



**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  
ESCRÍBENOS A NUESTRO EMAIL  
[nutrete@viveactivo.cl](mailto:nutrete@viveactivo.cl) Y TRATAREMOS DE  
AYUDARTE

¡ES NUESTRO TEMA Y NOS ENCANTA!