

El Chayote

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

Propiedades nutricionales

Esta hortaliza tiene 7 de los 9 aminoácidos esenciales.

Nuestro organismo los utiliza para formar proteína, coenzimas, hormonas, neurotransmisores, etc.

El chayote es rico en zinc, manganeso, ácido fólico, vitamina A, C y del grupo B.

Esta 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 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!

Chayotes al coco

Ingredientes:

2 chayotes

2 cucharaditas de aceite de coco

2 dientes de ajo

1 cucharada de 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 0.5 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 en un plato espolvoreando con el ajonjolí.

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

¡Listo!

Una delicia nutritiva.