

# Vaca Raciones ofrece recetas sanas y económicas para pasar la cuarentena

01/04/2020

El tiempo de encierro y la comida chatarra pueden ser una combinación peligrosa, más ahora en tiempos de cuarentena donde hay que estar en casa

El coronavirus nos obliga a permanecer “adentro” del hogar y la ansiedad puede llevarnos directo a la heladera o la alacena con más frecuencia de lo común. El tiempo libre en cuarentena -o el trabajo desde casa- puede hacer caer en la tentación de comer todo el tiempo dulces o snacks que no son saludables.

En este sentido, desde el programa Vaca Raciones del Municipio empezaron a aportar una serie de recetas ricas y saludables para la cuarentena.

Una de las recomendaciones es el “pastel de lentejas”. “Necesitamos consumir hierro, proteínas y disminuir el consumo de carnes rojas. Esta es una opción saludable, rica y económica”, explican desde el área teniendo en cuenta que los precios de la carne han tenido un significativo aumento en los últimos meses y se han profundizado por estos días.

Otra de las propuestas que sacan a la luz es la de “brócoli horneado”. “Es Delicioso y saludable, además uno de los alimentos que nos aporta vitamina C, para aumentar nuestras defensas”, indican sobre esta simple preparación que se puede acompañar con diferentes tipos de ensalada.

Para el postre, la propuesta está también vinculada a la incorporación de Vitamina C, sabiendo que se viene la época de bajas temperaturas y enfermedades como gripe o resfriado.

“El bizcochuelo de naranja y zanahoria va a aportar a nuestro cuerpo vitamina C (poder antioxidante previene enfermedades cardiovasculares y cáncer) y betacarotenos (fortalece las defensas para luchar contra las enfermedades) ambas esenciales

para gozar de salud", destacan sobre otra preparación que puede ser muy buena para la época.