



MAXI *Guía*

FORTALEZCA SUS HUESOS

COLECCIONABLE

Una buena alimentación es la base de unos huesos fuertes. Estas recetas están pensadas para brindarle los nutrientes esenciales que ayudan a mantener sus huesos y articulaciones saludables.

¡Disfrute estas preparaciones que aportan a su salud y bienestar!



BEBIDA CREMOSA DE AJONJOLÍ

 **6** PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 taza de ajonjolí
- 3 plátanos seda maduros
- ½ litro de agua
- 1 taza de yogur griego
- ¼ de cucharadita de cúrcuma
- 4 cucharadas de miel de agave
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de canela molida

PREPARACIÓN

- Remoje el ajonjolí en un recipiente con abundante agua y deje reposar durante al menos cuatro horas.
- Cuele, enjuague con agua y deje escurrir bien.
- Coloque el ajonjolí en el vaso de la licuadora junto con el agua. Licúe durante cinco a siete minutos y luego cuele la mezcla.
- Vuelva a colocar la mezcla en la licuadora y añada los plátanos seda, cúrcuma, canela molida, miel y esencia de vainilla. Procese hasta obtener una bebida cremosa.
- Sirva y disfrute.

TIPS

Disfrútela fría o caliente. Si gusta, la puede acompañar con crema chantillí y espolvorearla con cocoa y ajonjolí tostado. ¡Una verdadera delicia nutritiva!



PASTA CON SARDINAS Y FRUTOS SECOS

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 300 gramos de pasta larga (a su elección)
- 2 latas pequeñas de sardinas en aceite de oliva
- 1/3 de taza de almendras picadas
- 1/3 de taza de semillas de calabaza tostadas y picadas
- 2 tazas de espinaca *baby* picadas
- 3 cucharadas colmadas de queso crema
- 1 taza de tomates cherry partidos a la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 taza de fondo de pescado
- Queso parmesano y perejil
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 180 °C. • Aparte, cocine la pasta hasta que esté al dente. Cuele y reserve en caliente.
- Retire las sardinas de la lata y reserve el aceite. Con cuidado, retire la piel raspando suavemente con una cuchara. Reserve. • En una sartén, sofría los ajos triturados con un poco del aceite reservado de las sardinas, hasta que estén dorados. • En una fuente para horno, coloque el queso crema, tomates, espinacas, frutos secos y sardinas. Bañe con un poco más del aceite reservado, añada el caldo de pescado y salpimiente al gusto. • Lleve al horno durante 10 minutos. • Retire del horno y con un tenedor aplaste y mezcle todos los ingredientes mientras esté caliente. • Añada la pasta e integre bien. • Sirva de inmediato con perejil picado, trocitos de sardina, queso parmesano y un chorrito de aceite de oliva.



CALDO BASE DE HUESOS

 **4** PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 kilo de huesos de res o pollo (con tuétano o articulaciones)
- 4 litros de agua
- 1/3 de taza de vinagre de manzana
- 1 cebolla perla grande cortada en cuartos
- 2 zanahorias cortadas en trozos
- 2 ramas de apio cortadas en trozos
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 trozo de jengibre
- 5 pepitas de pimienta negra
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de sal
- Hierbas frescas (tomillo, perejil, orégano)
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de comino

PREPARACIÓN

• Disponga los huesos en una bandeja y hornéelos durante una hora a temperatura alta de 200 °C. • Retire los huesos del horno, y colóquelos en una olla grande con agua y vinagre. • Deje reposar 30 min para extraer los nutrientes. • Agregue los vegetales y especias: cebolla, zanahoria, apio, ajo, laurel, jengibre, sal, cúrcuma, comino y pimienta. • Lleve a ebullición y luego reduzca el fuego. Cocine a fuego bajo por tres horas. • Cuele el caldo y enfríe en la nevera por un par de horas más. • Retire con cuidado la grasa solidificada de la parte superior. • Sirva el caldo muy caliente, si lo desea, con picadillo. Acompañe con rebanadas de pan tostado.

TIPS

Este caldo se puede conservar en la nevera, en un frasco hermético, hasta por cinco días. También puede congelarlo en cubetas de hielo para usarlo cuando lo desee.



POSTRE DE YOGUR Y CALABAZA

 **2** PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de puré de calabaza cocida
- 1 taza de yogur
- 2 cucharadas de nueces picadas y tostadas
- ½ taza de granola
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1/8 de cucharadita de clavo de olor molido
- 2 cucharadas de miel

PREPARACIÓN

• Mezcle la calabaza con la canela molida y una cucharada de miel. Reserve. • En otro *bow*l, mezcle el yogur con el clavo de olor y la cucharada de miel restante. Reserve. • Distribuya la granola en el fondo de dos vasos. Añada luego una capa de puré de calabaza, seguida de una capa de yogur. Finalice con una porción adicional de puré de calabaza para decorar y espolvoree las nueces tostadas. • Sirva de inmediato y decore con hojitas de menta.

TIPS

El yogur natural aporta calcio y proteínas, mientras que la calabaza ofrece vitamina A, que facilita el uso eficiente del calcio en el cuerpo. Además, las nueces son ricas en magnesio, un mineral clave para la formación ósea. ¡Este es un postre delicioso que cuida sus huesos!



GELATINA DE LECHE


4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de leche semidescremada
- 4 sobres de gelatina sin sabor
- 1 taza de leche condensada
- 1 taza de leche evaporada bien fría
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- ¼ de taza de miel de maple
- Arándanos para decorar

PREPARACIÓN

- Vierta la leche evaporada en el vaso de la licuadora y licúe hasta duplicar su volumen.
- Incorpore la leche condensada, esencia de vainilla y licúe por un minuto más.
- Humecte la gelatina en media taza de agua fría.
- Aparte, caliente la leche y agregue la gelatina humectada; mezcle hasta disolver por completo y deje enfriar ligeramente.
- Añada la leche caliente a la mezcla de la licuadora y licúe por un minuto más.
- Vierta la preparación en los moldes de su preferencia, ya sean individuales o uno grande. Recuerde engrasarlos ligeramente antes de usarlos.
- Lleve a la nevera durante cuatro horas o hasta que cuaje.
- Decore con arándanos o sus frutas preferidas y sirva con la miel de maple.



ENSALADA CON HIGOS, NUECES Y QUESO DE CABRA

 **2** PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 lechuga romana
- 1 taza de rúcula
- 1 taza de *radicchio*
- ½ taza de nueces pecanas
- 1 ½ tazas de higos deshidratados cortados
- ¼ de taza de hojas de albahaca finamente picadas
- ½ taza de cebolla morada cortada en juliana
- ½ taza de queso de cabra

Para el aderezo

- ¼ de taza de aceite de oliva
- ¼ de taza de vinagre balsámico
- 3 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Para preparar el aderezo, en un frasco mediano, mezcle todos los ingredientes del aderezo, tape y agite enérgicamente hasta integrar bien. Reserve. • En una sartén a temperatura media, tueste las nueces hasta que estén doradas. • Retire de la sartén y deje enfriar. • Corte los higos en cuartos y reserve. • Lave y desinfecte la lechuga, rúcula y *radicchio*. • En un *bowl*, añada todos los ingredientes de la ensalada, salpimiente al gusto y rocíe el aderezo o úselo como un acompañante.

TIPS

Esta ensalada es rica en calcio, magnesio y vitamina K, nutrientes esenciales para la salud ósea. Si desea potenciar los sabores y darle más textura, puede saltear ligeramente los higos en aceite de oliva.