



Fundación Enseñanza Integral Gastronómica

**EL PODER  
DEL LIMÓN**

**BENEFICIOS DE  
COMER CHOCOLATE**

**RECETA  
DE VERANO**

**EGRESADOS QUE  
CONQUISTAN EL  
MUNDO**

Las recetas no funcionan al menos que utilices tu corazón.-Dylan Jones.



## EL PODER DEL LIMÓN

Los botánicos creen que el limón es originario del Sudeste de Asia, entre el Himalaya y China. En el siglo XIII llegó a Europa de la mano de los pueblos árabes. De hecho, la palabra “limón” procede del término árabe “laymún”.

### RICO EN VITAMINA C

Las propiedades del limón sobre la salud lo convierten en un alimento esencial. Es muy rico en vitamina C: 100 ml de jugo de limón casero aportan el 62% de las necesidades diarias. Esta vitamina es fundamental para el buen estado de los vasos sanguíneos, y muy beneficiosa para la salud de huesos, los dientes y la piel.

### MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO

Una propiedad poco conocida del limón, y debida también al limoneno y otros terpenoides, es que favorece el buen humor, pues reduce los niveles de estrés y la agitación.

### EVITA QUE OTROS ALIMENTOS SE OXIDEN Y SE ESTROPEEN

Además el jugo de limón resulta muy práctico, porque evita que se oxiden muchas frutas y verduras frescas. Por este motivo es ideal para condimentar cualquier plato con coles, verduras de hoja verde, aguacates, alcachofas o champiñones.

### SACA EL LIMÓN DE LA HELADERA, POR FAVOR

No exprimas el limón que acabas de sacar de la heladera, porque obtendrás menos cantidad de jugo y no será tan aromático. Sácalo unas horas antes y, antes de exprimirlo, amásalo con las manos. ¡Conseguirás mucho más jugo!

Fuente: [www.cuerpomente.com](http://www.cuerpomente.com)



## AMOR AL CHOCOLATE BENEFICIOS EXQUISITOS

Son muchos los beneficios que se le han atribuido a este alimento procedente de América y ha sido objeto de deseo en todas sus formas.

En 2017 la experta en Epidemiología Elizabeth Mostofsky publicaba en el prestigioso medio British Medical Journal realizó un estudio demostró que un gran beneficio de este ingrediente: **la ingesta moderada de chocolate negro** reduce potencialmente el riesgo de sufrir arritmias. Esta afirmación fue apoyada por otra investigación científica de la Harvard Gazette de Dinamarca, que aseguraba que el consumo moderado de chocolate con alto contenido en cacao y bajo en azúcar es bueno para la salud.

Además, varios estudios han dado solidez a la teoría que afirma que el chocolate, en su versión más pura, ayuda a proteger la piel de los nocivos rayos del sol, estimula la función cerebral e incluso ayuda a reducir el colesterol malo. Toda una serie de beneficios que mejorarán tu salud de forma significativa.

Ya no hay excusas para decantarse por el “alimento de los dioses”, término con el que la sociedad azteca designaba a los amargos granos de cacao que recolectaban, procedentes del actual México. Por entonces fue usado incluso como moneda de cambio y en la actualidad algunos lo consideran afrodisíaco, ya que eleva los niveles de endorfinas y de serotonina, las hormonas del placer y la felicidad. Pero no todos valen, huye de las versiones más azucaradas, como el chocolate blanco o las cremas para untar, y apuesta por el chocolate negro, el más saludable.

## RECETA DE VERANO:

### *Helado de chocolate*

#### Ingredientes

- 4/5 o 200 mililitros de Crema para Batir tiene que estar muy fría.
- 200 mililitros o medio vaso de Leche Condensada.
- 2 cucharadas y media o 15 gramos de Cacao en Polvo.
- Media cucharadita de Esencia de Vainilla.

#### Procedimiento

- 1.- Pon Leche Condensada en un recipiente más grande, añade el Cacao en Polvo y Esencia de Vainilla.
- 2.- A continuación en otro recipiente mezcla la crema, la cual tendrá que estar muy fría. Con la licuadora dale textura para que tu helado pueda agarrar la consistencia ideal.
- 3.- Añade un poco de la mezcla de Leche Condensada, y Cacao en Polvo. Revuelve con una espátula. Nuevamente agrega otro poco, continúa así hasta que se revuelvan totalmente ambas sustancias.
- 4.- Vacíalo en un molde, cúbrelo con un plástico y dejarlo mínimo 6 horas. ¡Así de sencillo!
- 5.- Puedes acompañar con lo que desees; chocolate líquido, trozos de lo que quieras.



## NUESTROS EGRESADOS

*el chef de los polos:*  
**Gerardo Maniscalco**

Queremos compartir con ustedes, una historia de superación y perseverancia. Como institución siempre estamos orgullosos de nuestros egresados, y nos alegra saber día a día como va su progreso en su vida laboral, intentamos acompañarlos y aconsejarlos a la hora de salir al mercado.

**Gerardo Maniscalco** pertenece a una de nuestras primeras generaciones de egresados como Profesional Gastronómico. Siempre tenemos la felicidad de recibir noticias suyas.

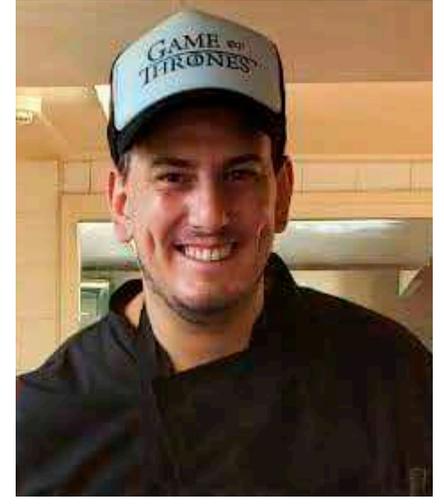
En esta oportunidad nos cuenta que va a participar como **Chef en el nuevo Crucero de Expedición Polar National Geographic Endurance**. Este crucero, está diseñado para navegar en aguas polares todo un año con unos niveles de confort excepcionales. Explorará aguas desconocidas y nuevas latitudes, incluyendo el noreste de Groenlandia, Svalbard, la remota isla Jan Mayen o el Pasaje del Noreste.

Viajar en crucero, es una de las actividades turísticas con mayor crecimiento en todo el mundo y la gastronomía dentro de ellos es una pieza fundamental para que el pasajero complete una auténtica experiencia de viaje.

Para este desafío Gerardo creó platos sutiles, con diferentes texturas y estéticamente armónicos a la vista y el paladar.

Ser Chef de un crucero requiere una gran habilidad y responsabilidad, estamos orgullosos de todo su progreso. Y le deseamos siempre lo mejor.

**¡Felicitaciones Gerardo!**



# ESTUDIÁ LO QUE SOÑÁS HACER

INSCRIPCIONES ABIERTAS



Nuestros títulos cuentan con el respaldo de



**FCM**  
Facultad de  
Ciencias Médicas



Secretaría de  
**Extensión**  
Facultad de Ciencias Médicas - UNC

**PROFESIONAL GASTRONÓMICO**  
*chef 2 años*

**PROFESIONAL PASTELERO**

1 año

**PROFESIONAL PANADERO**

1 año

**REPOSTERÍA CREATIVA**

10 meses

**CHOCOLATERÍA DE AUTOR**

5 meses

**PROFESIONAL BARTENDER**

5 meses



Fundación Enseñanza Integral Gastronómica

*Seguinos*  
en nuestras  
redes sociales



Av. Gral. Paz 414 | La Rioja 232  
CÓRDOBA CAPITAL