



Señal Colombia tendrá sus propios 'Muppets'

Splash, La Tiya, Sol, Romualdo, Hilurio, Soyel y Procopio son los nuevos personajes que desde este domingo hacen parte de la programación de Señal Colombia. Se trata de unas encantadoras marionetas, al estilo Jim Henson creador de los 'Muppets', que son los protagonistas del 'Universo Rtv', que fueron desarrolladas por talentos y creativos colombianos, para que a través de ellos, los televidentes puedan conocer las acciones y ofertas de contenidos del Sistema de Medios Públicos. "Para Rtv es un proyecto muy importante porque a través de estos personajes les contaremos a Colombia y al mundo entero lo que hacemos en los Medios Públicos. Queremos que la audiencia se sienta informada y que haga parte de todos nuestros contenidos, ideas, productos y formatos que todos los días estamos dando a conocer", comentó Lina Moreno, directora de Canal Institucional.



Marbelle: junto a tremendo duro de la música

Marbelle explorará el género de la salsa, y lo hará de la mano de uno de los más importantes productores de la música latina de todos los tiempos, Sergio George, quien ha trabajado con estrellas de la música como Luis Enrique, Marc Anthony, Víctor Manuelle, Thalía, Jennifer López y hasta Celia Cruz. El acercamiento entre los dos artistas se dio gracias a Felipe Carreño, actual mánager de la cantante colombiana, quien le enseñó la carrera musical de Marbelle y le permitió escuchar el material en crudo de sus grabaciones en estudio, lo que hizo que George se sorprendiera y asegurara que hace mucho tiempo no se encontraba con un artista con el carácter y versatilidad que tiene Marbelle.

BANDEJA PAISA

#NutriciónEsProtección

Pax: 4

Tiempo de preparación: 90 min



INGREDIENTES

1. Frijoles remojados	200g	8. Cebolla Cabezona	50g
2. Carne Molida	200g	9. Plátano Maduro	140g
3. Aceite	20ml	10. Ajo	5g
4. Huevos	4 UND	11. Aguacate	120g
5. Sal	5g	12. Porción de arroz	80g
6. Pimienta	5g	13. Arepa de Maíz	40g
7. Tomate	120g		

Preparación

1. Deja los frijoles en remojo la noche anterior y realiza un sofrito de cebolla y tomate previamente picado.
2. Agrega los frijoles remojados, el diente de ajo y cocínalos durante 30 min. en una olla a presión.
3. En un sartén antiadherente agrega aceite, saltea la carne molida y si quieres pásala por un procesador para tener la textura de carne en polvo.
4. En un sartén antiadherente agrega aceite de girasol y sofríe las tajadas de plátano maduro.
5. Sirve en un plato la porción de frijoles, la porción de arroz, la porción de carne, el aguacate, la arepa, el plátano maduro y dos **huevos** fritos.

TABLA NUTRICIONAL

%VD basadas en una dieta de 2000 calorías



CALORÍAS: 569 Calorías de grasa: 189

Aporte x porción	%VD	Aporte x porción	%VD
Grasa total (g)	21 32	Carbohidratos (g)	57 19
G. Saturada (g)	2 10	Fibra Dietaria (g)	2 8
G. Insaturada (g)	2	Azúcares (g)	0 0
Colesterol (mg)	205 68	Proteína (g)	19 38
Sodio (mg)	576 24		

