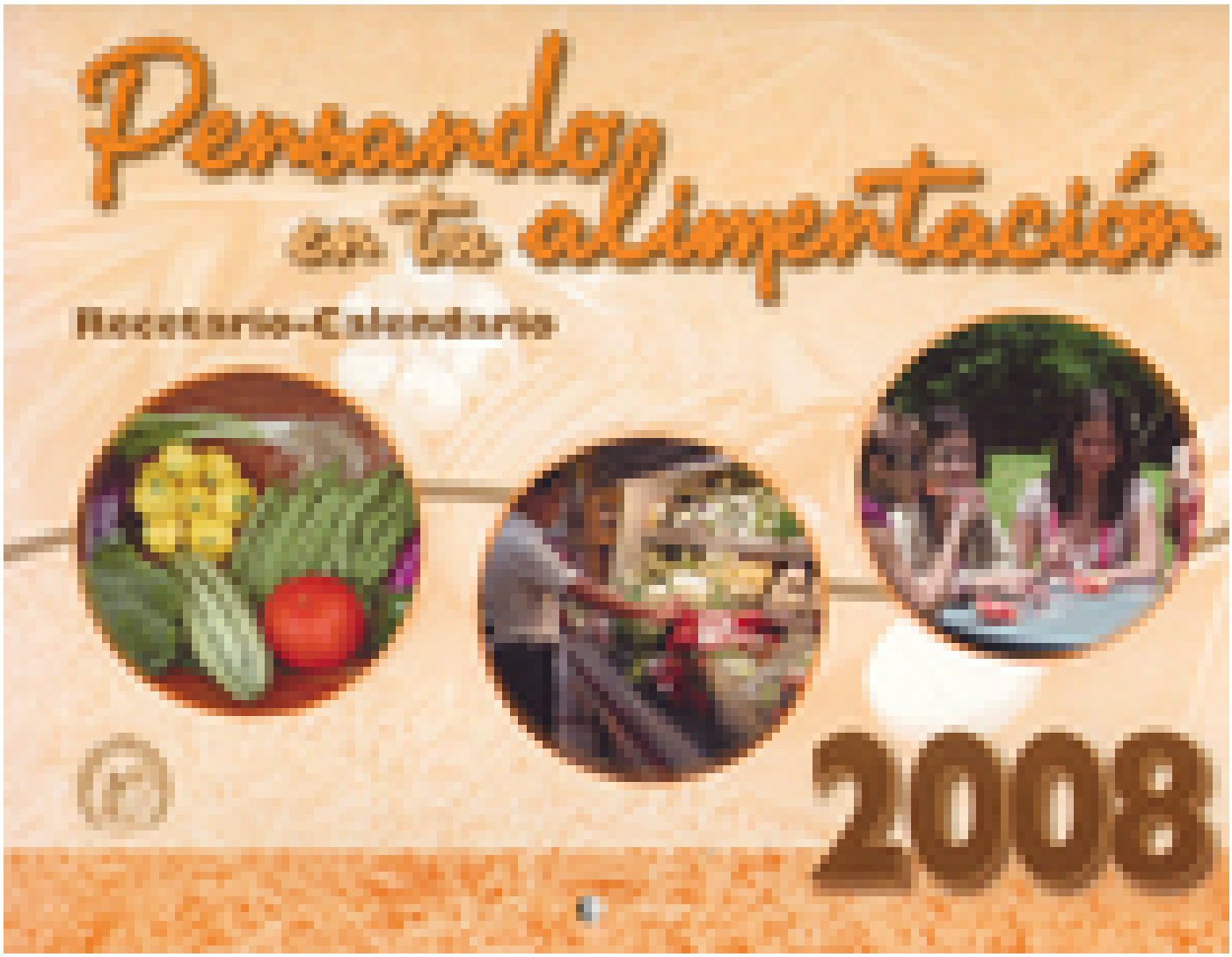
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Nutrición vende Recetario-Calendario 2008

21 MAR 2008



La Escuela de Nutrición desde hace varios años edita un calendario con recetas saludables para toda la familia.

Con la idea de ofrecer información básica sobre alimentación saludable, la Escuela de Nutrición elaboró un Recetario-Calendario para el presente año, que está a la venta todavía a un precio de ¢1000.

Este producto incluye seis artículos con recomendaciones sobre diferentes temas, entre ellos A comer fuera de la casa, A la hora de comprar los alimentos, La importancia del

desayuno, Las etiquetas de los productos alimenticios procesados, Hierbas y especies en la cocina. Sáquele más provecho a los vegetales.

Cada receta va con su valor nutritivo por porción. Entre las recetas que se incluyen en esta publicación están: Omette de vegetales, Licuado de frutas tropicales, Pescado a la plancha con vegetales, Arroz con leche, Aderezo de aceite de oliva con albahaca, Emparedado de berenjena.

La Escuela de Nutrición está ubicada en la Ciudad de la Investigación de la Universidad de Costa Rica, de la UNED, carretera a Sabanilla de Montes de Oca, 100 metros este, 100 metros sur y 100 metros este.

Si desean obtener más información pueden llamar al teléfono: 207-3040.

El calendario viene ilustrado en la parte posterior con los platillos que se pueden elaborar con las recetas recomendadas.

Lidiette Guerrero Portilla.
Periodista Oficina de Divulgación e Información
lidiette.guerrero@ucr.ac.cr