

Recomendaciones para las fiestas

PREVENCIÓN SECUNDARIA DE SALUD CARDIOVASCULAR

DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA

IDEAS PARA PICADAS

❖ Brusquetas.

❖ Humus.

❖ Queso crema saborizado.

❖ Frutos secos (mani, nueces, pasas de uva).



Utilizar salsa de ciruelas para aderezar carnes: carne cerdo, solomillo, peceto, colita de cuadril supremas rellenas.

IDEAS PARA ENSALADAS

- ❖ Ensalada Waldorff.
- ❖ Ensaladas verdes (rúcula, lechuga, espinaca, tomates cherry).
- ❖ Zanahoria rallada y pasas de uva.
- ❖ Repollo, zanahoria y remolacha rallada.

ADEREZOS

- ❖ Mayonesa casera cocida, con hierbas o especias.
- ❖ Aceites perfumados con ajo y romero.
- ❖ Vinagretas.
- ❖ Aceto balsámico.
- ❖ Salsa criolla.

RECETAS SALUDABLES



PARILLA SALUDABLE



¡MUCHAS GRACIAS!

