

Año  
2020

# Recetario: Cocina saludable



Estrategia NutriCovid



Secretaría  
de Salud

Nuevo León Siempre Ascendiendo

**Nuevo León**  
Siempre Ascendiendo

“Que tu alimento sea tu medicina y que tu  
medicina sea tu alimento”. *Hipócrates*

**Elaboración**

Dirección de Promoción de la Salud  
Octubre – Diciembre 2020

# Contenido

## Desayunos

Omelette con Verduras .....	5
Chilaquiles Rojos con Pollo .....	7
Tostada de Aguacate y Huevo .....	8
Yogurt con Avena .....	9
Migas con Huevo a la Mexicana .....	10
Hot Cakes de Avena .....	11
Hot Cakes de Chocolate .....	12
Huaraches de Nopal .....	13
Chilaquiles Verdes con Huevo .....	14
French Toast .....	15
French Toast con Manzana .....	16
Tortilla Española .....	17
Avena .....	18
Avena Estilo Pastel de Zanahoria .....	19
Egg Muffins .....	20
Sincronizada de Nopal .....	21
Toasts .....	22
Pita de Queso con Espinacas .....	24
Queso en Salsa .....	25

## Comidas

Filete de Pescado con Calabacita Rellena .....	27
Alambres de Pollo .....	28
Enchiladas Suizas .....	29
Tostadas de Res .....	30
Ensalada de Lentejas .....	31
Tostadas de Ceviche .....	32
Tacos de Lentejas .....	33
Chile Relleno .....	34
Tostadas Tipo Siberia .....	35
Caldo Tlalpeño .....	36

Hamburguesa Saludable.....	37
Pescado empapelado y papas al cilantro .....	38
Ensalada de pasta con atún .....	40
Pizza.....	41
Tortitas de atún .....	42
Raviolis de calabacita .....	43
Alitas búfalo de coliflor .....	44
Sushi de pepino.....	45
Tortitas de Lentejas.....	46
Falafel .....	47
Chuleta de Puerco en Salsa Verde .....	49
Pasta con Brócoli y Atún.....	50
Pescado a la Plancha y Crema de Espinacas.....	51

## **Snacks**

Choco-Roles .....	53
Paletas de yogurt con avena.....	54
Cupcakes saludables .....	55
Barras de Avena con Fresa .....	56
Pinitos de Avena .....	57
Galletas de avena “Pay de Manzana” .....	58
Trufas de chocolate.....	59
Postre de Pera.....	60
Chips de Manzana con Canela .....	61

# Desayunos

# Omelette con Verduras

## Ingredientes

- 2 huevos
- 1 taza de espinacas
- ½ taza de champiñones fileteados
- ½ pieza de calabacitas en rodajas
- ¼ de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 tomate
- 1 cucharadita de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1/3 pieza de aguacate



## Preparación

### Salsa

1. En una olla poner a cocer los tomates, después licuarlos con el ajo, la cebolla, sal y pimienta al gusto, verter la mezcla en una olla pequeña y poner a hervir.

### Omelette

1. En un sartén poner a cocer la calabacita, champiñones y espinacas.
2. Batir los huevos y sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. Verter en un sartén caliente el aceite y posteriormente el huevo.
4. Una vez formada la tortilla de huevo agregar las verduras y cerrar en forma de taco.
5. En un plato colocar la salsa de tomate y encima servir el omelette.

## Información Nutricional

Energía: 430 kcal    Proteínas: 22 g    Carbohidratos: 38 g    Grasa: 20 g

**IMPORTANTE:** Si se quiere comer tortilla con este platillo, preferir las tortillas de maíz y no las de harina, ya que las de maíz contienen más fibra. Es importante cuidar las cantidades que se consumen para no aumentar las calorías del plato.

# Molletes

## Ingredientes

- 2 rebanada de pan integral de barra
- 80 gramos de queso panela
- ½ taza de pico de gallo
- ½ taza de frijoles molidos (no refritos)
- 1/3 pieza de aguacate



## Preparación

1. Poner a tostar los panes en el comal.
2. Untar los frijoles sobre el pan tostado y encima agregar las rebanadas de queso panela e inmediatamente voltear para gratinar el queso.
3. Servir y agregar el pico de gallo y el aguacate encima.

## Información Nutricional

Energía: 410 kcal    Proteínas: 28 g    Carbohidratos: 54 g    Grasa: 8 g

**IMPORTANTE:** Se recomienda utilizar un queso fresco o panela para evitar el exceso de grasas saturadas, es importante recordar que un queso que se derrite con facilidad tiene un contenido mayor en grasas saturadas, las cuales en exceso podrían causar problemas en la salud cardiovascular.

# Chilaquiles Rojos con Pollo

## Ingredientes

- 80 gramos de totopos horneados o tostadas
- 35 gramos de pechuga de pollo
- 40 gramos de queso panela
- 2 tomates
- ¼ pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- Chile al gusto
- Sal y pimienta al gusto



## Preparación

1. Para la salsa cocer el tomate y licuar con un poco de agua, cebolla, pimienta, sal y chile al gusto.
2. Cocer el pollo en agua con 1 trozo de cebolla y ajo.
3. En un sartén cocer la salsa a hervir.
4. Servir los totopos en un plato, colocar el pollo desmenuzado, encima el queso panela rallado y verter la salsa de tomate.

\*Se puede acompañar con aguacate

## Información Nutricional

Kcal: 340 kcal      Proteínas: 24 g      Carbohidratos: 42 g      Grasa: 7 g

**IMPORTANTE:** El alimento de origen animal que se utilizarán para este platillo es el pollo, pero en caso de no tener en casa este ingrediente se puede sustituir por un huevo o queso panela, los cuales también pertenecen al mismo grupo de alimentos.

# Tostada de Aguacate y Huevo

## Ingredientes

- 2 rebanada de pan integral
- 2 huevos
- 2/3 de aguacate
- Sal y pimienta al gusto



## Preparación

1. Cocer el huevo (duro o revuelto).
2. Tostar el pan.
3. Aplastar el aguacate y untar encima del pan.
4. Servir el huevo encima del pan y espolvorear una pizca de sal y pimienta.

## Información Nutricional

Energía: 380 kcal    Proteínas: 18 g    Carbohidratos: 30 g    Grasa: 20 g

**IMPORTANTE:** El aguacate es rico en grasas insaturadas (ácido linolénico y ácido linoleico), las cuales ayudan a reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol malo) en la sangre. El aguacate es libre de colesterol y es rico en potasio y magnesio. Tiene alto contenido de vitamina E, el cual es un poderoso antioxidante que reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

# Yogurt con Avena

## Ingredientes

- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de chía
- 1 cucharadita de miel
- ¼ cucharadita de vainilla
- 1 greek yogurt natural (HEB)
- ½ plátano en rodajas
- 5 almendras picadas



## Preparación

1. En una taza grande o plato hondo agregar la avena, la chía, la miel, la vainilla, el yogurt y mezclar los ingredientes.
2. Tapar la taza y refrigerar durante la noche.
3. Destapar la taza, agregar el plátano y las almendras encima.

\*Preparar la noche anterior.

## Información Nutricional

Energía: 295 kcal    Proteínas: 16 g    Carbohidratos: 40 g    Grasa: 7 g

**IMPORTANTE:** La avena es un alimento que pertenece al grupo de los cereales. Es una buena fuente de fibras solubles como los beta-glucanos, los cuales contribuyen a regular los niveles de colesterol en sangre y además ayuda a reducir el aumento de la glucosa en sangre después de comer.

# Migas con Huevo a la Mexicana

## Ingredientes

- 2 piezas de huevo
- 2 tortillas de maíz
- 1 tomate
- 1 chile
- ¼ cebolla
- Aceite en spray
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de frijoles (no refritos)



## Preparación

1. Partir las tortillas en triángulos pequeños.
2. En un sartén caliente rociar aceite en spray y dorar las tortillas.
3. Agregar el tomate, la cebolla y el chile, después verter el huevo y revolver.

\*Acompañar con las 2 tortillas de maíz delgaditas y los frijoles (no refritos).

## Información Nutricional

Energía: 465 kcal    Proteínas: 30 g    Carbohidratos: 58 g    Grasa: 12 g

**IMPORTANTE:** Si no se cuenta con aceite en spray, en un bote con atomizador (limpio y seco) colocar el aceite convencional para cocinar y así rociar el sartén con el atomizador, de esta manera se controla la cantidad de aceite que se utilizará al cocinar.

# Hot Cakes de Avena

## Ingredientes

- ½ taza de harina de avena
- 1 huevo
- 1 cucharadita de miel
- 1 plátano
- ¼ cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de mantequilla
- Agua



## Preparación

1. Batir el huevo con la miel y 2 cucharadas de agua, agregar ½ plátano aplastado y mezclar.
2. Agregar la harina de avena, el polvo para hornear, la vainilla y revolver.
3. En un sartén, colocar un poco de mantequilla y encima la mezcla para formar el hot cake.
4. Cuando tenga grumos encima, voltear y dejar cocinar.

\*Al servir agregar la otra mitad del plátano encima.

\*En vez de agua le puedes agregar leche baja en grasa.

## Información Nutricional

Energía: 310 kcal    Proteínas: 9 g    Carbohidratos: 50 g    Grasa: 8 g

**IMPORTANTE:** Es preferible utilizar harina de avena en lugar de harina tradicional, porque contiene mayor cantidad de nutrientes como hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, ácido fólico, tiamina.

# Hot Cakes de Chocolate

## Ingredientes

- ½ taza de harina de avena
- 1 huevo
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharaditas de cocoa
- ¼ cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de mantequilla
- Agua



## Preparación

1. Batir el huevo con la miel y 2 cucharadas de agua.
2. Agregar la harina de avena, el polvo para hornear, la vainilla y revolver.
3. En un sartén, colocar un poco de mantequilla y encima la mezcla para formar el hot cake.
4. Cuando tenga grumos encima, voltear y dejar cocinar.

\*Se puede acompañar con una porción de fruta.

\*En vez de agua le puedes agregar leche baja en grasa.

## Información Nutricional

Energía: 355 kcal    Proteínas: 11 g    Carbohidratos: 40 g    Grasa: 16 g

**IMPORTANTE:** Siempre revisa la etiqueta nutricional de los productos que compres, elige las que no contengan sellos de advertencia o que tenga los menos posibles. En este caso la cocoa debe ser sin azúcares añadidos.

# Huaraches de Nopal

## Ingredientes

- 2 nopales
- ½ taza de frijoles
- 60 gramos de carne deshebrada
- 40 gramos de queso panela
- ½ tomate
- ¼ de cebolla
- 1 chile
- 1/3 aguacate
- 1 diente de ajo



## Preparación

1. En un sartén cocinar los nopales a la plancha.
2. En una olla con agua cocer la carne con ajo y cebolla, al enfriar deshebrar.
3. Encima de los nopales untar los frijoles y colocar la carne deshebrada, el pico de gallo, el queso y el aguacate.

## Información Nutricional

Energía: 418 kcal    Proteínas: 36 g    Carbohidratos: 34 g    Grasa: 15 g

**IMPORTANTE:** El nopal es 90-95% de su composición agua y rico en fibra soluble que al momento de la digestión absorbe agua y forma un gel que lentifica la digestión generando saciedad por mayor tiempo. Se le atribuyen propiedades anticancerígenas, cardioprotectores, antihiper glucemiantes, de cicatrización, prevención de úlceras, entre otras.

# Chilaquiles Verdes con Huevo

## Ingredientes

- 20 totopos de nopal
- 1/3 taza de frijoles molidos
- 2 huevos estrellados
- 6 tomates verdes
- 1 chile jalapeño
- ¼ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 40 gramos de queso panela rallado
- Rodajitas de cebolla para decoración
- 1 cucharada de crema ácida
- Sal y pimienta al gusto



## Preparación

### Salsa

1. ya que hayan hervido las verduras, licuar con una pizca de sal.
2. Posteriormente verter la salsa en un sartén y dejar que hierva aproximadamente 5 minutos.

### Chilaquiles

1. En un plato poner los frijoles molidos calientes, después los totopos, la salsa, el queso panela rallado, el huevo estrellado, la cucharada de crema ácida y decorar con la cebolla.

## Información Nutricional

Energía: 550 kcal    Proteínas: 43 g    Carbohidratos: 40 g    Grasas: 21 g

**IMPORTANTE:** Los totopos que se utilizarán pueden ser sustituidos por 4-5 tostadas horneadas en trozos. La salsa es importante que sea casera, ya que las salsas procesadas que se encuentran en el supermercado contienen mayor cantidad de sales e ingredientes para su conservación. Recordar que un exceso de sodio puede alterar los niveles de presión arterial en pacientes con hipertensión, además el exceso de sodio provoca retención de líquidos.

# French Toast

## Ingredientes

Para el pan

- ½ cucharada de mantequilla
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 huevo
- ¼ taza de leche
- ½ cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- Pizca de sal

Para acompañar

- 1 taza de fresas picadas
- ½ taza de yogurt griego
- 1 sobrecito de Stevia



## Preparación

1. En un bowl mezclar todos los ingredientes (menos el pan).
2. En un sartén caliente colocar la mantequilla.
3. Sumergir las rebanadas de pan en la mezcla y colocar en el sartén hasta que los 2 lados del pan queden tostados.
4. Servir en un plato, colocar encima el yogurt griego, las fresas y espolvorear stevia.

## Información Nutricional

Energía: 329 kcal    Proteínas: 17 g    Carbohidratos: 48 g    Grasas: 7 g

**IMPORTANTE:** Las fresas son ricas en antioxidantes, principalmente antocianinas, las cuales son responsables de su color rojo, contienen vitamina y polifenoles, reducen el riesgo de sufrir un infarto,

# French Toast con Manzana

## Ingredientes

Para el pan

- 1 huevo
- ¼ taza de claras
- 3 cucharadas de leche de tu preferencia
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- Stevia o algún endulzante preferido
- ½ taza de yogurt griego natural sin azúcar



Para las manzanas

- 1 manzana Golden mediana, cortada en medias lunas (sin semillas)
- Canela en polvo al gusto
- 1 cucharadita de miel maple sin azúcar
- Gotas de aceite o aceite en spray

## Preparación

1. Mezclar los ingredientes para el pan y sumergir los panes hasta cubrirlos con la mezcla y cocinar por ambos lados, a fuego medio, con unas gotas de aceite o pam.
2. En un recipiente agregar la manzana en medias lunas con la miel y la canela, mezclar hasta integrar bien todo y llevar al sartén caliente y engrasado. Cocinar al término de su preferencia.
3. Empalmar agregando el pan, un poco de yogurt griego sobre el pan y sobre el yogurt agrega las manzanas. Espolvorear con un poco más de canela y listo.

## Información Nutricional

Energía: 330 kcal    Proteínas: 24 g    Carbohidratos: 42 g    Grasas: 8 g

**IMPORTANTE:** El yogurt griego a diferencia de los yogures convencionales tiene un mayor aporte de proteínas y menor contenido de grasas. Es rico en probióticos que mantiene y restauran el microbiota intestinal.

# Tortilla Española

## Ingredientes

- 1/3 taza de papa rallada
- 1 huevo
- 2 claras
- ½ pimiento
- Sal y pimienta al gusto
- 1/3 pieza de aguacate



## Preparación

1. En un recipiente agregar el huevo, las claras y batir.
2. Agregar la papa rallada, la cebolla y el pimiento cortado finamente, sazonar con sal y pimienta.
3. Verter la mezcla en un sartén y formar una tortilla, cocinar por ambos lados y servir.
4. Decorar con el 1/3 de aguacate.

\*Puedes acompañar con 1 pan tostado

## Información Nutricional

Energía: 275 kcal    Proteínas: 22 g    Carbohidratos: 19 g    Grasas: 12 g

**IMPORTANTE:** El huevo es un alimento de origen animal económico que nos proporciona un alto aporte de proteínas necesarias para el mantenimiento y reparación celular, es un mito que el consumir 1 huevo diario aumenta los niveles de colesterol en sangre.

# Avena

## Ingredientes

- 1/3 taza de avena en hojuelas
- 1 taza de leche light
- 1 cucharada de pasitas
- 1 cucharada de coco rayado
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de vainilla

## Preparación

1. Remoja la avena en agua 1 hora antes.
2. Mezcla todos los ingredientes en una olla y cocina a fuego medio hasta que la mezcla espese.



## Información Nutricional

Energía: 270 kcal    Proteínas: 11 g    Carbohidratos: 42 g    Grasas: 7 g

**IMPORTANTE:** La cucharada de pasitas se puede sustituir por otra porción de fruta, por ejemplo, ½ plátano o 1 manzana pequeña.

# Avena Estilo Pastel de Zanahoria

## Ingredientes

- 1 taza de leche
- 1/3 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1 sobre de Stevia o endulzante de preferencia
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de semillas chía
- 1 cucharadita de pasas
- 1 cucharadita de coco rallado
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 pizca de jengibre molido
- 1 pizca de clavo molido
- 1 pizca de sal
- 1/4 taza de yogurt griego
- 3 almendras picadas



## Preparación

1. Mezclar en una olla la avena previamente remojada, la leche, zanahoria rallada, canela, vainilla, jengibre, clavo, sal, semillas de chía, pasas y el coco.
2. Cocinar a fuego medio durante 6-8 minutos o hasta que haya espesado y la avena esté suave.
3. Probar la avena y si es necesario endulzar con la Stevia o edulcorante de preferencia.
4. Servir y decorar con el yogurt griego arriba y las almendras.

## Información Nutricional

Energía: 321 kcal    Proteínas: 21 g    Carbohidratos: 40 g    Grasas: 10 g

**IMPORTANTE:** Se recomienda el consumo de avena en hojuelas ya que tiene un índice glucémico y carga glucémica menor al de la avena instantánea, es decir, controlará mejor los niveles de glucosa en sangre. 1/2 taza de avena en hojuelas equivale a 1 porción de cereal.

# Egg Muffins

## Ingredientes

- 4 huevos
- ¼ taza de leche
- 80 gramos de queso panela rayado
- ½ pimiento rojo
- ¼ taza de espinacas
- Cebollín finamente picado al gusto



## Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C y engrasar el molde con aceite en spray.
2. En un bowl mezclar los huevos y la leche, después agregar los demás ingredientes.
3. Hornear de 20-25 min. o hasta que el huevo que cocido

## Información Nutricional

Aproximadamente rinde 6 piezas.

Dos muffins contienen:

Energía: 163 kcal    Proteínas: 17 g    Carbohidratos: 5 g    Grasa: 8 g

**IMPORTANTE:** Es importante mencionar que el huevo está compuesto por la clara y la yema, las cuales aportan diferentes nutrimentos; la clara es rica en agua y proteínas de alta calidad, mientras que la yema contiene grasas, proteínas y es la mayor fuente de vitaminas como la A, D, E y K, y minerales como el hierro, magnesio, zinc, selenio, fósforo, entre otros.

# Sincronizada de Nopal

## Ingredientes

- 4 nopales
- 80 gramos de queso panela
- 2 rebanada de jamón
- 1 tomate
- Cebolla al gusto



## Preparación

1. Calentar a la plancha los nopales por un lado y el jamón.
2. Voltear los nopales y coloca tomate y cebolla, encima colocar otro nopal y voltear.
3. Servir.

## Información Nutricional

Energía: 195 kcal    Proteínas: 27 g    Carbohidratos: 12 g    Grasas: 3 g

**IMPORTANTE:** El queso panela es un queso fresco, rico en caseína (proteína propia de la leche), es fuente de calcio y fósforo, magnesio, hierro y vitaminas liposolubles como A y D.

# Toasts

## Ingredientes

- 3 rebanada de pan integral
- 4 ½ cucharadas de queso ricotta
- ½ taza de tomate Cherry
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 ajo finamente picado
- Perejil finamente picado
- Orégano y sal

### Toast de durazno

- 1 pieza de durazno
- Pistaches

### Toast de salmón

- 30 gramos salmón
- ¼ pepino
- Pimienta
- Jugo de ½ limón
- Sal



## Preparación

### Ricotta con tomate Cherry

1. En un sartén calentar y agregar el aceite de oliva y el ajo, dejar calentar y agregar los tomates Cherry, mezclar.
2. En el pan tostado agregar el queso ricotta y encima servir los tomates, espolvorear pimienta y perejil.

## Información nutrimental

Energía: 123 kcal      Carbohidratos: 19 g  
Proteínas: 8 g        Grasas: 2 g

### Ricota con durazno

1. Partir el durazno en rebanadas.
2. En el pan tostado agregar el queso ricotta, encima colocar las rebanadas de durazno y espolvorear los pistaches partidos.



### Información nutrimental

Energía: 180 kcal    Proteínas: 6 g    Carbohidratos: 30 g    Grasas: 4 g

### Ricota con salmón

1. Con un pelador haz rebanadas de pepino.
2. Mezclar el queso con el jugo de limón y una pizca de sal.
3. En el pan tostado agregar el queso ricotta, encima colocar las láminas de salmón y pepino, agregar pimienta.



### Información Nutrimental

Energía: 130 kcal    Proteínas: 10 g    Carbohidratos: 17 g    Grasas: 2 g

**IMPORTANTE:** En caso de no tener algún ingrediente en esta receta se puede intercambiar por otro alimento que pertenezca al mismo grupo de alimentos, por ejemplo, si no se cuenta con durazno (porque no es de temporada en ese momento) se puede cambiar por manzana o fresas, si no se tiene salmón (porque el costo es elevado) se puede intercambiar por atún o surimi, o algún otro alimento de origen animal.

# Pita de Queso con Espinacas

## Ingredientes

- 1 pan pita
- 1 taza de espinacas
- 1 tomate
- 80 gramos de queso Oaxaca light
- 1 ½ cucharadita de mantequilla



## Preparación

1. En un sartén calentar y tostar el pan pita por dentro. Agregar la mitad de la mantequilla y calentar un pan pita por fuera.
2. Agregar el queso desmenuzado, espinacas y tomate en rodajas.
3. Colocar el otro pan pita encima y untar la otra mitad de la mantequilla, voltear y deja derretir el queso.

## Información Nutricional

Energía: 315 kcal    Proteínas: 22 g    Carbohidratos: 38 g    Grasas: 7 g

**IMPORTANTE:** Las verduras de hoja verde oscuro, como la espinaca, son ricas en vitamina k que mejora la cicatrización.

# Queso en Salsa

## Ingredientes

- 120 gramos de queso panela
- 2 tomates
- 1 cucharadita de aceite
- Chile al gusto
- Cebolla y ajo
- Sal
- Pimienta



## Preparación

1. Cocer los tomates en agua y licuar con chile al gusto, cebolla, ajo, sal y pimienta.
2. Colocar en un sartén caliente 1 cucharadita de aceite de oliva y la salsa de tomate.
3. Agregar el queso y dejar hervir.
4. Servir y disfrutar.

\*Se puede acompañar con galletas salmas.

## Información Nutricional

Energía: 215 kcal    Proteínas: 25 g    Carbohidratos: 8 g    Grasas: 8 g

**IMPORTANTE:** Si a este platillo se le agregan tostadas horneadas, frijoles o alguna porción de fruta para acompañar, esto aumentará las calorías del platillo.

**Comidas**

# Filete de Pescado con Calabacita Rellena

## Ingredientes

- 1 filete de pescado
- 1 diente de ajo triturado
- 1 puñito de cilantro
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 1 calabacita
- ½ tomate picado
- ¼ de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite
- 40 gramos de queso panela rayado

## Preparación

### Pescado

1. En un recipiente mezclar el ajo, jugo de limón, cilantro, sal, pimienta y aceite.
2. Colocar el pescado en un cuadro de papel de aluminio y con una brocha aplicar la mezcla sobre el filete. Dejar marinar 15 min.
3. En el comal colocar el filete dentro del papel aluminio, cocinar por 5 min, voltear y dejar cocinar otra vez.



### Calabacitas

1. Partir las calabacitas de manera horizontal y ponerlas a hervir durante 3 min. Retirar las semillas y guardar.
2. En un sartén colocar la cucharadita de aceite, cebolla, ajo y dejar sofreír por 4 min, agregar el tomate picado, calabacitas, sal, pimienta y revolver para integrar todos los alimentos.
3. Rellenar las calabacitas con la mezcla y espolvorear encima el queso.

## Información Nutricional

Energía: 530 kcal    Proteínas: 41 g    Carbohidratos: 53 g    Grasas: 14 g

**IMPORTANTE:** Los alimentos deben ser cocinados al vapor, plancha, cocidos, asados y evitar los fritos, capeado, empanizado.

# Alambres de Pollo

## Ingredientes

- 100 gramos de pechuga de pollo en tiras
- ½ pimiento verde en cuadros
- ½ cebolla en cuadros
- ½ taza de champiñones en mitades
- ½ calabacita
- 40 gramos de queso panela
- 2 tortillas de maíz
- 1/3 aguacate
- Sal y pimienta
- Aceite



## Preparación

1. En un sartén agregar una cucharadita de aceite, para sofreír. Agregar sal y pimienta.
2. Ya cocido el pollo agregar la cebolla, pimiento y champiñones, dejar cocinar por 5 min.
3. En un comal calentar las tortillas y hacer quesadillas para acompañar.

## Información Nutricional

Energía: 465 kcal    Proteínas: 38 g    Carbohidratos: 42 g    Grasa: 14 g

**IMPORTANTE:** Los champiñones son hongos comestibles que poseen bajo contenido en grasa y presentan alto contenido en carbohidratos, proteínas, minerales (calcio, potasio, fósforo) y agua.

# Enchiladas Suizas

## Ingredientes

- 3 tortillas delgaditas
- 70 gramos de pechuga de pollo desmenuzado
- 3 tomatillos verdes
- 1 puñito de cilantro
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de crema
- 40 gramos de queso panela



## Preparación

1. Cocer el pollo en agua con la cebolla y el ajo y desmenuzar.
2. Cocer los tomatillos verdes y licuar con un poco de agua (de los tomatillos), cebolla, cilantro, sal y pimienta.
3. En una olla chica verter la mezcla y cocinar a hervir.
4. En un sartén calentar ligeramente las tortillas y en un plato armar 3 taquitos de pollo desmenuzado.
5. Rallar el queso panela y colocarlo encima de los taquitos.

## Información Nutricional

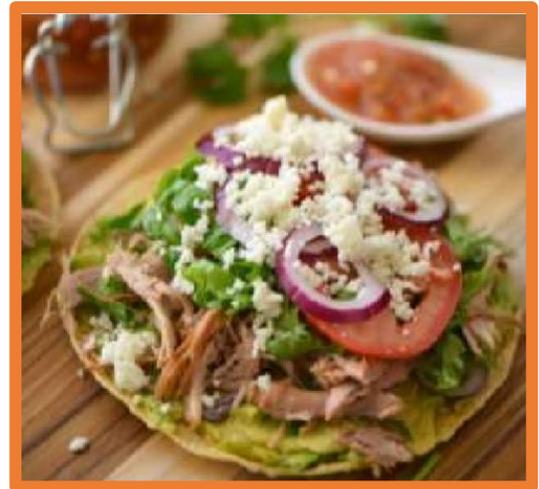
Energía: 470 kcal    Proteínas: 31 g    Carbohidratos: 53 g    Grasas: 14 g

**IMPORTANTE:** el tomate de fresadilla o tomatillo verde, es rico en nutrientes como niacina, potasio, manganeso, fósforo, cobre y hierro, vitamina C y fibra dietética.

# Tostadas de Res

## Ingredientes

- 2 tostadas horneadas
- 60 gramos de carne deshebrada
- ½ taza de frijoles
- 1 taza de lechuga
- 1 tomate
- 40 gramos de queso
- 2 cucharaditas de crema
- 1/3 aguacate
- ¼ cebolla
- 1 ajo



## Preparación

1. Cocer la carne con ajo y cebolla, al enfriar deshebrar.
2. En las tostadas untar los frijoles y encima colocar la carne, lechuga, tomate, cebolla, queso, aguacate y crema.

## Información Nutricional

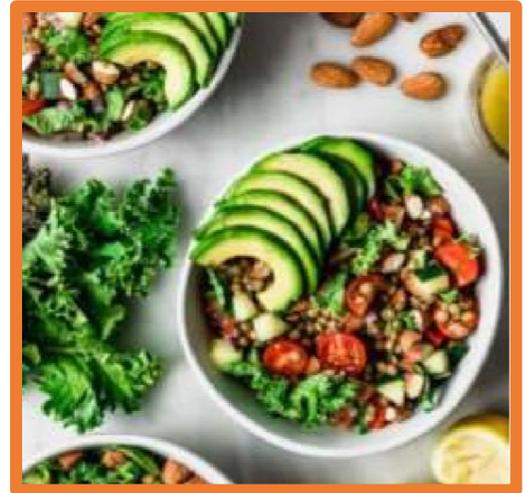
Energía: 435 kcal    Proteínas: 31 g    Carbohidratos: 33 g    Grasas: 19 g

**IMPORTANTE:** La crema que se utiliza normalmente para las tostadas es alta en grasas saturadas, las cuales en exceso provocan problemas cardiovasculares, por esto puede ser sustituida por yogur giego (sin endulzantes y bajo en grasas).

# Ensalada de Lentejas

## Ingredientes

- 1 taza de espinacas
- 1 tomate
- 1/3 de aguacate
- 1 taza de pimientos de colores
- 1 zanahoria rayada
- 40 gramos de queso panela
- ½ taza de lentejas cocidas
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto



## Preparación

1. Cocer las lentejas en agua con la cebolla, ajo y sal.
2. Picar el tomate, aguacate, pimientos y queso panela en cuadritos.
3. Colocar una cama de espinacas, encima servir el tomate, aguacate, pimientos, zanahoria y queso panela mezclados y posteriormente agregar las lentejas (sin agua).

## Información Nutricional

Energía: 305 kcal    Proteínas: 23 g    Carbohidratos: 36 g    Grasa: 7 g

**IMPORTANTE:** La zanahoria y el pimiento amarillo contienen betacarotenos que nos protegen de los radicales libres, es decir protegen a nuestras células del envejecimiento prematuro, también contribuyen a mantener una visión adecuada y fortalecer el sistema inmunológico.

# Tostadas de Ceviche

## Ingredientes

- 2 tostadas horneadas
- 100 gramos de filete de pescado
- ½ tomate
- 3 limones
- 1 puñito de cilantro
- 2/3 pieza de aguacate



## Preparación

1. Cortar el filete en cuadritos y colocar en un recipiente.
2. Agregar el jugo de los 3 limones encima, revolver y dejar reposar por 1 hora.
3. Partir en cuadritos el tomate, cebolla y aguacate.
4. Agregar el tomate, cebolla, aguacate, cilantro y revolver.
5. Servir encima de las tostadas.

\*Acompañar con la salsa de su preferencia.

## Información Nutricional

Energía: 285 kcal    Proteínas: 27 g    Carbohidratos: 23 g    Grasa: 8 g

**IMPORTANTE:** Las verduras y frutas nos aportan vitaminas y minerales necesarios para nuestro correcto funcionamiento. Siempre deben lavarse y desinfectarse. Es importante verificar la frescura del pescado antes de su compra.

# Tacos de Lentejas

## Ingredientes

- 3 tortillas delgaditas
- $\frac{3}{4}$  taza de lentejas cocidas
- $\frac{2}{3}$  aguacate
- $\frac{1}{2}$  tomate
- Lechuga al gusto
- $\frac{1}{4}$  de cebolla
- 1 diente de ajo



## Preparación

1. Cocer las lentejas en agua con la cebolla, ajo y sal.
2. Escurrir las lentejas cocidas.
3. Calentar las tortillas en un comal.
4. Para formar los tacos servir primero las lentejas y después el tomate, aguacate y lechuga al gusto.

## Información Nutricional

Energía: 318 kcal    Proteínas: 13 g    Carbohidratos: 41 g    Grasas: 11 g

**IMPORTANTE:** Las lentejas pertenecen al grupo de las leguminosas y tienen un alto contenido nutricional. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra, y compuestos benéficos para la salud. Constituye una buena fuente de proteína de origen vegetal.

# Chile Relleno

## Ingredientes

- 80 gramos de queso panela en cuadritos
- 1 chile poblano
- ½ taza de elote
- 2 tomates
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite



## Preparación

1. Asar el chile relleno y retirar la piel.
2. Abrir el chile y retirar las semillas.
3. Cocer los tomates en agua, licuar con cebolla y ajo.
4. En un sartén calentar coloca la salsa de tomate y después agregar el queso panela en cuadritos y los granos de elote.
5. Rellenar el chile del queso en salsa.

## Información Nutricional

Energía: 390 kcal    Proteínas: 26 g    Carbohidratos: 35 g    Grasa: 15 g

**IMPORTANTE:** El tomate es rico en vitamina C y licopeno, un fitonutriente que al ser calentado con aceite aumenta su biodisponibilidad, ayuda a prevenir cáncer de próstata y pulmón, además de prevenir enfermedades oculares relacionadas con la edad.

# Tostadas Tipo Siberia

## Ingredientes

- 2 tostadas horneadas
- 1 pechuga de pollo mediana
- 60 gramos de queso panela rallado
- 1 taza de lechuga
- ½ tomate en cubos
- 1/3 de aguacate
- 1 cucharada de crema ácida o yogurt griego natural
- Salsa casera al gusto



## Preparación

1. Cocer la pechuga en agua con ajo, cebolla y una pizca de sal, cuando este cocida dejar enfriar y desmenuzar.
2. Mezclar el aguacate con la crema ácida para formar el guacamole.
3. Sobre una tostada untar el guacamole, posteriormente agregar el pollo desmenuzado, la lechuga y tomate y finalmente decorar con el queso panela rallado.

\*Acompañar con una salsa verde casera.

## Información Nutricional

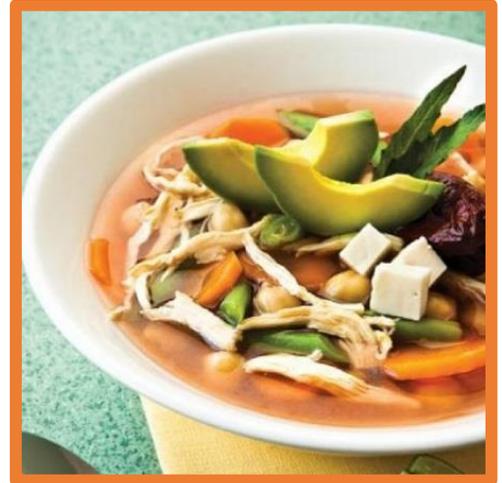
Energía: 458 kcal    Proteínas 38 g    Carbohidratos: 34 g    Grasas: 18 g

**IMPORTANTE:** Los alimentos de origen animal, en este caso el pollo, el queso panela y el yogurt griego, nos proporcionan proteínas necesarias para el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo, así como para mantener y reparar los tejidos musculares. Siempre preferir los alimentos magros.

# Caldo Tlalpeño

## Ingredientes

- 1 pechuga de pollo mediana
- 4 tomates
- ¼ de cebolla
- 1 varita de apio
- ½ taza de zanahoria
- Cilantro y hojas de laurel
- 1 diente de ajo
- 1 chile chipotle (opcional)
- 1/3 taza de garbanzos
- 1/3 de aguacate
- 40 gramos de queso panela en cubos
- Sal y pimienta al gusto



## Preparación

1. Poner a hervir la pechuga con sal, pimienta, apio y las hojas de laurel, ya cocida retirar y desmenuzar.
2. En el mismo caldo cocer los tomates enteros, agregar la zanahoria, cebolla, ajo y chile.
3. Sacar la cebolla, ajo, chile y tomates (quitarles la piel), licuar y volver a agregar al caldo.
4. Agregar los garbanzos y el pollo desmenuzado al caldo.
5. Servir con el aguacate y los trocitos de queso panela.

## Información Nutricional

Energía: 465 kcal    Proteínas 46 g    Carbohidratos: 40 g    Grasas: 12 g

**IMPORTANTE:** El tomate contiene licopeno, este nutriente es un antioxidante, el cual posee efectos antiinflamatorios y es ayudante en la prevención de enfermedades cardiovasculares, y algunos tipos de cánceres. Para mejorar su absorción basta combinarlo con alguna grasa o calentarlo. En este caso la salsa de tomate cocida incrementa las concentraciones de licopeno en el suero entre dos y tres veces en comparación con el consumo de jugo de tomate fresco.

# Hamburguesa Saludable

## Ingredientes

- 120 gramos de carne molida de res sin grasa (90/10)
- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picada
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 taza de lechuga
- 2 rodajas de tomate
- 1/3 de aguacate
- 1 rebanada de pechuga de pavo
- 1 rebanada de queso panela
- Mostaza al gusto
- 1 cucharaditas de cátsup sin azúcar



## Preparación

1. En un recipiente agregar la carne molida, la clara de huevo, la cebolla, el ajo, cilantro, perejil, pimienta y sal al gusto e incorporar hasta formar una masa.
2. Hacer bolas de carne y aplastar para darle forma de hamburguesa.
3. En un sartén de teflón agregar unas gotas de aceite y calentar.
4. Cocinar por 3 minutos a fuego medio por cada lado aproximadamente (o hasta que estén doradas)
5. En el mismo sartén agregar la pechuga de pavo y queso panela hasta quedar ligeramente dorados.
6. Montar las hamburguesas, untar el aguacate sobre el pan y agregar la carne, jamón queso, aderezos y verduras.

## Información Nutricional

Energía: 528 kcal    Proteínas 45 g    Carbohidratos: 34 g    Grasas: 23 g

**IMPORTANTE:** La cebolla y el ajo contienen quercetina, un fitonutriente que tiene propiedades antiinflamatorias, antihipertensivas y anticancerígenas. Además, se consideran alimentos antivirales.

# Pescado empapelado y papas al cilantro

## Ingredientes

Para el pescado

- 1 filete de pescado
  - 1 cucharadita de mostaza
  - Verduras cortadas en julianas: cebolla, zanahoria, pimiento, chile serrano y apio
  - 1 cucharadita de aceite de oliva
  - Ajo en polvo
  - Sal y pimienta al gusto
- Un pedazo de papel aluminio del doble del tamaño de tu filete



Para las papas

- 4 papas galeana promedio
- 2 cucharaditas de cilantro finamente picado
- 1 Limón
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta

## Procedimiento

Pescado

1. Colocar el filete de pescado en papel aluminio (con el lado brillante para dentro).
2. Sazonar el filete por ambos lados con la mostaza.
3. Esparcir las verduras sobre el filete.
4. Agregar la sal, ajo en polvo, pimienta y el aceite de oliva.
5. Cerrar el papel aluminio bien para que el calor no se escape, formar un paquetito.
6. Dejar a fuego medio aproximadamente de 12-15 minutos y listo.

Papas

1. En una olla con agua, cocinar las papas enteras con piel hasta que estén blandas.
2. Una vez estén listas las papas, cortarlas en cuartos y en un sartén con el aceite de oliva sellarla.
3. Después agregar el ajo finamente picado y saltear unos minutos.
4. Finalmente, con el fuego apagado, agregar el cilantro finamente picado y el zumo de limón. Mezcla todo muy bien, salpimentar.

## Información Nutricional

Energía: 415 kcal    Proteínas 34 g    Carbohidratos: 34 g    Grasas: 14 g

**IMPORTANTE:** El aceite de oliva contiene ácidos grasos mono y poliinsaturados que tienen efecto cardioprotector, aun así, se debe utilizar con moderación por las calorías que aporta. Acorde al plato del bien comer este platillo es balanceado ya que contiene los 3 grupos de alimentos del mismo, como son las verduras, las papas, que pertenecen al grupo de los cereales y el filete de pescado como el alimento de origen animal.

# Ensalada de pasta con atún

## Ingredientes

- 1 taza de pasta de tornillos cocidos
- 1 sobre de atún en agua
- 1 taza de lechuga picada
- ¼ Pimiento rojo
- ¼ taza de elote desgranado
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de crema
- Pimienta y sal
- ¼ de cebolla

## Preparación

1. Cocer la pasta en agua con cebolla y sal.
2. Mezclar el atún, la lechuga, pimiento rojo, elote, pasta, crema y mayonesa.
3. Servir sobre una cama de lechuga.



## Información Nutricional

Energía: 450 kcal    Proteínas: 22 g    Carbohidratos: 49 g    Grasa: 17 g

**IMPORTANTE:** Los pescados de agua profunda como el atún, sardina, salmón, trucha son ricos en ácidos grasos omega 3 que es un poderoso antioxidante, antiinflamatorio a nivel celular y cardioprotector.

# Pizza

## Ingredientes

- 1 pan pita
- Salsa pomodoro
- 80 gramos de queso Oaxaca light
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 3 champiñones rebanados
- ¼ pimiento verde
- ¼ de cebolla en tiras
- Cebollín finamente picado al gusto
- 4 tomates Cherry
- 1 cucharadita de aceite de oliva



## Preparación

1. Calentar el pan pita en un comal.
2. En un sartén agregar el aceite y cocinar los champiñones con los pimientos y la cebolla.
3. Encima del pan pita untar la salsa de tomate, colocar el queso desmenuzado, los champiñones, el pimiento y la cebolla, tapar el sartén a fuego lento y esperar a que el queso se derrita.

## Información Nutricional

Energía: 405 kcal    Proteínas: 33 g    Carbohidratos: 35 g    Grasa: 13 g

**IMPORTANTE:** Esta es una versión más saludable en comparación de las pizzas que se compran comúnmente en los establecimientos de comida rápida. Al preparar nuestros propios alimentos se puede controlar la cantidad de grasas, azúcares, sales, verduras y nutrientes que consumimos. Elige siempre la mejor opción.

# Tortitas de atún

## Ingredientes

Tortitas de atún

- 1 sobre de atún
- ½ taza de calabacita rallada
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 cucharada de linaza
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta
- 3 galletas salmas



Ensalada

- Lechuga
- Pepino
- Tomate

## Preparación

1. Colocar la calabacita rallada en un colador y oprimir para quitar el exceso de agua.
2. En un bowl mezclar el atún, la calabacita, la zanahoria, la harina, el huevo, el ajo, la sal y la pimienta. Formar las tortitas.
3. En un sartén caliente colocar el aceite de oliva y las tortitas, dejar 3 minutos y voltear, esperar 3 minutos más y colocar las tortitas en toallas absorbentes para retirar exceso de grasa.
4. Servir y acompañar con aderezo.

## Información Nutricional

Energía: 323 kcal    Proteínas: 27 g    Carbohidratos: 28 g    Grasas: 10 g

**IMPORTANTE:** La calabacita tiene un alto contenido en agua, por lo que proporciona pocas calorías. Es una fuente rica en potasio, ayuda a controlar la presión arterial, es rica en vitamina C y A, las cuales funcionan como antioxidantes protegiendo las membranas de las células.

# Raviolis de calabacita

## Ingredientes

- 2 calabacitas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 tazas de espinacas
- 1 taza de queso ricotta
- 2 cucharadas de albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de salsa marinara
- ½ taza de queso mozzarella o Oaxaca light rallado



## Preparación

1. Precalentar el horno a 220 °C.
2. Quitar las orillas de la calabacita y cortar láminas de calabacitas con un pelador.
3. Calentar un sartén y agregar el aceite de oliva con el ajo, mezclar y agregar las espinacas, sal y pimienta. Dejar enfriar.
4. En un bowl mezclar el queso ricotta con las espinacas y albahaca hasta tener una mezcla homogénea.
5. En un plato colocar 2 tiras de calabacita en forma de cruz y en medio una cucharada de la mezcla de queso con espinacas y cierra. Repetir el procedimiento hasta terminar las tiras.
6. En un refractario, servir la salsa marinara y encima colocar los raviolis y espolvorear el queso rallado.
7. Hornear 15-20 minutos y sirve.

## Información Nutricional

Energía: 475 kcal    Proteínas: 50 g    Carbohidratos: 16 g    Grasas: 21 g

**IMPORTANTE:** Se debe evitar el exceso de sal debido a que en personas hipertensas puede aumentar su presión arterial y/o retención de líquidos. El queso ricotta también se puede sustituir por el requesón.

# Alitas búfalo de coliflor

## Ingredientes

### Para Alitas

- ½ coliflor grande
- Aceite en spray
- ¼ taza de harina (preferentemente integral)
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de salsa búfalo
- 2 cucharaditas de aceite
- ½ taza de apio

### Para aderezo ranch

- 1 taza de yogurt griego
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharada de perejil picado
- ½ cucharada de cebollín picado
- Jugo de ½ limón
- ¼ cucharadita de pimienta y ¼ cucharadita de sal



## Preparación

### Alitas

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Cubrir el molde con papel para hornear.
3. Cortar la coliflor en pedazos pequeños.
4. Mezclar la harina con el ajo en polvo.
5. Rociar los trozos de coliflor con aceite en spray y empanizar con la harina, colocar en el molde
6. Hornear por 25 min, sacar y verter en un bowl con salsa búfalo, colocar en molde y hornear por 15 min.

### Aderezo

1. Mezclar todos los ingredientes y servir junto con las alitas y el apio en tiras.

## Información Nutricional

Energía: 365 kcal    Proteínas: 15 g    Carbohidratos: 38 g    Grasas: 16 g

**IMPORTANTE:** El yogurt debe ser griego, sin endulzantes para no cambiar el sabor del aderezo tipo ranch. La coliflor puede hacerse en sartén para obtener una consistencia más crujiente.

# Sushi de pepino

## Ingredientes

- 70 gramos de salmón ahumado
- 2 pepinos
- 2 zanahorias
- 1 aguacate
- 1 pimiento rojo
- ½ taza de hummus
- Ajonjolí al gusto

## Preparación

1. Rallar el pepino en láminas delgadas.
2. Partir la zanahoria, aguacate y pimiento en tiras y el salmón en láminas.
3. Colocar 2 láminas de pepino y untar el hummus a lo largo del pepino. Agregar las tiras de zanahoria, pimiento y aguacate al gusto, enrollar.
4. Repetir el procedimiento hasta terminar los ingredientes.



## Información Nutricional

Energía: 340 kcal    Proteínas: 24 g    Carbohidratos: 31 g    Grasas: 12 g

Nota: La información nutricional se refiere a toda la receta, esto deberá dividirse entre la cantidad de rollitos que se obtengan al final.

**IMPORTANTE:** Estos rollitos, al no llevar arroz, son ideales para complementar con un arroz estilo japonés, así se podrá regular el consumo de carbohidratos en la dieta.

# Tortitas de Lentejas

## Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas
- ½ cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de sal
- 1 zanahoria
- Cilantro
- 2/3 taza de hojuelas de avena
- 1 cucharada de aceite



## Preparación

1. Cocinar las lentejas con cebolla y laurel, separar una taza y dejar enfriar.
2. Freír la cebolla en un sartén con aceite, agregar ajo, cocinar y retirar del fuego.
3. Colocar las lentejas en un tazón y hacerlas puré, agregar el sofrito de cebolla, la zanahoria rallada, cilantro y sal.
4. Agregar la harina de avena y mezclar hasta obtener una consistencia firme para formar las tortitas.
5. Con las manos humedecidas formar las tortitas.
6. En un sartén caliente agregar aceite y colocar las tortitas a que queden doradas.
7. Colocar las tortitas en papel absorbente y servir.

## Información Nutricional

Energía: 405 kcal    Proteínas: 22 g    Carbohidratos: 63 g    Grasas: 7 g

**IMPORTANTE:** Recuerda que las preparaciones tipo empanizado deben consumirse esporádicamente para evitar el consumo excesivo de grasas, puede ser 1 vez a la quincena o al mes preferentemente.

# Falafel

## Ingredientes

Para el falafel

- 1 taza de garbanzo seco
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cebolla
- 1 puñito de perejil o cilantro
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de harina de avena
- Aceite en spray

Para el aderezo

- 1 taza de yogurt griego
- 1 pepino
- Jugo de 2 limones
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- 2 cucharada de cilantro finamente picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Colocar los garbanzos en un bowl y cubrirlos con agua, dejar reposar entre 12 y 24 horas cambiando el agua cada 12 horas.
2. Colar y enjuagar los garbanzos, colocarlos en la licuadora o procesador.
3. Picar la cebolla y pela los dientes de ajo, y licua junto con los garbanzos, agrega sal, perejil o cilantro, pimienta y comino.
4. Licua hasta formar una pasta. Frenar varias veces la licuadora para remover y mezclar con una cuchara.
5. Servir en un bowl y agregar la harina y bicarbonato. Mezclar y refrigerar por 20 minutos.
6. Precalentar el horno a 180°C y colocar papel para hornear en un molde.
7. Hacer bolitas con la mezcla, aplastar y colocarlas en el molde.
8. Rociar un poco de aceite de oliva encima y hornear por 40 minutos, hasta que la base de los falafeles esté dorada. Sacar y voltear los falafeles, hornear por 10 minutos.

Para el aderezo



1. Pelar el pepino, partir por la mitad y quitar las semillas. Rallar el pepino.
2. En un bowl servir el pepino rallado y agregar los demás ingredientes, mezclar y listo.
3. Servir junto con los falafeles.

## Información Nutricional

### Falafel

Energía: 398 kcal    Proteínas: 21 g    Carbohidratos: 52 g    Grasas: 12 g

### Aderezo

Energía: 140 kcal    Proteínas: 9 g    Carbohidratos: 12 g    Grasas: 6 g

**IMPORTANTE:** El cálculo nutrimental de esta receta es por todos los ingredientes, si se comen menos porciones de la preparación, entonces se deberá dividir el cálculo entre las porciones que se consumen.

# Chuleta de Puerco en Salsa Verde

## Ingredientes

- 1 chuleta de puerco ahumada
- 4 tomatillos verdes
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 papa
- Cilantro
- Sal y ajo en polvo
- 1 cucharadita de aceite de oliva



## Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Partir las papas en rodajas y colocarlas separadas en un molde, encima agregar el aceite de oliva, sal, ajo y cilantro.
3. Hornear por 20 minutos.
4. Cocer los tomatillos y licuar con cebolla, ajo y sal. Colocar en una olla pequeña a hervir.
5. En un sartén colocar la mantequilla y encima la chuleta a dorar por los 2 lados.
6. Servir la chuleta en un plato, encima colocar la salsa verde y acompañar con las papas horneadas.

## Información Nutricional

Energía: 400 kcal    Proteínas: 29 g    Carbohidratos: 38 g    Grasas: 13 g

**IMPORTANTE:** Procura elegir alimentos de origen animal con bajo aporte de grasas, en este caso la chuleta de puerco tiene la grasa concentrada en las orillas por lo que es fácil de retirar. Un consumo excesivo de grasa saturadas podría provocar problemas cardiovasculares a mediano o largo plazo.

# Pasta con Brócoli y Atún

## Ingredientes

- 1 taza de pasta de tornillos cocida
- 1 sobre de atún en agua
- 1 taza de brócoli cocido
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de crema
- 1 pizca de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación

1. Cocer la pasta con cebolla y ajo, dejar enfriar.
2. Cocer el brócoli y dejar enfriar.
3. Mezclar la pasta con brócoli, agregar la crema, sal, pimienta y mostaza, mezclar todo.
4. Servir y acompañar con galletas salmas.



## Información Nutricional

Energía: 303 kcal    Proteínas: 21 g    Carbohidratos: 36 g    Grasas: 7 g

**IMPORTANTE:** La pasta debe quedar al dente para que el contenido de carbohidratos que contiene se absorba más lentamente en la sangre y no eleve tanto los niveles de glucosa, al igual, el brócoli debe quedar un poco duro para evitar la pérdida de nutrientes durante la cocción.

# Pescado a la Plancha y Crema de Espinacas

## Ingredientes

- 1 filete de pescado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 manojo de espinacas
- ½ taza de leche light
- 1 cucharadita de aceite
- ¼ de cebolla

## Preparación

1. Sazonar el pescado con sal y pimienta. Cocinar a la plancha.
2. En un sartén caliente, agregar el aceite, la cebolla y sofreír, agregar las espinacas y revolver.
3. En la licuadora colocar las espinacas y la leche, licuar.
4. En una olla pequeña agregar la mezcla a hervir.
5. Sirve el pescado, acompañar con arroz y la crema de espinacas.



## Información Nutricional

Energía: 308 kcal    Proteínas: 30 g    Carbohidratos: 25 g    Grasas: 9 g

**IMPORTANTE:** Las verduras se pueden consumir en forma de crema, asadas, al vapor, a la parrilla, en caldos, en ensaladas.

# Snacks

# Choco-Roles

## Ingredientes

### Base

- ½ taza de avena molida
- 1 huevo
- 2 cucharadas de cocoa
- Agua

### Relleno

- 4 cucharadas de yogurt griego
- 1 cucharadita de vainilla

### Relleno de fruta

- 2 cucharadas de mermelada de piña sin azúcar



## Preparación

1. Mezclar la avena, el huevo y la cocoa, si la mezcla queda espesa agregar un poco de agua. A fuego lento hacer tipo “hot cakes” delgados.
2. En un bowl pequeño mezclar el yogurt con la vainilla.
3. Servir el hot cake en un plato, colocar relleno de yogurt y mermelada. Enrollar en forma de flautas.
4. Derretir el chocolate oscuro a baño María y verter encima de los choco-roles.
5. Guardar en el congelador por 5 min para que se endurezca el chocolate.

## Información Nutricional

Salen 6 piezas aproximadamente

Energía: 225 kcal    Proteínas: 13 g    Carbohidratos: 35 g    Grasa: 4 g

**IMPORTANTE:** Esta receta es una versión más saludable que los “choco roles” comerciales, ya que estos están elaborados con ingredientes naturales y no contiene conservadores como los ya procesados. *Tip:* Se pueden guardar en el refrigerador y comer uno de vez en cuando para quitar el antojo.

# Paletas de yogurt con avena

## Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego
- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 plátano
- Stevia al gusto



## Preparación

1. Licuar el yogurt con el plátano.
2. En un bowl verter la mezcla y revolver con la avena.
3. Colocar la mezcla en un molde para paletas y congelar.

## Información Nutricional

Energía: 280 kcal    Proteínas: 17 g    Carbohidratos: 50 g    Grasa: 0 g

Nota: Esta información nutricional se refiere a toda la receta, esto deberá dividirse entre la cantidad de paleta que se obtengan al final.

**IMPORTANTE:** Los alimentos del grupo de los cereales deben ser integrales, es decir, con alto contenido en fibra para que al momento de la digestión esta sea más lenta, asegurando que el aporte de glucosa en la sangre no aumente rápidamente. Su consumo debe ser con agua para mejorar el tránsito intestinal.

# Cupcakes saludables

## Ingredientes

- 2 plátanos grandes (muy maduros)
- 1 ½ tazas de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Aceite en spray

## Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C y engrasar molde de cupcakes con el aceite en spray.
2. En un bowl aplanar los plátanos y mezclar con la avena y la vainilla.
3. Con una cuchara servir la mezcla en el molde.
4. Hornear de 15-18 min. y dejar enfriar.

\*Aproximadamente salen 8 piezas.

\*\*Duran hasta 5 días en el refrigerador



## Información Nutricional

Por pieza aproximadamente

Energía: 41 kcal    Proteínas: 0 g    Carbohidratos: 7.5 g    Grasa: 1.2 g

**IMPORTANTE:** El plátano es una fruta rica en nutrientes, fuente de potasio que contribuye al funcionamiento normal de los músculos y vitamina B6 que ayuda al funcionamiento del sistema nervioso, además contiene inulina y otros fructooligosacáridos no digeribles que benefician el tránsito intestinal.

# Barras de Avena con Fresa

## Ingredientes

- ½ taza de avenas en hojuelas
- 1/3 taza de harina de avena
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- Sal una pizca
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de fresas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de stevia



## Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. En un bowl mezclar la avena, la harina de avena, el jengibre y la sal. Agregar la mantequilla derretida y mezclar.
3. Apartar ¼ taza de la mezcla.
4. En un molde colocar papel para hornear y encima la mezcla, aplanar muy bien para formar las barras. En cima colocar las fresas y encima el ¼ taza de mezcla de avena. Se puede agregar miel o stevia al gusto.
5. Hornear de 35-40 minutos.
6. Dejar enfriar y con un cuchillo parte las barras.

## Información Nutricional

Aproximadamente rinde 8 piezas, cada una contiene:

Energía: 50 kcal    Proteínas: 0.7 g    Carbohidratos: 7.5 g    Grasa: 1.8 g

**IMPORTANTE:** Este snack tiene bajo contenido en proteínas, si se quisiera incrementar este nutrimento, se puede agregar a la preparación una unidad de proteína (en polvo) de su preferencia o acompañar este snack con queso tipo panela.

# Pinitos de Avena

## Ingredientes

- 2 plátanos grandes (muy maduros)
- 1 ½ tazas de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de cocoa en polvo
- Aceite en spray

## Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C y en un molde colocar papel para hornear.
2. En un bowl aplanar los plátanos y mezclar con la avena, vainilla y cocoa.
3. Con una cuchara servir la mezcla en el molde y con las manos hacer la forma de pinos.
4. Hornear de 15 a 18 minutos y dejarlos enfriar.

\*\*Duran hasta 5 días en el refrigerador

## Información Nutricional

Aproximadamente rinde 10 piezas, cada una contienen:

Energía: 33 kcal    Proteínas: 0 g    Carbohidratos: 6 g    Grasa: 1 g



**IMPORTANTE:** Es preferible utilizar cacao en polvo sin azúcar ya que es más saludable y ofrece beneficios notables al organismo, contiene antioxidantes, vitaminas y minerales. La cocoa en polvo sin azúcar sería una segunda opción para utilizar, pero con antioxidantes, vitaminas y minerales en menor cantidad que el cacao.

# Galletas de avena “Pay de Manzana”

## Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas
- $\frac{3}{4}$  taza de harina de avena
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo para hornear
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de manzana roja picada en cuadritos



## Preparación

1. Precalentar el horno a 160°C y en un molde colocar papel para hornear.
2. Mezclar la avena con la harina, polvo para hornear, canela y sal en un bowl.
3. Mezclar la mantequilla, huevo y vainilla, después juntar las 2 mezclas, incorporar y agregar la manzana y mezclar nuevamente. Dejar reposar por 30 minutos.
4. En el molde colocar una cucharada de la mezcla para formar las galletas y hornear entre 13 a 15 minutos. Dejar enfriar 10 minutos y despegar las galletas.

## Información Nutricional

Energía: 370 kcal    Proteínas: 13 g    Carbohidratos: 60 g    Grasa: 8 g

Nota: Esta información nutricional se refiere a toda la receta, esto deberá dividirse entre la cantidad de galletas de avena que se obtengan de la mezcla al final.

**IMPORTANTE:** La canela resulta excelente en alteraciones gastrointestinales, es eficaz contra la mala digestión, dispepsia, gases y náuseas. Mejora la sensibilidad a la insulina. No es recomendable consumir en el embarazo.

# Trufas de chocolate

## Ingredientes

- 60 g chocolate oscuro
- 3 piezas de nuez
- 10 almendras
- 1 cucharada de coco rallado
- 1 cucharada de arándanos
- 1 cucharada de pasitas

## Preparación

1. En un molde colocar papel encerado.
2. Picar la nuez y las almendras.
3. Derretir el chocolate a baño maría o en el microondas.
4. Colocar 1 cucharada de chocolate y encima los frutos secos (nuez y almendra), el coco, los arándanos y las pasitas.
5. Refrigerar 10 minutos o hasta que el chocolate se endurezca.



## Información Nutricional

Energía: 468 kcal    Proteínas: 6 g    Carbohidratos: 48 g    Grasa: 28 g

Nota: Esta información nutricional se refiere a toda la receta, esto deberá dividirse entre la cantidad de trufas de chocolate que se obtengan al final.

**IMPORTANTE:** El chocolate oscuro, negro o amargo, es aquel que contiene más de 70% de cacao en su composición. Entre mayor sea el contenido de cacao menor contenido de azúcares tendrá y eso aportará más beneficios para la salud. El chocolate es rico en antioxidantes, reduce el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular, mejora el control de la presión sanguínea, estimula la capacidad del cerebro y produce endorfinas.

# Postre de Pera

## Ingredientes

- 2 peras
- 4 cucharadas de arándanos
- ¼ taza almendras picadas
- Canela al gusto
- 3 nueces picadas
- 2 cucharaditas miel

## Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Cortar las peras por la mitad y retirar el corazón.
3. Colocar las 4 mitades de peras en un molde para hornear.
4. Encima de cada pera colocar los arándanos, almendras y nueces. Encima espolvorear la canela y miel.
5. Hornear por 25 minutos.

\*Sirve caliente y se puede acompañar con yogurt griego encima.



## Información Nutricional

Esta información corresponde a ½ pieza de pera rellena.

Energía: 147 kcal    Proteínas: 2 g    Carbohidratos: 26 g    Grasa: 4 g

**IMPORTANTE:** Esta receta es alta en calorías, por lo que solo se recomienda su consumo esporádico; se podría disminuir el contenido de energía si se eliminan los arándanos.

# Chips de Manzana con Canela

## Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- Canela al gusto

## Preparación

1. Precalentar el horno a 100°C
2. En un molde colocar papel para hornear.
3. Cortar tiras delgadas de manzana (sin semilla) y colocar en el molde
4. Espolvorear canela encima.
5. Hornear por 1 hora, voltear las rebanadas y hornear otra hora. Dejar enfriar.



## Información Nutricional

Energía: 55 kcal    Proteínas: 0 g    Carbohidratos: 14 g    Grasa: 0 g

**IMPORTANTE:** La manzana es una fruta rica en fibra, vitaminas, minerales y flavonoides como la quercetina, un antioxidante cardioprotector, que además protege al cerebro de enfermedades degenerativas.

