

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
21/12/2012	LA HORA - STGO-CHILE	14	2	LOS FERIANTES LANZAN GUIA TIGHT PARA COCINAR PLATOS VERDES	15,6x30,6	No Definido

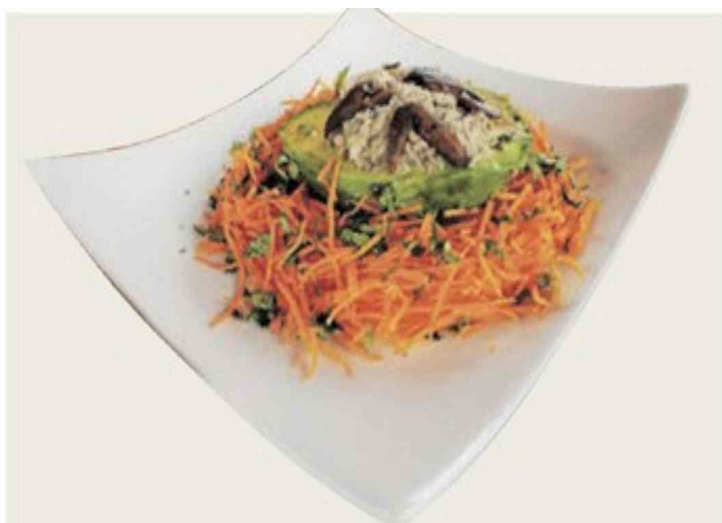
CASEROS DAN SUS CONSEJOS PARA EL MENÚ NAVIDEÑO

Los feriantes lanzan guía *light* para cocinar platos verdes

Asociación de Ferias Libres lanzó el "Recetario del Feriante" con recetas saludables. Se descarga en www.comesanoenlaferia.cl



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
21/12/2012	LA HORA - STGO-CHILE	14	3	LOS FERIANTES LANZAN GUIA TIGHT PARA COCINAR PLATOS VERDES	14,2x18	No Definido



Entrada de "Palta reina", la monarca en la mesa

Pelar y partir en dos la palta, rociar el interior con jugo de limón. Agregar relleno de pollo picado o mariscos surtidos en el espacio interior de la palta. Hacer un "colchón" de zanahorias picadas en tiritas, previamente aliñadas y decoradas con una cucharada de cilantro. Decorar el relleno de la palta con trozos de aceitunas o pepinillos.

■ Calorías p/p: 316 kcal.

\$ 3.500

Por **Manuel Arévalo Bórquez**

La Asociación de Ferias Libres de Chile (ASOF) lanzó "El Recetario del Feriante", el cual contiene varias recetas baratas y sanas de todas las regiones del país.

"Buscamos difundir la vida y la mesa sana en base a las frutas y verduras, mostrar alternativas, económicas y saludables para la gente, sobre todo con el problema de la obesidad que tiene Chile. Sabemos que es difícil sacar los asados de las mesas chilenas, pero tenemos esperanza en que se aumente el consumo de verduras", contó la secretaria general de los feriantes, Gabriela Sepúlveda.

Los caseros de las ferias libres no tienen problemas en dar consejos de cómo preparar platos *light* para no terminar con indigestión con tanta carne.

Alberto Reyes (en la foto) ha trabajado en la feria toda su vida. "La gente debe atreverse con menús nuevos, por ejemplo la berenjena, muchos no saben que se puede preparar como salsa, guiso, frita y hasta en sopa, su sabor es similar al zapallo italiano. Hay que perder el miedo a preguntar".

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
21/12/2012	LA HORA - STGO-CHILE	14	4	LOS FERIANTES LANZAN GUIA TIGHT PARA COCINAR PLATOS VERDES	14x14,5	No Definido

Lasaña verde, opción a la parrilla

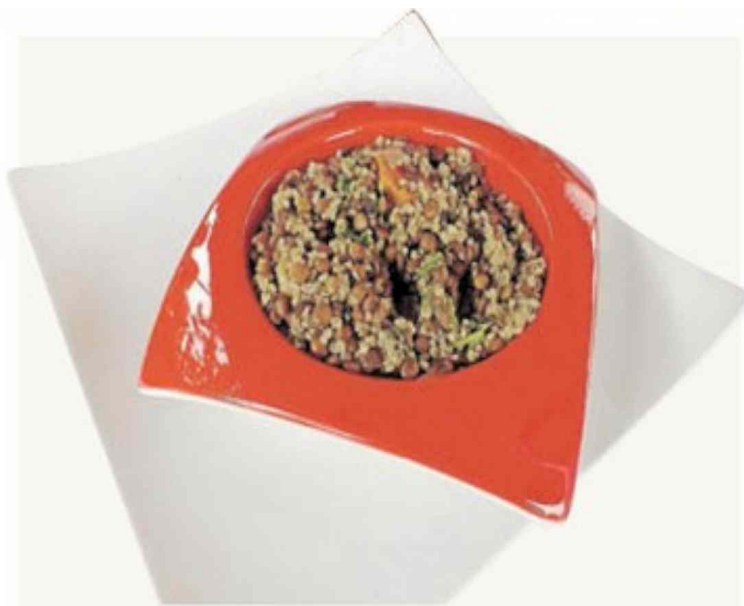
En una sartén freír un zapallo italiano cortado en rodajas junto a champiñones, sal, pimienta y agregar salsa blanca, revolver y reservar.

En otra sartén freír apio, zanahoria y cebollín echando salsa de tomates, aliñar y reservar.

En una fuente aceitada colocar cuatro láminas de lasaña, separadas unas de otras, y poner una capa de salsa blanca y otra de salsa de tomates. Agregar queso hasta completar. Cocinar 15 minutos en el horno, reposar otros cinco y servir.

■ Calorías p/p: 305 kcal.

\$ 4.500



“Lentejas con quinoa”, barato y tradicional plato nortino

Ablandar una taza de quinoa en agua hirviendo durante 15 minutos. Colocar en una olla aceite, cebolla picada, ajo y sal a gusto. Añadir las lentejas previamente lavadas con zanahorias picadas en media luna. Cubrir con agua (dos dedos sobre las lentejas) y dejar a fuego alto hasta que las lentejas estén blandas. Mezclar la quinoa con las lentejas y servir.

■ Calorías p/p: 218 kcal.

\$ 4.000