

La Espinaca

Fuente excelente de potasio, hierro y carotenos

Receta cortesía de A la Mesa



Tomates rellenos con espinaca

(Rinde 4 porciones)

- 4 tomates para ensalada medianos
- Spray antiadherente
- 2 cdas. de cebolla picadita
- 1 cda. de ajo picadito
- 1/2 taza de espinacas cocidas picaditas
- 1 taza de salsa bechamel ligera
- 4 cdas. de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta Rey al gusto
- 1/2 taza de consomé

Salsa bechamel ligera

- 1 taza de leche descremada
- 1-1/2 cda. de harina
- 1 cda. de mantequilla
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta Rey al gusto

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

Salsa bechamel ligera:

- Licue todos los ingredientes juntos y cocine en una olla de fondo grueso hasta que espese. Reserve.

Tomates rellenos:

- Lave bien los tomates. Con un cuchillo bien afilado haga un corte en la parte superior y remueva una tapita (si desea reserve para decorar).
- Con una cuchara retire toda la pulpa, cuidando que no se le rompa la cáscara.
- Saltee la cebolla y el ajo en el spray antiadherente.
- Agregue las espinacas y la salsa bechamel.
- Revuelva bien.
- Añada dos cucharadas de queso parmesano, sal y pimienta.
- Rellene los tomates con esta mezcla y rocíe con el resto del queso parmesano.
- Vierta el consomé en un molde refractario y acomode allí los tomates rellenos.
- Hornee a 350° F por aproximadamente 15-20 minutos, hasta que los tomates estén suaves y el relleno doradito.

Propiedades de la Espinaca



- Fuente excelente de potasio, hierro, carotenos y Vitamina C.
- Es una rica fuente de luteína, pigmento que tiene efectos antioxidantes.
- Se han realizado estudios que sugieren que la espinaca es uno de los vegetales más potentes en la prevención del cáncer.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO REY

REY
Flaco... Siempre Flaco

ROMERO
desde 10 años primero

FRUTOS
confía

La Espinaca

Fuente excelente de potasio, hierro y carotenos

Receta cortesía de A la Mesa



Ensalada de espinaca con camarones y naranja

(Rinde 2 porciones)

- 1 naranja injertada
- 6 tazas de espinaca para ensalada
- 1/2 libra de camarones limpios y cocidos
- 4 cdas. de aderezo francés light

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Pele la naranja injertada, quitándole todo lo blanco.
- Corte los gajos entre las membranas.
- Ponga a un lado con todo el jugo que suelte.
- Aparte, mezcle las espinacas con los camarones.
- Agregue los gajos de naranja que partió.
- Agregue el jugo de las naranjas al aderezo francés.
- Vierta el aderezo sobre la ensalada, revuelva bien y divida en dos porciones para servir.



Propiedades de la Espinaca

- Fuente excelente de potasio, hierro, carotenos y Vitamina C.
- Es una rica fuente de luteína, pigmento que tiene efectos antioxidantes.
- Se han realizado estudios que sugieren que la espinaca es uno de los vegetales más potentes en la prevención del cáncer.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada.
Todo lo recaudado será donado al programa
Prevención con Solución.

GRUPO **REY**

REY
Fresco... Siempre Fresco.

ROMERO
desde 10 años primero.

Prote
confía

La Espinaca

Fuente excelente de potasio, hierro y carotenos

Receta cortesía de A la Mesa



Sopa de lentejas con espinaca y curry

(Rinde 4 porciones)

- 1/2 libra de lentejas Rey
- 1/2 taza de cebolla picadita
- 1/2 taza de cebollina picadita
- 3 dientes de ajo picaditos
- 1 pimentón rojo picadito
- 1/2 taza de perejil picadito
- 3 cdas. de aceite de oliva Arte Oliva
- 1/2 cda. de comino Rey
- 2 cdas. de curry en polvo Rey
- 2 tazas de espinaca picada en tiras

Alimentarse bien...
es prevenir

Preparación

- Cocine las lentejas en abundante agua hasta que se empiecen a ablandar.
- Aparte, saltee la cebolla con la cebollina, el ajo, el pimentón y el perejil en el aceite de oliva hasta que se marchiten.
- Agregue el comino y el curry y mezcle bien.
- Agregue a las lentejas junto con la espinaca en tiras.
- Cocine por 15 minutos más a fuego medio o hasta que esté del espeso de su gusto.



Propiedades de la Espinaca

- Fuente excelente de potasio, hierro, carotenos y Vitamina C.
- Es una rica fuente de luteína, pigmento que tiene efectos antioxidantes.
- Se han realizado estudios que sugieren que la espinaca es uno de los vegetales más potentes en la prevención del cáncer.



Apoya a Fundacáncer y al medio ambiente.



Comprando tu bolsa reutilizable de la cinta rosada. Todo lo recaudado será donado al programa *Prevención con Solución.*

GRUPO **REY**

REY
Flaco... Siempre Flaco.

ROMERO
desde 16 años primero.

PROTE
confía