

Alternativas

Para celíacos: Sustituir la harina de trigo por haría de arroz o maíz ya que no contienen gluten.

Para persona con problemas de estreñimiento : sustituir las harina de trigo por harina integral .

Para personas diabéticas: sustituir el azúcar y la miel por edulcorantes .

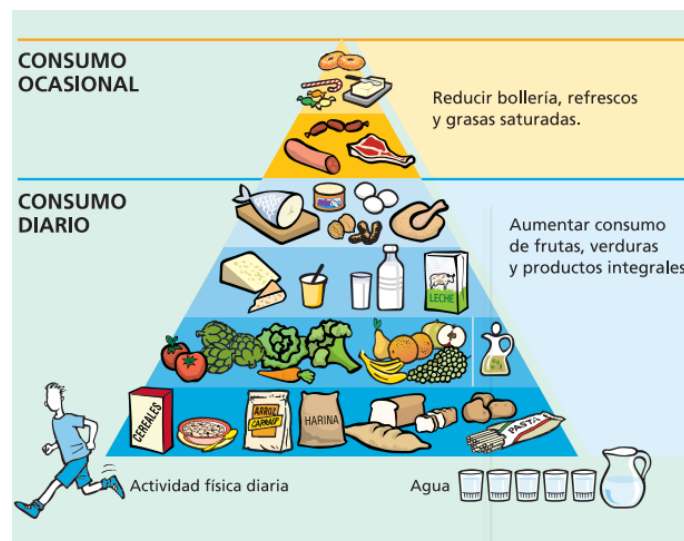
Utilizar mejor el acetite de oliva virgen extra por su mayor contenido en vitamina E que otros aceites.

Para reducir su contenido calórico podría sustituirse la fritura por el horneado.



RECUERDA QUE NO EXISTE NINGÚN FACTOR QUE PUEDA AFECTAR A NUESTRA SALUD EN MAYOR MEDIDA QUE LA ALIMENTACIÓN

¡Los alimentos son la mejor medicina natural para disfrutar de una vida larga y saludable!



Ana del Valle Azogil
Eloísa M^a Pérez Lobato
Emilio Fernández Navarro
José Antonio Rodríguez Lozano
María Sánchez Fernández

NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA

LA PUEBLA DE CAZALLA



ENTORNAOS



Área de Nutrición Humana y Dietética

¿QUE NOS APORTA UN ENTORNAO?

LOS INGREDIENTES para la masa SON:

ACEITE DE OLIVA



Es esencial en la dieta ya que reduce los niveles de colesterol LDL, además es rico en vitaminas A, D, E y K y favorece la absorción de calcio.

HARINA

Contiene gran cantidad de minerales como el hierro, selenio, fósforo y potasio, que favorecen el sistema circulatorio. Además contiene vitaminas del grupo B, lo que favorece la salud de la piel, tejidos musculares y nervios.



VINO BLANCO

Tiene alto niveles antioxidantes por lo que previene la aparición de determinadas enfermedades. El vino blanco es rico en fósforo, potasio y flúor. Además, es una de las bebidas alcohólicas con menos calorías.



Para el relleno se utilizan los siguientes ingredientes :



ALMENDRAS TOSTADAS

Es una de las principales fuentes de la vitamina E, además contiene calcio, magnesio. Su alto nivel de grasas monosaturadas lo convierte en una excelente fuente para combatir enfermedades del corazón.

MIEL

La miel tiene un rico sabor y es utilizado principalmente para endulzar y preparar algunos alimentos, pero el principal beneficio de la miel se encuentra en sus propiedades antibacteriales, antiinflamatorias, antisépticas y calmantes.



CABELLO DE ÁNGEL



Posee un alto contenido de antioxidantes que ayudan a la prevención del envejecimiento.

Tiene un efecto diurético y evita la retención de líquidos. Además contiene un alto aporte de fibra que ayuda a las enfermedades del estómago.

AJONJOLI

Ayuda a disminuir el colesterol, previene el agotamiento físico y mental, la pérdida de memoria, el estrés, la depresión, el insomnio y otros problemas nerviosos. Además posee hierro y calcio, por lo que su consumo está recomendado en casos de anemia y también, para determinadas enfermedades óseas.

