



Disfruta comiendo
sano

¡Feliz Navidad!

... y próspero 2012



2 0



1 2

www.precocinadoselcampo.com

¿Sabías que...?



... la patata nos ayuda a tener energía todo el día gracias a los hidratos de carbono que posee. También estabiliza la tensión arterial debido a los minerales que nos aporta.

¡Qué buena idea!

Parte a la mitad varias patatas cocidas, después rellénalas con atún y añade el ingrediente estrella de tu casa. ¿Ya lo has pensado?



enero 2012

	L	M	M	J	V	S	D
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4/5	23 _{/30}	24 _{/31}	25	26	27	28	29

diciembre 2011

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

febrero 2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



¿Sabías que...?



... el maíz no contiene gluten. Es un producto rico en magnesio y vitaminas, pero además reduce el colesterol. CELÍACOS..., podéis comer toooodo el maíz que queráis.



¡Qué divertido!

El pan es uno de los alimentos más importantes de nuestra dieta, y para los celíacos existe un pan que sí pueden comer: el pan de maíz. Muy fácil de elaborar en casa.



febrero 2012

	L	M	M	J	V	S	D
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28	29				

enero 2012

	L	M	M	J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

marzo 2012

	L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:



www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com

¿Sabías que...?



... la remolacha es uno de los remedios más conocidos para tratar la anemia. Además, también es aconsejable para personas que sufren una digestión pesada o dolor de estómago a menudo.



¡Mmm, delicioso!

Un plato muy original y sabroso es el Brazo de gitano de remolacha y relleno de crema de queso.



marzo 2012

	L	M	M	J	V	S	D
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

San José

febrero 2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

abril 2012

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:



www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



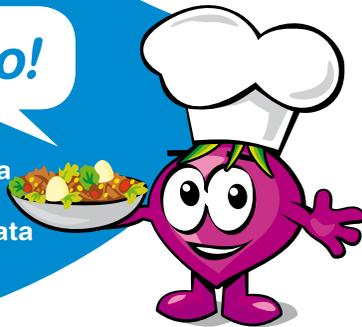
¿Sabías que...?

... es importante realizar 5 comidas al día y llevar una dieta variada. Para tener una buena alimentación lo mejor es recurrir a los productos naturales.



¡Qué fácil y rico!

La dieta casera es genial. Por eso, una buena ensalada se convierte en la opción ideal para unir calidad y sabor tradicional. Pon en esa ensalada, patata cocida, lechuga, tomate, maíz, atún, huevo cocido, sal y aliñala bien.



abril 2012

	L	M	M	J	V	S	D
13							1
14	2	3	4	5 <small>Jueves Santo</small>	6 <small>Viernes Santo</small>	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17/18	23 <small>Día de la Comunidad</small> /30	24	25	26	27	28	29

marzo 2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

mayo 2012

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:



www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com

¿Sabías que...?



... al comer remolacha tenemos la mente más despierta. Elimina las toxinas que sobran y nos ayuda a mantener una buena salud mental. También es rica en hierro, una propiedad ideal para todas las mujeres.



¡Me encanta!

Echa unos 'tacos' de remolacha en la ensalada y relájate tras un día de estrés en el trabajo o muchos deberes en el cole.



mayo 2012

	L	M	M	J	V	S	D
18		1	2	3	4	5	6
		<small>Fiesta del Trabajo</small>					
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

abril 2012

	L	M	M	J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	²³ / ₃₀	24	25	26	27	28	29

junio 2012

	L	M	M	J	V	S	D
							1
	2	3					
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:



www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



¿Sabías que...?



... los "pelillos" de la mazorca (denominados 'estigmas') se utilizan para realizar infusiones de efecto diurético y ayudan a reducir el colesterol.



¡Qué bueno!

Atento... hierva un litro de agua y coloca 30 gramos de los pelillos de una mazorca de maíz. Tras cocinarse bien durante 10 minutos deja reposar otros 15. ¡Frío o caliente, te va a sentar estupendo!



junio 2012

	L	M	M	J	V	S	D
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

mayo 2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

julio 2012

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com

¿Sabías que...?

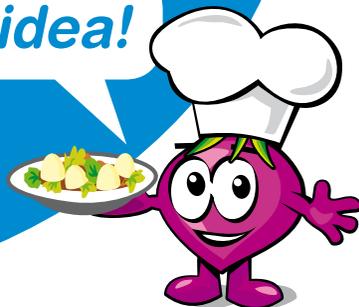


... la patata tienen un reconocido efecto saciante y, por lo tanto, es un producto perfecto para combatir la obesidad.



¡Qué buena idea!

Tenéis que saber que las patatas asadas o al vapor son muy sanas. Sirven de acompañamiento ideal condimentadas con aceite en un plato de pollo a la plancha.



julio 2012

	L	M	M	J	V	S	D
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30/ 31	23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29

junio 2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

agosto 2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



¿Sabías que...?

...el maíz tiene fibra, proteínas y nos aporta mucha energía después de practicar deporte. Así podemos recuperar todas las fuerzas y mantenernos siempre sanos.



¡A disfrutar!

Corta la mazorca en rodajas y pincha un palillo largo en una de ellas. Si además estás al aire libre, pon las rodajas en la barbacoa... A los más peques les encanta.



agosto 2012

	L	M	M	J	V	S	D
31			1	2	3	4	5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

Asunción de la Virgen

julio 2012

	L	M	M	J	V	S	D
							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23 ₃₀	24 ₃₁	25	26	27	28	29

septiembre 2012

	L	M	M	J	V	S	D
							1 2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:



www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com

¿Sabías que...?



... es aconsejable beber entre 8 y 10 vasos de agua diariamente. Puedes elegir también leche o zumos.



¡Refrescante!

Los deportistas toman zumo de remolacha porque así consiguen que el mismo ejercicio físico les cansé mucho menos. ¡Practica deporte y bebe zumo de remolacha!



septiembre 2012

	L	M	M	J	V	S	D
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

agosto 2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

octubre 2012

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:



www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com

¿Sabías que...?

... la patata, por su acción antiácida y sedante, se utiliza en forma de puré en muchas patologías digestivas como la úlcera de estómago o las digestiones difíciles.

¡Riquííííísimo!

El puré de patatas es un plato muy fácil de preparar y sirve de guarnición para montones de platos, sobre todo de carne y verduras.



octubre 2012

	L	M	M	J	V	S	D
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

Día de la Hispanidad

septiembre 2012

	L	M	M	J	V	S	D
							1 2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

noviembre 2012

	L	M	M	J	V	S	D
							1 2 3 4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:



www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com

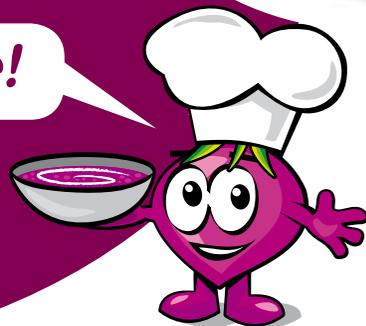
¿Sabías que...?



... algunos estudios señalan que la remolacha tiene una acción anticancerígena. Su consumo inhibe y previene la aparición o el crecimiento de tumores cancerígenos.

¡Qué saludable!

Como primer plato o aperitivo, podés elegir una Crema de remolacha, ¡muy vistosa y riquísima! Añadiendo nata o jamón crujiente queda deliciosa.



noviembre 2012

	L	M	M	J	V	S	D
44				1	2	3	4
				<small>Todos los Santos</small>			
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

octubre 2012

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

diciembre 2012

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



¿Sabías que...?

...se debe comer de todo un poco pero sin pasarnos, es decir, alimentarnos de forma saludable y en las cantidades adecuadas. ¡Un consejo, ahora que llega la Navidad!



¡A disfrutar!

Alguna receta estupenda para estas Navidades puede ser la Tarta de patata, coliflor y manzana, un plato de Pasta rellena de remolacha y queso, o ¿qué os parece un Pastel de Maíz?



diciembre 2012

	L	M	M	J	V	S	D
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
				<small>Día de la Constitución</small>	<small>Inmaculada Concepción</small>		
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52/ ₁	24/ ₃₁	25	26	27	28	29	30
		<small>Natividad del Señor</small>					

noviembre 2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

enero 2013

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com



Y no te olvides de consumir diariamente al menos **5 raciones** de frutas y hortalizas frescas. Lleva una **dieta saludable** y apuesta por los productos más naturales. También es importante practicar **deporte** habitualmente.



Tel.: +34 921 160 026
Fax: +34 921 160 505

Síguenos en:

 www.facebook.com/disfrutacomiosano · blog.precocinadoselcampo.com

www.precocinadoselcampo.com