



Programa
**Calidad
de Vida**



GESTIÓN
DE PERSONAS
DCV:

El **aperitivo** es una comida o bebida ligera que se sirve para estimular el apetito, normalmente antes de las comidas principales. En Chile es usual servir alimentos con mucha sal (papas fritas, maní salado) o con muchas grasas (galletitas, quesos). Por eso te presentamos una idea para cambiar y ofrecer a tus invitados un **aperitivo saludable y novedoso**.

APERITIVO SALUDABLE



¿QUÉ FRUTAS O VERDURAS USO?

Zapallo camote y Zapallo italiano crudos en láminas delgadas
Berenjenas en láminas delgadas
Betarraga cruda también en láminas o trozos
Tomate en rodajas o tomates cherry
Zanahoria cruda en láminas o zanahorias baby
Cebollas en trozos
Manzana o pera en rodajas o trozos
Plátano o frutillas en rodajas
Naranja con cáscara en rodajas finas

¿CÓMO LO HAGO?

Lava las frutas y verduras, retirando la cáscara **sólo si es necesario**. Corta en forma de **rodajas** lo más **finas** posibles o en **trozos pequeños** del tamaño de un bocado. Júntalas, rocíalas con **aceite de oliva** y **ajo en polvo**. Revuelve para incorporar. Luego dispónelas en la **bandeja del horno**, a fuego **medio-alto**, dando vuelta continuamente hasta que éstas se encuentren **doradas** y **crujientes**. Anda retirando a medida que estén listas, sobre un **papel absorbente**.

SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE
HÁBITOS O ALIMENTACIÓN SALUDABLES
ESCRIBENOS A NUESTRO EMAIL
nutrete@viveactivo.cl Y TRATAREMOS DE
AYUDARTE

¡ES NUESTRO TEMA Y NOS ENCANTA!

nutrete
CON **Viveactivo**
Vive sano, vive mejor

nutrete@viveactivo.cl