



Campaña Ley de Etiquetado de alimentos (20.606)



A partir del día 27 de junio, los alimentos envasados deben contener el rótulo que advierte a los usuarios sobre los altos niveles de azúcares, calorías, sodio y grasas saturadas. El Comité de Calidad de Vida y Ambientes laborales, en la constante preocupación por mantener informados a los funcionarios, realizó difusión de esta información y envió durante el mes de julio distintas cápsulas informativas respecto a esta temática y las consecuencias de no tomar conciencia sobre el consumo de estos productos.

Como ya es costumbre, luego del envío de la información se realizó concurso, donde los funcionarios pudieron enviar sus recetas de postres saludables. Compartimos con ustedes estas ricas recetas y agradecemos nuevamente a quienes participaron e invitamos a seguir las campañas que realizamos en pro de la calidad de vida de todos y todas.

[\[editar\]](#)



Queque de zanahoria y chocolate

Ingredientes

4 huevos
400 g de zanahorias ralladas
200 g de harina de arroz
½ cucharadita de bicarbonato
2 cucharadas de chocolate rallado sin azúcar

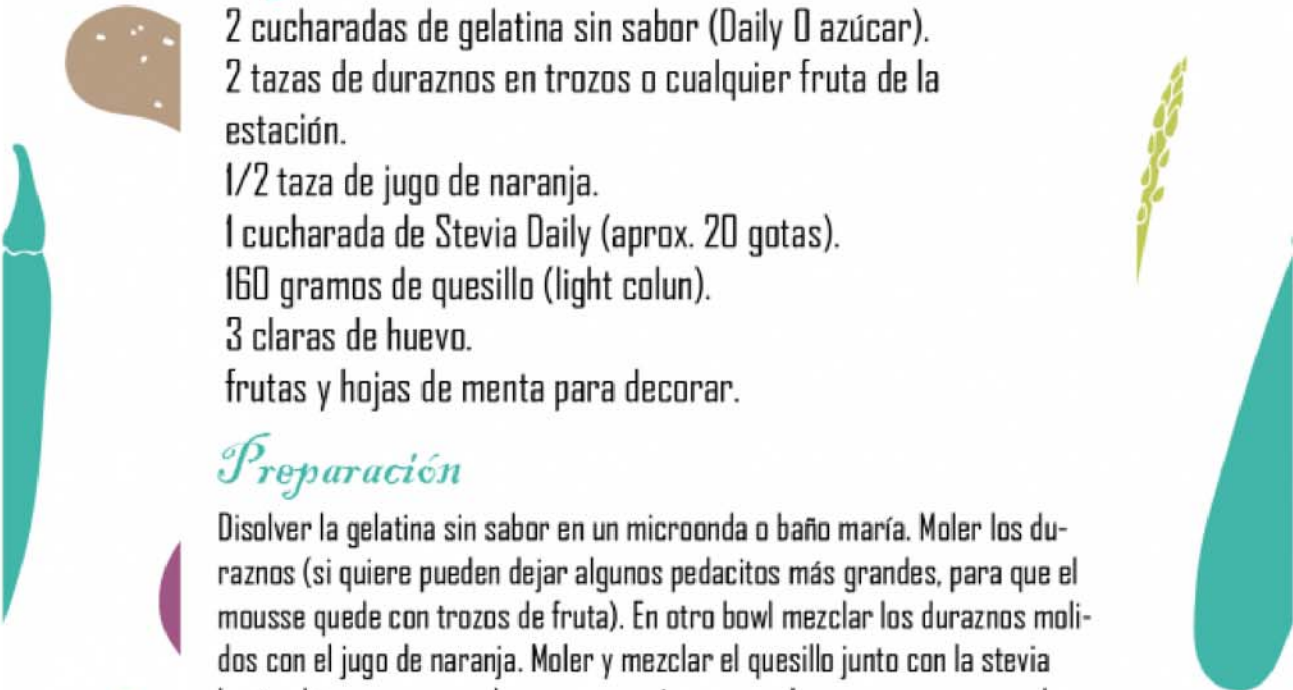
Preparación

Bate las yemas con el aceite, añade harina y bicarbonato. Bate las claras a punto de nieve y mézclalas con la masa. Añade las zanahorias y el chocolate. Vierte esta masa directamente en un molde. Cuece durante 30 minutos.



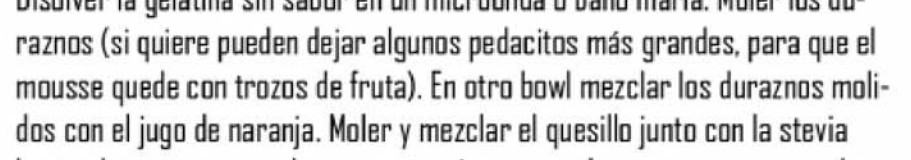
MOUSSE DE DURAZNO

Ingredientes



2 cucharadas de gelatina sin sabor (Daily 0 azúcar).
2 tazas de duraznos en trozos o cualquier fruta de la estación.
1/2 taza de jugo de naranja.
1 cucharada de Stevia Daily (aprox. 20 gotas).
160 gramos de queso (light colun).
3 claras de huevo.
frutas y hojas de menta para decorar.

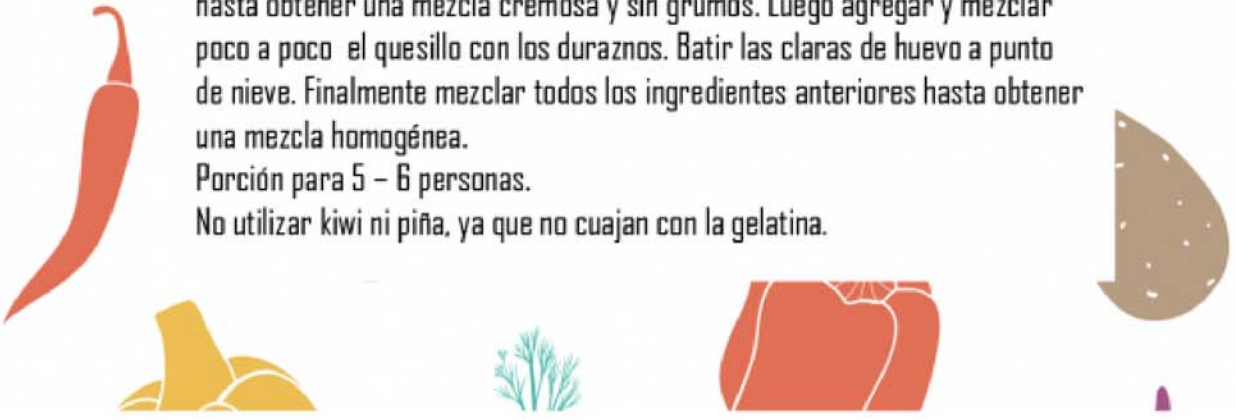
Preparación



Disolver la gelatina sin sabor en un microonda o baño maría. Moler los duraznos (si quiere pueden dejar algunos pedacitos más grandes, para que el mousse quede con trozos de fruta). En otro bowl mezclar los duraznos molidos con el jugo de naranja. Moler y mezclar el queso junto con la stevia hasta obtener una mezcla cremosa y sin grumos. Luego agregar y mezclar poco a poco el queso con los duraznos. Batir las claras de huevo a punto de nieve. Finalmente mezclar todos los ingredientes anteriores hasta obtener una mezcla homogénea.

Porción para 5 - 6 personas.


No utilizar kiwi ni piña, ya que no cuajan con la gelatina.





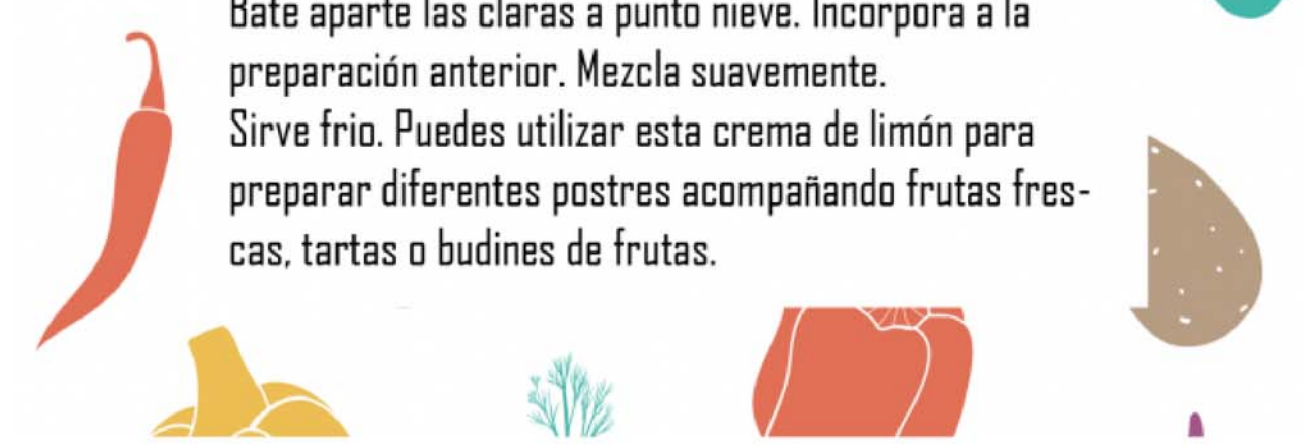
Crema de limón

Ingredientes



2 yemas de huevo.
2 claras de huevo.
Agua 100 cc.
Edulcorante líquido 3 gotas.
Cáscara de limón 2 cditas. ralladura

Preparación




Mezcla la ralladura de limón con la gelatina y el agua. Coloca sobre el fuego. Revuelve constantemente hasta romper el hervor. Retira. Incorpora el zumo de limón, la yema de huevo y el edulcorante. Dejar entibiar. Bate aparte las claras a punto nieve. Incorpora a la preparación anterior. Mezcla suavemente. Sirve frío. Puedes utilizar esta crema de limón para preparar diferentes postres acompañando frutas frescas, tartas o budines de frutas.



Carpacho de naranja y fresa




Ingredientes



2 naranjas
zumo de media naranja
8 fresas
aceite de oliva virgen

vinagre
canela
10 gr. de azúcar morena
menta (para decorar)



Preparación

Pela las naranjas, córtalas en lonchas finas y extiéndelas sobre un plato plano.

Lava las fresas y córtalas en lonchas. Extiéndelas sobre un plato plano..

Mezcla el azúcar morena con el zumo de naranja, con un chorrito de vinagre, un chorro de aceite de oliva y una pizca de canela. Mezcla bien. Deja reposar la salsa unos minutos.

Distribuye la fruta en una fuente y riégala con la salsa. Espolvorea con canela. Decora con menta picada, una hoja de menta y sirve.

Consejo: A la hora de elegir las fresas, hay que asegurarse de que sean frutas gruesas, brillantes y de apariencia fresca, ya que son alimentos muy delicados y perecederos.

