



El chayote

Propiedades nutricionales:

Esta hortaliza tiene 7 de los 9 aminoácidos esenciales, nuestro organismo los utiliza para formar proteína, coenzimas, hormonas, neurotransmisores, etc.

Es rico en zinc, manganeso, ácido fólico, vitamina A, C y del grupo B.

Está es una excelente receta, que puedes utilizar para acompañar tus platos fuertes, o bien consumirla como un snack de media tarde, para ver una película en lugar de palomitas, un tazón caliente de este vegetal que te reconfortará y además llenarás tu cuerpo de aminoácidos, vitaminas y minerales.

Es una forma natural y muy muy simple de consumir el chayote, sin que pierda sus propiedades por exceso de cocción.

Recuerda lo más importante...disfruta y comparte!

L.N. Judith Jiménez López

Chayotes al coco

Ingredientes:

2 chayote

2 cditas de aceite de coco

2 dientes de ajo

1 cda Ajonjolí tostado u horneado (con cutícula)

Sal al gusto

Modo de preparación:

Lava y pela el chayote, córtalo en 4 partes y después haz laminas delgadas como de .5 cm aproximadamente, para que se suavice pero no se recosa.

Pelar y picar el ajo finamente.

En una sartén a fuego muy bajo, poner el aceite de coco y el ajo. Freír hasta cristalizar el ajo, añadir el chayote y mezclarlo bien con el ajo y el aceite, agregar un poco de sal, seguir moviendo de vez en cuando hasta que el chayote tome un color vivo y esté ligeramente suave.

Para finalizar servir al plato espolvoreando con el ajonjolí.

Te dará un giro a cualquier plato, tendrás el sabor de la playa en casa.

Listo!

Una delicia nutritiva.

L.N. Judith Jiménez López