

**A quitarnos un
KILO** de encima,
la familia y la UV
nos necesitan.



**Recetario de
Cocina Saludable**

#UV_DamosMás

Universidad Veracruzana

Dra. Sara Deifilia Ladrón de Guevara González

Rectora

Mtro. Gerardo García Ricardo

Secretario de Administración y Finanzas

Dra. María del Rocío Salado Pérez

Coordinadora General

Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad Veracruzana

Índice

DESAYUNO 1	7
Emparedado de queso panela con germinado y licuado de avena con manzana	
DESAYUNO 2	8
Quesadillas de hongos con queso y licuado de sábila	
DESAYUNO 3	9
Plato de frutas con arándanos con yogur y jugo de zanahoria con betabel	
DESAYUNO 4	10
Tostadas vegetarianas y <i>smoothie</i> amarillo	
DESAYUNO 5	11
Tacos de huitlacoche y <i>smoothie</i> rojo	
DESAYUNO 6	12
Pan con tomate y <i>smoothie</i> verde	
DESAYUNO 7	13
<i>Omelette</i> con espinacas y queso panela acompañado con pan integral, melón picado y té de manzanilla	
DESAYUNO 8	15
Emparedado de queso panela con jamón de pavo acompañado con jugo de naranja y café negro	
Desayuno 9	16
Chilaquiles a caballo acompañado con fruta picada y café con leche	

COMIDA 1	18
Sopa de papa y espinacas acompañada con hamburguesas de soya, ensalada de verduras y agua de limón con chía	
COMIDA 2	20
Ceviche de soya acompañado con brochetas vegetarianas, arroz integral y horchata de espinaca	
COMIDA 3	22
Crema de calabacitas acompañada con tomates rellenos de ensalada rusa y agua de berenjena roja	
COMIDA 4	24
Trucha a las finas hierbas acompañado con pasta en Salsa pomodoro y <i>smoothie</i> de frutas	
COMIDA 5	26
Gazpacho acompañado con pizza de requesón, espinacas, champiñones y ensalada <i>caprese</i>	
COMIDA 6	28
Ensalada cruda acompañada con pollo en salsa verde, frijoles negros y agua de guayaba	
Comida 7	30
Verduras salteadas con pollo, acompañado con arroz hervido y té helado de limón	
COMIDA 8	32
Sopa de lentejas acompañada de pechuga a la plancha, ensalada de jitomate y aguacate con agua de naranja	
CENA 1	34
Fresas con yogur y granola	

CENA 2	35
<i>Mollete acompañado con pico de gallo</i>	
CENA 3	36
Tostadas de requesón acompañado con té de jazmín	
CENA 4	37
Huevo con verduras	
CENA 5	38
Ensalada del Campo	
CENA 6	39
Papas a las finas hierbas acompañadas con pico de gallo, tortillas de maíz y agua de limón	
CENA 7	40
Ensalada de atún con vegetales crudos, acompañado con pan integral y agua de mango	
CENA 8	41
Setas al ajo y cebolla acompañado con tortillas de maíz, manzana mediana y agua de limón	
REFRIGERIO 1	42
Licudo energético	
REFRIGERIO 2	43
<i>Smoothie saludable</i>	
REFRIGERIO 3	44
Receta básica para ensaladas deliciosas y saludables	

REFRIGERIO 4	45
Ceviche de mango y aguacate	
REFRIGERIO 5	46
Macedonia de frutas	
REFRIGERIO 6	47
Sándwich sin culpa	
REFRIGERIO 7	48
Tostadas de atún al pastor	
REFRIGERIO 8	49
<i>Dip</i> de aguacate	
REFRIGERIO 9	50
Timbalitos de acelgas	
REFRIGERIO 10	51
Chiles rellenos de picadillo de champiñones	
AGRADECIMIENTOS:	53

Desayuno I

Emparedado de queso panela con germinado y licuado de avena con manzana



Aporte Nutricional

Kilocalorías	400
Hidratos de carbono	72.5
Proteínas	12
Lípidos	6

Ingredientes

1.-Para el emparedado:

- 2 rebanadas de pan de centeno
- 30 g queso panela
- 1/3 de aguacate
- 2 rebanadas de jitomate
- 50 g germinado alfalfa

2.- Para el licuado:

- 1 vaso de agua
- 1 manzana amarilla chica
- 2 cdas. de avena
- 2 cdas. de fibra (piñaliza o nopalinaza)
- 2 cditas. de miel

Modo de preparación

- 1) Para el emparedado, untamos los panes con el aguacate, le ponemos el germinado, queso panela, jitomate y lo doramos en el comal.
- 2) Licuamos con un vaso de agua, la manzana, la avena y la fibra. Una vez servida en el vaso agregamos la miel y removemos.

Desayuno 2

Quesadillas de hongos con queso y licuado de sábila



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	360
Hidratos de carbono	51
Proteínas	14
Lípidos	10

Ingredientes

1.-Para las quesadillas:

- 2 tortillas de maíz
- 1 cda. de aceite oliva
- 1 taza de champiñones
- 1 cda. de cebolla picada
- 30 g de queso panela
- Sal de mar* y pimienta al gusto

2.-Para el licuado:

- 5 cm de pulpa de sábila
- 1 rebanada de piña
- 1 pza. de nopal
- 1 vaso de agua

Modo de preparación

- 1)
 - Para las 2 quesadillas: se saltean los champiñones en una sartén con el aceite de oliva y la cebolla se acitrona, se le agrega pimienta y sal al gusto.
 - Se pone la mitad de los champiñones y del queso a cada tortilla y se calientan al comal.
- 2)
 - Para el licuado: se licúa el agua, la pulpa de la sábila con piña y nopal.

*NOTA: se recomienda utilizar poca sal, en general para todos los alimentos, para prevenir problemas de hipertensión arterial.

Desayuno 3

Plato de frutas, arándanos con yogur, jugo de zanahoria y betabel



Aporte Nutricional

Kilocalorías	290
Hidratos de carbono	48
Proteínas	17
Lípidos	4

Ingredientes

1.-Para el plato de fruta:

- 200 g de fruta: papaya y/o manzana y/o plátano.
- 30 g arándanos
- 1 taza de yogur natural

2.-Para el jugo:

- ½ pieza de betabel
- 3 zanahorias peladas

Modo de preparación

- 1) - Se pican los 200 g de fruta, se agrega el yogur y rociamos con los arándanos.
- 2) - Se extrae el jugo de las zanahorias y el betabel, debe salir un vaso aproximadamente.

Desayuno 4

Tostadas vegetarianas y *smoothie* amarillo



Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	500
Hidratos de carbono	98
Proteínas	9.5
Lípidos	7

Ingredientes

1.-Para las tostadas:

- 1 zanahoria
- 1/3 aguacate
- 1/2 taza de germinado de alfalfa
- 2 tostadas horneadas
- 50 g de queso panela

2.-Para el *smoothie*:

- 1/2 taza de jugo de piña natural
- 1/2 taza de yogur natural
- 1/2 taza de piña picada
- 1/2 taza de mango
- 1 plátano picado
- 1 cdita. de jengibre fresco

Modo de preparación

- 1)
 - Aplastamos el aguacate, rayamos la zanahoria y reservamos.
 - Untamos el aguacate en la tortilla horneada, agregamos la zanahoria rallada, el germinado de alfalfa y el queso panela.
- 2)
 - En la licuadora agregamos el jugo de piña, la fruta, el yogur natural y el jengibre, agregamos un poco de agua; por último licuamos y servimos.

*Evitar su consumo en personas diabéticas

Desayuno 5

Tacos de huitlacoche y *smoothie* rojo



Aporte Nutrimental

Kilocalorías	615
Hidratos de carbono	101.5
Proteínas	23.5
Lípidos	13

Ingredientes

1.-Para los tacos:

- 4 tortillas de maíz
- ½ taza huitlacoche
- ¼ pieza cebolla
- Epazote al gusto
- ¼ taza granos de elote
- 2 cdas. de aceite de olivo
- 1 diente de ajo

2.-Para el *smoothie*:

- 1 taza leche de almendras
- 4 cdas. yogur natural
- ½ taza sandía
- ½ taza fresas
- ½ taza de frambuesas

Modo de preparación

- 1)
 - Filetear la cebolla, el ajo, el huitlacoche y el epazote.
 - En una sartén con aceite de olivo agregar todos los ingredientes y revolver todo hasta que esté cocido.
 - Calentar las tortillas, ponerlas en el plato y rellenarlas con el huitlacoche.
- 2)
 - Agregamos a la licuadora la fruta picada: sandía, fresa y frambuesa; agregar la leche de almendra y el yogur natural; licuamos y servimos.

Desayuno 6

Pan con tomate y *smoothie* verde



Aporte Nutrimental

kilocalorías	455
hidratos de carbono	74
proteínas	12.5
lípidos	12

Ingredientes

1.-Para el pan:

- 1 pieza de tomate
- 2 rebanadas de baguette integral
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Albahaca al gusto
- Pizca de sal de mar
- Pimienta negra al gusto

2.-Para el *smoothie*:

- ½ vaso de agua
- ½ pza. de plátano
- 1 manzana verde
- ½ pepino
- ½ taza yogur natural
- 1 tallo apio
- ¼ taza espinacas

Modo de preparación

1)

- Primero se corta el pan en forma diagonal, posteriormente se pone a dorar.
- Los tomates se cortan por la mitad y después se rayan, una vez obtenida la pulpa del tomate se cuele y se pone en un plato, se le agrega aceite de oliva, una pizca de sal, albahaca y pimienta negra molida y se mezclan todos los ingredientes.
- En un plato se pone el pan previamente dorado, agregamos el tomate y servimos.

2)

- Lavar y desinfectar todas las frutas.
- Añadir todos los ingredientes y licuar hasta obtener la consistencia deseada.
- Servir y disfrutar.

Desayuno 7

***Omelette* de espinacas y queso panela acompañado con pan integral, melón picado y té de manzanilla**



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	355
Hidratos de carbono	34
Proteínas	25
Lípidos	12

Ingredientes

1.-Para el *Omelette*:

- 100 g de espinacas
- 50 g queso panela
- 1 huevo
- 1 cda. sopera de leche
- Poca sal y pimienta
- 1 cda. de aceite

2.-Para el té:

- Taza de agua potable
- 1 manojo de manzanilla fresca

3. Acompañamos con:

- 1 rebanada de pan integral o 2 tortillas de maíz
- 150 g de melón cortado en cubos
- Limón al gusto.

Modo de preparación

- 1)
 - Las espinacas deben estar lavadas y desinfectadas para luego cocinarlas al vapor por espacio de 3 minutos, escurrimos y reservamos. El queso lo rallamos y reservamos, el huevo se lava y se seca.
 - En un tazón. ponemos la yema y la clara del huevo, la leche (para que quede esponjoso), sal y pimienta. Se bate bien con un tenedor o con batidor de globo.
 - En una sartén calentamos a fuego medio el aceite y cuando está caliente vaciamos el huevo batido; como si fuera una empanada, acomodamos las espinacas y el queso y con la ayuda de una espátula doblamos una mitad del huevo sobre la otra.
 - Esperamos a que se forme un poco de costra antes de doblar. Cocinamos así de 3 a 4 minutos y volteamos para cocinar 2 a 3 minutos más y así tener un mollete tierno.
- 2)
 - Hervir una taza y media de agua y agregamos un manojito de flor de manzanilla.
 - Cuando rompe a hervir tapamos, apagamos la hornilla y dejamos reposar 5 minutos, colamos y servimos. Se puede tomar sin azúcar o endulzar con sustitutos o con una hoja de estevia.
- 3)
 - Acompañamos con una rebanada de pan integral o dos tortillas de maíz.
 - Lavamos y secamos el melón del cual tomamos una porción de 200 g aproximadamente (debemos tomar en cuenta la merma de cáscara) y semillas de la fruta. Lo cortamos en cubos. Lo servimos en un tazón y lo podemos bañar con unas gotas de limón.

Desayuno 8

Emparedado de queso panela con jamón de pavo acompañado con jugo de naranja y café negro



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	400
Hidratos de carbono	60
Proteínas	25
Lípidos	5

Ingredientes

1.-Para el emparedado:

- 1/2 hoja de lechuga
- 1 rebanada de jitomate
- 1/3 pza. aguacate
- 2 rebanadas de pan integral
- 40 g de jamón de pavo en rebanadas
- 50 g de queso panela rebanado
- Chile jalapeño en vinagre (opcional)

2.-Para el jugo y café:

- 2 naranjas de jugo lavadas y secas
- 1 taza de agua
- 1 cda. café molido

Modo de preparación

1)

- Lavar y desinfectar los vegetales. Secarlos.
- Untar con el aguacate las rebanadas de pan integral. Colocar sobre una rebanada de pan, la hoja de lechuga, luego el jamón de pavo, rebanada de queso panela.
- Coronamos con una rebanada de jitomate y rajitas de jalapeño en vinagre, pizca de sal y cubrimos con la otra rebanada de pan.

2)

- Exprimir las naranjas y servimos un vaso.
- Ponemos al fuego una taza y media de agua potable y cuando rompe a hervir apagamos el fuego, agregamos una cucharada de café molido, tapamos y dejamos reposar 5 minutos para que se asiente el café.
- Servimos, de preferencia sin azúcar o podemos endulzar con sustitutos de azúcar

Desayuno 9

Chilaquiles a caballo acompañado con fruta picada y café con leche



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	495
Hidratos de carbono	63
Proteínas	22
Lípidos	16

Ingredientes

1.- Para los chilaquiles:

- 2 tortillas de maíz cortadas en cuartos, horneadas.
- 1 huevo
- ½ taza de agua caliente para escalfar
- 200 g de jitomate
- 30 g de queso panela
- ¼ de cebolla mediana
- Chile serrano al gusto
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de cebolla picada
- 2 cdas. de aceite

2.- Para el café:

- 1 cda. café molido
- 1 taza de agua potable
- 1 cda. de azúcar mascabada o estevia
- ¼ taza de leche semidescremada

3.- Fruta:

- 150 g de piña en rebanada

Modo de preparación

1)

- En una cacerola con un poco de agua que cubra los vegetales ponemos al fuego jitomate, cebolla finamente picada, ajos y chiles si se apetece, dejamos que hierva y licuamos, se puede licuar de tal forma que no se requiera colar, esta salsa la ponemos al fuego a que hierva y sazonamos con sal y reservamos.
- En una sartén calentamos agua potable a que alcance el punto de ebullición, entonces ponemos el huevo (clara y yema) con ayuda de una cuchara bañamos el huevo con el agua hasta su punto de cocción deseado.
- Las tortillas horneadas las bañamos con la salsa de jitomate, las colocamos en un plato.
- Sobre los chilaquiles montamos el huevo que sacaremos del agua con una espumadera, bañamos con queso panela desboronado y la cebolla finamente picada. Servimos.

2)

- Ponemos al fuego una taza y media de agua potable, cuando rompe el hervor apagamos el fuego, agregamos una cucharada de café molido, tapamos y dejamos reposar 5 minutos
- Servimos tres cuartos de taza de café y agregamos un cuarto de taza de leche podemos acompañar con una cucharadita de azúcar mascabada.

3)

- La piña se lava y se seca.
- Cortamos una rebanada a la cual le retiramos la cáscara y servimos

Comida I

Sopa de papa y espinacas acompañada con hamburguesas de soya, ensalada de verduras y agua de limón con chía



Aporte Nutricional

*Kilocalorías	1010
Hidratos de carbono	150
Proteínas	91
Lípidos	18

Ingredientes

1.-Para la sopa:

- 2 rollos de espinaca
- 30 g de papa
- 1 taza de salsa de jitomate
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 litro de agua o caldo de pollo
- Pizca de sal de mar
- Pimienta negra al gusto

2.-Para la ensalada :

- ½ pza. de jitomate
- 2 hojas de lechuga
- ¼ pza. pepino

3.-Para la hamburguesa:

-
- 1 taza de soya texturizada y molida
- 2 cdas. cebolla finamente picada
- 1 huevo chico
- 2 cdas. harina integral
- 1 rama de perejil picado
- 1 pimiento rojo picado
- Salsa de tomate
- Pizca de sal de mar y pimienta negra al gusto
- Aceite para freír (opcional)

4.-Para el agua.

- 1lt de agua potable
- 3 pzas. limones
- 2 cditas. chía
- 3 cdas. azúcar mascabada
- Hielo al gusto

Modo de preparación

- 1)
 - Se pone en la cacerola el aceite con la cebolla, se le agrega la espinaca bien lavada y cortada en tiras, se añaden las papas picadas en cuadritos, la salsa de tomate, el caldo de pollo o de verduras y la sal de mar.
 - Se deja a fuego bajo 15 min.
- 2)
 - Lavamos y desinfectamos las verduras, posteriormente picamos el jitomate y el pepino, por último troceamos la lechuga y servimos
- 3)
 - Hidratamos la soya con agua tibia 10 min. La exprimimos bien con un trapo, tipo gasa y la colocamos en un recipiente.
 - Le agregamos el pimiento, perejil, cebolla y salpimentamos.
 - Luego le añadimos el huevo y la harina integral. Mezclamos y formamos bolas como para albóndigas. Sobre un papel plástico las aplastamos hasta que tomen la forma de una hamburguesa dándoles forma con la mano.
 - Calentamos el aceite y las freímos o asamos hasta que doren de cada lado.
 - En un papel absorbente las colocamos y las servimos con la salsa de tomate.
 - La otra opción es poner una sartén de teflón, con una servilleta le untamos aceite y allí las doramos 5 min de cada lado.
- 4)
 - Se endulza el agua, se agrega el jugo de limón, las 3 cucharadas de chía, hielo al gusto y servimos. Prepararlo 10 min antes de tomar para que se hidrate la chía.

*Total de kilocalorías para 3-4 personas

Comida 2

Ceviche de soya acompañado con brochetas vegetarianas, arroz integral y horchata de espinaca



Aporte Nutricional

*Kilocalorías	1340
Hidratos de carbono	154
Proteínas	94
Lípidos	36

Ingredientes

1.-Para el ceviche:

- 1 taza de soya molida e hidratada
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 taza de jitomate picado
- 1 /2 taza de cebollines picados
- 1/ 4 taza de cilantro picado
- Jugo de 2 limones
- 1 aguacate
- Pizca de sal de mar y pimienta al gusto

2.-Para las brochetas:

- 8 pinchos para brocheta
- 1 morrón verde en trozos
- 1 morrón rojo en trozos
- 1 calabacita italiana en rodajas
- 2 rebanadas de piña
- 200 g queso panela en trozos
- 150 g champiñones a la mitad
- 1 cebolla morada mediana
- 2 cdas. de salsa de soya
- 8 cdas. de aceite balsámico
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 rama de romero

3.-Para la horchata:

- 1 rollo de espinaca desinfectada
- Canela dorada al gusto (1/4 de taza aproximadamente)
- Azúcar mascabada al gusto
- 1 taza de leche evaporada normal o de soya

Modo de preparación

- 1)
 - Se exprime la soya previamente hidratada, se fríe con el aceite caliente 5 min, sazonar con sal de mar y pimienta, se deja enfriar.
 - Se pone en un bol con el tomate, cebollín, cilantro, limón y sal.
 - Se decora con el aguacate y se sirve con galletas saladas
- 2)
 - Se remojan los pinchos en agua si son de madera, se van pinchando las verduras, alternando colores.
 - Se bañan con una preparación de salsa de soya, aceite de oliva, romero picado, aceite balsámico y chile en polvo opcional.
 - Se ponen a asar en la parrilla o en la plancha hasta que se vean cocidas porque eso va a depender del tamaño de los trozos.
- 3)
 - En la licuadora se colocan las espinacas previamente desinfectadas, posteriormente se agrega la canela dorada, agregamos agua y licuamos.
 - Se cuela directamente a la jarra, se agrega leche, azúcar mascabada y hielo al gusto.

*Total de kilocalorías para 4 personas

Comida 3

Crema de calabacitas acompañada con tomates rellenos de ensalada rusa y agua de berenjena roja



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	750
Hidratos de carbono	117
Proteínas	22
Lípidos	20

Ingredientes

1.- Para la crema de calabacitas:

- 600 g de calabacitas
- 1 cda. de cebolla picada
- ½ diente de ajo
- 1 litro de agua o caldo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pizca de sal de mar y pimienta al gusto
- 1 taza de leche de soya (opcional)
-

2.- Para los tomates rellenos:

- 2 tomates de bola bien rojos
- 1 zanahoria cocida en cuadritos
- 2 papas cocidas en cuadritos
- 150 g de chícharos cocidos
- 2 cdas. de mayonesa
- Pizca de sal de mar y pimienta al gusto
- Perejil o cilantro para decorar

3.- Para el agua de berenjena roja

- 6 berenjenas rojas
- Agua
- Azúcar mascabada
- Hielo al gusto

Modo de preparación

1)

- Se fríe la cebolla y el ajo picados en una cazuela, se añaden las calabacitas en trozos, se le pone sal y pimienta, se sofríe hasta que esté suave.
- Se licua bien y se pone en la cazuela para que hierva lentamente. Se puede añadir una taza de leche de soya.

2)

- Se lavan bien los tomates, se parten a la mitad, se ahuecan y se salpimentan.
- En un bol ponemos las verduras hervidas y cortadas en cuadritos, se agrega mayonesa y se agrega sal al gusto.
- Se rellenan los jitomates con las verduras, se sirven decorados con las ramas de perejil o cilantro.

3)

- Se cortan las berenjenas y se extrae el interior, desechando la cáscara.
- Se licúa con un poco de agua.
- Se cuele, se agrega más agua y poca azúcar mascabada; servir con hielo al gusto.

Comida 4

Trucha a las finas hierbas acompañado con pasta en salsa pomodoro y *smoothie* de frutas



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	770
Hidratos de carbono	102
Proteínas	33
Lípidos	23

Ingredientes

1.-Para las truchas:

- 1 pieza de trucha
- 2 cdas. aceite de oliva
- 1 Diente ajo
- Sal al gusto
- Romero al gusto
- Orégano al gusto
- 150 g de espagueti
- 2 piezas jitomate
- ¼ pieza cebolla
- 1 diente ajo
- Albahaca al gusto
- Orégano al gusto
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Pizca de sal de mar
- Perejil al gusto

2.- 2.- Espagueti en salsa pomodoro

- 150 gr de espagueti
- 2 piezas jitomate
- ¼ pieza cebolla
- 1 diente ajo
- Albahaca al gusto
- Orégano al gusto
- 2 cdas. aceite de oliva
- Sal al gusto
- Perejil al gusto

3.- Para el *smoothie*:

- ½ taza jugo de naranja
- 1 rebanada de piña
- 2 pedacitos de papaya
- 1 rebanada delgada de jengibre
- Cubitos de hielo al gusto

Modo de preparación

1)

- Picar el ajo, las especias y mezclarlas con el aceite de oliva.
- En un plato ponemos la trucha y esparcimos el aceite de oliva por todo el pescado y lo dejamos reposar por unas horas.
- En aluminio ponemos el pescado y lo envolvemos para llevarlo a la plancha y lo cocinamos por espacio de 20 minutos.
- Abrimos el papel aluminio, rectificamos que esté bien cocida y servimos

2)

Para la salsa pomodoro:

- Cortamos el jitomate, la cebolla y el ajo en cuartos y los agregamos a un sartén con el aceite de oliva.
- Movemos regularmente hasta que veamos que el jitomate está casi cocido y agregamos las especias.
- Agregamos un poco de agua, dejamos que hierva, apagamos y dejamos que enfríe.
- Una vez frío lo licuamos y rectificamos sazón.

Para la pasta:

- Ponemos a hervir agua, cuando se encuentre en punto de ebullición se agrega el espagueti junto con un trozo de cebolla y especias al gusto. Checar el tiempo de cocción del paquete, lavar con agua fresca y colocar en el plato agregando encima la salsa pomodoro, adornar con una ramita de perejil.

3)

- Lavar y desinfectar todas las frutas.
- Añadir todos los ingredientes y licuar hasta obtener la consistencia deseada.
- Servir y disfrutar.

NOTA: El *smoothie* de frutas tiene alto contenido en azúcares.

Comida 5

Gazpacho acompañado con pizza de requesón, espinacas, champiñones y ensalada *caprese*



Aporte Nutricional

Kilocalorías	420
Hidratos de carbono	27
Proteínas	18.5
Lípidos	36.5

Ingredientes

1.-Para el gazpacho:

- 1 jitomate
- 65g de pepino
- 30 g de pimienta roja
- 25g de pan duro remojado
- 15ml de vinagre manzana

2.-Para la pizza:

- 30 g de aceite de olivo
- 1 pieza de jitomate
- 50 g de queso panela
- 1 cucharada de vinagre
- Albahaca al gusto
- Orégano al gusto
- Aceitunas al gusto
- 2 cdas. de aceite de olivo
- Pan pita
- 1 cda. salsa pomodoro (ver pág.24 y 25)

3.-Para la ensalada:

- 1 pza. de jitomate
- 50 g de queso panela
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de vinagre
- Albahaca al gusto
- Orégano al gusto

Modo de preparación

- 1)
 - Lavar y desinfectar todas las verduras
 - Licuar todos los ingredientes perfectamente, colar y rectificar la sazón
 - Enfriar la sopa por 15 minutos, servirla acompañada con unos trozos de jitomate, pepino, pimientos y aceite de olivo
 - Lavar y desinfectar todas las verduras y filetearlas
- 2)
 - Sobre el pan pita pondremos una cucharada de salsa pomodoro y la esparcimos, después agregamos el requesón, la espinaca y los champiñones
 - Colocamos la pizza en la sartén y la dejamos ahí hasta que se dore
 - Al momento de servir le echamos la cuchara de aceite de olivo encima
- 3)
 - Cortar el jitomate y el queso panela en rodajas un poco gruesas
 - En un plato poner una rebanada de jitomate por una de queso panela
 - Mezclamos el aceite de oliva con el vinagre, lo esparcimos sobre el jitomate y el queso, hacemos lo mismo con las especias

Comida 6

Ensalada cruda acompañada con pollo en salsa verde, frijoles negros y agua de guayaba



Aporte Nutricional

Kilocalorías	650
Hidratos de carbono	92
Proteínas	35
Lípidos	13.5

Ingredientes

1.-Para la ensalada:

- 2 hojas de lechuga lavada y desinfectada
- 100 g de jitomate rebanado
- 50 g de calabacita rallada
- 1 cdita. de aceite de oliva
- 1 cdita. de vinagre de manzana
- Sal de mar y pimienta negra molida al gusto

2.-Para el pollo:

- 125 g pechuga de pollo sin piel
- 100 g tomate verde de cáscara
- ¼ pza. cebolla chica
- 4 pimientas negras
- 30 g ejotes lavados y troceados
- ¼ pza. chayote cortado en cubitos
- 1 cdita. De aceite
- 1 taza de agua
- Pizca de sal de mar

3.-Para los frijoles:

- ¼ taza de frijoles negros guisados (calculando 20 g de frijoles crudos).
- 2 Tortillas de maíz

4.-Para el agua de guayaba:

- 3 pzas. guayabas medianas (sin semilla) lavadas
- 1 vaso de agua potable
- 1 cdita. de azúcar mascabada
- Hielo al gusto

Modo de preparación

- 1)
 - Lavamos, desinfectamos y secamos los vegetales, troceamos la lechuga, rebanamos el jitomate y rallamos la calabacita.
 - Se mezcla aceite, vinagre y pimienta negra.
 - Colocamos en un plato la lechuga, luego el jitomate rebanado y por último la calabacita rallada, con un tenedor mezclamos bien la mezcla del aceite y bañamos los vegetales.
- 2)
 - Lavamos y secamos la pechuga de pollo, a los tomates verdes les retiramos la cáscara, los lavamos y secamos, los cortamos en cuartos y en la licuadora los molemos con la cebolla, ajo y pimienta agregando media taza de agua.
 - En una cacerola calentamos el aceite y sellamos el pollo cocinándolo un minuto por cada lado. Luego agregamos los tomates molidos y cocinamos a fuego medio junto con los ejotes troceados y el chayote en cuartos, agregamos sal de mar. Si hace falta agregamos otro poco de agua y cocinamos 20 minutos.
- 3)
 - Calentamos una cucharadita de aceite y cuando está caliente agregamos un poco de cebolla la cual acitronamos para sumar los frijoles hervidos, agregamos pizca de sal de mar y los servimos para acompañar el plato principal; se puede acompañar con dos tortillas de maíz.
- 4)
 - Las guayabas lavadas y secas se parten a la mitad para retirar las semillas, con un vaso de agua potable y una cucharadita de azúcar mascabada mezclamos en la licuadora, servimos en vaso al que se le puede agregar hielo al gusto.

Comida 7

Verduras salteadas con pollo, acompañado con arroz hervido y té helado de limón



Aporte Nutricional

Kilocalorías	715
Hidratos de carbono	119.5
Proteínas	28
Lípidos	12

Ingredientes

1.- Para las verduras con pollo

- 1 pza. zanahoria
- 1 pza. calabacita
- ½ cebolla
- 1 taza de brócoli
- 250 g filete de pollo
- Orégano al gusto
- 1 cdita. de aceite de oliva
- Pizca de sal de mar

2.- Para el arroz

- 1 taza de arroz
- 1 diente ajo
- 2 tazas de caldo de pollo o caldo de verduras o agua

3.- Para el té helado de limón

- 2 bolsitas de té negro
- 1 pza. limón
- Azúcar mascabada al gusto o sin azúcar o estevia
- 1 taza de agua potable
- Hielo al gusto
- 1 ramita de hierbabuena

Modo de preparación

- 1)
 - Cortar todas las verduras en media luna.
 - Cortar el filete de pollo en fajitas.
 - En una sartén agregamos el aceite de oliva, la cebolla y el ajo.
 - Después agregamos los demás ingredientes en el siguiente orden, zanahoria, calabacita, el pollo y al final el brócoli.
 - Por último agregamos el orégano y la sal al gusto.
- 2)
 - En una olla mediana en buen estado para hacer el arroz agrega el arroz blanco, las 2 tazas de agua, la sal y el aceite vegetal, dejamos cocer de 15 a 20 minutos.
- 3)
 - Hervir el agua, posteriormente agregamos las bolsitas de té negro, dejamos reposar aproximadamente 5 minutos; cortamos el limón en rodajas y agregamos al té junto con la yerbabuena mortajada, endulzamos y agregamos hielo al gusto.

Comida 8

Sopa de lentejas acompañada de pechuga a la plancha, ensalada de jitomate y aguacate con agua de naranja



Aporte Nutricional

Kilocalorías	690
Hidratos de carbono	100
Proteínas	38
Lípidos	14

Ingredientes

1.- Para las lentejas

- ½ taza de lentejas cocinadas (30 g. de lenteja cruda)
- 1 pza. jitomate
- ¼ pza. cebolla
- 1 diente de ajo
- ¼ pza. plátano macho
- 1 cda. aceite para freír
- Pizca de sal de mar

2.- Para el pollo

- 150 g. de pechuga de pollo sin piel
- 1 diente de ajo
- Pimienta negra al gusto
- Jugo de medio limón
- Pizca de sal de mar
- 2 tortillas de maíz

3.- Para la ensalada

- 150 g. de jitomate rebanado
- 1/3 pza aguacate
- 1 cda. de cebolla finamente picada
- ½ cdita. de aceite de oliva
- Jugo de medio limón
- Pizca de sal de mar y pimienta al gusto

4.- Para el agua

- 1 taza de agua
- 1 cdita. de azúcar mascabada
- Jugo de una naranja

Modo de preparación

- 1)
 - La cebolla, el diente de ajo y el jitomate se pican finamente. El plátano lo rebanamos y reservamos.
 - En una cacerola calentamos el aceite a fuego medio, agregamos la cebolla y el ajo, salteamos.
 - Agregamos el jitomate y dejamos que se integre, añadimos las lentejas y media taza de agua potable caliente y dejamos que hierva; sazonamos con una pizca de sal de mar. Podemos agregar una hoja de laurel o una ramita de cilantro al gusto.
 - En el molcajete molem el ajo, pimienta, las cebollas que mojamos previamente con el limón, agregando pizca de sal de mar.
- 2)
 - Con esta mezcla untamos la pechuga sin piel y dejamos reposar por espacio de una hora en el refrigerador, luego le ponemos una cucharadita de aceite de maíz y se coloca sobre la plancha o sartén bien caliente.
 - Sellamos cada lado un minuto y luego bajamos el fuego, tapamos y cocinamos a fuego suave de 15 a 20 minutos. Introducimos un palillo y debe salir un jugo traslucido en señal de buena cocción, servimos y acompañamos con 2 tortillas de maíz.
- 3)
 - Lavamos y secamos lo vegetales. Rebanamos el jitomate y lo colocamos en un plato plano. Hacemos medias lunas con el aguacate y lo colocamos sobre las rodajas de jitomate, salpicamos con la cebolla finamente picada.
 - Salpimentamos y regamos con la cucharada de aceite de oliva. Podemos agregar unas gotas de limón
- 4)
 - La naranja lavada, se exprime y se agrega al vaso con agua y azúcar mascabada al gusto, se disuelve bien el azúcar y se sirve

NOTA: Para el agua de naranja, probar si con el jugo de naranja, ya no es necesario endulzar con azúcar mascabada o sustitutos.

Cena I

Fresas con yogur y granola



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	270
Hidratos de carbono	42
Proteínas	11
Lípidos	7

Ingredientes

- 1.- Para las fresas
 - 1 taza de fresas desinfectadas y rebanadas
 - 1 taza de yogur descremado natural
 - 3 cdas. de granola
- 2.- Para el té
 - 1 bolsita de té de manzanilla y/o té de tila
 - 1 taza de agua potable

Modo de preparación

- 1)
 - En un plato hondo ponemos las fresas desinfectadas y rebanadas le agregamos el yogur y la granola
- 2)
 - Calentamos el agua hasta el punto de ebullición y se agregan las bolsitas de té, dejamos reposar por 5 minutos.

Cena 2

Mollete acompañado con pico de gallo



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	289
Hidratos de carbono	39
Proteínas	19
Lípidos	6

Ingredientes

I.-

- 1 bolillo sin migajón
- 1/ 2 taza de frijoles molidos semisecos.
- 30 g queso panela
- 1 jitomate rojo
- 2 cdas. de cebolla
- Cilantro desinfectado al gusto
- Jugo de un limón
- Pizca de sal de mar

Modo de preparación

I)

- El bolillo se parte a la mitad, se le saca el migajón, se unta con los frijoles y se cubren con el queso.
- En una sartén se ponen a fuego suave y se tapan hasta que se derrite el queso.
- Se sirven con pico de gallo al gusto

Cena 3

Tostadas de requesón acompañado con té de jazmín



Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	322.5
Hidratos de carbono	35
Proteínas	20.5
Lípidos	12

Ingredientes

1.- Para las tostadas

- 2 tostadas horneadas
- 100 g de requesón
- 1 taza de lechuga desinfectada y troceada
- 1 jitomate rebanado
- 1/3 pza. aguacate

2.- Para el té

- 1 bolsita de té
- Agua

Modo de preparación

- 1)
 - Se untan las tostadas con el requesón, se les agrega la lechuga, el tomate y el aguacate.
- 2)
 - Para el té, calentamos agua, posteriormente agregamos la bolsitas de té de jazmín, dejamos reposar aproximadamente 5 minutos; endulzamos al gusto.

Cena 4

Huevo con verduras



Aporte Nutricional

Kilocalorías	265
Hidratos de carbono	4
Proteínas	16
Lípidos	20

Ingredientes

- 2 pzas. huevos
- ½ taza de espinacas
- ¼ pieza de cebolla
- ½ pieza de zanahoria
- ¼ de taza de granos de elote
- 2 cdas. aceite de olivo
- Opcional: agregar e gajos de jitomate y/o chiles curtidos.

Modo de preparación

- Filetear la cebolla y las espinacas, rallar la zanahoria.
- En una sartén caliente con aceite de olivo agregar las verduras y después agregar el huevo y revolver.

Cena 5

Ensalada del Campo



Aporte Nutricional

Kilocalorías	225
Hidratos de carbono	27
Proteínas	6
Lípidos	10

Ingredientes

- 5 hojas de lechugas
- 1 pza. jitomate
- 1 zanahoria
- 1/4 pza. jícama
- 1 pza. manzana
- 2 cdas. aceite de olivo
- 1 cda. de vinagre de manzana

Modo de preparación

- Lavar y desinfectar todas las verduras.
- Trocear las lechugas, cortar en gajos la manzana y el jitomate, rallar la zanahoria y la jícama.
- Mezclar el vinagre con el aceite y revolver.
- En un plato mezclar todos los ingredientes y servir

Cena 6

Papas a las finas hierbas acompañadas con pico de gallo, tortillas de maíz y agua de limón



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	400
Hidratos de carbono	66.5
Proteínas	9
Lípidos	17.5

Ingredientes

- 1.-Para las papas:
 - 150 g papas hervidas
 - ½ cdita. de tomillo y orégano secos
 - 1 cdita. de aceite de oliva
 - Pizca de sal de mar
- 2.-Para el pico de gallo:
 - 100 g jitomate picado
 - 1/3 pza. aguacate
 - 20 g cebolla finamente picada
 - Jugo de ½ limón
 - Pizca de sal de mar
3. Complementos
 - 2 pzas. tortillas de maíz
 - Chile serrano al gusto (opcional)
- 4.-Para el agua de limón:
 - 1 pza. limón colima
 - 1 vaso de agua potable
 - 1 cdita, de azúcar mascabada (opcional)

Modo de preparación

- 1)
 - Cortamos en cubo las papas hervidas y las colocamos en una bandeja untada con un poco de aceite.
 - Espolvoreamos tomillo y orégano secos, salpicamos con aceite de oliva y un poco de sal de mar y las metemos al horno precalentado a 180°C por espacio de 20 minutos. Servimos y acompañamos con pico de gallo.
- 2)
 - Cortamos en cubo el jitomate y la cebolla, se mezclan, casi para servir agregamos el aguacate en cubos y condimentamos con un poco de sal y el jugo de medio limón.
- 3)
 - Podemos incluir, si se desea, un poco de chile serrano finamente picado, acompañamos con una tortilla de maíz.
- 4)
 - En 1 vaso de agua agregamos el jugo de limón y endulzamos con poca azúcar mascabada.

Cena 7

Ensalada de atún con vegetales crudos, acompañado con pan integral y agua de mango



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	275
Hidratos de carbono	40.5
Proteínas	13
Lípidos	6

Ingredientes

1.- Para la ensalada:

- 50 g de espinacas lavadas y desinfectadas
- 50 g de jitomate rebanado
- 50 g de pepino rebanado y sin semillas
- 50 g de atún en agua
- 1 cdita. de aceite de oliva
- 1 cdita. de vinagre de manzana
- pizca de pimienta negra molida
- 1 pizca de sal de mar
- 1 rebanada de pan integral

2. Para el agua:

- 100 g de pulpa de mango
- 1 vaso de agua
- 1 cdita. de azúcar moscabada

Modo de preparación

- 1)
 - Colocamos en un plato los vegetales. Primero las espinacas luego el jitomate en rebanadas o medias lunas y después el pepino al que ya le hemos retirado las semillas, el atún escurrimos y desmenuzamos sobre los vegetales
 - Mezclamos el aceite, vinagre, pimienta y sal, con esto bañamos los vegetales y el atún, acompañamos con una rebanada de pan integral.
- 2)
 - Lavamos y secamos el mango, le retiramos la pulpa, lo molemos con agua y azúcar mascabada (opcional) en la licuadora y lo servimos.

Cena 8

Setas al ajo y cebolla acompañado con tortillas de maíz, manzana mediana y agua de limón



Aporte Nutricional

Kilocalorías	322.5
Hidratos de Carbono	61
Proteínas	7
Lípidos	5

Ingredientes

1.- Para las setas:

- 100 g hongos setas
- 50 g cebolla finamente picada
- 1 pza. diente de ajo finamente picado
- 1 cda. de perejil lavado y desinfectado finamente picado
- 1 cda. aceite de oliva
- Pizca de sal de mar
- 2 tortillas de maíz
- 100 g de manzana fresca lavada
- Pizca de sal de mar

2.- Para el agua:

- 1 limón
- 1 vaso agua potable
- 1 cdita. azúcar moscabada

Modo de preparación

- 1)
 - Con un paño de cocina limpiamos las setas y reservamos, si se desea podemos trocearlas.
 - Calentamos en una cacerola el aceite a fuego medio y cuando está listo agregamos la cebolla y acitronamos, enseguida incluimos el ajo incorporando bien los ingredientes.
 - Luego agregamos las setas movemos enérgicamente para que se impregnen de los sabores y del aceite, bajamos el fuego a suave y agregamos sal de mar, podemos perfumar con unas hojas de epazote bien lavado y cocinamos de 15 a 20 minutos, para servir podemos adornar con perejil fresco y bien picado
- 2)
 - En un vaso con agua, agregamos el jugo de limón, opcional una cucharadita de azúcar mascabada, mezclamos y servimos.

Refrigerio I

Licuido energético



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	300
Hidratos de carbono	51.5
Proteínas	7
Lípidos	5

Ingredientes

- 2 vasos de agua natural
- 1/2 pza. plátano Roatán o 1 pza. mango u 8 pzas. fresas
- 5 hojas de espinacas
- 2 cdas. amaranto
- 2 cdas. avena
- 4 pzas. almendras o 7 mitades de nueces
- 1 cda. miel de abeja (opcional)
- Hielo al gusto

Modo de preparación

- En el vaso de la licuadora poner todos los ingredientes y licuarlos según preferencia de trituración con un vaso de agua.
- Servir frío y consumir

Una vez terminado el licuido, se recomienda consumir un vaso con agua.

Refrigerio 2

Smoothie saludable



Aporte Nutricional

Kilocalorías	150
Hidratos de carbono	23
Proteínas	3
Lípidos	5

Ingredientes

- ¾ taza de piña picada
- 2 hojas de acelga
- 1 taza de agua potable
- 1 cda. miel
- 1 cdita. linaza molida
- 2 cdas. almendras activadas o remojadas (toda la noche)

Modo de preparación

- Todo se integra en la licuadora y listo.

Refrigerio 3

Receta básica para ensaladas deliciosas y saludables



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	225
Hidratos de carbono	14.5
Proteínas	12
Lípidos	13

Ingredientes

- 1 taza de acelgas crudas
- ½ pza. pera
- ½ taza jícama
- 40 g queso panela
- 1 cda. nuez picada
- 1 cda aderezo o vinagreta casera
- Hojas verdes del huerto (lechuga, acelga, arúgula, kale, mostaza, berros, apio, etc.)
- Alguna fruta (manzana, pera, pasas o arándanos, etc.)
- Alguna verdura (zanahoria rallada, jícama en cuadritos, betabel en cuadritos, jitomate en rebanadas, etc.)
- Alguna nuez (macadamia, cacahuates, almendras o nuez encarcelada, etc.)
- Algún queso (fresco, ahumado o de cabra, etc.)
- Aderezo (con base de aceite de olivo y vinagre, se puede agregar mostaza, miel, etc. y se puede sustituir el vinagre por jugo de limón o de naranja)

Modo de preparación

- En esta receta se dan los grupos básicos de alimentos que incluimos en la ensalada dejando a la libertad de la persona que incluye en cada ensalada dependiendo de los ingredientes que tenga disponible en cada momento.
- Agregar en un tazón hojas del huerto (cortadas a mano en trozos), alguna fruta en pedazos pequeños, alguna verdura rallada o cortada en pedazos, nueces completas o troceadas, queso en cuadritos, palitos o rallado y mover con cubiertos de ensalada.
- Agregar aderezo (únicamente verter un chorrito de aceite de olivo y un chorrito de vinagre sobre la mezcla). Se puede variar el aderezo preparándolo en un recipiente aparte y agregando mostaza y/o miel, especias, una pizca de sal, pimienta, etc. Se puede probar y cuando se considere que está sabroso, se agrega a la ensalada.
- Modificar el método de preparación

Refrigerio 4

Ceviche de mango y aguacate



Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	124.1
Hidratos de carbono	23.4
Proteínas	3.3
Lípidos	1.6

Ingredientes

- 1 pza mango
- 1 pza tomate
- 1/4 pza. aguacate
- Cebollín al gusto
- Cilantro al gusto
- 1 pza chile serrano picado
- 1/2 pza limón
- 1/2 taza de lechuga

Modo de preparación

- Picar el mango, tomate, aguacate en pedazos pequeños, el cilantro también finamente picado al igual que el cebollín, picar el chile serrano muy finamente (sólo es para darle el sabor picoso), mezclar todos los ingredientes en un tazón y agregar el jugo de limón sobre todos los ingredientes.
- Pelar la jícama y picarla en rebanadas delgadas, simulando ser la tortilla.

Presentación:

- Sobre las rebanadas de jícama poner un poco de la ensalada previamente .

Refrigerio 5

Macedonia de frutas



Aporte Nutrimental	
Kilocalorías	67
Hidratos de carbono	19.2
Proteínas	0
Lípidos	0

Ingredientes

- 1/4 de taza papaya picada
- 1/4 de taza sandía picada
- 1/4 de taza melón picado
- 1/4 de taza piña picada
- 4 cditas jugo de naranja

Modo de preparación

- Pelar y picar la fruta, en trozos pequeños. Agregar el jugo de naranja

Puede incluir las frutas de su preferencia: mango, fresa o manzana. También se puede agregar arándano

Refrigerio 6

Sándwich sin culpa



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	269
Hidratos de carbono	33.8
Proteínas	13.3
Lípidos	8

Ingredientes

- 2 rebanadas pan de centeno
- 1/3 pza. aguacate
- 2 hojas de lechuga
- 2 rebanadas de tomate
- 1 taza champiñones salteados
- 40 g queso panela
- 1 pza. limón
- Pizca sal de mar

Modo de preparación

- Dorar un poco las rebanadas de pan, machacar el aguacate y agregar limón y sal de mar, dicha mezcla untarla en las rebanadas de pan. En una acomodar los champiñones, las hojas de lechuga, tomate y queso y cubrir con la otra rebanada de pan.

Refrigerio 7

Tostadas de atún al pastor



Aporte Nutricional

Kilocalorías	225
Hidratos de carbono	28
Proteínas	13
Lípidos	6

Ingredientes

- 2 chiles guajillo
- 1/2 taza agua caliente
- 1/4 pza. cebolla mediana para licuar
- 1 pza. diente de ajo
- 1 cdita. vinagre de manzana
- 2 clavos de olor
- 1 pizca de comino
- 3/4 lata de atún en agua drenado
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1/4 taza de piña cortada en cubos
- 2 tostadas horneadas
- 1 cda. aceite
- Cebolla picada al gusto (para decorar)
- Cilantro lavado, desinfectado y picado (para decorar)
- Pizca de sal de mar y pimienta al gusto
- Salsa para acompañar

Modo de preparación

- Remojar los chiles en el agua hasta que se suavicen, escúrrelos y licuarlos con la cebolla, el ajo, el vinagre, los clavos o el comino
- En un recipiente hondo agregar el atún en agua y salpimentar al gusto.
- Mezclar el atún con la salsa que se preparó.
- En un sartén con aceite agregar la mezcla para calentarla.
- Poner la mezcla en tostadas, agregar piña, cilantro y cebolla.
- Acompañar con salsa.

Refrigerio 8

Dip de aguacate



Aporte Nutricional	
Kilocalorías	145
Hidratos de carbono	16
Proteínas	8
Lípidos	10

Ingredientes

- 2/3 pza. aguacate *hass*
- 1 tomate verde de cáscara
- Ajo al gusto
- Cilantro al gusto
- Pimienta molida al gusto
- 1 pza. chile verde (opcional)
- Pizca sal de mar
- 5 palitos de apio
- 5 palitos de jícama
- 4 zanahorias miniatura
- 5 palitos de pepino

Modo de preparación

- Desinfectar y deshojar el cilantro. Licuar todos los ingredientes, en crudo: aguacate, tomate, ajo, las hojas de cilantro, el chile verde (si se desea), pimienta y sal
- Acompañar este refrigerio con palitos de verduras: zanahoria, jícama, pepino, apio
- Con más picante puede ser una salsa para acompañar otros alimentos

Refrigerio 9

Timbalitos de acelgas



Aporte Nutrimental

Kilocalorías	332.5
Hidratos de carbono	53.8
Proteínas	10.4
Lípidos	7.5

Ingredientes

- 3 hojas de acelgas
- 1 pza. papa cocida
- 1/2 taza de granos de elote
- 1/4 pza. cebolla picada finamente
- Salsa de tomate
- Pizca de sal de mar
- 1/6 pza. aguacate
- 1 cda. de aceite de oliva

Modo de preparación

- Las hojas de acelga bien lavadas se pasan por agua caliente para suavizar; con las papas cocidas se hace un puré y reservar.
- En una sartén poner un chorrillo de aceite de oliva a fuego bajo y agregar los granos de elote y la cebolla, cuando están transparentes se agrega el puré de papa, se añade sal al gusto.
- Extender las hojas de acelga y poner en el extremo más ancho un poquito de puré y enrollar de frente e ir metiendo los lados de la hoja, de tal forma que quede un tamalito.
- Se sirve en un espejo de salsa de tomate y se baña con la misma, finalmente coronar con trozos de aguacate.

Refrigerio 10

Chiles rellenos de picadillo de champiñones



Aporte Nutricional

Kilocalorías	180
Hidratos de carbono	22.5
Proteínas	8
Lípidos	6.25

Ingredientes

Para la salsa:

- 5 pzas. jitomates maduros
- 1 pza. diente de ajo
- ½ taza de agua
- 1 ramita de epazote

Para el picadillo:

- 1 k de champiñones
- ½ cdita. orégano
- 4 hojas de laurel
- 1 pizca canela en polvo
- 1 pizca tomillo
- 1 pizca pimienta en polvo
- 4 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ½ pza. cebolla finamente picada
- 2 pzas. jitomates picados en cubitos
- 1 pza. plátano macho hervido y picado en cubitos
- ¼ taza de pasitas picadas
- ¼ taza de almendras peladas y picadas
- 10 aceitunas picadas
- 4 chiles poblanos asados, desvenados y lavados

Modo de preparación

- Haga una salsa licuando los jitomates con el ajo, la cebolla y el agua, ponga a calentar y agregue sal y la ramita de epazote, deje hervir por 20 minutos.
- Tateme (directo en el fuego) los chiles poblanos hasta que estén totalmente negros. Colóquelos en una bolsa y déjelos sudar por 10 minutos. Retire los chiles de la bolsa, pélelos (retire la piel tatemada), desvénelos (haga una incisión por la mitad y retire venas y semillas) y lávelos.
- Para el picadillo, fría en un sartén la cebolla hasta que cambie de color, agregue el ajo y el jitomate en cubitos hasta que esté cocido, agregue los champiñones limpios y en cubos, el plátano macho, las pasas, almendras, aceitunas y las especias (orégano, laurel, sal, tomillo, canela y pimienta) cocine a fuego lento por 10 minutos.
- Rellene cada chile con el picadillo de champiñones. Sirva los chiles bañados con la salsa de jitomate.

*Aporte nutricional de un chile



Agradecimientos:

A los nutriólogos y chefs

Lidia Portugal

Pepe Ochoa

Olaf Reyes Sagahón

Por su invaluable participación en la elaboración de las recetas de cocina saludable.

A los trabajadores universitarios ganadores de la primera exhibición de refrigerios saludables

Raquel Montor Serrano

María Isabel Noriega Armella

Carlo Ángel Villa Aburto

Irma Patricia Polanco Medina

Lidia Rubí Rivera Trujillo

Lilia del Carmen Mora Alcaraz



Yanga Melgarejo Ortiz
Coordinador de Salud Pública
SAISUV

Al personal de la Coordinación de Salud Pública

Rossana Inés Castellanos Oliveros

Francisco Contreras Sánchez

Lizbeth Romero

Claire Castañeda Coquet

Mario Olivares Pérez

Yelianit Rafael Antonio