

# Exprese su amor desde la cocina

Algunos estudios revelan que comer en compañía especialmente de aquellos a los que más afecto se les tiene, resulta beneficioso para la salud; por eso en este Mes del Amor aproveche y elabore una riquísima receta para disfrutarla con su familia. Tome nota y ¡manos a la cocina!

Búsqenos en como: Revista.VidaSana

Síganos en como Vidasana\_ES

SALUD • NUTRICIÓN • BELLEZA • BIENESTAR • CIENCIA Y MEDICINA

## Lomo de cerdo relleno

### INGREDIENTES

2 libras de lomo de cerdo	½ cucharada de sal china	4 onzas de jugo de naranja natural	½ cebolla
1 libra de carne molida	1 hongo portobello	½ onza de pan baguette	3 onzas de vino blanco
¼ de cucharada de comino	4 ciruelas deshidratadas	½ manzana	1 raja de canela
1 ramita de romero	2 onzas de maní	10 onzas de demiglasse	Cordel
2 dientes de ajo	4 onzas de cerveza	1 onza de aceite	Sal (al gusto)
	4 onzas de actuimalta		Pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

Limpie el lomo de cerdo. Caliente el aceite en una sartén, luego incorpore la cebolla y deje que se cristalice, agregue la carne molida con dos onzas de ajo. Cuando la carne se encuentre sellada agregue el portobello y la ciruela y corta en cubos, el maní, romero y comino, mezcle todos los ingredientes, luego agregue la demiglasse y cocine a fuego lento.

Desmenuce el pan y agréguelo la actuimalta, cerveza y jugo de naranja, revuelva bien. Incorpore la mezcla a la

cabeza, reduzca a fuego lento. Sazone con sal china y sal al gusto. Deje que la mezcla enfrie. Rellene el lomo, sélielo y hornéelo a 180 ° C o 350 ° F de 20-30 minutos.

### PARA EL PURÉ

Pele y descarozone la manzana, córtela finamente, en una sartén derita media onza de mantequilla y cuando se derrita agregue la manzana, mezcle hasta que la manzana suelte todo su líquido y se evapore, agregue el vino blanco y la raja de canela. Corte y lleve nuevamente a la sartén.



Receta por Chef Alfonso Castañeda.  
Restaurante d'Lima,  
Centro Comercial El Faro,  
Puerto de La Libertad.  
Teléfono: 2315-4583.  
Facebook: d'Lima Pollos a la Brasa.

**vidasana.** RADIO

## Cuidados para un cabello saludable

Esta semana en VidaSana Radio nos visitó Jeney Chávez, especialista de belleza de BLOW dry and nail bar y nos compartió consejos importantes para mantener un cabello saludable. Aquí destacamos algunos:

- Mantener un cabello saludable ayuda a reflejar una buena imagen y presentación personal.
- Conoce el tipo de cuero cabelludo para elegir los mejores productos.
- Si tiene un cuero cabelludo seco es recomendable lavarlo una vez a la semana, si es graso tres veces por semana y si es normal, dos veces por

semana. No a diario.

- Es importante visitar a su estilista para un mejor diagnóstico.
- Utilice champú y acondicionador.
- Haga un recorte de puntas del cabello cada mes.

Recuerde que puede escucharnos los martes y jueves en Radio Láser Español 90.1 FM y Láser Inglés 92.9 FM: a las 10:40 a.m. y 5:40 p.m. Cada semana descubrirá temas interesantes. Si se lo perdió, también puede escucharlo en nuestro sitio web: [www.vidasana.com.sv](http://www.vidasana.com.sv)

## LOS BENEFICIOS DE LOS FRUTOS SECOS

La energía corporal o metabólica tiene lugar dentro de nuestras células y es vital para crecer, reproducirse, responder a estímulos y permitirnos llevar una vida normal. Los frutos secos son importantes para el funcionamiento adecuado del organismo.

Algunas semillas como de maní y almendras, no solo son ricas en proteínas, sino que también contienen magnesio, un mineral que desempeña un papel vital en la conversión del azúcar en energía.

El maní es de los frutos secos más consumidos ya que es parte de la nutrición actual, contiene vitamina E, manganeso y el reservatrol,

antioxidante, por lo que puede prevenir algunas enfermedades, accidentes cerebro-vasculares, incluso el cáncer de colon. Siempre es recomendable consultar con un especialista.

