2020 Nº 124

CHEF OROPEZA

CHEF OROPEZA
Nº 124 ABRIL

ESPECIAL
Niños en la cocina



Niños a la cocina
Aprovechemos en la cocina su entusiasmo y mentalidad abierta.

¿Refrigerios o colaciones saludables?
Los refrigerios pueden apoyar, complementar e incluso mejorar.

¿Niños con ansiedad? ¿Cómo calmarlo?
Te decimos como calmarla y ayudarle a controlarla cada vez mejor.

ABRIL
REVISTA CHEF OROPEZA

Visita mi sitio **www.cheforopeza.com.mx** o sígueme en @chef_oropeza /cheforopeza chef_oropeza Chef Oropeza

Ensalada de fideos de calabaza con semillas de girasol

Rendimiento:
4 porciones

Tiempo de preparación:
15 minutos

Porción recomendada:
2 tazas

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- Una pizca de flor de sal y pimienta negra molida
- 4 calabazas
- 1 taza de tomate cherry, en mitades
- ¼ de taza de cebolla morada, fileteada
- ½ taza de hojas de menta, lavada y desinfectada
- ½ taza de semillas de girasol, tostadas

171 Energía (Kcal)	**42** Calcio (mg)
4 Proteínas (g)	**51** Sodio (mg)
14 Lípidos (g)	**1.6** Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	**1.5** G. Saturadas (g)
10 HC (g)	**3.1** G. Monoinsat. (g)
7.1 Fibra (g)	**8.4** G. Poliinsat. (Kcal)

Preparación

Combina en un frasco aceite, jugo de limón, ralladura de limón, flor de sal y pimienta negra, tapa y agita vigorosamente hasta formar una emulsión.
Corta la calabaza en fideos usando un spiralizer o cortando en tiras delgadas y coloca en un tazón. Añade tomates, cebolla, menta y una cucharada de vinagreta y combina.
Sirve espolvorea con semillas de girasol y baña con un poco más de vinagreta.
Comparte y disfruta.

Escanea esta receta





Receta elaborada por el Chef Oropeza para
la Asociación Americana de Girasol

Gajos de papa con salsa de semillas de girasol

Rendimiento:
4 porciones

Tiempo de preparación:
30 minutos

Porción recomendada:
1 taza + 2 cucharadas de salsa

253 Energía (Kcal)	**37** Calcio (mg)
5.4 Proteínas (g)	**1050** Sodio (mg)
20 Lípidos (g)	**3** Hierro (mg)
0 Colesterol (mg)	**2.7** G. Saturadas (g)
11 HC (g)	**5.4** G. Monoinsat. (g)
4 Fibra (g)	**11** G. Poliinsat. (Kcal)



Ingredientes

Para la salsa

- 1 taza de semillas de girasol, remojadas por una noche
- ½ taza de agua
- 4 cucharadas de salsa de soya
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de levadura nutricional

Para las papas

- 2 papas grandes, cortadas en gajos
- ⅓ de taza de aceite
- 1 cucharadita de flor de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de paprika

Preparación

Para la salsa

Escurre las semillas de girasol perfectamente, enjuaga y coloca en el vaso de tu licuadora junto con el resto de los ingredientes. Muele durante tres minutos o hasta obtener una salsa cremosa e integrada.

Para las papas

Combina las papas con el aceite, sal y especias en un tazón, revuelve hasta cubrir. Acomoda en una charola y hornea de 40 a 50 minutos o hasta que las papas estén doradas y crujientes pero suaves al centro. Sirve en un platón con la salsa de "queso". Comparte y disfruta.

Escanea esta receta



Receta elaborada por el Chef Oropeza para
la Asociación Americana de Girasol

Avena de chocolate con semillas de girasol y plátano caramelizado

Rendimiento:
2 porciones

Tiempo de preparación:
15 minutos

Porción recomendada:
1 taza

Ingredientes

- 1 taza de leche
- 1 cucharadas de cocoa en polvo
- 2 cucharaditas de miel
- ⅔ de taza de avena
- 3 cucharadas de semillas de girasol
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 plátano, en mitades a lo largo

360 Energía (Kcal)	**324** Calcio (mg)
11 Proteínas (g)	**69** Sodio (mg)
13 Lípidos (g)	**9.3** Hierro (mg)
5 Colesterol (mg)	**2** G. Saturadas (g)
56 HC (g)	**3** G. Monoinsat. (g)
6 Fibra (g)	**7.4** G. Poliinsat. (Kcal)

Preparación

Combina en un tazón leche, miel y cocoa; bate hasta integrar por completo. Coloca en otro tazón avena y semillas de girasol, vierte la leche con cocoa e integra.
Cubre con plástico y refrigera por una noche. Cuando estés listo para servir calienta un sartén y coloca las mitades de plátano con el corte hacia arriba, espolvorea con azúcar y cocina hasta que estén caramelizados y dorados.
Sirve en tazones avena de chocolate y decora con una mitad de plátano y más semillas de girasol.

Escanea esta receta

Recuerda que en la pág. 5 te compartimos una guía de equivalencias





Receta elaborada por el Chef Oropeza para
la Asociación Americana de Girasol

Semillas de Girasol

#elcrunchsaludable

Para quemar las calorías de una porción de Semillas de Girasol sin cáscara **(21g - 119 Kcal)** necesitas aproximadamente:

19 min | 12 min | 9 min



Conoce nuestras recetas

!EL SÚPER ALIMENTO ALIADO DE TU SALUD!

La Semilla de Girasol es muy saludable, tanto por su adecuado balance de **proteínas y micronutrientes**; como por su contenido de **vitamina E** y su nivel de **ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados (grasas buenas)**. La semilla de girasol compite con cualquier otra semilla o nuez, como el cacahuate, la semilla de calabaza, almendras o avellanas. La versatilidad de las semillas de girasol permite integrarse a recetas dulces o saladas, o bien, comerla sola con o sin cáscara como una colación saludable.

USA Sunflower ASSOCIATION

Para más información visita:
www.girasol-usa.com