DALE LA VUELTA AL CORONA

Aquí encontrarás una guía con datos útiles y tips para sobrellevar la cuarentena al estilo **#YUPI**

Statkraft

Índice

Cocina fácil 1

Repostería fácil 4

Deliverys 6

Entretenimiento 7

Para Niños y Niñas 11

Ejercicios en casa 12

Bienestar emocional 13

Momento cultural 14

Momento espiritual 15

Otros 16

¡COCINA FÁCIL!

Receta de Pollo a la Brasa

Ingredientes

- 1 pollo entero mediano.
- 1 litro de cerveza negra.
- 5 cdas. de comino en polvo
- 3 cdas. de pimienta en polvo
- 50 gr. de mantequilla
- 3 cdas. de orégano seco
- 2 cdas. de ají panca en polvo
- 1 cabeza de ajo
- 5 cdas. de sal

Preparación

En una sartén colocamos **el comino, el orégano seco, la pimienta y un ajo entero** y vamos moviendo. Añadimos sal y agua para que se caramelice. Una vez obtengamos la **reducción**, colocamos la mezcla en una olla. A esto le agregamos la cerveza negra y luego colocamos nuestras presas de pollo. Cubrimos la olla con plástico o aluminio y dejamos reposar por una noche.

Ahora ponemos las piezas de pollo en una bandeja, las secamos con papel toallla y las untamos con la mantequilla. Las metemos al horno a **200 °C durante 30 - 45 minutos**...y ¡listo! Ya tenemos nuestro **pollo a la brasa** 100% peruano.

¡A disfrutar!

Ver video

Hamburguesas de lenteja

Ingredientes

- 1/2 taza de lentejas cocidas
- 2 huevos
- 1/4 de avena instantánea
- 1/2 cebolla blanca picada
- 2 dientes de ajo molidos
- Sal al gusto

Ver video

Preparación

Primero, asegúrate que las lentejas estén bien coladas y medianamente secas. Luego de esto, colócalas en un tazón y agregara la cebolla blanca picada en cubos. Mezclas un poco con una cuchara y después colocarás los ajos. Continúa mezclando y echa la avena.

Echamos los dos huevos y sal al gusto y vamos uniendo suavemente con la cuchara.

Extrae pequeñas porciones de la mezcla y con la ayuda de otra cuchara procura darles forma circular. Una vez que lo logres colócalas en una sartén con aceite a fuego medio durante 4 minutos y listo. ¡Ya tienes unas nutritivas hamburguesas de lenteja!

¡A disfrutar!

¡COCINA FÁCIL!

Causa Limeña

Ingredientes

- 1 kg de papa amarilla
- 4 limones
- 1 pizca de sal y pimienta
- 1/2 cebolla roja
- 2 paltas
- 2 tazas de mayonesa
- Perejil
- 8 aceitunas
- 2 huevos duros
- 4 ajíes amarillos licuados
- 180 gr. de atún en aceite
- Tiras de pimiento

Preparación

Sancochar las papas y aplastarlas hasta que se forme un puré. Condimenta el puré con sal, pimienta, limón, ají amarillo licuado y un chorro de aceite. Aparte, mezcla el atún previamente escurrido con la mayonesa y cebolla (finamente picada). **En una fuente** añade una primera capa de puré, luego añade la mezcla de atún y, encima, láminas de palta.

Para terminar, coloca otra capa de puré de papa y lleva al refrigerador hasta el momento de servir. Sirve la causa de atún peruana decorando el plato con huevo duro picado, aceitunas y mayonesa.

¡A disfrutar!

Papa a la huancaína

Ingredientes

- 1 kg de papa amarilla o blanca
- 4 ajíes amarillos frescos
- Un trozo de cebolla roja
- 200 gr. de queso fresco
- 6 galletas de soda
- Hojas de lechuga
- 1 taza de leche evaporada
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- Sal al gusto
- Aceitunas negras
- Huevos duros

Ver video

Preparación

Primero, colocamos un chorro de aceite en una sartén y ponemos a freír los ajíes con la cebolla. Cuando estén dorados, los colocamos en la licuadora y le ponemos el queso, las galletas y la leche. Echamos un chorro de aceite y licuamos.

Licuamos por aproximadamente 3 minutos y luego vamos probando si la textura es adecuada o si le falta sal.

Repetimos el proceso de licuado hasta que la crema agarre forma. En un plato colocamos dos hojas de lechuga y las papas sancochadas, y vertimos la crema generosamente encima de las últimas. Podemos decorar con aceituna y el huevo duro.

¡A disfrutar!

¡COCINA FÁCIL!

Croquetas de atún

Ingredientes

- 2 latas de atún
- 1/4 de taza de cebolla china
- Una cebolla roja
- 2 huevos batidos
- 5 cucharadas de pan molido
- Nuez moscada al gusto
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta
- 2 huevos duros
- Pan molido (para rebozar)
- Huevos batidos (para rebozar)

Preparación

Colocar el atún en un bowl. Luego cortar la cebolla china y la cebolla roja en cuadraditos para agregar al bowl. Después de esto, agregas los dos huevos batidos y las cinco cucharadas de pan molido a la mezcla y vas moviendo. Añades la nuez moscada y aprovechas en salpimentar. Mezclamos suavemente y separamos las porciones. Procura darles forma de croqueta.

Pasas las porciones de croquetas por pan molido, huevos batidos y nuevamente por pan molido. Esto servirá para que queden súper crocantes. Fríe las porciones en una sarten con aceite y cuando estén listas quitas el exceso de aceite.

¡A disfrutar!

Tarta de ensalada fresca

Ingredientes

- Lechuga
- Wraps Bimbo
- 1/2 pepino
- 5 huevos duros en rodajas
- 150 gr. de jamón
- 3 tomates en rodajas
- 100 ml de leche
- 150 gr. de queso chedar
- 150 gr. de queso crema
- 1 cda. de miel
- 1 cda de mostaza
- 1 cda de vinagre
- 2 dientes de ajo molidos
- Sal y pimienta

Preparación

Coloca en un molde desmontable 8 hojas de lechuga como base y alrededor de los costados del molde. Colocar un wrap sobre la lechuga y agregar por capas los ingredientes: una capa de pepino y huevo duro en rodajas, un wrap, una capa de jamón y una capa de tomates, un wrap y finalmente una capa de queso cheddar.

Finalmente, refrigerar por hora y media. Después prepara el aliño licuando el queso crema, la miel, la mostaza, el vinagre, los ajos y la leche. Desmolda la torta, corta y sirve acompañado del aliño.

¡A disfrutar!

Ver video

¡REPOSTERIA FÁCIL!

Pudín RedVelvet de Chía y Yogurt Natural

Ingredientes

- 500 ml de leche evaporada
- 3 cdas. de semillas de chía
- Vainilla y edulcorante al gusto (opcional)
- Yogurt griego
- 2 plátanos congelados
- Fresas congeladas y beterraga cruda al gusto

Preparación

Este proceso se puede dividir en dos partes:

Pudín: Licuar la leche con las fresas y la beterraga, agregar la vainilla y el edulcorante. En un pote aparte mezclar la preparación con la chía y refrigerar por 2 horas.

Cream: Licuar los plátanos y agregar dos cucharadas del pudín hecho en el paso anterior.

Servir en copas, colocando en cada una de ellas una capa de pudín y una capa de yogurt griego y sellar con el cream de plátano.

Ver video

Brownies

Ingredientes

- 250 gr. de cacao en polvo
- 250 gr. de mantequilla
- 50 gr. de almendras o pecanas
- 4 huevos
- 250 gr de azúcar
- 350 gr. de harina preparada

Preparación

Precalentar el horno a 180°C. Derrite la mantequilla en el microondas por 30 segundos y mezclar con la mitad de la cocoa hasta obtener una mezcla uniforme. Luego agregas las pecanas o almendras (licuadas o pasadas por el pica-todo).

En otro recipiente batir los huevos por 1 minuto, agregas el resto de la cocoa, la harina y el azúcar, mezclar con la combinación anterior hasta que esté homogéneo. Luego debes enharinar el molde o cubrirlo con papel manteca y agregar la mezcla. Hornear a 150°C por 20 minutos. Deja enfriar por 3 horas y servir al gusto.

¡A disfrutar!

¡REPOSTERIA FÁCIL!

Carlota con Galletas Oreo

Ingredientes

- 3 barras de queso crema
- 46 galletas Oreo
- 1 lata de leche condensada
- 1 taza de crema batida

Ver video

Preparación

Retira la crema de cada galleta y resérvala. Coloca en un tazón el queso crema y bátelo hasta que esté suave y esponjoso. Vierte la leche condensada y sigue batiendo hasta integrar. Añade la crema de las galletas y continúa mezclando. Ahora agrega la crema batida de forma envolvente hasta que esté todo integrado.

Cubre con plástico un molde redondo. Cubre la base con galletas y añade la crema. Forma 4 capas hasta terminar con la crema.

Después de esto tapa con plástico y refrigera por 4 horas.

¡Ahora sí, a disfrutar!

Carrot Cake de Avena

Ingredientes

- 500 gr. de avena
- 3 zanahorias medianas
- 4 cdas. de miel
- 1 cda. de canela
- 2 huevos.

Preparación

Por un lado mezcla los huevos, la miel y la canela, mientras que por otro lado, lava y pela las zanahorias y luego colócalas en la licuadora.

Por último, agrega la avena y la mezcla de huevos, miel y canela y tritura todo en la licuadora hasta formar una masa homogénea (3 minutos apoximadamente). Vierte la masa en el molde y hornear durante unos 30-60 minutos .

El tiempo de cocción varía mucho según el horno y el grosor de la tarta, así que lo mejor es comprobar el estado de horneado cada poco tiempo.

Sacar del horno. Dejar reposar el pastel en el molde durante 10 minutos, desmoldarlo y dejarlo enfriar encima de una rejilla.

¡A disfrutar!

¡DELIVERYS!

Es importante que podamos abastecernos de productos durante esta cuarentena. Sin embargo, sabemos que tenemos que **evitar al máximo salir de la casa y el contacto con otras personas**. Por ello, aquí te facilitamos el acceso a distintos servicios de delivery para que estés siempre abastecido/a.

Agua y líquidos

Arca Continental Lindley	994624887 / 989622453
AJE (Lince, Surco, San Borja, Miraflores, Barranco, San Isidro)	980493562 / 932107925
AJE 2 (Breña, Pueblo Libre, Jesús María, Magdalena, La Victoria, Callao, San Miguel)	994102022 / 943714739

Abarrotes, frutas y verduras

Mercampo (Surco, Miraflores, La Molina, San Miguel, Pueblo Libre, San Isidro)	928624119
Larcorello (Llama y consulta si cubre tu zona de delivery)	924616331 / 960119374
La Chacra Delivery (Llama y consulta si cubre tu zona de delivery)	922226891
Organix Express (Llama y consulta si cubre tu zona de delivery)	910901524

Panadería

Panadería Ecológica Alemana 7 Enanos (Surco, Miraflores, La Molina, San Borja, San Isidro, Chorrillos)	467-1559
Panadería Masana (Surco, Miraflores, La Molina, San Borja, San Isidro, Chorrillos)	467-1559

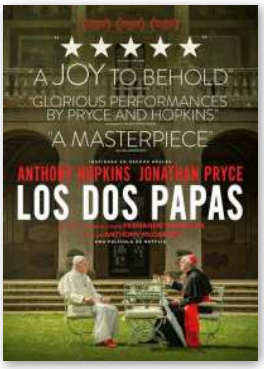
Carnes, pollos y pescados

ISAMISA Market (Llama y consulta si cubre tu zona de delivery)	958192313
Kasani Fish (Llama y consulta si cubre tu zona de delivery)	925941225 / 936859325
Organic Express (Llama y consulta si cubre tu zona de delivery)	910901524

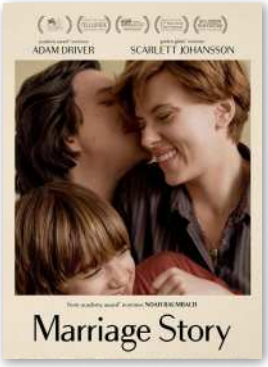
¡ENTRETENIMIENTO!

¿No sabes qué ver en casa para entretenerte? ¡No te preocupes! Aquí te dejamos las mejores recomendaciones de series y películas que puedes encontrar en **Netflix** para que puedas disfrutar solo o en familia.

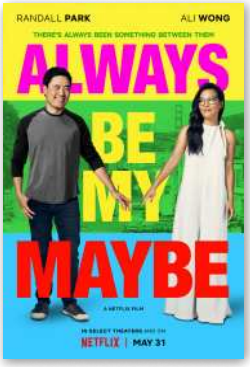
Cine



Los Dos Papas
Género: drama



Historia de un Matrimonio
Género: drama



Quizás para Siempre
Género: comedia

El Hoyo
Género: drama

Milagro en la celda 7
Género: drama

Matilda
Género: comedia

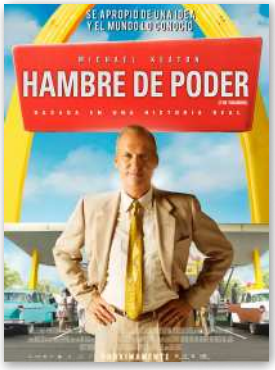
Misterio a Bordo
Género: comedia

Mente Indomable
Género: drama

Como si fuera la Primera Vez
Género: comedia

Milagros Inesperados
Género: drama

La la Land
Género: musical



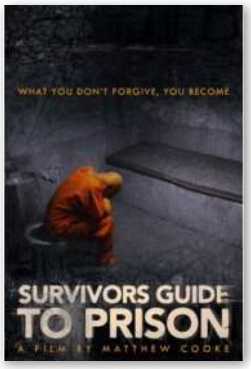
Hambre de Poder
Género: drama

¡ENTRETENIMIENTO!

¿No sabes qué ver en casa para entretenerte? ¡No te preocupes! Aquí te dejamos las mejores recomendaciones de series y películas que puedes encontrar en **Netflix** para que puedas disfrutar solo o en familia.

Cine

La Cabaña del Terror
Género: terror



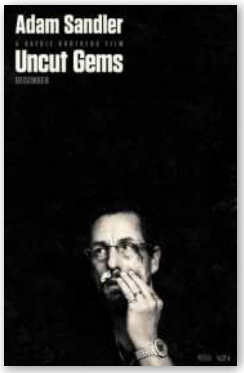
Survivors Guide to Prison
Género: documental

Pasante de Moda
Género: comedia

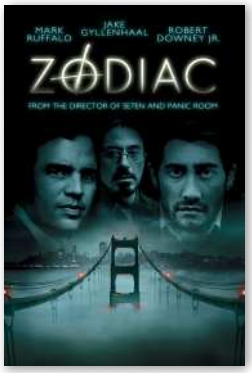
La Propuesta
Género: comedia

Una Esposa de Mentira
Género: comedia

Arrival
Género: Scifi



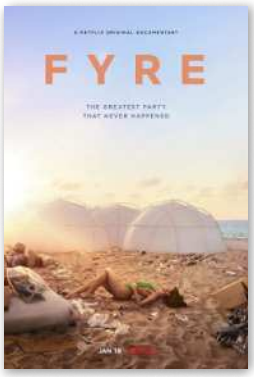
Diamantes en Bruto
Género: suspenso



Zodiac
Género: thriller

La chica del Dragón Tatuado
Género: Thriller

La Gran Apuesta
Género: comedia



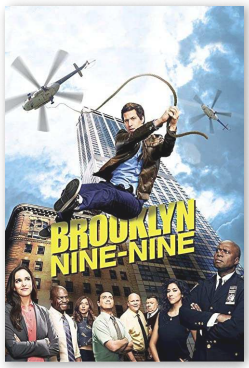
Fyre
Género: documental

La Purga
Género: terror

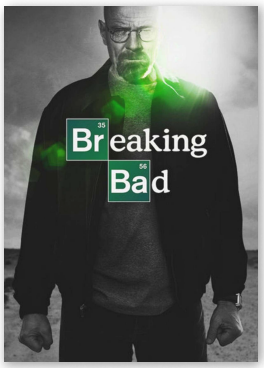
¡ENTRETENIMIENTO!

Series

La Casa de Papel
Género: drama

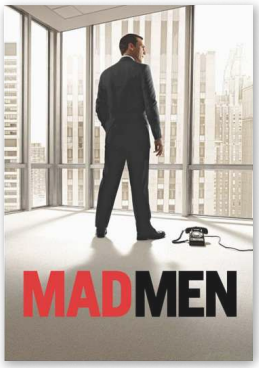


Brooklyn 99
Género: comedia

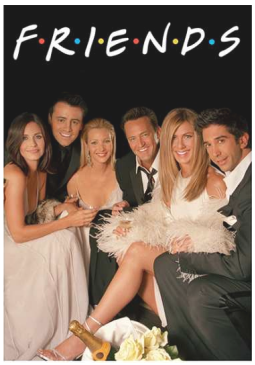


Breaking Bad
Género: drama

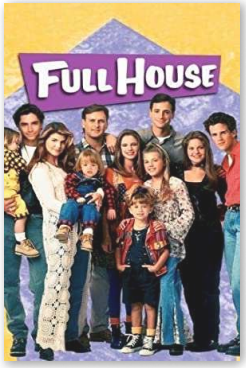
Élite
Género: drama



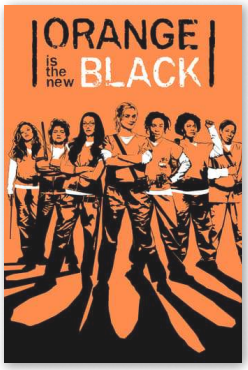
Mad Men
Género: drama



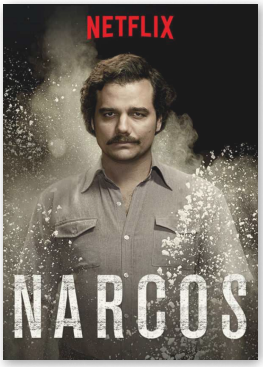
Friends
Género: comedia



Tres por Tres
Género: comedia



Orange is the New Black
Género: comedia



Narcos
Género: drama

You
Género: misterio

Ozark
Género: suspenso

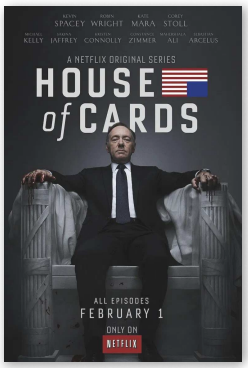
Stranger Things
Género: ciencia ficción

¡ENTRETENIMIENTO!

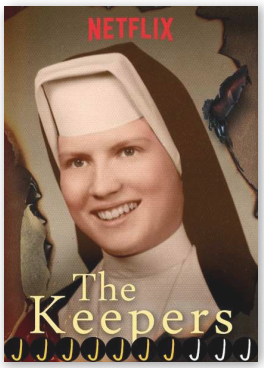
Series

Blindspot
Género: drama

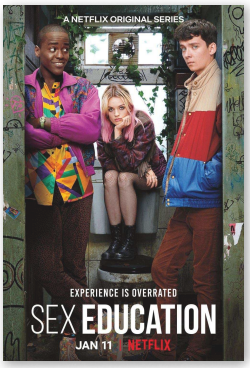
Suits
Género: drama



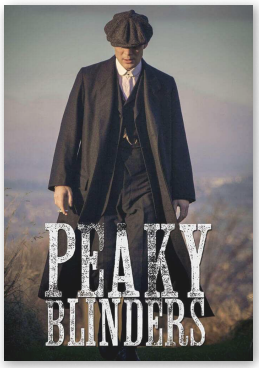
House of Cards
Género: drama



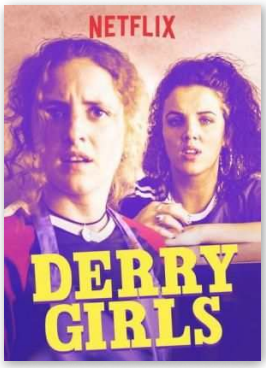
The Keepers
Género: documental



Sex Education
Género: drama



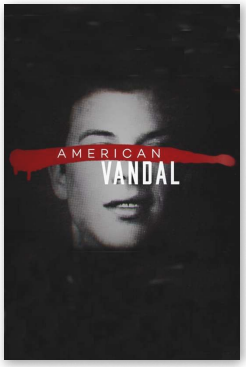
Peaky Blinders
Género: drama



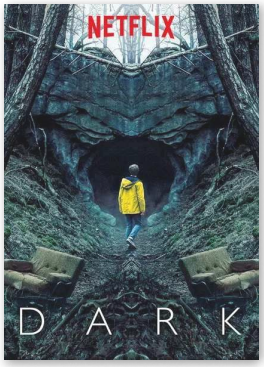
Derry Girls
Género: comedia

Better Call Saul
Género: drama

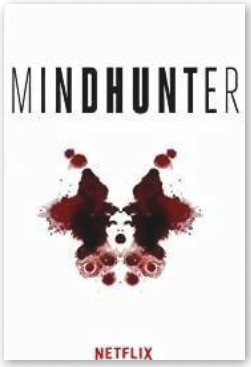
Vivir sin Permiso
Género: drama



American Vandal
Género: comedia



Dark
Género: suspenso



Mindhunter
Género: suspenso

¡PARA NIÑOS Y NIÑAS!

Te damos algunos tips y datos para mantener entretenidos a los niños y niñas en casa.

CUENTOS

Beatriz Montero

Esta cuentacuentos profesional tiene una gran cantidad de material en su cuenta de youtube. ¡No faltará la diversión!

Cuentacuentos de Salvat

Encuentra cientos de cuentos clásicos, fábulas, leyendas populares y más en esta cuenta de Youtube.

¡Quiero salir!

Cuento ilustrado para que los niños y niñas entiendan por qué no podemos salir y la importancia de quedarnos en casa.

MANUALIDADES

Manualidades con niños

¡Enséñale a tus hijos e hijas lo fácil que es hacer divertidas manualidades con este video!

Kilubo Handmade

Patricia Kilubo recomienda manualidades para hacer con niños y niñas pensando en los tiempos de cuarentena. ¡Actividades súper sencillas y divertidas!

Manualidades en 5 minutos

¡Encuentra 12 manualidades divertidas para niños y niñas que ter permitirán hacer volar a tu imaginación en este video!

¡EJERCICIOS EN CASA!

Muchos colaboradores y colaboradoras en Statkraft solemos hacer ejercicio continuamente, sobre todo en exteriores. Ya sea una pichanga, correr por el morro o ir al gimnasio, siempre nos mantenemos activos. Por eso, ¡no permitamos que la cuarentena sea motivo para dejar tan buenos hábitos!

FUNCTIONAL TRAINING

VANNA

Para todos y todas a quienes les encanta el functional, les comentamos que **Vanna Coach** está habilitando entrenamientos vía video a través de su página de Facebook. ¡Puedes ver más aquí!

Utiliza el app **Adidas Training** para mantenerte en forma con los planes que tiene. Puedes descargarla de Apple Store o Google Play para Android.

adidas

Fitbit Coach también tiene disponible diversos planes de ejercicios, para todas las necesidades u objetivos que tengas en mente. Puedes encontrar en el Apple Store o en el Google Play para Android.

FITNESS

¡Que el corona no sea excusa para no seguir haciendo Zumba! Te recomendamos esta cuenta de Instagram, que tiene distintas lecciones de zumba que te permitirán mantenerte activo. ¡Haz click aquí!

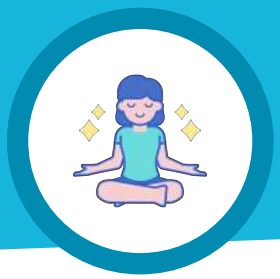
Entra a la cuenta de Youtube de Ictiva - Tu motivador personal y encuentra distintos planes de ejercicios, para fortalecer distintas partes del cuerpo y también para prevenir lesiones. ¡Haz click aquí!

iC

MADFIT

Encuentra diversos entrenamientos de fitness que te ayudarán a eliminar grasa y fortalecer tu sistema cardiovascular en el canal MADFIT. ¡Ingresa aquí!

BIENESTAR EMOCIONAL



Sabemos que muchas personas podemos afectarnos por lo que significa la cuarentena. Estar socialmente aislados es algo que va en contra de la naturaleza misma del ser humano, y no está mal sentirse un poco ansioso en este proceso. Por eso, te dejamos algunos datos que podrán ayudarte en este proceso:

MEDITACIÓN

Headspace
Relajación y meditación. Encuéntrala en el App Store o Google Play.

Calm
Ejercicios para dormir y relajarte. Encuéntrala en el App Store o Google Play.

Pizca de Om
Cuenta de Youtube donde encontrarás ejercicios de Yoga. ¡Ingresa aquí!

queseasmuyfeliz_
Sesiones de Yoga en Instagram. ¡Haz click aquí!

Aura
App para controlar la ansiedad. Encuéntrala en el App Store o Google Play.

TIPS PARA COMUNICARSE CON ADULTOS MAYORES

Hazles preguntas sencillas:
¿Tienes calor? ¿Cómo te sientes?

Escúchalos
No intentes razonar ni discutir

No des lecciones
no les avergüences.

No les digas "¡Ya te dije!"
Repite las cosas cuantas veces sea necesario

No hables con los demás
como si el o ella no existiera. Hazlos parte

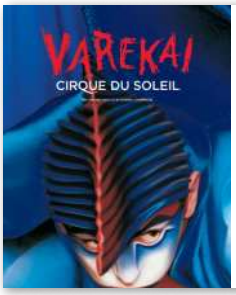
Ten mucha paciencia
la comprensión puede más que la frustración.

Cambia el "no puedes"
por un "haz" o "ayúdame a hacerlo"

MOMENTO CULTURAL

Que estemos en cuarentena no quiere decir que no podamos aprovechar para tener distinbtos momentos culturales, que nos enriquezcan y que nos permitan apreciar diversos tipos de arte. Por eso, aquí te dejamos algunas recomendaciones para que aproveches estos días.

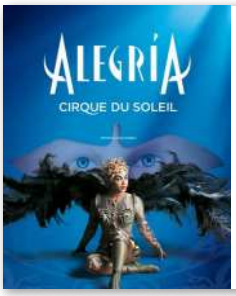
CIRQUE DU SOLEIL



VAREKAI (2003)

Disfruta este espectáculo lleno de color y luces. Déjate sorprender por la magia del Cirque Du Soleil en este magnífico despliegue de bailes y temáticas surrealistas.

Ver aquí



ALEGRÍA (2009)

Déjate atrapar por los sonidos y colores de este espectáculo. Con sonidos y personajes que evocan a las aves, los actores vuelan por los aires con inreíbles acrobacias.

Ver aquí

IRIS (2020)

Maravíllate por un espectáculo que hace un recorrido por la historia del cine. Con mucho color y evocando al cine de antaño.

Ver aquí

RECORRIDOS MUSEOGRÁFICOS

Google Arts & Culture
Aquí tendrás acceso a más de 100 recorridos museográficos online.

Museo del Prado
Podrás acceder a piezas online, así como a información didáctica.

MALI
Aquí encontrarás piezas online del famoso Museo de Arte de Lima.

MOMENTO ESPIRITUAL

Muchas personas se dan un momento para fortalecer su espiritualidad durante la Semana Santa. Estar en cuarentena no significa que no puedan haber momentos de reflexión, para que quienes ejercen una determinada fe la fortalezcan.

MISAS CATÓLICAS

Padre Jonatan Jinete
misas y lecturas diarias.

P. Juan José Paniagua
misas diarias.

P. Jonathan Funes
stream de misas diarias.

MISAS CRISTIANAS

Camino de Vida
misas, peticiones y más

Movimiento de Vida Cristiana
lecturas, oraciones y misas

OTRAS

Youtube de la Iglesia Advensita del Séptimo Día

Págna oficial de los Testigos de Jehová

¡OTROS!

Encuentra aquí tips adicionales y variados. Desde datos para atender a nuestras mascotas, otros servicios, donaciones y deliverys.

MASCOTAS

dog houser

Delivery: comida para mascotas y otros insumos.
Teléfono: 995759034 (consulta si cubre tu zona de delivery)

OTRAS APPS

Perú En Tus Manos: El gobierno ha lanzado una aplicación para Android en la que puedes realizarte un 'autotest'. Además de saber en qué zonas hay focos de contagio.

Pinterest: El buzón de las ideas, encuentra todo lo que se te pueda ocurrir y organízalo en tablero. ¡Deja volar tu creatividad!

cookpad

Cookpad: Genial para encontrar y compartir las recetas más ricas, recomendadas por cocineros expertos. ¡A disfrutar de un buen plato!

OTROS SERVICIOS

Delivery de mascarillas - Señora Heidi
Teléfono: 917795175
(consulta si cubre tu zona de delivery)

Appliance Technical Service: servicio técnico de electrodomésticos.
Teléfono: 910178940

¡OTROS!

DONACIONES, ¿DÓNDE PUEDO DONAR?

En estos momentos hay muchas personas que están pasando por situaciones muy difíciles. Aquí te dejamos algunos datos donde puedes hacer donaciones.

KANTAYA

YAPE: 938667604
BCP: 1931791138001 **CCI:** 00219300179113800116
Scotia: 0002530236 **CCI:** 00917000000253023625

ASOCIACIÓN DE LAS BIENAVENTURANZAS

Asociación de las Bienaventuranzas
YAPE: 954826400
BCP: 19421328203038 **CCI:** 00219412132820303894
Titular: Omar Sánchez Portillo **DNI:** 29618652
BBVA: 001102860100009540 **CCI:** 01128600010000954024

Juguete Pendiente

YAPE: 964397144
BCP: 1932411148029 **CCI:** 00219300241114802919
Tunki: 964397144

YUPI

Statkraft