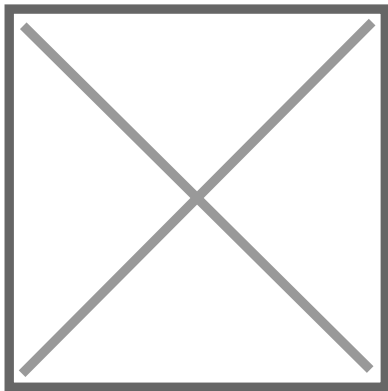




44

Femenino

4668

600 158043

EL MERCURIO — Miércoles 11 de Noviembre de 1987

La Salud por La Alimentación

Libro de Augusta Lagos, pronto a aparecer, que resume algunos de los principios culinarios y recetas que ella ha experimentado durante 40 años, con innegables beneficios para su salud. La prueba: los resultados de exámenes médicos realizados en julio. Estos constatan que Augusta tiene excelente salud: por ejemplo, los niveles de colesterol y glicemia son de un adolescente... y ella tiene 83 años.



Augusta comparte las "secretas" por la que la cocina y el agua que sueltan producen una mala digestión, unos conatos y problemas.

—El agua se debe beber siempre cruda. Luego de beberlo se sienta en la pancha con unas cucharadas de sal de mar. Guardar luego en el refrigerador en un frasco bien cerrado. El agua preparada de esta manera no repite el dolor.

—La cebolla se saca las capas externas. El resto se va separando, una a una, y cuando la fine palmita interna, se dejan caer en un recipiente con agua, lo que se conservará due a tres meses. El exterior esa sola es muy importante puesto que es la cubierta de que la cebolla no sea infectada. Al almacenar se debe agregar una cucharada de azúcar para facilitar la digestión, igual que se debe "freír" en 2 ó 3 cucharadas de azúcar hecho caramelo, jellado en aceite.

DIEN DE PAN

Ingredientes:
3 chocloques, 1 taza de azúcar, 3 huevos enteros, cascavite de limón, 1/2 cucharadita de canela molida, 2 litros de leche, 1/2 taza de pasas.

SALSA DE TOMATE AL BAGO MARIA

Ingredientes:
5 kilos de tomates, 1/2 kilo de cebolla trizada y picada, 1/2 kilo de ajo, 1/4 kilo de ají morado, una paja, 8 pimientones, 1 maza grande de ajonjolí, 1 taza de azúcar, 1 taza de sal de mar.

Preparación:
Todos los ingredientes se pican y se pasan por la licuadora. Encimar en frasco bien tapado y hervir a baño María por una hora.

SOPA DE ALCAHOFRAS

Preparación:
Lavar bien las alcahofas y los tallos. A las primeras se les hace un corte en la

"ADEMAS DE UNA alimentacion sana hay que desmenuar personalmente los alimentos, con compendioso y hacer el bien a los otros"

ARRIS CON PLATANO

Preparación:
El arroz puede ser blanco o integral. El primero se cocina con el doble de agua que el arroz. El integral se lava y se deja remojando durante la noche. La medida es una taza de arroz por tres de agua. Se cuece a fuego lento y constante. Cuando está listo, y antes de servir, se le agrega un poco de mantequilla o de aceite comestible. Poner los plátanos y dejar cocer por ambos lados en una sartén antiadherente.

PAPAS PICANTES

Preparación:
Cocer las papas en agua con sal. Aparte se trata la cebolla como está indicado en el texto, se corta de pluma y se fríe en dos cucharadas de aceite hasta que se dore. Una vez dorada y lista, se le agrega la sal. Servir con las papas, espolvoreando con ralladura y ají picado fino, todo muy caliente.

ZAPALITOS ITALIANOS A LA SARTEN

Ingredientes:
3 zapalitos, 2 cucharadas de leche en polvo, 1 cucharadita de maizena, queso rallado, 1 huevo.

Preparación:
Lavar los zapalitos y con pelar cortarlos en rodajas. Cocer en una sartén con un poco de sal. Cuando estén listos se le agregan las cucharadas de leche en polvo, maizena, queso rallado y el huevo. Servirlos durante unos minutos y servir con papas doradas.

SOPA DE BICHARAGAS

Ingredientes:
2 paquetes de bicharagas, 1 kilo de tomates.

Preparación:
Cortar los tomates y con pelar cortarlos en rodajas. Cocer en una sartén con un poco de sal. Cuando estén listos se le agregan las cucharadas de leche en polvo, maizena, queso rallado y el huevo. Servirlos durante unos minutos y servir con papas doradas.

CEBOLAS RIZADAS

Preparación:
Poner las cebollas sacándole las dos primeras capas externas. Dejar las tres capas y poner el azúcar cuando comience a hervir. Agregar carne de resaca. Una vez cocida pasar por la licuadora y agregar dos cucharadas de crema si se desea. (No es recomendable para personas con diabetes o propensas a ella).

La Salud por la alimentación [artículo].

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN
1987

FORMATO
Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

La Salud por la alimentación [artículo].

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

[Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile](#)