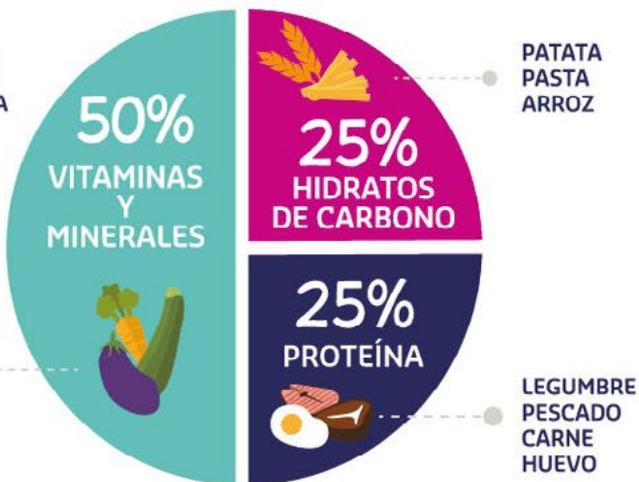


EQUILIBRA tu cena

AGUA FRUTA



Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar:



¿Sabías que 1/3 de la producción mundial de alimentos se desperdicia?

Pero hay alternativas:

- Planifica el menú semanal y haz una lista de la compra.
- Ajusta las raciones a la hora de cocinar y servir



UN SABOR CON **HISTORIA**

EGIPTO



COCINA CON....

PEPE

ESTOFADO DE TERNERA BAMYA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Ragout de ternera - 600 gr.

Caldo de carne - 400 ml.

Okra - 160 gr.

Cebolla - 160 gr.

Ajo - 4 dientes

Comino molido - al gusto

Cilantro en polvo - al gusto

Tomate triturado - 120 gr.

½ Limón

Menta fresca -1 cucharada de postre

Aceite - 60 gr.

Sal

ELABORACION:

- En aceite caliente, dorar la carne sazonada y reservar.
- En ese mismo aceite, pochar la cebolla en brunoise con el ajo, añadir comino, el cilantro y la menta picada, rehogar y añadir tomate triturado.
- Dejar reducir
- Añadir la carne al sofrito, agregar el caldo y cocer.
- Cortar la okra en media luna.
- A falta de media hora, saltear la okra cortada, añadir al guiso, añadir zumo de limón y dejar cocer.
- Revisar el espesor que nos da la okra y poner a punto de sal



Aprendiendo a Comer
by sodexo