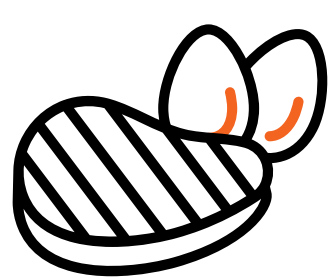


Garantizar la buena salud e inmunidad se ha convertido en una preocupación importante y es cada vez más relevante para quien se encuentra en cuarentena y/o en teletrabajo.

La deficiencia de proteínas, vitaminas y minerales es uno de los factores que pueden perjudicar el sistema inmunológico.

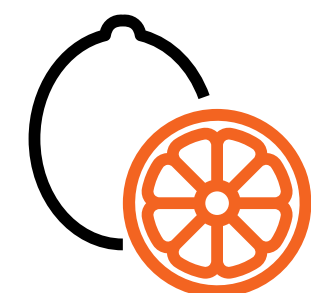
A continuación te presentamos una lista de alimentos que son principales fuentes de cada nutriente.



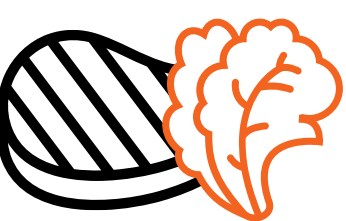
Proteínas: carnes, huevos, leche y legumbres como porotos, lentejas, garbanzos y frutos secos.



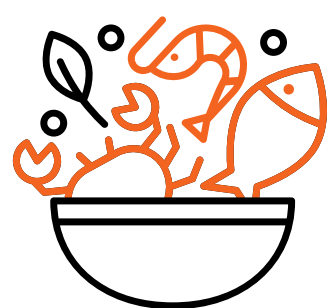
Vitamina A: frutas y verduras amarillas y anaranjadas como zapallo, mango, pimientos, y también tomates, brócoli y espinacas.



Vitamina C: frutas cítricas, legumbres y verduras.



Vitaminas B: carne, huevos, hojas de color verde oscuro y cereales.



Zinc, Hierro, Cobre y Selenio: carnes rojas, legumbres, mariscos y castañas.



Vitamina D: peces de agua profunda como el salmón, el atún y la caballa, pero la forma más eficiente es parar 30 minutos el home office para garantizar la exposición al sol (antes de las 9 am o después de las 4 pm).



Unilever
Food
Solutions

Acompañar. Inspirar. Transformar.



Spaghetti con bolognesa de lentejas

Porciones: 6

Ingredientes:

500 g	Spaghetti	4 cdas	Aceite de oliva
500 g	Salsa Italiana Knorr	1 hoja	Laurel
200 g	Lentejas*		Condimentos a gusto: pimienta, orégano, paprika
1 un	Cebolla picada		
1 un	Zanahoria picada	50 g	Queso parmesano rallado descremado o almendras trituradas
1 un	Pimiento rojo picado		

Procedimiento:

1. En una olla caliente, sudar en aceite de oliva la cebolla, zanahoria y el pimiento rojo previamente picados. Agregar el laurel y los condimentos. Cocinar los vegetales unos minutos. Incorporar las lentejas cocinadas o remojadas previamente, la **SALSA ITALIANA KNORR** y cocinar todo junto por 10 a 15 minutos a fuego suave. Rectificar condimentos, cocción de legumbres y reservar.
2. Cocina la pasta en abundante agua hirviendo.
3. Servir la pasta en un plato, bañar con la salsa boloñesa de lentejas y terminar con queso rallado (opcional) o almendras trituradas.

#UFSTips - Sabías que, entre otros nutrientes, las lentejas aportan Zinc?

El Zinc forma parte de muchas enzimas, es necesario para producir proteínas, para un desarrollo fetal normal y para mantener normal la función del sistema inmunológico.

*Las lentejas pueden ser frescas (preferible) o de lata (escurrir y lavar con abundante agua antes de consumir). Si se opta por las frescas, en lo posible dejar en remojo la noche anterior, cambiar el agua, y hervir aproximadamente 50-60 minutos.



Sopa crema de zapallo

Porciones: 4

Ingredientes:

70 g	Sopa crema de Zapallo Knorr	2 un	Rodaja de pan
1000 mL	Agua	1 diente	Ajo
200 g	Zapallo	1 brizna	Tomillo
100 g	Choclo en granos	20 g	Ciboulette
		5 g	Pimienta negra

Procedimiento:

1. Disolver la **SOPA CREMA DE ZAPALLO KNORR** en el agua y llevar a hervor hasta que espese.
2. En una sartén caliente con aceite de oliva, dorar el pan cortado en cubos con el tomillo y el diente de ajo entero y aplastado. Reservar y descartar el ajo.
3. En la misma sartén, dorar el zapallo cortado en cubos y los granos de choclo, por unos minutos a fuego lento o hasta que estén blandos y cocidos. Condimentar a gusto y reservar.
4. Servir la sopa en un cuenco profundo, incorporar los cubos de zapallo y el choclo y decorar con los cubos de pan dorados y ciboulette finamente picado.

#UFSTips - Sabías que, entre otros nutrientes, el zapallo se destaca por su contenido en betacaroteno, que una vez en el organismo se transforma en vitamina A?

La vitamina A es importante para la vista, para la piel y para un normal funcionamiento del sistema inmunológico.



Sandwich de vegetales grillados con queso y mayonesa de zanahoria

Porciones: 2

Ingredientes:

2 un	Ciabatta o pan de masa madre	2 cdas	Aceite de oliva
1 un	Berenjena chica	1 cda	Mayonesa Deli Hellmann's
1 un	Zucchini chico	1 un	Zanahoria
1 un	Tomate redondo	1 brizna	Tomillo
50 g	Lechuga		Condimentos a gusto: pimienta, merkén, ajo
40 g	Queso tipo mozzarella descremado		

Procedimiento:

1. Cortar la zanahoria en rodajas y disponer en una placa para horno con 1 cda de aceite de oliva y el tomillo. Hornear a 180°C hasta que estén tiernas. Hacer un puré y mezclar con **MAYONESA DELI HELLMANN'S** para hacer una mayonesa de zanahoria.
2. Grillar con 1 cda de aceite de oliva las berenjenas y el zucchini cortados en láminas (se puede cortar a cuchillo o con un pelapapas). Condimentar con pimienta, merkén y ajo a gusto.
3. Abrir los panes, untar con la mayonesa en ambas caras, disponer las berenjenas y zuchinis grillados, rodajas de tomate y queso mozzarella.

#UFSTips - Sabías que, entre otros nutrientes, el queso contiene vitamina B12?

La Vitamina B12 interviene en la formación normal de glóbulos rojos, es importante para la función nerviosa y para el funcionamiento normal del sistema inmunológico.



Punta de picana al horno sobre colchón de vegetales

Porciones: 4

Ingredientes:

800 g	Punta de picana	45 g	Salsa Demi Glace Knorr
150 g	Zanahoria	500 ml	Agua
150 g	Camote		Condimentos y hierbas frescas a gusto: romero, tomillo, perejil, merkén y ajo
150 g	Pimiento amarillo		
100 g	Cebollín	2 cdas	Mostaza Hellmann's
100 g	Puerro		

Procedimiento:

1. Lavar y cortar todos los vegetales en rodajas, disponer en una placa para horno y condimentar con hierbas aromáticas y cucharadita de aceite de oliva a gusto.
2. Condimentar la carne con la **MOSTAZA HELLMANN'S**, merkén y hierbas aromáticas. Disponer en la placa sobre los vegetales. Llevar la placa al horno a 180°C por 35 minutos aproximadamente.
3. Disolver la **SALSA DEMI GLACE KNORR** en el agua, llevar a hervor hasta que espese.
4. Servir una base de vegetales, una porción de carne y salsear por encima.

#UFSTips - Sabías que, entre otros nutrientes, la carne es fuente de hierro?

El hierro es esencial porque forma parte de la hemoglobina que se encuentra en los glóbulos rojos que transporta el oxígeno en el organismo, es necesario para el metabolismo de la energía, para prevenir anemia y para un buen funcionamiento del sistema inmunológico.

*Tiempo de cocción de una pieza entera de 800g.



Sopa crema de puerros

Porciones: 2

Ingredientes:

2 un	Puerro	1 cda	Aceite de oliva
1 un	Cebollín	80 g	Pollo
1 diente	Ajo	25 g	Papas Deshidratadas en Escamas Knorr
500 ml	Agua	3 g	Pimienta negra
20 g	Sopa Crema de Verduras Knorr		
50 ml	Crema de leche light (recomendación: reemplazarla por salsa blanca elaborada con leche descremada y aceite - no usar manteca)		

Procedimiento:

1. Cortar el puerro, la cebolla de verdeo (parte blanca) y el ajo en rodajas.
2. En una olla caliente con aceite de oliva, sudar los vegetales. Añadir el agua y la **SOPA CREMA DE VERDURAS KNORR**, disolver y mezclar, llevar a hervor. Cocinar por 3 minutos y espolvorear las **PAPAS DESHIDRATADAS EN ESCAMAS KNORR**, incorporar y cocinar a fuego bajo por otros 3 minutos. Procesar con mixer y reservar.
3. Cortar el pollo en tiras y dorar en sartén caliente. Retirar el exceso de grasa con papel absorbente y picar.
4. Servir la sopa y decorar con el pollo y la pimienta negra.

#UFSTips - Sabías que, entre otros nutrientes, el puerro es fuente de Vitamina C?

La vitamina C es importante para la cicatrización de heridas, formación de colágeno, para un buen funcionamiento del sistema inmunológico y ayuda en la absorción del hierro.



Wok de arroz integral, pollo y vegetales

Porciones: 2

Ingredientes:

150 g	Arroz integral	1 cda	Semillas de sésamo blanco
1 un	Zapallo italiano	½ cda	Caldo de Gallina Knorr
½ un	Cebolla	20 ml	Salsa de soya
1 un	Zanahoria	3 cdas	Aceite de girasol
1 un	Cebollín		
1 un	Pechuga de pollo grande		

Procedimiento:

1. Cocinar el arroz en abundante agua. Cortar la cocción con agua templada y reservar.
2. En un wok o sartén caliente con el aceite de girasol, saltear el pollo cortado en tiras y agregar los vegetales cortados en juliana en el siguiente orden: cebolla, zanahoria, zapallo italiano y cebollín. Saltear por 2 minutos.
3. Agregar el **CALDO DE GALLINA KNORR** para saborizar.
4. Incorporar el arroz y la salsa de soya. Saltear por 2 minutos nuevamente.
5. Servir y decorar con las semillas de sésamo.

#UFSTips - Sabías que el arroz integral, entre otros nutrientes, aporta Zinc?

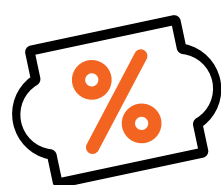
El Zinc forma parte de muchas enzimas, es necesario para producir proteínas, para un desarrollo fetal normal y para mantener normal la función del sistema inmunológico.



Consejos para tu negocio



- **Comunica sus protocolos de higiene para transmitir confianza y credibilidad a su cliente.**



- **Ofrece cupones de descuento para cuando las actividades del restaurante vuelvan a la normalidad.**



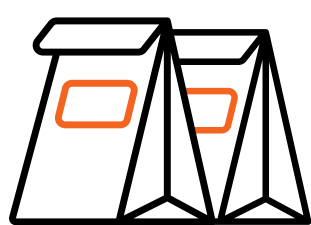
- **Prepara ofertas para delivery o take away.**



- **Asegura la trazabilidad de tus pedidos compartiendo con el cliente el número de puntos de contacto y el nombre de quienes manipularon el plato antes de partir para la entrega.**



- **Minimiza los puntos de contacto y permite pagos en línea.**



- **2 x 1, descuentos graduales y combos pueden ser una excelente alternativa para aumentar el ticket promedio.**



- **Ofrece una "caja de home office", es decir: kits completos para un día de trabajo en casa con almuerzo, merienda y cena.**



- **Fomenta la compra de más artículos ofreciendo adicionales como bebidas o postres.**



- **Selecciona solo los platos más vendidos para permanecer activos durante el período de cuarentena, después de todo, cuanto menor sea el stock, menor será la pérdida. Optar por ingredientes deshidratados puede ser una buena estrategia de eficiencia.**



Unilever
Food
Solutions

Acompañar. Inspirar. Transformar.