



Deliciosa receta



Receta del Mes

Wraps de Atún Light

- 2 latas de atún HERDEZ en agua
- ½ taza de apio picado
- 1/3 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de zanahoria rallada
- ¾ taza de mayonesa McCormick
- 8 hojas de lechuga romana o italiana
- 1 taza de queso mozzarella o amarillo rallado
- 8 tortillas de harina
- ½ aguacate

Preparación:

Combina el atún, el apio, la cebolla, la zanahoria y la mayonesa.

Coloca en cada tortilla una hoja de lechuga, agrégale la mezcla de atún, después el queso y por ultimo el aguacate, enróllalo y córtalo por la mitad.

TIP: Corta el wrap en rebanadas y sírvelo como botana.

preparado con:



Mousse de Atún

- 2 sobres de grenetina
- ½ taza de agua fría
- ½ taza de agua caliente
- ½ taza de mayonesa McCormick Light
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de atún en agua HERDEZ
- 1 taza de crema batida

Preparación:

Vacía la grenetina en el agua fría, agrégale el agua caliente y revuélvela, hasta que la grenetina se haya disuelto. Deja que se enfríe.

Junta la mayonesa, el jugo de limón, la salsa picante, la cebolla, el perejil y sal, revuelve todo muy bien y agrégale la grenetina.

Añade el atún, integra todo muy bien y agrégale la crema batida, vacíalo en moldes pequeños previamente untados con aceite o en un molde decorativo, refrigera por lo menos 3 horas.

Sírvelo con pan tostado o galletas.

Información

Consejos para una buena Salud Bucal

¿Cuál es la relación entre su boca y una buena salud?

Existen varios vínculos entre la salud bucal y la nutrición. Así como las enfermedades bucales pueden afectar la dieta y la nutrición, la dieta y la nutrición pueden afectar el desarrollo y progreso de las enfermedades de la cavidad bucal.

El camino a la buena salud comienza en su boca

La boca es una ventana que permite que un dentista hábil pueda evaluar su salud general. Los exámenes dentales periódicos permiten detectar signos de trastornos de la alimentación y condiciones precancerígenas. Si además extrae una radiografía especial de la arteria carótida, el dentista puede buscar algún indicador de una posible apoplejía

Cuidar su boca es un paso importante en el camino hacia una buena salud. Los hábitos alimenticios, cepillarse regularmente, utilizar hilo dental y flúor, y hacerse controles periódicos constituyen partes importantes de una buena salud.

Cambios en el énfasis sobre la prevención de caries

Durante muchos años, el objetivo principal de la salud bucal fue prevenir las caries dentales en los niños, enfatizando las influencias que tenía la dieta en la formación de las caries. Sin embargo, en la actualidad, la prevención centra su atención en el flúor, la utilización de selladores, la frecuencia de la alimentación y una buena higiene bucal. A medida que evolucionó la ciencia, algunos alimentos específicos dejaron de ser acusados como los principales factores en la formación de caries.

Sin embargo, los patrones de alimentación y las opciones de alimentos pueden ser factores importantes en la formación de caries. Todo lo que se come pasa por la boca, donde los hidratos de carbono pueden ser utilizados por las bacterias de la placa dental para producir ácidos capaces de dañar el esmalte dental. La placa es un depósito casi invisible de bacterias y de los subproductos que constantemente se forman en los dientes de todas las personas. La placa retiene los ácidos en los dientes. Después de varios ataques similares, el esmalte dental puede romperse, formando una caries.

McCORMICK

Poniendole lo sabroso a tu cocina

www.mccormick.com.mx