo te cuido,  
tú me cuidas**

Preparación:

1. En una olla coloque la cebolla en cuadritos y dore sin aceite, revolviendo constantemente.
2. Agregue el agua hirviendo y la cebolla licuada hasta que esté cocida.
3. Luego agregue el charqui molido y la carne vegetal, revuelva durante dos o tres minutos y condimente a gusto.
4. Deje enfriar antes de armar la empanada, con huevo y media aceituna.



**UNIDAD DE PREVENCION CARDIOVASCULAR Y  
REHABILITACION CARDIACA DEL HOSPITAL DIPRECA**