Día de Muertos

Con un enfoque de estilos de vida saludables y sostenibles

Recordamos a nuestros SERES queridos difuntos y difuntas, con alimentación y celebración responsable

RECETA DE DULCE DE CALABAZA EN TACHA

En este Día de Muertos, con un dulce de calabaza, endulza tu altar mientras favoreces tu salud y digestión

1 INGREDIENTES

- Una Calabaza de Castilla
- 250 gramos de piloncillo (al gusto)
- Dos rajas de canela
- Cuatro Clavos de olor
- Agua (la necesaria para cubrir la calabaza)

3 VALOR NUTRICIONAL

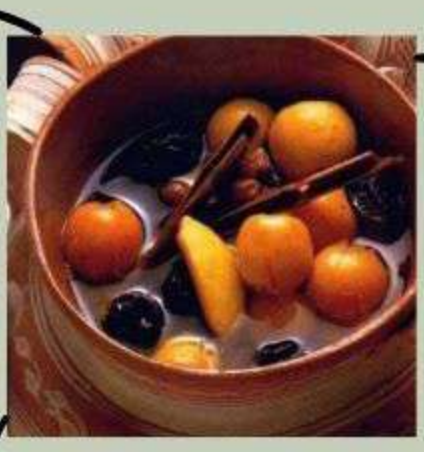
- Alto en antioxidantes.
- Fortalece el sistema inmune.
- Mejora la digestión
- Regula la presión arterial.

2 PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar la calabaza en trozos.
2. En una olla grande colocar el piloncillo, la canela, los clavos, los trozos de calabaza y cocinar a fuego lento aproximadamente dos horas hasta que la calabaza esté suave.
3. Una vez que este suave la calabaza, dejar reposar y servir cuando este a temperatura ambiente.

PONCHE DE TEJOCOTE

¡Recuerda que un ponche de tejocote en tu ofrenda no debe faltar!



INGREDIENTES

- Medio kilo de tejocotes.
- Dos rajitas de canela.
- 250 gramos de piloncillo (al gusto).
- Un litro de agua.
- Dos clavos de olor (opcional).

VALOR NUTRICIONAL

- Contiene antioxidantes.
- Propiedades relajantes.
- Reduce la inflamación corporal.
- Reduce la glucosa en la sangre.

PREPARACIÓN

1.-Lavar, quitar la cáscara y semillas (opcional) y cortar a la mitad los tejocotes.

2.-En una olla de barro (libre de lomo) colocar los tejocotes, la canela, el piloncillo, el agua y los clavos de olor y deja hervir a fuego lento por treinta minutos.

3.-Sírvelo al gusto en jarros de barro

Estilos de vida postpandemia del estudiantado universitario: un análisis comparativo entre México y España con futuros profesionales de la educación.

Clave: SIEA: 6937/2023SF