Salud en Línea
DISTRIBUIDOR TIENS

RECETARIO GRATIS

5 comidas ricas en calcio

Recetas peruanas, fáciles y con ingredientes que encuentras en cualquier mercado.



Herika Gavidia
Especialista en salud y nutrición de la línea TIENS

saludenlinea.net.pe
WhatsApp 960 730 773
Lima, Perú

PARA LAS 5 RECETAS

Tu lista del mercado

Llévala en el celular. Si ya tienes algo en casa, táchalo y listo.

Del puesto de abarrotes

- [ ] Sardinas en lata
- [ ] Garbanzos
- [ ] Quinua
- [ ] Ajonjolí
- [ ] Aceitunas
- [ ] Aceite y aceite de oliva
- [ ] Canela en rama y clavo de olor
- [ ] Sal

Lácteos y huevos

- [ ] Queso fresco
- [ ] Leche
- [ ] Huevos

Verduras y frutas

- [ ] Papa amarilla
- [ ] Brócoli
- [ ] Espinaca
- [ ] Habas
- [ ] Choclo
- [ ] Tomate
- [ ] Cebolla
- [ ] Palta
- [ ] Limón
- [ ] Ají amarillo
- [ ] Perejil
- [ ] Lechuga

Un consejo: compra las menestras y la quinua a granel, en la cantidad que vayas a usar. Salen más baratas y te alcanza para repetir las recetas durante la semana.



01 Causa de sardina

30 min · para 4 personas

NECESITAS

Papas amarillas sancochadas · una lata de sardinas · limón · ají amarillo · cebolla · palta · sal.

ASÍ SE HACE

Prensa las papas todavía tibias y amásalas con limón, ají y sal hasta que queden suaves. Escurre las sardinas y desmenúzalas con su espina, que es blanda. Mézclalas con la cebolla picada y unas gotas de limón. Arma en capas: papa, sardina, palta en láminas y papa encima. Deja enfriar antes de servir.

Dato: la espina blanda de la sardina en lata es la parte que aporta el calcio. No la retires.



02 Solterito de queso fresco

15 min · para 3 personas

NECESITAS

Habas sancochadas · choclo desgranado · queso fresco · tomate · cebolla · aceitunas · limón · aceite · sal · perejil.

ASÍ SE HACE

Corta el queso, el tomate y la cebolla en cubos del mismo tamaño. Mezcla con las habas, el choclo y las aceitunas. Aliña con limón, aceite y sal, y termina con perejil picado.

Dato: el queso fresco es de los alimentos con calcio más fáciles de conseguir en cualquier mercado del país.



03 Ensalada de garbanzos, brócoli y ajonjolí

20 min · para 2 personas

NECESITAS

Garbanzos cocidos · brócoli · tomate · ajonjolí tostado · limón · aceite de oliva · sal.

ASÍ SE HACE

Cocina el brócoli al vapor hasta que quede verde y firme. Mézclalo con los garbanzos y el tomate en cubos. Aliña con limón, aceite y sal, y espolvorea el ajonjolí al final para que no se humedezca.

Dato: el ajonjolí encima de tus platos es de las formas más fáciles de sumar calcio sin cambiar tu menú.



04 Tortilla de espinaca y queso

10 min · para 1 persona

NECESITAS

Huevos · espinaca picada · queso fresco · aceite · sal.

ASÍ SE HACE

Saltea la espinaca hasta que reduzca. Bate los huevos con sal, viértelos sobre la espinaca y agrega el queso en trozos. Cocina tapado a fuego bajo, sin voltear, hasta que cuaje.

Dato: sirve igual para el desayuno, para la cena o dentro de un pan para la lonchera.



05 Quinua con leche

25 min · para 2 personas

NECESITAS

Quinua · leche · canela en rama · clavo de olor · azúcar o el endulzante que uses.

ASÍ SE HACE

Lava bien la quinua frotándola entre las manos y cocínala en agua hasta que reviente. Escurre, agrega la leche con la canela y el clavo, y deja hervir unos minutos más moviendo de rato en rato. Sirve tibia.

Dato: lavar la quinua hasta que el agua salga clara le quita el sabor amargo.

¿Y los días a la carrera? Para esos días existe Viokal, nuestro calcio en polvo sabor vainilla que se prepara en segundos con agua tibia. Si quieres saber si es buena opción para ti, escríbenos al WhatsApp 960 730 773 y te orientamos gratis.

Este recetario es informativo y no reemplaza la indicación de un profesional de la salud. Salud en Línea · RUC 10404487375 · Lima, Perú · Tienda en línea · admin@saludenlinea.net.pe