



**1ER CONGRESO INTERNACIONAL DE GASTRONOMIA
UNIVERSIDAD METROPOLITANA**

**Programa Cocina Ligera, Nutrición Sana
Centro Médico Docente La Trinidad**

MENU

Ceviche de Sardinas.....	CAL/RA. 195,6
Hamburguesas de Frijoles.....	CAL/RA. 273,7
Ensalada de Chayota.....	CAL/RA. 64,7
Jalea de Mango Verde.....	CAL/RA. <u>67,5</u>
TOTAL.....	601,5

Entrada :

Ceviche de Sardinias

Ingredientes:

1 Kg de filetes de sardinias frescas
5 ajíes dulces picados en ruedas finas
1 cebolla morada en ruedas finas
El jugo de cuatro naranjas
El jugo de 6 limones
Ají picante opcional
Cilantro Picado
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se sacan los lomos de las sardinias, procurando que no queden espinas. Colocar en un bol, las sardinias, el jugo de naranja , el jugo de limón, el ají dulce, la cebolla , al final la sal y la pimienta. Agregar ají picante si así se desea.

Rectificar la sazón.

Se mete en la nevera, tapado, y se sirve a la media hora, adornado con cilantro picadito.

Porciones: 6

Calorías: 195,6

Proteínas: 24,6

Grasa: 8,2

Carbohidratos: 6,6



Plato Principal:

Hamburguesas de Frijoles (6 personas)

Ingredientes:

3 tazas de frijoles cocidos (1 taza si están crudos)
½ taza de harina de maíz precocida
2 huevos ligeramente batidos
1 cebolla finamente picada
3 dientes de ajo, pelados y machacados
3 ajíes dulces picaditos
¼ de taza de perejil finamente picado
Sal y pimienta al gusto
4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Triturar los frijoles y unirlos con la harina de maíz y los huevos batidos. Añadir el resto de los ingredientes, excepto el aceite.
Unir todo muy bien. Formar las hamburguesas y colocarlas en una plancha caliente, con un poquito de aceite de oliva.
Servir acompañado de aguacate, tomate y cebolla morada.

Porciones: 6

Calorías: 273,7

Proteínas: 13,1

Grasas: 12,9

Carbohidratos: 26,9



Jalea de Mango Verde

Ingredientes:

4 mangos verdes
6 cucharadas de edulcorante granular
1 granada

Preparación:

Se colocan los mangos verdes a cocinar con sus conchas, en suficiente agua, hasta ablandar. Se pelan y se les saca la pulpa, Luego colar la pulpa y poner en una olla a cocinar a fuego bajo con el edulcorante, siempre removiendo con una cuchara de madera, hasta que este brillante y tome un poco de punto. Se deja enfriar. Colocar en dulceritas o vasitos individuales y decorar con las semillitas de la granada.

Porciones: 6

Calorías: 67,5

Proteínas: 0,6

Grasas: 0,2

Carbohidratos: 15,7



Ensalada de Chayota

Ingredientes:

3 chayotas
1 cebollín picado
1 yogurt natural descremado
1 diente de ajo machado
Yerbabuena

Preparación.

Pelar y picar en cuadritos la chayota, colocar en agua y sal .Cocinar al dente.
Aparte mezclar el yogurt con el cebollín picadito, el ajo, y la yerbabuena picadita.
Añadir la chayota.
Sazonar con un poquito de sal.

Porciones: 6

Calorías: 64,7

Proteínas: 2,6

Grasas: 1,2

Carbohidratos: 11,1