

ENERGÍA

VOL. 4 NÚM. 6 • DICIEMBRE DE 2023

Publicación de la Fundación Ellen Riegner
de Casas

Distribución gratuita

CONSEJOS +
RECETAS PARA
DISFRUTAR DE
LA NAVIDAD A
PESAR DEL
CÁNCER



Fundación
**Ellen Riegner
de Casas**



ENERGÍA

3 / Es posible disfrutar la navidad a pesar del cáncer.

4 / Comunique sus sentimientos

5 / Establezca expectativas alcanzables

6 / Intente no hacer de la enfermedad su centro

7 / Realice ejercicio físico oncológico

8 / No use la técnica del avestruz y déjese arropar

9 / Aprenda a decir "Hasta aquí"

10 / Aliméntese bien

11-28 / Recetas para estar bien en navidad.

www.fundacionellenrcasas.org
comunicaciones@fundacionellenrcasas.org

Publicación de la Fundación Ellen Riegner de Casas.
Bogotá, Colombia
Todos los derechos reservados



Fundación
Ellen Riegner
de Casas

Directora Ejecutiva

Diana Esperanza Rivera Rodríguez
direccion@fundacionellenrcasas.org

Coordinadora de Gestión

Victoria Eugenia Moreno Valencia
gestion@fundacionellenrcasas.org

Asistente Dirección Ejecutiva

Diana del Pilar Salgado
administrativo@fundacionellenrcasas.org

Página Web & Redes

Yeniffer Pardo Oliveros
sistemas@fundacionellenrcasas.org



www.twitter.com/fellenriegner



www.instagram.com/fundacionellenriegner



www.facebook.com/fundacionellenriegner



www.youtube.com/FundaciónEllenRiegnerdeCasas



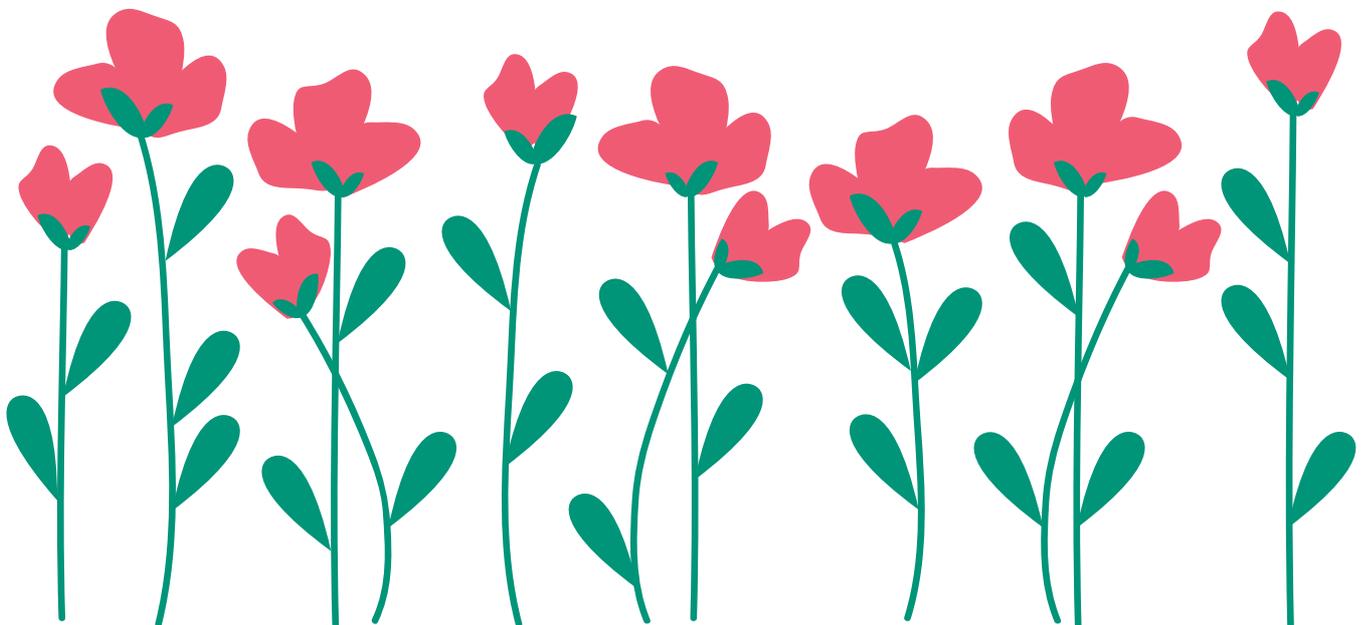
+57 3054288150

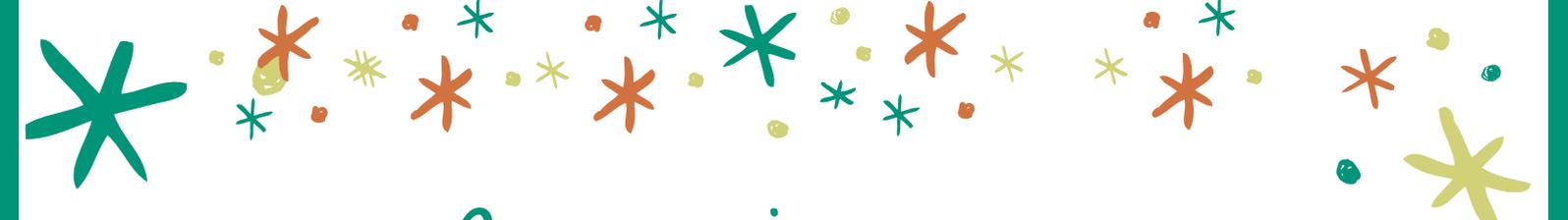
ES POSIBLE DISFRUTAR LA NAVIDAD A PESAR DEL CÁNCER

Vivir con cáncer o tener un familiar que sufre la enfermedad y poder disfrutar de la Navidad es posible. El apoyo, la comunicación, conocer los límites y adaptar la logística de las celebraciones al estado del paciente serán vuestros aliados en estas fiestas.

Vivir con cáncer no es fácil. A los efectos secundarios de los tratamientos, se suman el miedo a la separación y el esfuerzo por mantener el ánimo alto para no afectar a los familiares. Estos, por su parte, pueden verse superados por la enfermedad y el sufrimiento o puede que no sepan qué decir ni qué hacer para ayudar al paciente.

La Navidad, un periodo en el que se comparten momentos especiales, íntimos, sentimientos y añoranzas, y en el que imperan las celebraciones, reuniones y el ritmo de comidas, cenas, sueño, la calidad de vida de unos y otros puede verse alterada. Para los pacientes parece obligatorio minimizar la enfermedad, el malestar o la preocupación y actuar como si no pasara nada, pero sí pasa y hay que actuar en consecuencia. Deben adaptarse a su estado y ser amables con ellos mismos. Los familiares deben estar para apoyarles. Y todos deben planificar los festivos en función de cómo se encuentra el enfermo.





1. Comunique sus sentimientos

Si se siente triste o tiene dificultades para gestionar sus emociones en estas fechas, compartirlo con su familia puede ser liberador. Recuerde que no tienes la obligación de realizar ninguna actividad si no estás bien. Practicar la asertividad y compartir con su entorno aquello que quiere o no hacer puede ser de ayuda para usted y para los que le rodean.

No se esconda. No oculte cómo se sientes, ni la enfermedad sin necesidad. No use máscaras, caretas o falsos «todo genial» cuando no sea así. No se trata de convertir su malestar en el centro del universo, aunque si sea el centro de su mundo. Simplemente diga cómo se sientes o que no tiene un buen día. Permita a los tuyos arroparle, que puedan ponérselo fácil. No sea un muro, no sea una roca, no sea una fortaleza impenetrable. Coméntelo y céntrese en todo lo demás hasta donde le sea posible. Las emociones negativas se hacen más pequeñas cuando les pone nombres y se las dices a los demás.



2. Establezca expectativas alcanzables



PLANIFIQUE
UNA
NAVIDAD
SIN
ESTRÉS

Empiece por confeccionar una lista en la que describe qué quiere hacer y a quién quiere ver. Tenga en cuenta su estado físico y psicológico. Planifique unas actividades sencillas, evite un número elevado de visitas o viajes largos porque el cansancio es muy común en esta enfermedad.

Es básico ser realista con sus limitaciones actuales, sobre todo si debe realizar tratamiento durante la Navidad. Es aconsejable compartir tareas. Si habitualmente es la persona responsable de una actividad específica y no se encuentra bien, solicite a otro miembro que se encargue de hacerlo. Mentalmente llegamos muy lejos, pero el cuerpo no acompaña siempre y debemos aceptarlo.



3. Intente no hacer de la enfermedad su centro.



Una cosa es aprender a vivir con las limitaciones que genera la enfermedad y otra vivir solo en función ésta porque entonces nos volvemos esclavos. Sí es cierto que hay que conocer las limitaciones pero también es necesario intentar planificar actividades que nos generen bienestar. En la medida de lo posible, lo más sano y apetecible para el paciente es realizar vida normal en cuanto a viajes, deporte o amistades, fuera del tiempo imprescindible que ya tiene ocupado por las visitas a su tratamiento. No deje que su enfermedad le haga sentir culpable o que le estás estropeando la Navidad a los demás, no es cierto, y lo saben.

Cuando esté en alguna celebración, sea grande o pequeña, podrá sentir vértigo, agobio, incomodidad, necesidad de gritar, de llorar, de enfadarse. ¡ Pausa ! Dese espacio. Levántese de la mesa tranquilamente, vaya al baño, respire hondo, dese unos momentos. Dese espacio, mójese la parte de atrás del cuello y las muñecas con agua fría. Salga todas las veces que necesites e incluso si prefiere irse de allí, busque el momento adecuado y hágalo, pero sólo una vez se haya calmado. Si huye en un momento de malestar intenso su cabeza asociará a esa situación este malestar y le costará cada vez más afrontarla.

4. Realice ejercicio físico oncológico



No hay excusa para no realizar ejercicio físico oncológico durante la temporada navideña. Este ayuda a disminuir la sensación de fatiga, potencia el sistema inmunológico y permite reducir el impacto negativo de los posibles “excesos” alimenticios durante estas fechas.

Los ejercicios están orientados a mejorar la situación más común entre los pacientes en tratamiento, que es el estado de fatiga crónica.

Los ejercicios de resistencia moderados y aeróbicos son los más adecuados para la mejora de la actividad cardiovascular. Caminar rápido, nadar o bailar son considerados aeróbicos moderados.

Hacer ejercicio durante estas fechas ayuda a :

- Mejorar la salud ósea.
- Mejora la salud cardiovascular (algunos medicamentos de quimioterapia y radioterapia pueden causar problemas cardíacos más tarde)
- Fortalece los músculos
- Aliviar el dolor,
- Mejorar el rango de movimiento
- Mantener un peso saludable
- Mejorar el sueño
- Mejorar el apetito
- Evitar el estreñimiento

5. No use la técnica del avestruz y déjese arropar



Meter la cabeza bajo tierra haciéndose, como si no hubiera pasado nada, forzando que todo parezca como siempre, suele convertirse en un problema. Pregúntese hasta dónde quiere participar este año, no se presione con ir aquí o allá. Haga propuestas, comunique cómo le gustaría celebrar las fiestas.

Explíquelo a los demás la situación, libérese del desgaste que implica explicar constantemente todo el proceso o cómo lo lleva. No se trata de dar información más información de la que usted quiera dar. Respete su intimidad.

Hable con los demás también con naturalidad de las situaciones nuevas que ahora tiene por la enfermedad.





6. Aprenda a decir "hasta aquí"



Los demás pueden no percibir el dolor que está sufriendo o la fatiga que está sintiendo. Por eso, debe verbalizarlo y, además, actuar en consecuencia. Debe ser usted quién imponga los límites y decir "hasta aquí" porque, por mucho que se verbalice estar exhausto si se siguen haciendo las mismas tareas, los demás no van a reaccionar o lo harán tarde. Hay que ser coherente con lo que se expresa.

La fatiga es un síntoma frecuente del cáncer. Para hacerle reducir o para afrontar su afección se recomienda:

- Reservar tiempo de su día para descansar.
- Tomar siestas breves (de no más de una hora) a lo largo del día en vez de descansar por un solo período prolongado.
- Llevar un registro de los momentos en que se siente mejor y planificar hacer sus actividades importantes en esos momentos.
- Pedir ayuda cuando la necesites.
- Beber mucho líquido y comer bien, esto puede ayudarle a mantener sus reservas de energía.
- Limitar el consumo de cafeína y alcohol o evitarlo.

7. Aliméntese bien

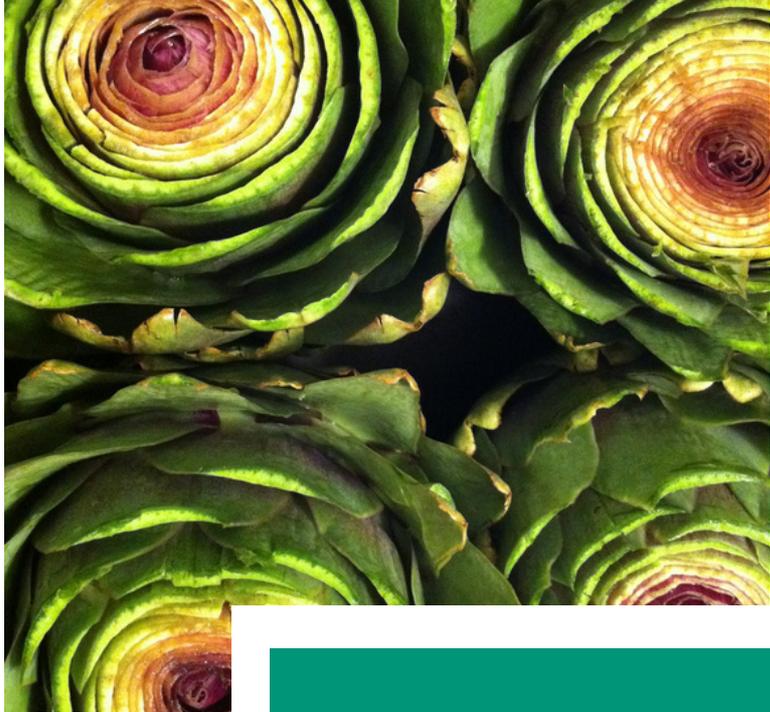


Comer bien contribuye mucho a nuestra calidad de vida y es algo más que una simple necesidad física: es, además, un placer que forma parte, una parte agradable, de la vida familiar y social. La dieta constituye una parte importante de la terapia porque comer adecuadamente ayuda a sentirse más fuerte, a tolerar mejor el proceso y a mejorar, por tanto, la calidad de vida.

Comer bien significa escoger una dieta equilibrada que contenga todos los nutrientes que el cuerpo necesita; también significa que la dieta sea rica en calorías para mantener su peso en el nivel adecuado y con las reservas de proteínas lo suficientemente altas como para rehacer los tejidos sanos que el tratamiento daña.

Mantener un estado nutritivo equilibrado ayuda, sin duda, a sobrellevar mejor los tratamientos y a tener mayor sensación de bienestar. Una dieta equilibrada incluye alimentos de todos los grupos (verduras, frutas, legumbres, y proteínas) en cantidades suficientes.

A continuación presentamos una recetas que pueden ayudar a los pacientes a sentirse mejor. Todas detallan el proceso de elaboración e incluyen consejos e información nutricional, con el objetivo de que se convierta en una práctica herramienta de consulta para una alimentación sana. Esperamos les parezcan sugerencias saludables y agradables.



RECETAS
PARA
ESTAR BIEN
EN NAVIDAD



Arroz Primavera

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 tazas de arroz
- ½ taza de maiz
- ½ taza de arvejas
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de agua

Tiempo de preparación: 30 minutos

Dificultad: fácil

PREPARACIÓN

- Dorar el arroz, remover constantemente, de esta forma no se requiere aceite.
- Cuando el grano del arroz esté levemente dorado, agregar el maíz, las arvejas y la zanahoria picada en cuadritos, sal y 2 tazas de agua hirviendo.
- Cocinar a fuego bajo por 20 minutos.



Bebida de linaza, tomillo y peras



La linaza es una semilla extraordinaria, rica en Omega 3 y excelente para regular el tránsito intestinal de una manera natural y no agresiva. En este batido se añade además

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 6 cucharadas de semillas de linaza.
- 1 litro de agua.
- 1 cucharadita de tomillo fresco.
- 3 peras pequeñas
- 3 cucharadas de miel

Tiempo de preparación: 10 minutos

Dificultad: fácil

PREPARACIÓN

- Poner las semillas en la licuadora sin agua y batir en seco durante 1 minuto para moler las semillas.
- Añadir a la licuadora el agua y las hojitas de tomillo y licuar 1 minuto más.
- Colar rápidamente porque se espesa con facilidad. Desechar la parte sólida del triturado.
- Se pelan las peras y se quita el centro de semillas.
- Echar a la batidora la bebida colada de lino y tomillo, las peras troceadas y la miel; volver a batir y servir.

Carne asada con hierbas

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 kilo de carne para asar
- 2 cucharadas de romero fresco
- 2 cucharadas de tomillo fresco
- 2 hojas de laurel
- 1 cebolla cabezona grande pelada o ½ cebolla morada
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 1 cucharada de sal gruesa
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 1 pizca de clavos de olor
- 2 cucharadas de aceite
- 8 papas

PREPARACIÓN

- Primero se debe formar una costra que cubra la carne. Para esto se muelen los ingredientes y se forma una pasta.
- Untar la carne y dejar reposar mínimo 12 horas.
- Colocar la carne en la olla pitadora sin la válvula y dejar cocinar durante 30 minutos.
- Apagar y dejar reposar tapado por 10 minutos.
- Cortar con cuchillo en rebanadas no muy delgadas.
- Servir acompañado de papas cocidas.

Tiempo de preparación: 60 minutos

Dificultad: media





Cazuela de espinacas y huevos

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 750 gramos de hojas de espinacas frescas
- 1 diente de ajo
- 4 huevos
- 2 cucharadas de queso rallado
- 1 cucharada de pan rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Para la Salsa Bechamel:

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 6 cucharadas de harina
- 3 tazas de leche caliente
- 1 pizca de sal

Tiempo de preparación: 30 minutos

Dificultad: media

PREPARACIÓN

- Limpiar y cocer las espinacas en agua durante unos 5 minutos.
- Escurrir las hojas.
- Pelar el ajo y sofreírlo en el aceite.
- Incorporar las espinacas a la sartén, retirar el ajo y espolvorearlas con la mitad del queso.
- Colocar las espinacas en una fuente y hacer 4 huecos para los huevos.
- A la Bechamel caliente, preparada anteriormente añadir las 2 cucharadas de queso rallado y mezclarlo todo.
- Verter la Bechamel sobre las espinacas y los huevos.
- Hornear 15 minutos a 200°.

Preparación de la Salsa Bechamel

- Derretir la mantequilla, agregar la harina y, poco a poco, la leche, para evitar que queden grumos. Salpimentar y retirar del fuego.

Gelatina de Yogurt + Mango

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 2 tazas de yogurt natural sin azúcar
- 2 sobre de gelatina sin sabor
- 2 cucharadas de miel
- 2 libras de mangos maduros
- 1 libra de fresas
- Hojas de menta para decorar

PREPARACIÓN

- Preparar la gelatina sin sabor siguiendo las instrucciones del empaque
- Mezcla en la licuadora el yogurt, la miel, las fresas y el mango y la gelatina.
- Servir en moldes
- Refrigerar hasta que cuaje
- Decorar con unas rodajas de mango y hojas de menta

Tiempo de preparación: 15 minutos

Dificultad: fácil

El mango es una fruta rica en nutrientes. Buena fuente de betacarotenos, que el cuerpo puede utilizar para sintetizar vitamina A, aporta cantidades importantes de vitamina C y es también una buena fuente de potasio, magnesio y fibra.



Crema de Arvejas

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 2 dientes de ajo
- 1 tallo de cebolla larga
- 1 libra de arvejas frescas
- 6 tazas de caldo
- 200 ml de crema de leche
- 4 unidades de pan tajado
- 30 gramos de mantequilla
- Sal al gusto

Tiempo de preparación: 60 minutos

Dificultad: media

PREPARACIÓN

- En la mantequilla sofria el ajo y la cebolla larga pícala finamente, durante 5 minutos
- Agregue 1 taza de caldo, deja cocinar 5 minutos más.
- Pase esta mezcla a una olla grande con el resto del caldo y las arvejas y cocine durante 45 minutos sin poner la tapa
- Licue de a pocos y devuelva todo a la olla a fuego bajo.
- Agregue la Crema de Leche, la sal y la pimienta.
- Corte el pan tajado en cubitos y tuestelos.
- Sirva la crema con los cubitos de pan tostado por encima.





Crema suave de cebolla puerro y papas.

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1/2 libra de cebolla puerro
- 1 cebolla cabezona mediana
- 2 zanahorias
- 1 tallo de apio
- 1 diente de ajo
- 1/2 libra de papa pastusa
- 2 cucharadas de aceite
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 pizca de sal

Tiempo de preparación: 60 minutos

Dificultad: media

PREPARACIÓN

- Pelar, lavar y trocear la cebolla puerro, la cebolla cabezona, las zanahorias, el ajo y el apio.
- En una cazuela, cocinar las verduras durante 10 minutos a fuego medio.
- Verter el litro de caldo sobre las verduras.
- Pelar las papas, cortarlas a dados y añadirlas también a las verduras.
- Bajar el fuego y dejar que hierva todo de 10 a 15 minutos y triturar una vez acabada la cocción.
- Decorar al gusto con cilantro o perejil.

ESTA CREMA AYUDA A MEJORAR LOS PROBLEMAS GASTROINTESTINALES Y EL ESTREÑIMIENTO, GRACIAS A LAS EFECTIVAS PROPIEDADES LAXANTES Y DIURÉTICAS DE LA CEBOLLA PUERRO.

ENSALADA EXÓTICA

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1/2 libra de lechugas mixtas
- 1/2 libra de hojas de espinacas
- 1 mandarina
- 50 gramos de almendras cortadas en láminas (opcional)
- 1 aguacate en tajadas

ALIÑO

- 3 cucharadas de vinagre de manzanas
- 2 cucharadas de miel
- 5 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- Colocar en una ensaladera las espinacas y las lechugas cortadas con la mano.
- Mezclar y poner sobre ellas el aguacate en tajadas, los gajos de mandarinas y las almendras.
- Preparar el aliño mezclando todos los ingredientes.
- Verter sobre la ensalada al momento de servir.

Tiempo de preparación: 20 minutos
Dificultad: Fácil

Ensalada navideña



Tiempo de preparación: 15 minutos

Dificultad: fácil

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 lechuga batavia
- 1 lechuga cresspa
- Rugula al gusto
- 1/2 taza de almendras laminadas
- 1 taza de fresas
- 2 Manzanas roja
- 2 tallos de apio
- 250 ml de crema de leche baja en grasa
- 4 cucharadas de miel
- 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Ajonjoli blanco (opcional)

PREPARACIÓN

- En un recipiente mezcle la crema de leche, la miel, el zumo del limón, la sal y la pimienta.
- Lave muy bien y corte en cubos las fresas, las manzanas y el apio
- Una vez listos viértase en la salsa de crema.
- Lave bien las lechugas, séquelas y trocéelas con las manos y colóquelas en una bandeja para servir.
- Arriba coloque las frutas con crema y por último las almendras laminadas
- si desea cubra con ajonjoli blanco

Merluza a la sal de romero con puré de papas e hinojo

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 4 filetes de merluza de 350 gramos cada uno
- 10 ramas de romero fresco
- 2 kilos de sal marina gruesa
- 1 Kilo de papas
- 1 manojo de hinojo
- 50 ml de aceite de oliva
- Pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C
- Quitar las hojas de las ramas de romero,
- Separar 1 cucharada de hojas y mezclar con la sal gruesa
- Poner una capa generosa de sal de en una refractaria que se ha forrado previamente con papel de aluminio.
- Rociar un poco de agua y disponer los 4 filetes. Luego cubrir totalmente con el resto de la sal.
- Poner la refractaria en el horno y hornear hasta que la sal presente un tono dorado
- Mientras tanto pelar y trocear las papas; se limpia y se trocea el hinojo. Poner a cocer ambos ingredientes hasta que estén bien cocinados
- Triturar el aceite de oliva con las hojas de romero restantes. coltar el aceite
- Reducir a puré las papas y el hinojo con un pisador y aliñar con el aceite de romero, un poquito de sal y pimienta al gusto. Cubrir para mantener la temperatura.
- Retirar la bandeja del horno y romper con cuidado la costra de sal que se habra formado para dejar al descubierto los filetes de merluza.
- Servir el pescado con el puré de papas e hinojo

Muesli de quinoa con fresas



La quinoa es uno de los pocos cereales con proteínas de alto valor biológico; con unos cuantos ingredientes añadidos, se obtiene una comida muy completa y energética

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 50 gramos de almendras laminadas
- 1 litro de avena
- 2 tazas de copos de quinoa
- 3 cucharadas de arándanos
- 2 tazas de fresas
- 2 cucharadas de miel

Tiempo de preparación: 20 minutos

Dificultad: fácil

PREPARACIÓN

- Echar la avena sobre los copos de quinoa y los arándanos y dejar por 15 minutos mientras se hidratan.
- Mientras tanto limpiar y cortar las fresas.
- Mezclar todo y agregar las almendras.
- repartir en 4 cuencos y distribuir por encima la miel.

Muslos de pollo con verduras

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 4 muslos de pollo
- 1 berenjena
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 1 cebolla cabezona
- 1 diente de ajo
- 6 cucharadas de aceite
- Una pizca de sal

Tiempo de preparación: 25 minutos

Dificultad: media

PREPARACIÓN

- Lavar, trocear y saltear las verduras.
- Tapar el recipiente, de manera que se cocinen también por efecto del vapor de la cocción.
- Tras 5 minutos, sacar la sartén del fuego y reservar las verduras sin sacarlas de la misma.
- Untar de aceite los muslos de pollo y saltearlos.
- Según se vayan cocinando, se salan ligeramente y se introducen en la sartén con las verduras salteadas.
- Una vez se obtenga la mezcla total de verduras y muslos, se cocina durante 1 minuto más y se sirve el preparado caliente, intercalando carne y verduras.

A pesar de ser carne blanca, aporta una cantidad de proteínas similares a las carnes rojas y es rico en vitamina B. Es una carne poco grasa.



Pan tostado con habas

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 8 dientes de ajo
- 10 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de perejil
- Sal y pimienta negra
- 1 kilo de habas cocidas y desmembradas
- 2 cebollas pequeñas finamente picadas
- 2 hojas de laurel
- 2-3 cucharaditas de tomillo fresco
- 8 rebanadas de pan tostado

PREPARACIÓN

- Poner el ajo en una cacerola pequeña, cubrir con agua y cocer a fuego lento durante 5 minutos.
- Escucurrir y licuar con 8 cucharadas de aceite y perejil hasta que se haga puré. Sazonar con sal y pimienta y reservar.
- Calentar el resto del aceite en una cacerola, agregar las habas, la cebolla, las hojas de laurel y el tomillo; cocinar de 2-3 minutos machacando las habas con un tenedor. Retirar las hojas de laurel.
- Poner las habas sobre el pan tostado. Cubrir con salsa de perejil y servir de inmediato.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Dificultad: baja





Pechuga marinada

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 2 pechugas de pollo
- 50 ml de aceite de oliva
- 50 ml de salsa de soya reducida en sal
- 10 hojas de albahaca fresca
- 2 cebollas cabezonas grandes
- 3 ramas de romero
- 1 libra de tomate
- 2 calabacines
- 4 zanahorias
- 2 naranjas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

Dificultad: media

PREPARACIÓN

- Poner las pechugas de pollo en un recipiente con la salsa de soya y el romero untándolas bien y dejándolas marinar al menos 1 hora
- Pincelar una sartén con aceite de oliva y asar las pechugas por ambos lados hasta que quede dorada.
- Pelar las cebollas y las zanahorias y cortarlas en trozos.
- Cortar los tomates en cuartos, los calabacines y las naranjas en rodajas.
- Calentar el horno a 180° C.
- Poner las pechugas en una refractaria junto con las verduras troceadas, rociar todo el liquido de la marinada.
- Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 45 minutos. los últimos 5 minutos quitar el papel
- Cortar las pechugas en rebanadas y servir con las verduras y las rodajas de naranja

Peras Astoria

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 8 peras
- 1 limón
- 1 taza de miel
- 5 cucharadas soperas de ralladura de naranja.
- Canela en astillas
- Clavos de olor al gusto

Tiempo de preparación: 50 minutos

Dificultad: media

PREPARACIÓN

- Lavar las peras, pelarlas y reservar la piel
- Calentar en una olla el agua, la piel de las peras la canela, la miel, la ralladura de naranja, los clavos de olor y el zumo de limón.
- Una vez este caliente esa mezcla colocar las peras
- Dejar que la mezcla se cocine durante 35 minutos con las peras, para que se ablanden y tomen el sabor de las especias.
- Apagar y dejar reposar





Puré de papas con albahaca

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 1 atado de albahaca
- ½ taza de aceite
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 libra de papas
- 1/2 libra de cebolla morada finamente picada
- 2 tomates en gajos, para decorar.
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Cocer las papas y hacer un puré con ellas.
- Pasar la albahaca por agua hirviendo, colar y pasar por agua fría.
- Licuar la albahaca con el aceite, la mostaza, la cebolla, la sal y la pimienta.
- Agregar esta vinagreta al puré de papas.
- Mezclar.

Tiempo de preparación: 40 minutos

Dificultad: fácil



Torta de pollo

INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla cabezona
- 1 pimentón grande
- 1 pimentón verde
- 1/2 libra de maíz cocido
- 500 ml de crema de leche baja en grasa
- 4 huevos
- 1/2 libra de pechuga de pollo cocinada y desmenuzada finamente
- Sal y pimienta al gusto

Tiempo de preparación: 60 minutos

Dificultad: Media

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C.
- En una sartén caliente el aceite
- Agregue la cebolla y pimentón picados fino y deje cocinar durante 5 minutos revolviendo de vez en cuando
- Agregue el maíz cocinado y deje 3 minutos más
- Añada el pollo desmenuzado, deje cocinar 5 minutos.
- Retire del fuego y espere a que se enfríe la mezcla.
- En un recipiente amplio mezcle la Crema de Leche y los huevos, añada la mezcla del sartén y revuelva todo.
- Lleve a una refractaria y hornee por 25 a 30 minutos y sirva.



Fundación
**Ellen Riegner
de Casas**



#AYUDANOSAAYUDAR