

-ÍNDICE

<u>DESAYUNOS</u>	<u>02</u>
<u>BEBIDAS</u>	<u>06</u>
<u>ALMUERZOS O CENAS</u>	<u>07</u>
<u>GUARNICIONES</u>	<u>15</u>
<u>COLACIONES</u>	<u>21</u>
<u>SALSAS Y ADEREZOS</u>	<u>24</u>

DESAYUNOS



AREPA CON ATUN

Rendimiento: 1 porción

1 pieza , 80 g Arepa colombiana
1/2 lata , 45 ml Atún en agua, drenado
3 rebanadas , 30 g Tomate rojo
1/3 taza , 15 g Lechuga
1/5 taza , 30 g Pepino, pelado
1 cucharadita , 5 g Limón



AREPA CON QUESO

Rendimiento: 1 porción

1/5 taza , 20 g Harina de maíz, blanco
1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light



AREPA CON POLLO

Rendimiento: 1 porción

Tamaño de la porción: 1 bowl
1/5 taza , 20 g Harina de maíz, blanco
1/2 pieza , 25 g Huevo entero fresco
60 g Pollo, pechuga asada
1/4 pieza , 23 g Aguacate



AVENA CON FRUTAS

Rendimiento: 1 porción

Tamaño de la porción: 1 bowl
1 taza , 245 ml Leche descremada
1/4 taza , 25 g Avena en hojuelas cruda
1 pieza , 1 g Stevia (endulzante)
1/4 taza , 37 g Arándano
4 piezas , 48 g Fresas
5 piezas , 5 g Almendras



BOWL DE YOGURT CON FRUTAS

Rendimiento: 1 porción

Tamaño de la porción: 1 bowl

1/2 taza, 100 ml Yogurt griego descremado sin azúcar

1/4 taza, 65 ml Leche descremada

6 piezas, 72 g Fresas

1/3 unidad, 40 g Guineo pequeño

2 cucharadas, 14g Granola Nature's Heart

1 cucharadita, 5 g Semillas de chia

Preparación:

Vierte el yogurt en la licuadora, añade la leche, 5 frutillas y la mitad del guineo. Licúa y vierte el yogurt en un bowl. Decora con el resto del guineo y las frutillas picadas, la chía y la granola.



COLADA DE AVENA CON FRUTAS

Rendimiento: 1 porción

1/2 taza , 20 g Avena cruda en hojuelas

1 taza , 250 ml Leche semidescremada

3 piezas , 9 g Nuez

1/4 taza , 40 g Arándano

1/4 unidad , 30 g Guineo pequeño



COLADA DE QUINUA

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza , 70 g Quinoa cocido

1 1/4 tazas , 300 ml Leche de almendras

1/2 cucharadita , 2 g Vainilla (extracto)



CREPS DE FRUTILLA Y GUINEO

Rendimiento: 1 porción

20 g Harina integral

1 pieza , 33 g Clara de huevo

1/4 taza , 61 ml Leche descremada

1/2 unidad , 60 g Guineo pequeño

6 piezas , 71 g Fresas

2 cucharadas , 30 ml Queso crema light



DESAYUNO LIGHT

Rendimiento: 1 porción

1 pieza , 29 g Pan integral tostado

2 piezas , 66 g Clara de huevo

1/4 pieza , 25 g Aguacate



DESAYUNO PARA LLEVAR

Rendimiento: 1 porción

1/2 taza , 100 ml Yogurt griego descremado sin azúcar

1 pieza , 1 g Stevia (endulzante)

1/2 taza , 20 g Avena cruda en hojuelas

4 piezas , 47 g Fresas

1/4 unidad , 30 g Guineo pequeño

3 piezas , 9 g Nuez

1/2 cucharadita , 2 g Semillas de chia



FRUTA CON GRANOLA

Rendimiento: 1 porción

1/4 pieza , 25 g Kiwi, verde

3 piezas , 36 g Fresas

1/2 pieza , 46 g Durazno

3 cucharadas , 21 g Granola



MIX DE FRUTAS CON YOGURT GRIEGO

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza , 80 ml Yogurt griego descremado sin azúcar

1 pieza , 1 g Stevia (endulzante)

4 piezas , 48 g Fresas

1/5 taza , 25 g Arándano

5 piezas , 5 g Almendras



MOTE PILLO

Rendimiento: 1 porción

60 g Mote, maíz

1 pieza , 50 g Huevo entero fresco

1/4 unidad , 10 g Cebolla blanca rama

0.1 taza , 5 g Cilantro



MUCHIN DE YUCA CON QUESO

Rendimiento: 1 porción

1/2 taza , 80 g Yuca cruda

1 rebanada , 30 g Queso mozzarella light

1 cucharada , 10 g Cebolla perla

1 pieza , 50 g Huevo entero fresco



MUESLI PARA LLEVAR

Rendimiento: 5-6 porciones

Tamaño de la porción: 1/2 taza

1/2 taza, 120 ml Yogurt natural descremado sin azúcar

3/4 taza, 200 ml Leche descremada

1/2 pieza, 60 g Manzana con piel

1 cucharadita, 5 g Semillas de chí

1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas

5 piezas, 10 g Pasas

Preparación:

En un recipiente mezclar el yogurt con la leche y agregar la avena en hojuelas. Aparte sacar el corazón de la manzana y rallarla con la piel. Rociar la manzana rallada con unas gotas de limón. Picar las pasas. Agregar la manzana y las pasas a la mezcla de yogurt, leche y avena. Endulzar con estevia, monkfruit u otro endulzante no calórico.



OMELETTE

Rendimiento: 1 porción

1 pieza, 50 g Huevo entero fresco

2 piezas, 63 g Clara de huevo



OMELETTE DE CLARAS

Rendimiento: 1 porción

2 piezas, 66 g Clara de huevo



OMELETTE DE CLARAS CON QUESO

Rendimiento: 1 porción

2 piezas, 66 g Clara de huevo

1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light

1/4 taza, 15 g Espinaca, cruda

1/4 taza, 50 g Tomate cherry regular



OMELETTE DE CLARAS CON VEGETALES

Rendimiento: 1 porción

2 claras de huevo

1 cucharada, 10 g cebolla perla picada fino

1/5 pieza, 20 g tomate picado

1/5 taza, 12 g espinaca picada

Preparación:

Picar la cebolla muy fina, el tomate en cubos pequeños, un diente de ajo en lascas y la espinaca en tiras finas. En un sartén antiadherente con unas gotas de agua sofreír los vegetales a fuego bajo. Con un tenedor batir el huevo, salpimentar y verter la mezcla sobre los vegetales. Tapar. Cuando la tortilla esté cocida doblarla y servir.



OMELETTE DE CLARAS CON VEGETALES Y JAMÓN

Rendimiento: 1 porción

2 piezas, 66 g Clara de huevo

1/4 taza, 15 g Espinaca, cruda

1 rebanada, 21 g Jamón de pavo bajo en grasa



OMELETTE DE HUEVO CON CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

1 huevo entero

1/4 taza, 25 g champiñones frescos

1 cucharada, 10 g cebolla perla picada fino

1/2 cucharadita, 2 g Ajo

Preparación:

Cortar los champiñones y un diente de ajo en lascas. En un sartén antiadherente saltear los champiñones y el ajo. Reservar. Con un tenedor batir el huevo y agregar los champiñones, salpimentar. Verter la mezcla en la sartén. Cuando la tortilla esté cocida doblarla y servir.



PANCAKES DE AVENA CON FRUTILLAS

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza, 30 g Avena cruda en hojuelas

2 Claras de huevo

1/4 taza, 65 ml Yogurt griego descremado sin azúcar

1/4 taza, 65 ml Leche descremada

1 cucharadita Canela en polvo

8 piezas, 95 g Frutillas

1 a 2 cucharadas de miel de maple sin azúcar

Preparación:

Cortar las frutillas en cuartos. Mezclar en un tazón todos los ingredientes menos las frutillas. Calentar un sartén antiadherente y colocar una cucharada de la mezcla para hacer pancakes pequeños. Cuando salgan burbujas pequeñas voltearlos. Cuando estén dorados de ambos lados sacar y colocarlos en un plato. Acompañar con las frutillas picadas. Se pueden bañar con 1 cucharada de miel de maple sin azúcar (Cary's o cualquier otra). Se puede usar avena en hojuelón o triturada dependiendo del gusto. Para una textura más suave usar la que viene triturada.



PANCAKES DE AVENA CON MANZANA

Rendimiento: 1 porción

- 1/3 taza, 30 g Avena cruda en hojuelas
- 2 Claras de huevo
- 1/4 taza, 65 ml Yogurt griego descremado sin azúcar
- 1/4 taza, 65 ml Leche descremada
- 1 cucharadita Canela en polvo
- 1 pieza, 100 g manzana
- 1 a 2 cucharadas de miel de maple sin azúcar

Preparación:

Cortar la manzana en cubos. Mezclar en un tazón todos los ingredientes menos la manzana y la miel. Calentar un sartén antiadherente y colocar una cucharada de la mezcla para hacer pancakes pequeños. Cuando salgan burbujas pequeñas voltearlos. Cuando estén dorados de ambos lados sacar y colocarlos en un plato. En otro sartén cocinar la manzana con unas gotas de agua a fuego mínimo y tapado; espolvorear un poco de canela sobre la manzana. Acompañar los pancakes con la manzana cocinada y bañar con miel de maple sin azúcar (Cary's o cualquier otra). Se puede usar avena en hojuelón o triturada dependiendo del gusto. Para una textura más suave usar la que viene triturada.



PORRIDGE CON ARANDANOS Y FRAMBUESAS

Rendimiento: 1 porción

- 1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas
- 3/4 taza, 180 ml Leche de almendras
- 1/2 sobre, 0.5 g estevia
- 1/4 taza, 40 g Arándano
- 1/4 taza, 35 g Frambuesas
- 1/4 taza, 40 g Mora



PORRIDGE CON GUINEO Y FRUTILLAS

Rendimiento: 1 porción

- 1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas
- 1 tz, 240 ml Agua
- 1/3 unidad pequeña, 40 g guineo
- 4 piezas, 47 g frutillas
- 3 piezas, 9 g Nueces
- Canela

Preparación:

Remojar 10 minutos la avena en el agua para que se hidrate. Majar el guineo y picar las frutillas. A temperatura baja cocinar la avena con el agua, agregar el guineo majado y las frutillas. Cuando esté lista colocar en un plato, agregar las nueces picadas y espolvorear canela molida.



PORRIDGE CON MANZANA

Rendimiento: 1 porción

- 1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas
- 240 ml Agua
- 1/2 pieza, 50 g Manzana con piel
- 5 piezas, 10 g Pasas
- 3 piezas, 9 g Nueces
- Canela en polvo

Preparación:

Remojar 10 minutos la avena en el agua para que se hidrate. Picar la manzana y las pasas. A temperatura baja cocinar la avena con el agua, la manzana y las pasas. Cuando esté lista colocar en un plato, agregar las nueces picadas y espolvorear con canela en polvo si se desea.

Opcional: endulzar con 1 cucharada de miel de maple sin azúcar o con edulcorante no calórico.



PORRIDGE CON YOGURT

Rendimiento: 1 porción

1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas

240 ml Agua

5 piezas, 10 g Pasas

4 piezas, 47 g Frutillas

1/3 taza, 80 ml Yogurt griego descremado sin azúcar

1/4 taza, 40 g Moras

5 piezas, 5 g Almendras

Preparación:

Remojar 10 minutos la avena en el agua para que se hidrate. Picar las frutillas y las pasas. A temperatura baja cocinar la avena con el agua, las frutillas y las pasas. Cuando esté lista colocar la preparación en un recipiente y mezclar con el yogurt. Decorar con las moras y las almendras.

Opcional: endulzar con 1 cucharada de miel de maple sin azúcar o con edulcorante no calórico.



SANDUCHE DE JAMÓN Y QUESO

Rendimiento: 1 porción

2 piezas, 70 g Pan integral

1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light

2 rebanadas, 42 g Jamón de pavo bajo en grasa



TIGRILLO LIGHT

Rendimiento: 1 porción

1/3 pieza, 80 g Plátano verde crudo

1/4 taza, 65 ml Leche descremada

1/4 unidad, 10 g Cebolla blanca rama

1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light

2 piezas, 65 g Clara de huevo

Sal

Preparación:

Cortar el verde en rodajas pequeñas. Calentar agua en una olla, poner una pizca de sal. Al hervir agregar el verde. Cuando ablande sacar y majar en seguida con la leche y parte del agua de la cocción. Calentar un sartén antiadherente, sofreír la cebolla con un poco de agua, agregar el verde majado, el queso y las claras mezclar y tapar. Dejar unos segundos a fuego mínimo. Cuando esté burbujeando revolver y servir.



TORREJA DE AVENA

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza, 30 g Avena cruda en hojuelas

1 pieza, 50 g Huevo entero fresco

1/3 taza, 80 ml Yogurt griego descremado sin azúcar

0.1 taza, 20ml Leche descremada

1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light

Preparación:

Picar el queso en cuadros o rallarlo. Mezclar todos los ingredientes. Dejarlos reposar 15 minutos para que la avena se hidrate. Calentar un sartén antiadherente. Verter pequeñas cantidades de la mezcla para formar varias torrejas y cocinar a temperatura baja hasta que estén listas.



TORTILLA DE HUEVO CON VEGETALES

Rendimiento: 1 tortilla

1 pieza, 50 g Huevo entero fresco

1/4 pieza, 30 g Tomate

2 piezas, 30 g Espárragos

1 cucharada, 10 g Cebolla perla

Preparación:

Picar la cebolla muy fino, un diente de ajo en lascas, cortar los espárragos en rebanadas pequeñas y el tomate en cuadritos. En un sartén antiadherente con unas gotas de agua sofreír los vegetales. Con un tenedor batir el huevo, salpimentar. Verter la mezcla sobre los vegetales, tapar por un minuto o hasta que la tortilla esté cocida. Se puede doblar en forma de media luna y servir. *Opcional:* se pueden intercambiar los vegetales por cualquier otro de su elección siempre que sean sin almidón.



TORTILLA DE VERDE

Rendimiento: 1 tortilla

Tamaño de la porción: 1 tortilla de 130 a 150 g.

1/3 pieza, 80 g plátano verde crudo

1/4 unidad, 10 g cebolla blanca rama

1/4 tz, 65 ml leche descremada

1 rebanada, 30 g queso mozzarella light picado en cubitos

Preparación:

Cortar el verde en rodajas, cocinarlo en agua con sal. Una vez que esté blando, majarlo con un tenedor con parte del agua de la cocción (no debe estar fría) y leche descremada o de almendras. Sofreír la cebolla a fuego bajo con unas gotas de agua. Una vez que esté transparente apagar y agregar el queso picado. Mezclar la cebolla y el queso con la masa de verde y con las manos formar las tortillas. En esta receta la mezcla de queso y cebolla van en toda la masa, pero si se prefiere se la puede colocar solo en el centro de la tortilla. Colocar en un sartén antiadherente sin agregar aceite, dorar a fuego bajo tapado hasta que esté lista. Se puede hacer más cantidad y conservar las tortillas en un recipiente tapado en refrigeración.



TORTILLA DE YUCA

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza, 60 g Yuca cruda

1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light



TOSTADA DE ACELGAS CON HUEVO

Rendimiento: 1 porción

1 pieza, 29 g Pan integral tostado

15 g Acelga

1 pieza, 44 g Huevo entero cocido



TOSTADA DE ATÚN CON AGUACATE

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 28 g Pan integral tostado
1/2 lata, 45 ml Atún en agua
1/5 pieza, 20 g Tomate
1/5 pieza, 20 g Aguacate
1 cucharadita, 5 ml Limón

Preparación:

Tostar el pan. Aliñar el atún con sal, pimienta y limón. Cortar el aguacate en trocitos y el tomate en rebanadas. Salpimentar los vegetales. Montar el aguacate sobre la tostada, luego las rebanadas de tomate y el atún.

Opcional: majar el aguacate y untarlo sobre la tostada.



TOSTADA DE GUACAMOLE CON QUESO

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 29 g Pan integral tostado
1/4 pieza, 23 g Aguacate
1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light



TOSTADA DE HUEVO CON QUESO

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 29 g Pan integral tostado
1 cucharada, 15 ml Queso crema light
1 pieza, 44 g Huevo entero cocido



TOSTADA DE HUEVO CON TOMATE

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 29 g Pan integral tostado
1/5 taza, 32 g Tomate cherry regular
1 pieza, 43 g Huevo entero cocido



TOSTADA DE HUEVO FRITO CON TOMATE

Rendimiento: 1 porción
1 pieza , 28 g Pan integral tostado
1 pieza , 46 g Huevo entero frito
1 rebanada , 10 g Tomate rojo
0.1 taza , 10 g Pepino, pelado



TOSTADA DE HUEVO Y AGUACATE

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 30 g Pan integral tostado
1/5 pieza, 15 g Aguacate
1 pieza, 42 g Huevo entero cocido

Preparación:

Majar el aguacate y condimentarlo con sal, pimienta y limón. Untar el pan con el aguacate. Cortar el huevo en rebanadas y acomodarlas sobre el aguacate.

Nota: Agregar tomate y cebolla perla picada al aguacate majado.



TOSTADA DE JAMÓN CON AGUACATE

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 29 g Pan integral tostado
1/5 pieza, 15 g Aguacate
1 rebanada, 20 g Jamón de pavo bajo en grasa

Preparación:

Majar el aguacate y condimentarlo con sal, pimienta y limón. Untar el pan con el aguacate. Poner la rebanada de jamón encima.



TOSTADA DE QUESO

Rendimiento: 1 porción
1 pieza , 29 g Pan integral tostado
1 rebanada , 30 g Queso mozzarella light



TOSTADA DE QUESO CREMA, TOMATE Y AGUACATE

Rendimiento: 1 porción

1 pieza, 29 g Pan integral tostado
1 cucharada, 13 ml Queso crema light
1/4 tz, 50 g Tomate Cherry
1/5 pieza, 15 g Aguacate

Preparación:

Cortar el tomate en mitades y el aguacate en cuadros condimentar los vegetales con sal, pimienta y unas gotas de limón. Untar el queso crema sobre la tostada y montar los vegetales.



TOSTADA DE QUESO CREMA Y JAMÓN

Rendimiento: 1 porción

1 pieza , 35 g Pan integral
1 cucharada , 13 ml Queso crema light
1 rebanada , 21 g Jamón de pavo bajo en grasa



TOSTADA DE QUESO Y CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

1 pieza , 29 g Pan integral tostado
1 rebanada , 30 g Queso mozzarella light
1/3 taza , 30 g Champiñón fresco



TOSTADA DE QUESO Y JAMÓN

Rendimiento: 1 porción

1 pieza, 29 g Pan integral tostado
1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light
1 rebanada, 20 g Jamón de pavo bajo en grasa
1/4 pieza, 40 g zuquini



TOSTADA DE QUESO Y TOMATE

Rendimiento: 1 porción
1 piezas, 29 g Pan integral tostado
1 rebanada, 30 g Queso light
1/4 pieza, 30 g Tomate

Preparación:

Cortar el tomate en rebanadas y condimentarlo con sal, pimienta y orégano. Colocar el queso sobre el pan y luego el tomate. Meter al horno hasta que el queso se funda.



TOSTADAS FRANCESAS LIGHT

Rendimiento: 1 porción

Mezcla:

2 rebanadas de 30 g cada una de pan integral
2 claras de huevo
1/4 taza, 65ml leche descremada o de almendras
1 cucharadita de canela en polvo
1/2 sobre de edulcorante no calórico (Stevia, splenda)

Topping:

1 taza de frutillas
1-2 cucharadas de miel de maple sin azúcar

Preparación:

Mezclar en un tazón las claras con la leche, la canela y el edulcorante no calórico. Remojar los panes en la mezcla, esperar hasta que absorban todo el líquido. Picar las frutillas. Calentar un sartén antiadherente y colocar los panes hidratados con la mezcla. Cocinar hasta que estén dorados de cada lado. Acompañar las tostadas con las frutillas picadas. Bañar con miel de maple sin azúcar (Cary's o cualquier otra).



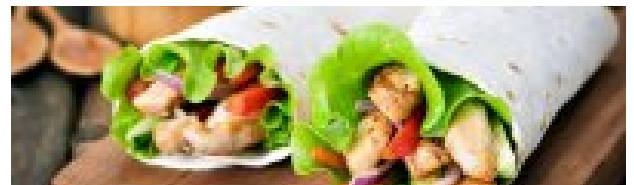
WRAP DE JAMÓN Y QUESO

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 32 g Tortilla de harina integral
2 rebanadas, 40 g Jamón de pavo bajo en grasa
1 rebanada, 30 g Queso light
1/4 taza, 13 g Lechuga
1/5 pieza, 20 g Tomate

Preparación:

Cortar el tomate en cuadros, la lechuga en trozos y salpimentar. Colocar la tortilla en un plato, untar con salsa de yogurt griego con curry, montar una cama de lechuga, agregar el tomate, el queso y el jamón. Enrollar la tortilla.

Salsa de yogurt griego con curry: mezclar un poco de yogurt griego con sal, pimienta, curry y gotas de limón.



WRAP DE POLLO

Rendimiento: 1 porción

1 pieza, 32 g Tortilla de harina integral
60 g Pechuga de pollo
1/5 pieza, 20 g Tomate
1/4 taza, 13 g Lechuga
1 cucharada, 10 g Cebolla colorada
1/5 taza, 20 g Pimiento rojo o verde

Preparación:

Cortar el filete de pechuga en tiras y aliñarlo con sal, pimienta, ajo, curry y salsa de soya. En un sartén antiadherente cocinarlo hasta que esté dorado. Sofreír la cebolla y el pimiento. Cortar el tomate en cuadros y salpimentar. Calentar ligeramente la tortilla en la sartén, luego colocarla en un plato, montar una cama de lechuga, agregar el tomate, el pollo y el sofrito de cebolla y pimientos. Enrollar la tortilla. **Opcional:** untar la tortilla con salsa de ajo con yogurt griego.



YOGURT GRIEGO CON FRESAS Y CHIA

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza , 80 ml Yogurt griego descremado sin azúcar

1/3 taza , 80 ml Leche descremada

1 pieza , 1 g Stevia (endulzante)

1 cucharadita , 5 g Semillas de chia

5 piezas , 60 g Fresas

BEBIDAS



BATIDO DE ARÁNDANOS CON AVENA

Rendimiento: 1 porción

2/3 taza, 150 ml Yogurt natural descremado sin azúcar
1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas
1/4 unidad, 30 g Guineo pequeño maduro
1/2 taza, 100 g Hielo

Preparación: Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora, agrega hielo y licúa hasta que tenga una consistencia cremosa.



BATIDO DE BANANO CON AVENA

Rendimiento: 1 porción

2/3 taza, 150 ml Yogurt natural descremado sin azúcar
1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas
1/2 unidad, 70 g Guineo pequeño maduro
1/2 taza, 100 g Hielo

Preparación: Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora, agrega hielo y licúa hasta que tenga una consistencia cremosa.

Opcional: Rocía canela en polvo



BATIDO DE FRAMBUESAS CON AVENA

Rendimiento: 1 porción

2/3 taza, 150 ml Yogurt natural descremado sin azúcar
1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas
1/3 taza, 45 g Frambuesas
1/4 unidad, 30 g Guineo pequeño maduro
1/2 taza, 100 g Hielo

Preparación: Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. Agrega hielo y licúa hasta que tenga una consistencia cremosa.



BATIDO DE FRESAS CON AVENA

Rendimiento: 1 porción

2/3 taza, 150 ml Yogurt natural descremado sin azúcar
1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas
5 piezas, 60 g Frutillas
1/4 unidad, 40 g guineo pequeño maduro

Preparación: Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. Agrega hielo y licúa hasta que tenga una consistencia cremosa.



BATIDO DE MANZANA CON AVENA

Rendimiento: 1 porción
2/3 taza, 150 ml Agua
1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas
1/4 taza, 25 g Manzana sin piel
1 cucharadita, 5 ml Limón
1 cucharadita, 5 g Semillas de chía
1/2 taza, 100g Hielo

Preparación: Corta la manzana en pedazos pequeños colócala en la licuadora y rocíala con unas gotas de limón. Agrega el resto de ingredientes. Adiciona hielo al gusto y licúa hasta que tenga una consistencia cremosa.
Opcional: Rocía canela en polvo



BATIDO DE PAPAYA CON AVENA

Rendimiento: 1 porción
2/3 taza, 150 ml Yogurt natural descremado sin azúcar
1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas
1/2 taza, 80 g Papaya
1/2 taza, 100g Hielo

Preparación: Corta la papaya en pedazos pequeños. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la licuadora. Agrega hielo al gusto y licúa hasta que tenga una consistencia cremosa.



BATIDO DE REMOLACHA

Rendimiento: 1 porción
55 g Remolacha, tubérculo, fresca, cruda
0.1 taza, 15 ml Zumo de limón



BATIDO VERDE

Rendimiento: 1 porción
2/3 taza, 100 g Piña
2/3 taza, 130 g Pepino pelado
1/4 taza, 25 g Apio crudo
1/4 taza, 5 g Albahaca fresca
1 cucharadita, 5 g Limón

Preparación: Lavar muy bien los vegetales y picarlos. Exprimir medio limón. Licuar todos los ingredientes con un poco de hielo hasta que quede una textura suave, ligera para beber.



INFUSIÓN DE JAMAICA Y TÉ VERDE

Rendimiento: 1 porción

100ml agua

1 sobre, te de jamaica

1 sobre, te verde

ALMUERZOS O CENAS



BOWL CON ATÚN

Rendimiento: 1 porción

- 1/3 taza , 70 g Quinoa cocida
- 1 lata , 90 ml Atún en agua, drenado
- 1 taza , 40 g Lechuga
- 1/2 taza , 40 g Zanahoria rallada
- 40 g Col morada
- 1/2 taza , 100 g Tomate cherry

Preparación: Cocine la quinoa. Drene el agua del atún y condiméntelo con, sal, pimienta y gotas de limón. Corte y sazone los vegetales a su gusto. Arme el bowl. Agregue aderezo vinagreta con balsámico.

Tip: corte fino la col y remójela unos minutos en agua con un poco de vinagre blanco. Luego drene al agua y agréguela a la preparación.



BOWL CON FREJOLES CON ARROZ Y CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

- 1/2 taza , 90 g Frijol promedio cocido
- 1/3 taza , 60 g Arroz integral cocido
- 1/2 taza , 61 g Champiñones blancos, crudos
- 1/2 taza , 90 g Espinaca, cocida
- 1/2 taza , 92 g Brócoli cocido
- 1/4 taza , 30 g Rábanos crudos
- 1/4 pieza , 25 g Aguacate



BOWL DE GARBANZO CON ARROZ Y BROCOLI

Rendimiento: 1 porción

- 1/2 taza , 100 g Garbanzos cocidos
- 1/3 taza , 60 g Arroz integral cocido
- 1/2 taza , 100 g Brócoli cocido
- 5 rebanadas , 50 g Tomate rojo
- 1/3 pieza , 50 g Zucchini
- 1/4 pieza , 25 g Aguacate



BOWL DE GARBANZO CON ARROZ, TOMATE Y ZANAHORIA

Rendimiento: 1 porción

- 1 taza , 180 g Garbanzos cocidos
- 1/3 taza , 60 g Arroz integral cocido
- 1/2 taza , 100 g Tomate cherry regular
- 1/2 taza , 40 g Zanahoria



BOWL DE HUEVO CON QUINUA

Rendimiento: 1 porción

2 piezas , 88 g Huevo entero cocido
1/2 taza , 105 g Quínoa cocida
1/4 taza , 20 g Zanahoria
1/4 taza , 30 g Champiñones
1/4 taza , 23 g Pimientos de colores

Preparación: Cocine la quinoa. En una sartén antiadherente saltée los vegetales con unas gotas de aceite y sazónelos con sal, pimienta y ajo al gusto. Póngalos aparte. Cocine los huevos. Use sartén antiadherente y temperatura baja para que no se peguen. Arme el bowl.

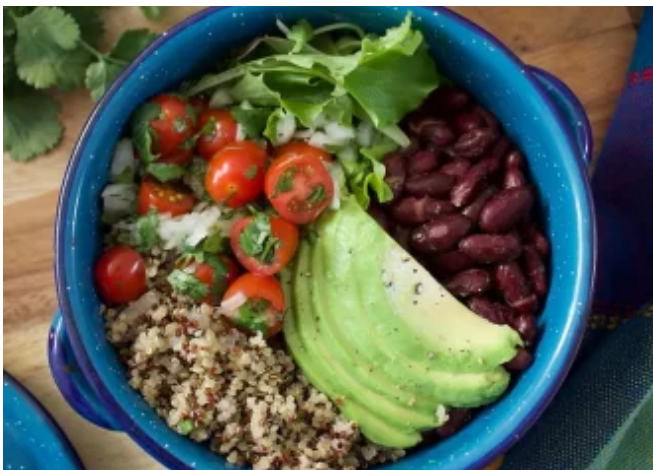
Tip: también puede hacer los huevos duros.



BOWL DE LENTEJAS CON ARROZ Y HUEVO

Rendimiento: 1 porción

1/2 taza , 90 g Lentejas cocidas
1/3 taza , 60 g Arroz integral cocido
1 pieza , 44 g Huevo entero cocido
1 taza , 40 g Lechuga
1/2 taza , 100 g Pepino, pelado
1/4 pieza , 25 g Aguacate



BOWL DE QUINOA CON FREJOL

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza , 70 g Quínoa cocida
1/2 taza , 100 g Frejol promedio cocido
1/3 pieza , 31 g Aguacate
1 taza , 40 g Lechuga
1/2 taza , 100 g Tomate cherry

Preparación: cocine la quinoa y los frejoles. Corte y sazone los vegetales a su gusto. Arme el bowl. Agregue aderezo vinagreta con balsámico.



BOWL DE QUINOA CON GARBANZO

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza , 70 g Quínoa cocido
1/2 taza , 100 g Garbanzos cocidos
1/3 pieza , 31 g Aguacate
1 taza , 40 g Lechuga
1/2 taza , 100 g Tomate cherry regular
40 g Col morada



BOWL DE SALMON CON CAMOTE

Rendimiento: 1 porción
 1/5 lb, 100 g Filete de Salmón fresco
 1/2 tz, 100 g Camote cocido
 1/2 pieza, 80 g Zucchini
 1 tz, 40 g Lechuga
 1/4 pieza, 25 g Aguacate



BOWL DE SALMON CON QUINUA

Rendimiento: 1 porción
 1/5 lb, 100 g Filete de Salmón fresco
 1/3 tz, 70 g Quinoa cocido
 1/2 tz, 100 g Brócoli cocido
 1/2 pieza, 50 g Vainitas



BROCHETAS DE POLLO

Rendimiento: 1 porción
 100 g Pechuga de pollo
 1/2 tz, 100 g Tomate Cherry
 1/4 pieza, 20 g Cebolla perla
 1/2 cucharadita, 2 g Ajo
 1/2 cucharadita, 2 g mostaza
 1 cucharadita, 5 g limón

Preparación: Aliñar el pollo con sal, pimienta, ajo, mostaza y limón. Armar las brochetas alternando entre pollo, cebolla y tomate. Cocinar a la parrilla o en una sartén tipo grill. Cuando el pollo esté dorado agregar un chorrito de agua para aportar jugosidad. Terminar la cocción y servir caliente.



BROCHETAS DE POLLO Y CERDO

Rendimiento: 1 porción
 50 g Pechuga de pollo
 50 g Lomo fino de cerdo
 1/2 taza, 50 g Pimiento rojo o verde
 1/2 taza, 50 g Champiñón fresco
 1/2 cucharadita, 2 g Ajo
 1/2 cucharadita, 2 g mostaza
 1/2 cucharadita, 2 g Salsa de soja

Preparación: Aliñar el pollo y el cerdo con sal, pimienta, ajo, mostaza y salsa de soja. Cortar los pimientos de colores y los champiñones en trozos grandes. Armar las brochetas alternando entre pollo, pimientos y cerdo. Cocinar a la parrilla o en una sartén tipo grill. Cuando las carnes estén doradas agregar un chorrito de agua para aportar jugosidad. Terminar la cocción y servir caliente.



CAMARONES AL CURRY

Rendimiento: 1 porción

Para el camarón:

100 g Camarón cocido
1/2 cucharadita, 2 g Curry
1/4 cucharadita, 1 g Ajo
1 cucharadita, 5 g Salsa de soja
Sal, pimienta

Para la salsa:

1/2 cucharada, 5 g Cebolla perla
1/2 cucharadita, 2 g ajo
1 cucharada, 15 ml Vino tinto
1/2 cucharada, 6 g Requesón tipo quark
1 cucharada, 15 ml Leche descremada
1 cucharadita, 5 g Perejil

Preparación: Aliñar los camarones con salsa de soja, sal, pimienta, ajo y curry. Ablandar el requesón con la leche, reservar. Con un poco de agua, a temperatura baja sofreír la cebolla hasta que esté traslúcida, agregar el ajo. Subir la temperatura y agregar el vino, cuando de un hervor bajar la temperatura, agregar el requesón ablandado con la leche, el curry y una pizca de canela. Rectificar la sal y pimienta. Decorar con perejil picado.

Opcional: saltear piña troceada y agregarla a la preparación.



CAMARONES A LA PLANCHA

Rendimiento: 1 porción

100 g Camarón cocido
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1/2 cucharadita, 2 g Salsa de soja
1/2 cucharadita, 2 ml Limón

Preparación: Aliñar los camarones con salsa de soja, sal, pimienta y ajo. En un sartén antiadherente saltear a fuego fuerte. Servir.



CEVICHE DE CAMARÓN Y PESCADO

Rendimiento: 1 porción

50 g Camarón cocido
50 g Pescado blanco
2 cucharadas, 20 g Cebolla colorada
1/5 pieza, 20 g Tomate
10 g Pimiento rojo o verde
2 cucharadita, 10 g Limón
1/2 cucharadita, 2 g Mostaza
1/2 cucharadita, 2 g Culantro

Preparación: En una olla con muy poca agua, agregar un poco de sal, una rama de apio y un trozo de cebolla. Cuando hierva añadir los camarones previamente pelados y desenados. Cocinar hasta que se tornen de color rojizo. Reservar aparte. Cortar el pescado en cuadros y marinarlo con limón y sal un par de horas. Picar la cebolla en juliana y el tomate en cuadros. Mezclar los vegetales con el agua de la cocción del camarón y la mostaza. Rectificar sal y pimienta. Agregar los camarones y el pescado. Picar el culantro y agregar sobre el ceviche.



CHOP SUEY DE CAMARÓN

Rendimiento: 1 porción

14 1/4 piezas, 100 g Camarón cocido
1 unidad, 11 g Ajo (diente)
1/4 taza, 20 g Brócoli (raab), crudo
1/5 taza, 15 g Zanahoria
1/5 taza, 15 g Pimiento rojo o verde
1/5 taza, 20 g Champiñón fresco
1/5 taza, 14 g Apio crudo
1 cucharadita, 5 g Salsa de soja
1/2 cucharadita, 2 g Ajo

Preparación: Aliñar los camarones con salsa de soja, sal, pimienta y ajo. Cortar el ajo en lascas y los vegetales en trozos grandes. En una sartén antiadherente sofreír el ajo, cuando esté dorado subir el fuego y agregar los camarones. Reservar aparte. En el mismo sartén saltear los vegetales. Condimentar con sal, canela, ajo en polvo y salsa de soja. Tapar unos segundos y servir.

Opcional: saltear junto a la cebolla y el ajo un poco de jengibre rallado.



ENCEBOLLADO DE ALBACORA

Rendimiento: 1 porción

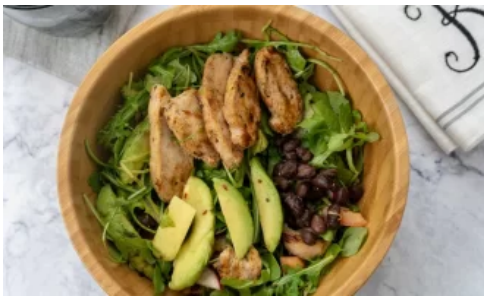
1/5 libra, 100 g Filete de albacora fresca
34 g Yuca asada
26 g Cebolla morada
1/5 taza, 10 g Cilantro



ENSALADA DE POLLO CON LENTEJAS

Rendimiento: 1 porción

80 g Pollo, pechuga asada
1/2 taza, 90 g Lentejas cocidas
1 taza, 45 g Lechuga
1/4 pieza, 40 g Zuquini



ENSALADA DE POLLO CON FREJOLES

Rendimiento: 1 porción

80 g Pollo, pechuga asada
1 taza, 40 g Lechuga
3 piezas, 45 g Espárragos cocidos
1 taza, 172 g Frijoles cocidos, sin grasa
1/3 pieza, 31 g Aguacate



ESTOFADO DE RES

Rendimiento: 1 porción

100 g Pajarilla de res
1/2 pieza, 50 g Tomate
1/5 pieza, 15 g Cebolla perla
1/5 taza, 20 g Pimiento rojo o verde
1/5 taza, 25 g Alverjitas
1/5 taza, 15 g Zanahoria
1/4 pieza, 40 g Papa cocida

Preparación: Utilizar pajarilla o pulpa. Cortar la carne en trozos y aliñarla con sal, pimienta, comino y ajo. Con un poco de agua licuar la cebolla, el tomate, el pimiento y el ajo. Verter la mezcla sobre la carne, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que la carne esté blanda. Cuando esté casi lista agregar la papa, la zanahoria y las alverjitas. Corregir el punto de sal.

Nota: No agregar aceite o achiote en aceite.



GARBANZOS CON ESPINACA Y PAN

Rendimiento: 1 porción

1 taza , 180 g Garbanzos cocidos
1/2 taza , 90 g Espinaca, cocida
1 pieza , 35 g Pan integral
1 cucharadita , 5 ml Aceite de oliva
1/2 cucharadita , 2 g Ajo



GUISO DE ARVERJAS CON ARROZ

Rendimiento: 1 porción

1/2 taza , 100 g Alverjas secas cocidas
1/3 taza , 60 g Arroz integral cocido
1 pieza , 44 g Huevo entero cocido
2 1/2 rebanadas , 25 g Tomate rojo
10 2/3 cucharadas , 53 g Cebolla picada
1/2 cucharadita , 2 g Ajo

Preparación: sofreír la cebolla, el ajo y el tomate picado. Agregar las alverjas cocidas. Salpimentar. Armar el bowl con el arroz y el huevo cocido.



HAMBURGUESA CASERA

Rendimiento: 1 porción

Para la carne:

100 g Carne molida muy baja en grasa 1 a 2%
1/5 de pieza, 15 g Cebolla perla licuada
Sal, pimienta, ajo, mostaza

Para la hamburguesa:

1 pieza, 50 g Pan de hamburguesa chico
1/5 pieza, 15 g Cebolla perla en juliana
1/5 pieza, 20g Tomate en rodajas
1/2 tz, 20 g Lechuga troceada
1/5 pieza, 15 g (1 cucharada) aguacate majado
1/2 cucharadita, 2 g limón
1 cucharada, 15 g Salsa de tomate
Sal, pimienta, orégano.

Preparación: Aliñar la carne con sal, pimienta, ajo y mostaza. Licuar la cebolla con un poquito de agua y mezclar con la carne. Formar las hamburguesas. Saltear la cebolla perla cortada en juliana hasta que esté transparente (no agregar aceite), reservar aparte. Aderezar los vegetales con sal, pimienta y orégano o finas hierbas. Majar el aguacate y sazonar con sal y limón. Cocinar la hamburguesa en un sartén antiadherente sin agregar aceite o a la parrilla. Armar la hamburguesa y servir.

Opcional: agregar unos pepinillos encurtidos



HUMMUS CON GALLETAS Y VEGETALES

Rendimiento: 1 porción

Hummus de garbanzo ¾ taza , 150 g
Galletas Salmas Paquete individual 3 unidades , 18 g
Almendras 10 piezas , 10 g
Tomate cherry regular ½ taza , 100 g
Lechuga 1 taza , 40 g
Rábanos crudos ½ taza , 25 g

Preparación: Licuar el garbanzo con un poco de agua de la cocción o de la lata. Agregar el jugo de limón, sal, pimienta y ajo al gusto. Finalmente agregar el aceite de oliva. Se puede trabajar con garbanzos de lata o secos y cocidos. Se puede hacer mayor cantidad y conservar en refrigeración.

Acompañar con un paquete de galletas y vegetales frescos.



LOMO DE CERDO A LA PLANCHA

Rendimiento: 1 porción

100 g Lomo fino de cerdo
1/2 cucharadita, 2 g Mostaza
1/4 cucharadita, 1 g Ajo

Preparación:

Aliñar el lomo con sal, pimienta, mostaza y ajo. Calentar un sartén antiadherente. Cocinar el lomo.



LOMO DE CERDO AL CURRY

Rendimiento: 1 porción

Para el cerdo:

100 g Lomo fino de cerdo o cualquier corte bajo en grasa
1/2 cucharadita, 2 g Mostaza
1/4 cucharadita, 1 g Curry
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
Sal, pimienta

Para la salsa:

1/2 cucharada, 5 g cebolla perla
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1 cucharada, 15 ml Vino tinto
1/2 cucharada, 6 g Requesón tipo quark
2 cucharada, 30 ml Leche descremada
1/4 cucharadita, 1 g Curry
1 cucharadita, 5 g Perejil picado

Preparación: Cortar el cerdo en cubos. Aliñarlo con mostaza, sal, pimienta, ajo y curry. Picar la cebolla fina. En un sartén antiadherente saltear el cerdo. Para la salsa, ablandar el requesón con la leche, reservar. A temperatura baja sofreír la cebolla hasta que esté traslúcida, agregar el ajo. Subir la temperatura y agregar el vino, cuando de un hervor bajar la temperatura, agregar el requesón ablandado con la leche. Rectificar la sal y la pimienta. Bañar el pollo con la salsa de curry y espolvorear el perejil picado. Opcional: cortar piña en trozos pequeños, saltear y agregarla a la preparación. Este plato también se puede hacer con camarones o pechuga de pollo.



LOMO DE CERDO CON SALSA DE CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

100 g Lomo fino de cerdo o cualquier corte bajo en grasa
1 cucharadita, 5 g salsa de soya
1/2 cucharada, 5 g Cebolla perla picada fino
1/2 cucharadita, 2 g ajo
1/4 taza, 25 g champiñón fresco
1/5 taza, 20 g hongos crudos
30 ml vino tinto
1/2 cucharada, 6 g requesón tipo quark



LOMO DE RES A LA PLANCHA

Rendimiento: 1 porción

100 g Pajarilla de res

Preparación:

Aliñar el lomo con sal, pimienta y ajo. Calentar un sartén antiadherente. Cocinar el lomo.

2 cucharadas, 30 ml Leche descremada

Preparación: Aliñar el cerdo con sal, pimienta, ajo, salsa de soja y una pizca de mostaza. Remojar los hongos en el vino para que se hidraten. Picar la cebolla y el ajo muy fino y los champiñones en lascas. En un sartén antiadherente a fuego fuerte cocinar el cerdo.

Para la salsa, sofreír los vegetales, espolvorear finas hierbas. Agregar los hongos hidratados. Anadir el requesón, la leche y remover. Rectificar la sal y la pimienta. Bañar el cerdo con la salsa.

NOTA: los hongos son opcionales, también se puede hacer sin ellos.



LOMO DE RES CON SALSA DE CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

Para el lomo:

100 g Lomo fino de res, pajarilla o cualquier corte bajo en grasa
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
Sal, pimienta.

Para la salsa:

1/2 cucharada, 5 g Cebolla perla picada fino
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1/4 taza, 25 g Champiñón fresco
1 cucharada, 15 ml Vino tinto
1/2 cucharada, 6 g Requesón tipo quark
2 cucharadas, 30 ml Leche descremada

Preparación: Aliñar el filete con sal, pimienta y ajo. Picar la cebolla fino y los champiñones en lascas. En un sartén antiadherente saltear el lomo. Para la salsa, ablandar el requesón con la leche, reservar. A temperatura baja sofreír la cebolla hasta que esté traslúcida. Luego subir agregar el ajo y los champiñones. Subir la temperatura y agregar el vino, cuando de un hervor bajar la temperatura, agregar el requesón ablandado con la leche. Rectificar la sal y la pimienta. Bañar con la salsa y espolvorear perejil picado si se desea.



LOMO SALTADO

Rendimiento: 1 porción

100 g Pajarilla de res
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1/4 taza, 20 g Cebolla colorada
1/4 taza, 20 g Pimiento rojo o verde
1/2 cucharadita, 2 g Salsa de soja
1 cucharadita, 5 g Culantro

Preparación: Cortar el lomo en tiras y aliñarlo con sal, pimienta y ajo. Cortar las cebollas y pimientos en juliana. En un sartén antiadherente con un poco de agua a fuego fuerte saltear la carne. Reservar aparte. En el mismo sartén sofreír la cebolla y los pimientos de colores con la salsa de soja. Decorar con el culantro picado.



PECHUGA AL HORNO CON VEGETALES

Rendimiento: 1 porción
56 g Pasta integral cocida
80 g Pollo, pechuga asada
1/2 taza , 100 g Tomate cherry regular
1/2 taza , 50 g Champiñón fresco



PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

Rendimiento: 1 porción
80 g Pollo, pechuga asada
2/3 taza , 120 g Fideos cocidos
1/2 taza , 50 g Champiñones blancos, crudos
1/4 taza , 25 g Pimiento rojo o verde
1/2 taza , 92 g Brócoli cocido



PECHUGA DE POLLO AL CURRY

Rendimiento: 1 porción
100 g Pollo, pechuga asada
1/4 taza , 20 g Brócoli (raab), crudo
1/4 taza , 20 g Zanahoria
1/4 taza , 30 g Champiñones blancos, crudos
1/4 pieza , 40 g Zucchini
1/4 taza , 25 g Pimiento rojo o verde
1/5 taza , 45 ml Zumo de limón



PECHUGA DE POLLO AL HORNO

Rendimiento: 1 porción
100 g Pollo, pechuga asada
1/2 cucharadita, 2 g Mostaza
1/4 cucharadita, 1 g Ajo
1/2 cucharadita, 2 ml Limón

Preparación:

Aliñar la pechuga con sal, pimienta, mostaza, ajo y unas gotas de limón. Calentar un sartén antiadherente. Cocinar el lomo.



PECHUGA DE POLLO AL HORNO

Rendimiento: 1 porción
Para el pollo:
100 g Pechuga de pollo sin piel
1/2 cucharadita, 2 g Mostaza
1/4 cucharadita, 1 g Curry
1/2 cucharadita, 1 g Ajo
Sal, pimienta

Para la salsa:

1/2 cucharada, 5 g cebolla perla
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1 cucharada, 15 ml Vino tinto



Preparación:

Aliñar la pechuga de pollo con sal, pimienta, ajo y mostaza. Precalentar el horno. En un sartén antiadherente a fuego medio-alto, agregar la pechuga y sellarla 2-3 minutos de

1/2 cucharada, 6 g Requesón tipo quark
2 cucharada, 30 ml Leche descremada
1/4 cucharadita, 1 g Curry
1 cucharadita, 5 g Perejil picado

Preparación: Cortar el pollo en cubos. Aliñarlo con mostaza, sal, pimienta, ajo y curry. Picar la cebolla fina. En un sartén antiadherente saltear el pollo. Para la salsa, ablandar el requesón con la leche, reservar. A temperatura baja sofreír la cebolla hasta que esté traslúcida, agregar el ajo. Subir la temperatura y agregar el vino, cuando de un hervor bajar la temperatura, agregar el requesón ablandado con la leche y espolvorear curry al gusto. Rectificar la sal y la pimienta. Bañar el pollo con la salsa y espolvorear el perejil picado.

Opcional: cortar piña en trozos pequeños, saltear y agregarla a la preparación. Este plato también se puede hacer con camarones o cerdo.

cada lado apenas hasta que esté dorada. Luego cambiarla a una bandeja de hornear antiadherente.

En un bol mezclar el caldo concentrado de pollo, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta. Verter la salsa sobre el pollo y hornear 15-20 minutos hasta que esté cocido. Cada 5 minutos verter una cucharada de la salsa sobre el pollo. Decorar con rodajas de limón y romero fresco si se desea y servir.



PECHUGA DE POLLO CON ARROZ Y VEGETALES

Rendimiento: 1 porción

Ingredientes:

80 g Pollo, pechuga asada
1/2 taza , 100 g Arroz blanco, cocido
1/5 taza , 30 g Alverjitas
1/2 taza , 100 g Brócoli cocido
1/2 taza , 100 g Tomate cherry regular



PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

Para el pollo:

100 g Pechuga de pollo sin piel
1/2 cucharadita, 2 g Mostaza
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
Sal, pimienta

Para la salsa:

1/2 cucharada, 5 g cebolla perla
1/4 tz, 25 g champiñones frescos
1 cucharada, 15 ml Vino tinto
1/2 cucharada, 6 g Requesón tipo quark
2 cucharada, 30 ml Leche descremada

Preparación: Aliñar el filete de pollo con sal, pimienta, ajo y mostaza. Picar la cebolla fina y los champiñones en lascas. En un sartén antiadherente saltear el pollo. Para la salsa, ablandar el requesón con la leche, reservar. A temperatura baja sofreír la cebolla hasta que esté traslúcida. Agregar el ajo y los champiñones. Subir la temperatura y añadir el vino, cuando de un hervor bajar la temperatura, agregar el requesón ablandado con la leche. Rectificar la sal y la pimienta. Bañar con la salsa y si se desea espolvorear perejil picado.



PECHUGA DE POLLO CON VEGETALES

Rendimiento: 1 porción
80 g Pollo, pechuga asada
1/2 pieza , 60 g Zucchini
1/2 taza , 40 g Zanahoria
1/4 taza , 30 g Champiñones
2 unidades , 24 g Ajo (diente)



PECHUGA DE POLLO RELLENA

Rendimiento: 1 porción
90 g de filete de pechuga de pollo
1 cucharadita mostaza
1/2 cucharadita, 2 g Salsa de soja
Sal, pimienta, ajo, orégano
1/5 pieza, 25 g Tomate en rebanadas
5 g Hojas de albahaca

Preparación: Aliñar el pollo con mostaza, sal, pimienta y ajo. Cortar el tomate en rebanadas finas y espolvorear con orégano en hoja. Calentar un sartén antiadherente, rociar 1 a 2 pulverizaciones de aceite y esparcir con una brocha de cocina. Saltear ligeramente el tomate. Rellenar las pechugas con el tomate cocinado y las hojas de albahaca. Cocinar las pechugas rellenas en la sartén hasta que estén doradas de cada lado.



PESCADO A LA PLANCHA

Rendimiento: 1 porción
120 g Filete de pescado
1 cucharaditas, 5 ml Limón
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
Sal, pimienta

Preparación: Aliñar el filete con sal, pimienta y ajo. En un sartén antiadherente cocinar de ambos lados hasta que esté listo. Rociarlo con unas gotas de limón.



PESCADO CON ESPINACA Y CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción
100 g Filete de pescado
1/2 taza , 100 g Espinaca, cocida
1/4 taza , 25 g Champiñón fresco



PESCADO CON PAPAS Y VEGETALES

Rendimiento: 1 porción
100 g Filete de pescado
72 g Papa amarilla
1/2 taza , 40 g Zanahoria
83 g Acelga



PESCADO CON TOMATE Y CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción
100 g Filete de pescado
1/4 taza , 50 g Tomate cherry regular
1/4 taza , 25 g Champiñón fresco



PITA CON ATÚN

Rendimiento: 1 porción
1/2 unidad , 25 g Pan pita integral
1/2 lata , 50 ml Atún en agua, drenado
1/2 taza , 20 g Lechuga
2 rebanadas , 20 g Tomate rojo
1/5 taza , 15 g Zanahoria



PIZZA DE TOMATE Y ALCACHOFA

Rendimiento: 1 porción
1 unidad, 50 g Pan pita integral
2 rebanadas, 60 g Queso mozzarella light
1/4 pieza, 30 g Tomate rojo
3 piezas, 140 g Alcachofa cocida
1/4 taza, 25 g Champiñón fresco
4 hojas, 10 g Albahaca fresca
Sal, pimienta, orégano

Preparación: colocar los vegetales menos la albahaca sobre el pan árabe, salpimentar, espolvorear el orégano y el queso rallado. Meter al horno hasta que se derrita el queso y se tueste el pan. Al sacar agregar las hojas de albahaca picadas.



POLLO CON LENTEJAS

Rendimiento: 1 porción
80 g Pechuga asada de pollo
1/2 taza, 90 g Lentejas cocidas
1 taza, 45 g Lechuga
1/4 pieza, 40 g Zuquini



POLLO CON VEGETALES Y GARBANZOS

Rendimiento: 1 porción
80 g Pollo, pechuga asada
1/2 pieza, 85 g Zuquini
1/4 taza, 50 g Tomate cherry regular
1/2 taza, 65 g Vainitas
1 taza, 180 g Garbanzos cocidos



POLLO SALTEADO CON VERDURAS

Rendimiento: 1 porción
80 g Pollo, pechuga asada
50 g Pasta integral cocida
30 g Acelga
1/5 taza, 15 g Zanahoria
1/5 taza, 15 g Apio crudo
1/4 taza, 25 g Champiñón fresco
10 g Germinado de soya



QUESADILLA DE OMELETTE

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 32 g Tortilla de harina integral
1 pieza, 50 g Huevo entero fresco
1 rebanada, 30 g Queso light
3 rebanadas, 20 g Tomate
10 g Albahaca fresca

Preparación:

Cortar el tomate en rodajas. En un recipiente batir ligeramente el huevo y salpimentarlo. En un sartén antiadherente, a fuego bajo sofreír el tomate. Verter el huevo sobre el tomate sofrido. Esperar a que se cocine un poco y cubrir con la tortilla de harina integral. Con la ayuda de un plato, dar la vuelta. Agregar el queso, tapar. Cuando se empiece a fundir añadir las hojas de albahaca. Doblar la tortilla y servir.



SALMÓN A LA PLANCHA

Rendimiento: 1 porción
100 a 115 g Salmón fresco
1/2 tz, 100 g Tomate Cherry
1 taza, 170 g Espinaca, cocida
2 cucharaditas, 10 ml Limón
1/2 cucharadita, 2 g Ajo

Preparación: Aliñar el salmón con sal, pimienta y ajo. En un sartén antiadherente cocinar de ambos lados hasta que esté listo. En el mismo sartén sofreír las espinacas y los tomates cortados en mitades con un diente de ajo en lascas o ajo triturado. Salpimentar. Colocar los vegetales en un plato y el salmón encima. Rociarlo con unas gotas de limón



SANDUCHE CAPRESE

Rendimiento: 1 porción
2 piezas, 70 g Pan integral
1 rebanadas, 30 g Queso mozzarella light
1/4 pieza, 30 g Tomate
10 g Albahaca fresca

Preparación: Cortar el tomate en rebanadas y condimentarlo con sal, pimienta y orégano. Armar el sánduche con las rebanadas de tomate, el queso y la albahaca picada o en hojas. Meter a la sanduchera o al horno hasta que el queso se funda.



SANDUCHE DE ATÚN CON VEGETALES

Rendimiento: 1 porción
2 piezas, 70 g Pan integral
1/2 lata, 45 ml Atún en agua
1/4 pieza, 30 g Tomate
1/3 taza, 15 g Lechuga
1/5 taza, 30 g Pepinillos agrios
2 cucharadas, 30 ml Yogurt griego descremado sin azúcar
1/2 cucharadita, 2 g Mostaza
1 cucharadita, 5 ml Limón

Preparación: Salsa de yogurt: mezclar el yogurt griego con la mostaza, el limón y salpimentar al gusto. Condimentar el atún con la salsa de yogurt.



SÁNDUCHE DE CAMARONES ESTILO JAPONÉS

Rendimiento: 1 porción
2 rebanadas, 70 g pan integral
6 piezas, 42 g camarón cocido
1/5 taza, 15 g zanahoria rallada
1/5 taza, 30 g pepino en rodajas finas
1/5 taza, 20 g col blanca picada en tiras finas
1/5 cucharadita, 1 g curry
1/3 cucharadita, 1g ajo en polvo
Sal y pimienta al gusto
1 cucharadita, 5g salsa de soja baja en sodio

Salsa de ajonjolí

1/5 taza, 40 ml yogurt griego natural descremado
1 cucharadita, 5g salsa de soja baja en sodio
1 pizca, wasabi

Cortar los vegetales y condimentarlos con sal y orégano. Armar el sánduche.

3/4 cucharadita, 2 g ajonjolí tostado
Sal al gusto

Preparación: Cortar los vegetales. Aliñar los camarones con sal, curry, canela, pimienta, ajo en polvo y 1 cucharadita de salsa de soja. Saltear los camarones a fuego fuerte hasta que estén dorados.

Cocer ligeramente la col en agua hirviendo con sal, escurrir y poner aparte. Tostar ligeramente las semillas de ajonjolí. En un recipiente mezclar el yogurt con otra cucharadita de salsa de soja, una pizca de wasabi, el ajonjolí tostado y una pizca de sal. Revolver la col y la zanahoria con la salsa de ajonjolí. Montar los vegetales aderezados sobre el pan, luego colocar las rodajas de pepino y los camarones salteados. Untar la otra rebanada de pan con el resto de la salsa y colocarla sobre la preparación.

Nota: el wasabi es opcional



SÁNDUCHE DE FILETE DE POLLO

Rendimiento: 1 porción
2 piezas, 70 g Pan integral
60 g Pechuga de pollo
1/5 pieza, 15 g Aguacate
1/4 pieza, 30 g Tomate
1/3 taza, 15 g Lechuga

Preparación: Aliñar el pollo con sal, pimienta, ajo, mostaza y salsa de soya. Cocinar a la plancha. Cortar el aguacate en lascas, el tomate en rodajas y la lechuga en trozos. Condimentar los vegetales con sal y orégano. Armar el sánduche.

Opcional: majar el aguacate, salpimentarlo y rociarlo con unas gotas de limón y untar el pan con la mezcla.



SANDUCHE DE JAMÓN, QUESO Y VEGETALES

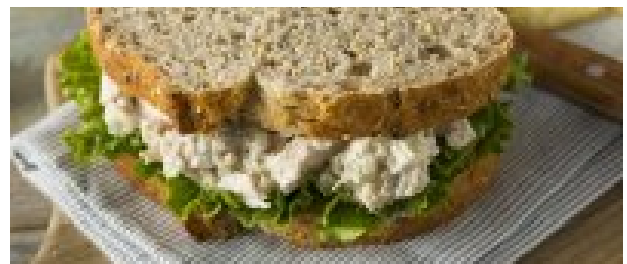
Rendimiento: 1 porción
2 piezas, 70 g Pan integral
1 rebanada, 20 g Jamón de pavo bajo en grasa
1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light
1/5 pieza, 20 g aguacate
1/5 pieza, 20 g tomate rojo
1/5 taza, 10 g lechuga
1/5 taza, 30 g pepino pelado

Preparación: Cortar y condimentar el tomate, pepino y lechuga con sal, pimienta, orégano y unas gotas de aceite de oliva. Majar el aguacate y condimentar con sal, pimienta y limón. Untar el aguacate sobre el pan, agregar el resto de los vegetales, el queso y el jamón.



SANDUCHE DE OMELETTE

Rendimiento: 1 porción



SÁNDUCHE DE POLLO CON MANZANA

Rendimiento: 1 porción
2 piezas, 70 g Pan integral
90 g Pollo, pechuga asada
1/4 unidad, 10 g Cebolla blanca rama

2 piezas , 65 g Pan integral
1 pieza, 50g Huevo entero
1 rebanada, 30g Queso mozzarella light
1/5 pieza, 20g Tomate
1/5 pieza, 20g Aguacate
1/5 taza, 10g Lechuga
1/2 cucharadita, 2g Limón

Preparación:

Cortar el tomate en rebanadas finas y la lechuga en trozos pequeños. Condimentarlos con sal, pimienta y orégano. Majar el aguacate, salpimentar y agregar unas gotas de limón. Untar el pan con el aguacate majado y colocar encima la lechuga y el tomate. Mezclar el huevo, agregar el queso picado, salpimentar y verter la mezcla en un sartén antiadherente, cocinar tapado a fuego bajo hasta que la tortilla esté lista. Colocar la tortilla doblada sobre los vegetales y agregar la otra rebanada de pan.

1 unidad, 12 g Ajo (diente)
1/2 unidad ,60 g Apio rama
1/2 pieza, 60 g Manzana, sin piel
1/2 cucharadita, 2 g Limón
2 piezas, 6 g Nueces
1/5 taza, 45 ml Yogurt griego descremado sin azúcar
1/2 cucharadita, 2 g Mostaza regular

Preparación: Cocinar la pechuga de pollo en agua con sal, 1/4 de cebolla en rama, un diente de ajo y 1/4 de la rama de apio. Cuando esté lista desmenuzar la pechuga. Picar el otro cuarto de la rama de apio, la manzana y las nueces en trocitos pequeños. Rociar la manzana con unas gotas de limón. Incorporar el apio, la manzana y las nueces al pollo desmenuzado. En un tazón mezclar el yogurt con la mostaza y salpimentar al gusto. Incorporar la mezcla de yogurt con el pollo. Si se desea la masa más suave se puede añadir un poco del caldo donde se cocinó el pollo. Rellenar los panes con la masa obtenida



SÁNDUCHE DE SALMÓN AHUMADO

Rendimiento: 1 porción
2 piezas, 70 g Pan integral
50 g Salmón fresco
1/2 cucharadita, 2 ml Limón
1/3 taza, 15 g Lechuga
10 g Cebolla colorada
1/4 tz pepino, 50g
2 cucharadas de yogurt griego descremado sin azúcar, 30 ml
1/2 cucharadita de mostaza, 2 g
1/2 cucharadita de azúcar morena, 2 g
Sal y pimienta al gusto

Preparación: Mezclar el yogurt con la mostaza y el azúcar, revolver y condimentar con sal y pimienta al gusto. Cortar la lechuga en trozos, la cebolla en aros y el pepino en rebanadas finas. Condimentar los vegetales con sal y pimienta. Condimentar las lascas de salmón con unas gotas de limón. Untar los panes con la salsa de yogurt, montar sobre el pan la lechuga, el pepino, las cebollas y finalmente el salmón.
Nota: para reducir el sabor fuerte de las cebollas, después de cortarlas enjuagarlas con un poco de agua filtrada.



SÁNDUCHE DE SALMÓN AHUMADO CON HUEVO

Rendimiento: 1 porción
2 piezas , 70 g Pan integral
60 g Salmón ahumado
1 pieza , 44 g Huevo entero cocido
5 g Cebolla morada
1/2 taza , 100 g Mostaza
1/2 cucharadita , 2 g Mostaza regular



SÁNDUCHE MIXTO EN PAN PITA

Rendimiento: 1 porción

1 unidad, 50 g Pan pita integral
1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light
1 rebanada, 20 g Jamón de pavo bajo en grasa
1/4 pieza, 26 g Tomate
1/3 taza, 15 g Lechuga

Preparación:

Cortar el tomate en rebanadas, la lechuga en trozos. Condimentar los vegetales con sal, pimienta y orégano. Abrir el pan pita y rellenarlo con los vegetales, el queso y el jamón. Consumir frío o caliente según el gusto.



SECO DE PECHUGA DE POLLO

Rendimiento: 1 porción

90 g Pechuga de pollo
1/4 pieza, 30 g Tomate
1/5 pieza, 15 g Cebolla perla
1/5 taza, 15 g Pimiento rojo o verde
1/4 cucharadita, 1 g Ajo
1/2 cucharadita, 2 g Culantro

Preparación: Aliñar el pollo con sal, pimienta, comino y ajo. Con un poco de agua licuar la cebolla, el tomate, el pimiento y el ajo. Verter la mezcla sobre el pollo, cuando de un hervor, agregar una rama de culantro, si se desea también naranjilla licuada o cerveza y aji peruano. Salpimentar. Cocinar a fuego bajo tapado hasta que esté suave el pollo. Nota: No agregar aceite o achiote en aceite.



SHAWARMA DE POLLO

Rendimiento: 1 porción

1 unidad, 50 g Pan pita integral
60 g Pollo, pechuga asada
1/5 pieza, 15 g Cebolla cruda
1/4 pieza, 26 g Tomate rojo
1 cucharadita, 5 g Perejil
1/2 cucharadita, 2 g ajo
Sal, pimienta, comino y canela.
3 cucharadas de salsa de ajo (ver receta)

Preparación: aliñar el pollo con sal, pimienta, comino y canela. Cortar la cebolla en juliana, el tomate en rebanadas finas y picar el perejil. Salpimentar los vegetales. Calentar un sartén antiadherente, con unas gotas de agua, saltear el pollo y reservar aparte. Untar el pan pita con la salsa de ajo, agregar el pollo, los vegetales y enrollar o solo doblar.



SOPA DE LENTEJAS CON FIDEO

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza, 70 g Lentejas cocidas
1/5 taza, 30 g Fideos cocidos
2 tazas, 120 g Espinaca, cruda
5 1/2 rebanadas, 52 g Tomate rojo
1/4 taza, 20 g Zanahoria
1 cucharada, 5 g Cebolla picada
1/2 cucharadita, 2 g Ajo

Preparación: sofreír la cebolla, el ajo y el tomate picado en una olla, añadir dos tazas de agua y las lentejas previamente remojadas, agregar una hoja de laurel y salpimentar. Tapar y cocinar a fuego medio hasta que las lentejas estén blandas. Añadir el fideo. Cuando esté listo agregar las las espinacas y la zanahoria dejar que de un hervor y apagar.



TACO DE POLLO CON GUACAMOLE

Rendimiento: 1 porción
1 pieza , 30 g Tortilla de maíz
80 g Pollo, pechuga asada
1/4 pieza , 23 g Aguacate



TACO DE CAMARÓN

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 33 g Tortilla de harina integral
60 g Camarón cocido
1/4 taza, 60 g Frijoles cocidos, sin grasa
1/4 pieza, 26 g Tomate
20 g Cebolla colorada

Preparación: En un sartén antiadherente tostar ligeramente la tortilla de taco integral. Aliñar los camarones con sal, pimienta, mostaza, salsa de soya y unas gotas de limón. Cortar los tomates y la cebolla en cubitos y aliñarlos con sal y limón. Mezclar los vegetales con los frijoles.

Saltear los camarones, montarlos sobre la tortilla. Agregar el resto de ingredientes.



TORTILLA DE HUEVO CON PAPA

Rendimiento: 1 porción
1/2 pieza, 80 g Papa cocida
1 cucharada, 10 g Cebolla perla
1 pieza, 50 g Huevo entero fresco
1 pieza, 30 g Clara de huevo

Preparación:

Pelar la papa, cortarla en cubos y cocerla en agua con sal hasta que esté blanda. Picar fino la cebolla y sofreírla con una pizca de aceite. Mezclar el huevo, salpimentar y añadir la cebolla y la papa.

Calentar un sartén antiadherente y rociar con unas gotas de aceite. Verter la mezcla y cocinar a fuego bajo tapado. Con la ayuda de un plato dar la vuelta a la tortilla y dorar del otro lado hasta que esté lista.



TOSTADA DE LOMO DE RES

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 29 g Pan integral tostado
60 g Pajarilla de res
1/4 pieza, 20 g Cebolla perla
1/5 taza, 20 g Pimiento rojo o verde
1 cucharadita, 5 g Perejil
Sal, pimienta, comino.

Preparación: Cortar el lomo en tiras y aliñarlo con sal, pimienta y comino. Cortar la cebolla y el pimiento en juliana. Tostar el pan. Calentar un sartén antiadherente, rociar unas gotas de agua y saltear la cebolla y el pimiento a fuego bajo, si se seca agregar unas gotas más de agua. Reservar aparte. En el mismo sartén saltear el lomo a fuego fuerte. Untar la tostada con 1 a 2 cucharadas de aderezo de yogurt con curry. Colocar el lomo sobre la tostada y luego los vegetales sobre el lomo.



TOSTADA DE POLLO CON CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

1 pieza, 29 g Pan integral tostado

60 g Pollo, pechuga asada

1/2 cucharadita, 2 g salsa de soja

1/2 cucharadita, 2 g ajo

1/4 pieza, 20 g Cebolla perla

1/5 taza, 20 g Champiñones frescos

1/2 cucharadita, 2 g Perejil

1/5 pieza, 15 g aguacate

Sal, pimienta.

Preparación: Cortar la cebolla en juliana y los champiñones en tajadas. Picar el perejil. Aliñar el pollo con salsa de soja, pimienta y ajo. Tostar el pan. Calentar un sartén antiadherente, rociar unas gotas de agua y saltear las cebollas hasta que estén traslúcidas. Reservar aparte. En el mismo sartén saltear a fuego fuerte los champiñones, reservar aparte. Finalmente cocinar el pollo. Majar el aguacate, salpimentar. Untar la tostada con 1 cucharada de aguacate majado. Montar el pollo, los champiñones y las cebollas.



TOSTADA DE SALMÓN Y AGUACATE

Rendimiento: 1 porción

1 pieza, 29 g Pan integral tostado

1/5 pieza, 15 g Aguacate

50 g Salmón ahumado

10 g Cebolla colorada

Preparación:

Majar el aguacate y condimentarlo con sal, pimienta y unas gotas de limón. Cortar la cebolla en aros finos. Remojarla unos segundos en agua para sacarle la acidez, luego escurrirla y condimentarla. Tostar el pan. Rociar las lascas de salmón ahumado con unas gotas de limón. Untar el aguacate majado sobre el pan tostado. Colocar encima el salmón y los aros de cebolla.



WRAP DE POLLO

Rendimiento: 1 porción

1 pieza, 32 g Tortilla de harina integral

60 g Pechuga de pollo

1/5 pieza, 20 g Tomate

1/5 taza, 10 g Lechuga

10 g Cebolla colorada

1/5 taza, 20 g Pimiento rojo o verde

Preparación: Cortar el filete de pechuga en tiras y aliñarlo con sal, pimienta, ajo, curry y salsa de soja. En un sartén antiadherente cocinarlo hasta que esté dorado. Sofreír la cebolla y el pimiento. Cortar el tomate en cuadros y salpimentar. Calentar ligeramente la tortilla en la sartén, luego colocarla en un plato, montar una cama de lechuga, agregar el tomate, el pollo y el sofrito de cebolla y pimientos. Enrollar la tortilla. Opcional: untar la tortilla con salsa de ajo con yogurt griego.

GUARNICIONES



ALCACHOFAS GRATINADAS

Rendimiento: 1 porción

2 piezas, 96 g Alcachofa cocida
1 cucharada, 15 ml Queso crema light
1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light
2 cucharadas, 30 ml Leche descremada

Preparación:

Rallar el queso. Ablandar el requesón con la leche y agregar el queso rallado. Escurrir los corazones de alcachofa, cortarlos en trozos medianos y mezclarlos con la preparación anterior. Colocar la mezcla de quesos y alcachofas en un molde refractario pequeño apto para horno. Meter al horno precalentado hasta que la superficie esté dorada y el queso burbujee. Servir enseguida.



ARROZ AL NATURAL

Rendimiento: aprox. 3-4 porciones

Tamaño de la porción: 1/3 taza de arroz cocido
1/2 taza de arroz integral
1-1 1/2 taza de agua
Sal

Preparación: Lavar el arroz hasta que el agua salga transparente. Poner el agua en la olla, agregar sal al gusto y tapar. Cuando hierva bajar la temperatura al mínimo y agregar el arroz. Cocinar tapado hasta que el arroz se hidrate y se consuma el agua. El arroz puede quedar más o menos graneado dependiendo del gusto. Para un arroz más blando e hinchado agregar un poco más de agua al inicio de la cocción.



ARROZ AL PESTO

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza, 70 g Arroz integral cocido
2 cucharadas, 30 g Requesón tipo quark
1/2 taza, 30 ml Leche descremada
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
5 g Albahaca fresca

Preparación:

Cocinar el arroz según las indicaciones. Ablandar el requesón con la leche y licuarlo con la albahaca y el ajo. Salpimentar al gusto. Mezclar la salsa con el arroz.



ARROZ CON FREJOLES Y CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

1/4 taza, 45 g Arroz integral cocido
1/2 taza, 100 g Frijoles cocidos, sin grasa
1/2 taza, 70 g Champiñones frescos
1/4 unidad, 10 g Cebolla blanca rama
1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light



ARROZ CON SALSA DE CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza, 70 g Arroz integral cocido
1/2 cucharada, 8 g Requesón tipo quark
2 cucharadas, 30 ml Leche descremada
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1/4 taza, 25 g Champiñón fresco
15 ml, 1 cucharada Vino tinto
1/5 pieza, 15 g Cebolla perla

Preparación:

Cocinar el arroz según las indicaciones. Ablandar el requesón con la leche. Saltear los champiñones a temperatura alta. Reservar aparte. A temperatura baja sofreír la cebolla hasta que esté translúcida, agregar el ajo. Subir la temperatura y agregar el vino, cuando de un hervor bajar la temperatura, agregar los champiñones. Apagar y añadir el requesón ablandado con la leche. Rectificar la sal y pimienta. Mezclar la salsa con el arroz.



ARROZ CON VERDURAS

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza, 70 g Arroz integral cocido
1/5 pieza, 25 g Zucchini
1/5 taza, 15 g Zanahoria
1 cucharada, 10 g Cebolla perla
1/4 cucharadita, 1 g Ajo

Preparación:

Cocinar el arroz según las indicaciones. Con un poco de agua sofreír la cebolla y el ajo, cuando estén translúcidos agregar la zanahoria y el zucchini rallados. Salpimentar al gusto. Mezclar con el arroz.



ARROZ DE COLIFLOR

1/2 taza, 80 g Coliflor, cruda
1/5 taza, 15 g Pimiento rojo o verde
1/5 taza, 15 g Zanahoria
1/2 cucharada, 2 g Perejil picado



ARROZ MORO

Rendimiento: 1 porción

1/4 taza, 50 g Arroz integral cocido
1/4 taza, 60 g Frijoles cocidos, sin grasa
1 cucharada, 10 g Cebolla perla
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1/5 pieza, 25 g Tomate
1/5 taza, 15 g Pimiento rojo o verde
1 cucharadita, 5 g Perejil picado

Preparación:

Cocinar el arroz según las indicaciones. Sofreír la cebolla con el ajo, el tomate y el pimiento. Agregar el fréjol cocido. Mezclar con el arroz. Salpimentar al gusto. Moldear en el plato y agregar el perejil picado.



ARROZ MORO CON LENTEJA

Rendimiento: 1 porción

1/5 taza , 30 g Arroz integral cocido

1/5 taza , 30 g Lentejas cocidas

10 g Cebolla blanca



ALVERJITAS COCIDAS

1/2 taza, 60 g Alverjitas

Preparación:

Lavar las alverjitas. Calentar agua en una olla, agregar una pizca de sal. Cuando rompa a hervir agregar las alverjitas y cocinar hasta que estén blandas.



ALVERJITAS CON ZANAHORIAS

1/4 taza, 40 g Alverjitas

1/4 taza, 20 g Zanahoria

Preparación: Lavar las alverjitas. Pelar las zanahorias y cortarlas en cuadros pequeños. Calentar agua en una olla, agregar una pizca de sal. Cuando rompa a hervir agregar los vegetales y cocinar hasta que estén blandos.



CANGUIL SIN ACEITE

Rendimiento: 1 porción

2 tazas, 20 g canguil light

Preparación:

Preparar el canguil en la máquina de aire según las indicaciones del fabricante. Si es canguil de microondas, seguir las instrucciones del paquete.



CEBADA PERLADA CORTADA AL NATURAL

Rendimiento: aprox. 2-3 porciones

Tamaño de la porción: 1/3 taza de cebada cocida

1/2 taza de cebada perlada cortada cruda

1 1/2 a 2 taza de agua

Sal

Preparación: Lavar la cebada hasta que el agua salga transparente. Poner el agua en la olla, agregar sal al gusto y tapar. Cuando hierva bajar la temperatura al mínimo y agregar la cebada. Cocinar tapado hasta que la cebada se hidrate totalmente y se consuma el agua. Apagar y dejar tapado hasta el momento de consumirla. La cebada puede quedar más o menos al dente dependiendo del gusto. Para una cebada más blanda e hinchada agregar un poco más de agua al inicio de la cocción.



CHAMPIÑONES Y CEBOLLAS ASADOS

Rendimiento: 1 porción

1 taza, 122 g Champiñones frescos

1/4 pieza, 20 g Cebolla perla

1 diente, 12 g Ajo

Preparación:

Cortar la cebolla en aros. Colocar los champiñones enteros, la cebolla y 1 a 2 dientes de ajo enteros en una fuente para horno. Espolvorear un poco de sal gruesa por encima y un chorrito de aceite de oliva. Cocinar los vegetales en horno bajo por aproximadamente 30 minutos o hasta que los vegetales estén ligeramente dorados y los ajos suaves.

Opcional: se pueden usar hongos portobello. También se pueden asar otros vegetales como pimientos morrones.



CHOCLO HERVIDO

Rendimiento: 1 porción

1/2 taza, 95 g Choclo

Preparación:

Poner agua con sal en la olla, cuando rompa a hervir agregar el choclo pelado y limpio. Cocer hasta que esté blando.



CREMA DE COLIFLOR

Rendimiento: 1 porción

1 taza, 140 g Coliflor, cruda

1 unidad, 35 g Cebolla blanca rama

1/2 unidad, 50 g Apio rama

1/5 taza, 50 ml Leche descremada

Preparación: Poner agua con sal en la olla, cuando rompa a hervir agregar los vegetales.

Cocer hasta que estén blandos. Dejar enfriar un poco. Licuar. Agregar la leche.



CREMA DE ESPÁRRAGOS

Rendimiento: 1 porción
6 piezas , 90 g Espárragos crudos
1/4 unidad , 10 g Cebolla blanca rama
1/5 unidad , 20 g Apio rama
1/5 taza , 50 ml Leche descremada
240 ml Agua

Preparación: Poner agua con sal en la olla, cuando rompa a hervir agregar los vegetales picados. Cocer hasta que estén blandos. Dejar enfriar un poco. Licuar. Agregar la leche.



CREMA DE VEGETALES

Rendimiento: 1 porción
1/2 taza, 30 g Espinaca
1/4 taza, 35 g Vainitas cocidas
1/4 taza, 25 g Col blanca
1/5 taza, 20 g Apio
1/4 unidad, 10 g Cebolla blanca en rama
1/5 taza, 50 ml Leche descremada

Preparación: Poner agua con sal en la olla, cuando rompa a hervir agregar los vegetales (las espinacas requieren menos tiempo, agregar al final). Cocer hasta que estén blandos. Dejar enfriar un poco. Licuar. Agregar la leche.

Nota: se pueden reemplazar las vainitas por verdura.



CREMA DE VERDURAS

Rendimiento: 1 porción
1/4 taza , 20 g Zanahoria
1/4 taza , 30 g Zapallo
1/3 taza , 20 g Espinaca, cruda
1/4 unidad , 10 g Cebolla blanca rama
1/2 unidad , 45 g Apio rama



CREMA DE ZANAHORIA

Rendimiento: 1 porción
1/2 taza, 35 g Zanahoria
1/4 taza, 40 g Coliflor
1/2 unidad , 20 g Cebolla blanca rama
1/5 unidad , 20 g Apio rama
1/5 taza , 50 ml Leche descremada

Preparación: Poner agua con sal en la olla, cuando rompa a hervir agregar los vegetales. Cocer hasta que estén blandos. Dejar enfriar un poco. Licuar. Agregar la leche.



CREMA DE ZAPALLO

Rendimiento: 1 porción

1/2 taza, 60 g Zapallo

1/4 taza, 40 g Coliflor

1/4 taza, 25 g Col blanca

1/5 taza, 20 g Apio

1/4 unidad, 10 g Cebolla blanca en rama

1/5 taza, 50 ml Leche descremada

Preparación:

Poner agua con sal en la olla, cuando rompa a hervir agregar los vegetales. Cocer hasta que estén blandos. Dejar enfriar un poco. Licuar. Agregar la leche.



ENSALADA CESAR CON POLLO

Rendimiento: 1 porción

80 g Pollo, pechuga asada

1 1/2 tazas, 70 g Lechuga

1 pieza, 29 g Pan integral tostado

1 rebanada, 30 Queso mozzarella light



ENSALADA COLESLOW

Rendimiento: 1 porción

1/4 taza, 25 g Col blanca

1/4 taza, 20 g Zanahoria

1/5 pieza, 20 g Manzana sin piel

1/4 taza, 60 ml Yogurt griego descremado sin azúcar

1/2 cucharadita, 2 g Mostaza

1/2 cucharadita, 2 g Azúcar morena

1/2 cucharadita, 2 g Vinagre balsámico

Preparación:

Lavar la col, luego sumergirla en agua con un poco de vinagre 5 a 10 minutos. Enjuagar.

Cortar la col y la zanahoria en tiras finas. Cortar la manzana en cuadritos y rociarla con unas gotas de limón.

Mezclar el yogurt con la mostaza, el vinagre y neutralizar la acidez con el azúcar. Salpimentar. Mezclar todo, tapar y dejar en refrigeración hasta su consumo.



ENSALADA CON CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

1 taza, 45 g Lechuga

1/5 taza, 25 g Champiñones frescos

1/5 taza, 35 g Tomate cherry regular

1/5 taza, 25 g Pepino, con cáscara

1/5 taza, 25 g Choclo

Preparación: Lavar la lechuga y cortarla en trozos. Cortar los champiñones en tajadas finas. Cortar los tomates en cubos y el pepino en rodajas. Colocar todos los ingredientes en un recipiente, agregar el choclo. Salpimentar y aderezar.



ENSALADA CON FRUTILLAS Y CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

1 taza, 45 g Lechuga

4 piezas, 48 g Fresas

1/4 taza, 30 g Champiñones frescos

1/5 taza, 15 g Pimiento rojo o verde

Preparación: Lavar la lechuga y cortarla en trozos. Cortar las fresas y los champiñones en rodajas. Cortar el pimiento en rebanadas finas. Salpimentar y aderezar.



ENSALADA CON MANZANA Y PALMITOS

Rendimiento: 1 porción

1 taza, 45 g Lechuga

1/4 pieza, 30 g Manzana con piel

1/2 pieza, 25 g Palmito

1/5 taza, 25 g Champiñones frescos

Preparación: Lavar la lechuga, cortarla en trozos. Picar el palmito en cuadros. Cortar la manzana en lascas y rociarla con unas gotas de limón. Cortar los champiñones en lascas. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente. Salpimentar y aderezar.



ENSALADA DE ATUN CON PASTA INTEGRAL

Rendimiento: 1 porción

1 lata, 90 ml Atún en agua, drenado

50 g Pasta integral cocida

1/4 taza, 50 g Tomate cherry regular

1/4 taza, 50 g Pepino, pelado

2 cucharadas, 20 g Cebolla perla



ENSALADA DE ATUN CON QUINUA

Rendimiento: 1 porción

1 lata, 90 ml Atún en agua, drenado

1/3 taza, 70 g Quinoa cocido

3 piezas, 9 g Nuez

1/2 pieza, 50 g Tomate, rojo

1/4 pieza, 25 g Aguacate



ENSALADA DE BERRO

Rendimiento: 1 porción

50g Berro

1/2 taza, 100g Tomate cherry regular



ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

Rendimiento: 1 porción

1 taza, 40 g Lechuga

1/2 taza, 40 g Zanahoria

20 g Remolacha, tubérculo, fresca, cruda



ENSALADA DE MANZANA

Rendimiento: 1 porción

1 taza, 45 g Lechuga

1/5 taza, 20 g Apio

3 piezas, 6 g Pasas

1/5 pieza, 25 g Manzana sin piel

2 piezas, 6 g Nuez

1/4 taza, 60 ml Yogurt griego descremado sin azúcar

1/2 cucharadita, 2 g Mostaza

1/2 cucharadita, 2 g Vinagre balsámico

Preparación: Lavar la lechuga, cortarla en trozos. Picar el apio y las pasas. Cortar la manzana en cuadros y rociarla con unas gotas de limón. Mezclar el yogurt con la mostaza, el vinagre y neutralizar la acidez con una pizca de azúcar o edulcorante no calórico. Salpimentar. Mezclar todo y servir.



ENSALADA DE PIMIENTOS Y ZUQUINI

Rendimiento: 1 porción

1/4 taza, 25 g Pimiento rojo o verde

1/4 pieza, 40 g Zuquini

10 g Cebolla morada

1/5 pieza, 16 g Aguacate



ENSALADA DE POLLO CON CHOCLO



ENSALADA DE QUINUA CON ACEITUNAS Y QUESO

Rendimiento: 1 porción

1/2 taza, 100 g Quinoa cocido

Rendimiento: 1 porción
 100 g Pollo, pechuga asada
 1 taza , 45 g Lechuga
 1/2 taza , 80 g Choclo
 1/2 taza , 100 g Tomate cherry regular
 1/4 pieza , 25 g Aguacate



ENSALADA DE REMOLACHA

Rendimiento: 1 porción
 25 g Remolacha hervida
 1/4 taza , 20 g Zanahoria
 1/5 pieza , 20 g Tomate, rojo
 1/5 taza , 25 g Choclo
 1 cucharadita , 5 g Cilantro

Preparación: Pelar y cocinar la remolacha y la zanahoria en agua con sal. Una vez cocidas cortarlas en cubos pequeños. Cortar el tomate en cubos pequeños. Cocer el choclo y desgranarlo. Unir todos los ingredientes, rociar unas gotas de limón y salpimentar. Decorar con el culantro picado muy fino.

3 piezas , 18 g Aceitunas
 1 rebanada , 30 g Queso mozzarella light
 1/4 taza , 26 g Pepino, con cáscara
 1/4 taza , 50 g Tomate cherry regular
 10 g Albahaca fresca



ENSALADA DE SALMÓN

Rendimiento: 1 porción
 1/5 libra, 100 g Filete de Salmón fresco
 1/2 taza, 25 g Lechuga
 1/4 taza, 45 g Arroz integral cocido
 1/4 taza , 45 g Lentejas cocidas
 3 piezas , 45 g Espárragos cocidos
 1/2 taza , 100 g Tomate cherry regular



ENSALADA DE TOMATE , PEPINO Y CEBOLLAS

Rendimiento: 1 porción
 1/2 taza, 100 g Tomate cherry regular
 1/2 taza, 50 g Pepino, con cáscara
 10 g Cebolla morada

Preparación: Cortar los tomates y el pepino en cubos. La cebolla cortarla en juliana y remojarla unos minutos en agua para quitarle la acidez. Salpimentar y aderezar.



ENSALADA DE TOMATE Y ZUQUINI

Rendimiento: 1 porción
 Tomate cherry regular 1/4 taza , 50 g
 Zuquini 1/4 pieza , 40 g
 Champiñones frescos 1/2 taza , 25 g



ENSALADA DE ZANAHORIA CON ZUQUINI

Rendimiento: 1 porción
1/4 taza , 20 g Zanahoria
1/4 pieza , 40 g Zuquini



ENSALADA FRESCA

Rendimiento: 1 porción
1/2 taza, 20 g Lechuga
1/4 tz, 50 g Tomate Cherry
1/4 taza, 20 g Zanahoria
1/5 taza, 25 g Rábano
1/4 taza, 50 g Pepino

Preparación: Mezclar en un recipiente todos los ingredientes. Aderezar con vinagreta o limón y sal. Las cantidades son aproximadas, pueden variar. Además, se pueden hacer las combinaciones que más le gusten siempre que utilice vegetales de la lista de “sin almidón”.



ENSALADA MEDITERRANEA

Rendimiento: 1 porción
1 taza , 45 g Lechuga
3 piezas , 18 g Aceitunas
1/2 taza , 100 g Tomate cherry regular
10 g Cebolla morada



ESPÁRRAGOS A LA PLANCHA

Rendimiento: 1 porción
6 piezas, 90 g Espárragos
1/2 cucharadita, 2 g Ajo

Preparación: Lavar los espárragos, cortar la parte baja que es más fibrosa. Calentar un sartén antiadherente, cuando esté caliente rociar con 1 o 2 pulverizaciones de aceite, sofreír el ajo y los espárragos. Condimentar con sal y pimienta.



ESPÁRRAGOS CON CHAMPIÑONES



MADURO AL HORNO

Rendimiento: 1 porción

Rendimiento: 1 porción
6 piezas, 90 g Espárragos
1/2 taza, 45 g Champiñón fresco
1 unidad, 12 g Ajo (diente)

Preparación:

Lavar los espárragos, cortar la parte baja que es más fibrosa. Cortar los champiñones en lascas gruesas. Calentar un sartén antiadherente, cuando esté caliente rociar con 1 o 2 pulverizaciones de aceite, saltear el ajo y los espárragos. Reservar aparte. En la misma sartén saltear a fuego fuerte los champiñones. Cuando estén listos mezclar con los espárragos. Condimentar con sal y pimienta.



MENESTRA DE FREJOL

Rendimiento: 1 porción
Tamaño de la porción: 1/2 taza
100 g Frijoles cocidos, sin grasa
1/5 pieza, 15 g Cebolla perla
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1/5 pieza, 20 g Tomate
1/5 taza, 20 g Pimiento rojo o verde

Preparación: Remojar los frijoles en agua el día anterior. Desechar el agua del remojo. Cocinar en agua hasta que estén blandos. Para el refrito cortar los vegetales y licuarlos con un poco de agua. Colocar los vegetales licuados en una olla y dar un hervor. Mezclar el refrito con los frijoles cocidos. Salpimentar al gusto.
Opcional: se puede trabajar con frijoles cocidos enlatados. No menestras preparadas porque tienen mucha grasa.



MORO DE CEBADA PERLADA

Rendimiento: 1 porción
Tamaño de la porción: 1/2 taza
1/4 taza, 50 g Arroz integral
1/4 taza, 60 g Frijoles cocidos, sin grasa
1 cucharada, 10 g Cebolla perla
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1/5 pieza, 25 g Tomate
1/5 taza, 15 g Pimiento rojo o verde

1/2 maduro

Preparación:

Pelar el maduro. Precalentar el horno. Meter el maduro sobre un papel de aluminio o un recipiente antiadherente y hornear hasta que esté blando y dorado.



MENESTRA DE LENTEJAS

Rendimiento: 1 porción
1/2 taza, 100 g Lentejas cocidas
1/5 pieza, 15 g Cebolla perla
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1/5 pieza, 20 g Tomate
1/5 taza, 20 g Pimiento rojo o verde

Preparación:

Cocinar en agua las lentejas hasta que estén blandas. Para el refrito cortar los vegetales y licuarlos con un poco de agua. Colocar los vegetales licuados en una olla y dar un hervor. Mezclar el refrito con las lentejas cocidas. Salpimentar al gusto.
Opcional: se puede trabajar con lentejas cocidas enlatadas. No menestras preparadas porque tienen mucha grasa.



PAN PITA INTEGRAL

Rendimiento: 1 porción
1 unidad, 50 g Pan pita integral

1 cucharadita, 5 g Perejil picado

Preparación: Cocinar la cebada según las indicaciones. Sofreír la cebolla con el ajo, el tomate y el pimiento. Agregar el fréjol cocido. Mezclar con la cebada. Salpimentar al gusto. Moldear en el plato y agregar el perejil picado.

Opcional: usar menestra de cualquier grano hecha en casa.



PAPAS COCIDAS

Rendimiento: 1 porción
1/2 taza Papa

Preparación:

Lavar las papas. Calentar agua en una olla, agregar una pizca de sal. Cuando rompa a hervir agregar las papas y cocinar hasta que estén blandas.

Nota: las papas pequeñas se pueden usar con piel, eso le agrega fibra a la preparación.



PATACONES

Rendimiento: 1 porción
1/2 pieza , 120 g Plátano macho



PURE DE YUCA

Rendimiento: 1 porción
1/3 taza , 60 g Yuca cruda
1/4 taza , 60 ml Leche de almendras



QUINUA AL NATURAL

Rendimiento: aprox. 3 - 4 porciones
Tamaño de la porción: 1/3 taza de quinua cocida
1/2 taza de quinua cruda
1 taza de agua
Sal

Preparación: Lavar la quinua hasta que el agua salga transparente. Poner el agua en la olla, agregar sal al gusto y tapar. Cuando hierva bajar la temperatura al mínimo y agregar la quinua. Cocinar tapado hasta que la quinua se hidrate y se consuma el agua. La quinua puede quedar más o menos al dente dependiendo del gusto. Para una quinua más blanda e hinchada agregar un poco más de agua al inicio de la cocción.



QUINUA CON CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción
 1/3 taza, 70 g Quinoa cocida
 1/4 taza, 25 g Champiñón fresco
 1 cucharada, 10 g Cebolla perla
 1/2 cucharadita, 2 g Ajo
 1 cucharadita, 5 g Perejil picado

Preparación:

Cocinar la quinoa según las indicaciones.
 Saltear los champiñones a temperatura alta. Reservar aparte. Con un poco de agua sofreír la cebolla a temperatura baja hasta que esté translúcida, agregar el ajo y los champiñones. Rectificar la sal y pimienta. Mezclar con la quinoa y decorar con perejil.



QUINUA CON VEGETALES

Rendimiento: 1 porción
 1/3 taza, 70 g Quinoa cocida
 1/5 taza, 15 g Zanahoria
 1/5 taza, 15 g Pimiento rojo o verde
 1 cucharada, 10 g Cebolla perla
 1/2 cucharadita, 2 g Ajo
 1 cucharadita, 5 g Perejil picado

Preparación:

Cocinar la quinoa según las indicaciones.
 Con un poco de agua sofreír la cebolla a temperatura baja hasta que esté translúcida, agregar el ajo y el pimiento picado y la zanahoria rallada. Rectificar la sal y pimienta. Mezclar con la quinoa y decorar con perejil.



TABULE CON QUINUA

Rendimiento: 1 porción
 1/3 taza, 70 g Quinoa cocida
 1/4 pieza, 30 g Tomate
 1/5 taza, 30 g Pepino
 2 cucharadas, 20 g Cebolla perla
 1/2 cucharadita, 2 g Ajo
 2 cucharaditas, 10 g Perejil
 1 cucharadita, 5 ml Limón
 1/2 cucharadita, 2 ml Aceite de oliva

Preparación:

Cocinar la quinoa según las indicaciones y dejar enfriar.
 Mezclar en un bol el aceite, el limón, el ajo, tomate, cebolla, pepino y el resto de hierbas picadas.
 Mezclar con la quinoa.



TALLARIN AL NATURAL

Rendimiento: 1 porción
Tamaño de la porción: 1/2 taza
 85 g Pasta integral cocida
 1/2 cucharadita, 2 g Ajo
 1/2 cucharadita, 2 ml Aceite de oliva

Preparación:

Calentar agua en una olla. Agregar una pizca de sal. Cuando rompa a hervir agregar la pasta y cocinar según las instrucciones del empaque hasta que esté al dente.



TALLARÍN AL PESTO

Rendimiento: 1 porción

Tamaño de la porción: 1/2 taza

85 g Pasta integral cocida

Para la salsa

2 cucharadas, 30 g Requesón tipo quark

1/2 taza, 30 ml Leche descremada

5 g Albahaca fresca

1/2 cucharadita, 2 g Ajo

Preparación: Cocinar el tallarín según las indicaciones.

Ablandar el requesón con la leche. Licuar con la albahaca y el ajo. Salpimentar al gusto. Mezclar la salsa con el tallarín.



TALLARIN CON SALSA DE CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

85 g Pasta integral cocida

1/2 cucharada, 5 g Requesón tipo quark

2 cucharadas, 30 ml Leche descremada

1/2 cucharadita, 2 g Ajo

15 ml, 1 cucharada Vino tinto

1/4 taza, 25 g Champiñón fresco

1 cucharada, 10 g Cebolla perla picada fino

Preparación: Cocinar el tallarín según las indicaciones.

Ablandar el requesón con la leche. Cortar los champiñones en lascas, picar la cebolla fino. Saltear los champiñones a temperatura alta. Reservar aparte. A temperatura baja sofreír la cebolla hasta que esté traslúcida, agregar el ajo. Subir la temperatura y agregar el vino, cuando de un hervor bajar la temperatura, agregar los champiñones. Apagar y añadir el requesón ablandado con la leche. Rectificar la sal y la pimienta. Mezclar la salsa con el tallarín.



TOMATES ASADOS

Rendimiento: 1 porción

1/2 tz, 100 g Tomate Cherry

Preparación: Precalentar el horno a 180°C. Cortar los tomates Cherry a la mitad. Colocarlos en una lata para horno. Aliñarlos con ajo picado muy fino o machacado, orégano y sal gruesa. Rociarlos con unas pulverizaciones de aceite de oliva. Hornearlos durante 20-30 minutos, hasta que se ablanden y empiecen a arrugarse.



TORREJAS DE CHOCLO

Rendimiento: 1 porción

1/2 taza, 83 g Choclo

1/5 taza, 50 ml Leche descremada

1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light

1 pieza, 33 g Clara de huevo

Preparación: Desgranar el choclo. Licuarlo con la clara y la leche. Condimentar al gusto con sal y pimienta. Agregar el queso picado. Mezclar. Colocar parte de la mezcla en un sartén antiadherente formando redondelas con ayuda de una espátula. Cocinar hasta que estén doradas.

Si se desea un toque dulce se puede agregar a la mezcla una pizca de azúcar o edulcorante no calórico.



TORTA DE CHOCLO LIGHT

Rendimiento: 5 porciones

2/3 taza , 180 ml Leche semidescremada
4 cucharadas , 60 g Requesón tipo quark
4 piezas , 200 g Huevo entero fresco
8 cucharadas , 80 g Cebolla perla
1 unidad , 35 g Cebolla blanca rama
2 1/2 rebanadas , 75 g Queso mozzarella light
2/3 taza , 125 g Elote amarillo cocido

Preparación: Ablanda el requesón con un poco de leche. Cuando esté cremoso agrega los huevos, bate ligeramente con un tenedor y añade el resto de la leche y el queso rallado. Coloca el choclo en el vaso de la licuadora, agrega un chorrito de leche y licúa hasta que esté triturado. Vierte esta mezcla en el recipiente junto al resto de ingredientes. Pica finamente la cebolla perla y la cebolla blanca. Rocía unas gotas de aceite en un sartén y sofríe a fuego bajo las cebollas. Luego incorpóralas a la mezcla. Revuelve bien y sazona con sal y pimienta. Precalienta el horno a 350°F y hornea por 30 a 40 min aproximadamente o hasta que al meter un cuchillo, salga limpio.



TORTILLA DE PAPA

Rendimiento: 1 porción

1/2 pieza, 80 g papa cocida
1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light

Preparación: Pelar la papa, cortarla en cubos y cocerla en agua con sal hasta que esté blanda. Majar la papa con un poco del agua de la cocción y dar forma de tortilla. Rellenar con el queso desmenuzado. Dorar por ambos lados en un sartén antiadherente.



TORTILLA DE VERDE

Rendimiento: 1 porción

1/3 pieza, 80 g Plátano macho
1/4 unidad, 10 g Cebolla blanca rama
1/4 taza, 65 ml Leche descremada
1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light

Preparación: Cortar el verde en rodajas, cocinarlo en agua con sal. Una vez que esté blando majarlo con un tenedor con parte del agua de la cocción (no debe estar fría) y leche descremada o de almendras. Sofreír la cebolla a fuego bajo con unas gotas de agua. Una vez que esté transparente apagar y agregar el queso picado. Mezclar la cebolla y el queso con la masa de verde y con las manos formar las tortillas. En esta receta la mezcla de queso y cebolla van en toda la masa, pero si se prefiere se la puede colocar solo en el centro de la tortilla. Colocar en un sartén antiadherente sin agregar aceite, dorar a fuego bajo tapado hasta que esté lista. Se puede hacer más cantidad y conservar las tortillas en un recipiente tapado en refrigeración.



VAINITAS CON TOMATES

Rendimiento: 1 porción

1/2 taza , 63 g Vainitas
1/2 taza , 100 g Tomate cherry regular
1/2 cucharadita , 2 g Ajo



VAINITAS SALTEADAS

Rendimiento: 1 porción
1/2 taza, 60 g Vainitas

Preparación: Cocinar las vainitas. En un sartén antiadherente esparcir 2 o 3 pulverizaciones de aceite de oliva, esperar a que esté caliente y esparcir con la brocha. Saltear las vainitas justo antes de servir.
Opcional: cortar un diente de ajo en lascas y saltearlas junto a las vainitas.



VAINITAS Y ZANAHORIAS SALTEADAS

Rendimiento: 1 porción
1/2 taza, 63 g Vainitas
1/2 taza, 40 g Zanahoria



VEGETALES AL HORNO

Rendimiento: 1 porción
52 g Cebolla morada
1 taza, 90 g Pimiento rojo o verde
1 taza, 120 g Champiñones blancos, crudos
1 pieza, 100 g Tomate
5 unidades, 60 g Ajo

COLACIONES



CHEESECAKE DE LIMÓN LIGHT

Rendimiento: 1 porción

2 cucharadas, 20 g Harina de avena
1/2 cucharadita, 2 ml Aceite de canola
5 ml Yogurt griego descremado sin azúcar
1 pieza, 1 g Stevia (endulzante)
30 ml Yogurt griego descremado sin azúcar
1 cucharada, 15 ml Queso crema light
1/2 cucharadita, 2 g Vainilla (extracto)
1 pieza, 1 g Stevia (endulzante)
2 cucharaditas, 10 g Limón

Preparación:

PARA LA MASA

Mezclar harina de avena con aceite de coco, canela en polvo y 1 cdta de yogurt griego hasta formar una masa compacta, no pegajosa.

PARA EL RELLENO

Mezclar dos cdas de yogurt griego, 1 cda de queso crema light, 1 cdta de endulzante, 1 cdta de esencia de vainilla y jugo de 1 limón.



HUMMUS CASERO

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza, 70 g Garbanzos cocidos
1 cucharadita, 5 g Limón
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1 cucharadita, 5 ml Aceite de oliva
Sal, pimienta

Preparación:

Licuar el garbanzo con un poco de agua de la cocción o de la lata. Agregar el jugo de limón, sal, pimienta y ajo al gusto. Finalmente agregar el aceite de oliva. Se puede trabajar con garbanzos de lata o secos y cocidos. Se puede hacer mayor cantidad y conservar en refrigeración.



FRUTAS VARIADA

Rendimiento: 1 a 1.5 porciones

Tamaño de la porción: 1/2 taza

2 piezas, 24 g Frutillas
1/5 pieza, 20 g Kiwi verde
1/5 unidad, 20 g Guineo
1/5 pieza, 15 g Naranja

Preparación:

Cortar la fruta y mezclar.



GRANOLA CASERA

Rendimiento: 16 porciones

Tamaño porción: 1/4 taza

4 tazas, 470 g Avena en hojuelas cruda
1/4 taza Agua
2 cucharadas, 30 g Esencia de vainilla
6 piezas, 6 g Stevia
20 piezas, 20 g Almendras
9 piezas, 27 g Nuez
10 piezas, 20 g Pasas sin semilla
Pizca de sal

Preparación:

Coloca las hojuelas de avena en un recipiente para horno. Mezcla el agua con la esencia de vainilla, la panela, la sal y vierte este líquido en un envase con dispensador de spray. Rocía las hojuelas con el líquido, revolviendo hasta que se humedezca por todos lados (no excedas la cantidad de agua indicada). Tuesta en horno a temperatura baja por 10 a 15 minutos. Saca y revuelve. Hornea por 15 minutos más o hasta que esté tostada y crujiente. Agrega los toppings de tu preferencia. Envasa en frascos de vidrio con tapa.



PALITOS DE VEGETALES

Rendimiento: 1 porción

- 1/5 taza, 20 g Pepino, con cáscara
- 1/4 taza, 50 g Tomate cherry regular
- 1/5 taza, 20 g Apio crudo
- 1/5 taza, 15 g Zanahoria
- 1/5 taza, 15 g Pimiento rojo o verde

Preparación:

Lavar los vegetales. Pelar la zanahoria. Cortar los vegetales en tiras menos el tomate.



TARTA DE FRUTOS ROJOS

Rendimiento: 1 porción

- 1/3 unidad, 40 g Guineo pequeño
- 1/4 taza, 25 g Avena en hojuelas cruda
- 1/4 taza, 65 ml Leche descremada
- 1 cucharadita, 5 g Semillas de chia
- 4 piezas, 48 g Fresas
- 1/4 taza, 40 g Arándano

Preparación: En un tazón, aplasta el guineo hasta obtener un puré suave.

Agrega la avena, la leche, las semillas de chía y mezcla todo bien. Agrega las fresas y los arándanos. Hornea por aprox. 30 min a 350° F y deja enfriar y listo!



TOSTADA CON GUACAMOLE

Rendimiento: 1 porción

- 1 pieza, 29 g Pan integral tostado
- 1/4 pieza, 23 g Aguacate
- 0.1 taza, 25 g Tomate cherry regular
- 1/3 taza, 15 g Lechuga



TOSTADA CON REQUESON

Rendimiento: 1 porción

- 1 pieza, 35 g Pan integral
- 1 cucharada, 15 g Requesón tipo quark



TOSTADA CON REQUESON Y CHAMPINONES

Rendimiento: 1 porción
1 pieza , 29 g Pan integral tostado
1 cucharada , 15 g Requesón tipo quark
1/4 taza , 25 g Champiñón fresco



TOSTADA CON REQUESON Y TOMATE

Rendimiento: 1 porción
1 pieza , 29 g Pan integral tostado
1 cucharada , 15 g Requesón tipo quark
1/4 taza , 50 g Tomate cherry regular



TOSTADA DE ACEITUNAS

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 30 g Pan integral
4 piezas, 24 g Aceitunas
1 cucharada, 15 ml Queso crema light
Paprika y pimienta molida

Preparación: Tostar el pan. Cortar las aceitunas en rebanadas. Ablandar el queso crema y condimentarlo con paprika y pimienta molida. Untar la tostada con el queso y colocar las aceitunas encima.



TOSTADA DE ATÚN

Rendimiento: 1 porción
1 pieza, 29 g Pan integral tostado
1/3 lata, 30 ml Atún en agua
1/4 taza, 13 g Lechuga
1/4 taza, 50 g Tomate Cherry
1/5 pieza, 13 g Cebolla perla
1 cucharadita, 5 ml Limón

Preparación:

Tostar el pan. Aliñar el atún con sal, pimienta y limón. Cortar los tomates en rebanadas y la lechuga en trozos. Cortar la cebolla perla en juliana, luego enjuagar en agua filtrada para sacarle la acidez. Salpimentar los vegetales y rociarlos con unas gotas de limón. Armar la tostada. Rociar con unas gotas de aceite de oliva.



TOSTADA DE QUESO

Rendimiento: 1 porción

1 pieza, 29 g Pan integral tostado

1 rebanada, 30 g Queso mozzarella light

Preparación:

Montar el queso sobre el pan y hornear hasta que el queso se funda.



TOSTADA DE QUESO CREMA Y MERMELEDA LIGHT

Rendimiento: 1 porción

1 pieza, 29 g Pan integral tostado

1 cucharada, 15 ml Queso crema light

2 cucharadita, 10 g Mermelada light sin azúcar

Preparación:

Tostar el pan y untarlo con el queso crema y la mermelada.



YOGURT CON ARANDANOS Y AVENA

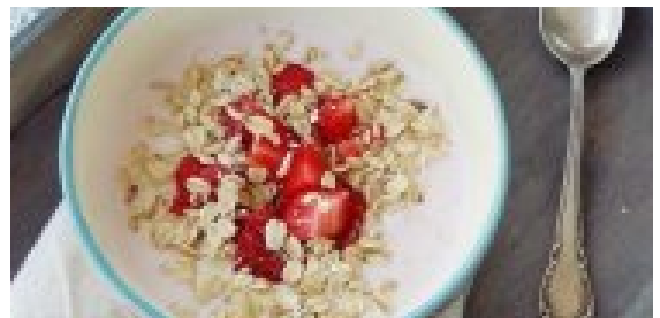
Rendimiento: 1 porción

1/3 tz, 80 ml yogurt griego descremado sin azúcar

2 cdas., 10g Avena cruda en hojuelas

10-12 unid, 15g Arándano

3 piezas, 9g Nuez



YOGURT CON AVENA Y FRESAS

Rendimiento: 1 porción

1/2 taza, 120 ml Yogurt natural descremado sin azúcar

1 cdta., 6g miel o 1/2 sobre estevia

4 piezas, 47 g frutillas

1/4 taza, 20 g Avena cruda en hojuelas

Preparación:

Picar la fruta. Endulzar el yogurt, agregar el resto de los ingredientes.



YOGURT CON MANZANA

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza, 80 ml Yogurt griego descremado sin azúcar



YOGURT GRIEGO CON FRUTILLAS

Rendimiento: 1 porción

1/3 taza, 80 ml Yogurt griego descremado sin azúcar

1 cda., 6g miel o ½ sobre estevia
¼ pieza, 25g Manzana con piel
5 piezas, 5g Almendras

Preparación:

Rallar o picar la fruta. Endulzar el yogurt, agregar el resto de los ingredientes.

1 cda., 6g miel o ½ sobre estevia
4 piezas, 47 g frutillas

Preparación:

Picar la fruta. Endulzar el yogurt, agregar el resto de los ingredientes.



PUDIN DE CHÍA CON AVENA

Rendimiento: 1 porción

1 taza, 240 ml leche descremada
1/2 cda., 3g miel o ½ sobre estevia
1 cda., 15g Semillas de chía
¼ tz 20g avena cruda en hojuelas
½ cda. esencia de vainilla (opcional)
½ tz de fruta picada

Preparación:

Colocar todos los ingredientes menos la fruta en un recipiente. Tapar y dejar en refrigeración durante la noche hasta que las semillas y la avena se hidraten. Agregar las frutas.

SALSAS Y ADEREZOS

Las salsas se pueden usar para mezclar con la cebada, la quinua, el arroz o una pasta. También para bañar una proteína (pollo, carne, cerdo, pescado, etc.)



ADEREZO DE YOGURT CON CURRY

Rendimiento: 1 porción

1/4 taza, 65 ml Yogurt griego descremado sin azúcar
1/2 cucharadita, 2 g Curry

Preparación:

Mezclar el yogurt con el curry. Salpimentar al gusto.



ADEREZO VINAGRETA CON BALSÁMICO

Rendimiento: 1 porción

1 cucharadita, 5 g Vinagre balsámico
5 ml Agua
1/2 cucharadita, 2 g Mostaza
1/2 cucharadita, 2 g Azúcar morena
1/2 cucharadita, 2 ml Aceite de oliva

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes menos el aceite. Agregar sal, pimienta, orégano y una pizca de azúcar o edulcorante no calórico. Corregir sabor, añadir el aceite y mezclar.

Se puede hacer una cantidad mayor, envasar en un frasco de vidrio esterilizado y conservar fuera de refrigeración. Es de larga duración siempre que se mantenga tapado, lejos de la luz solar y se introduzcan cucharas limpias y secas.



ADEREZO YOGURT Y MOSTAZA

Rendimiento: 1 porción

2 cucharadas, 30 ml Yogurt griego descremado sin azúcar
1 cucharadita, 5 g Mostaza
1/2 cucharadita, 2g de azúcar morena

Preparación:

Mezclar el yogurt con la mostaza. Endulzar con azúcar morena o edulcorante no calórico. Salpimentar al gusto.

Se puede hacer una cantidad mayor, envasar en un frasco de vidrio esterilizado y conservar en refrigeración.



SALSA CURRY

Rendimiento: 1 porción

1/2 cucharada, 6 g Requesón tipo quark
2 cucharadas, 30 ml Leche descremada
1/2 cucharadita, 2 g Curry
1/2 cucharada, 5 g Cebolla perla
30 ml, 2 cucharadas Vino tinto

Preparación:

Ablandar el requesón con la leche, reservar. A temperatura baja sofreír la cebolla hasta que esté traslúcida, agregar el ajo. Subir la temperatura y agregar el vino, cuando de un hervor bajar la temperatura, agregar el requesón ablandado con la leche. Rectificar la sal y pimienta.

Opcional: cortar piña en trozos pequeños, saltear y agregarla a la preparación.



SALSA DE AJO CON YOGURT

Rendimiento: 1 porción

1/4 taza, 60 ml Yogurt griego descremado sin azúcar
1/2 cucharadita, 2 g Ajo
1/2 cucharadita, 2 ml Limón
1/2 cucharadita, 2 g Perejil

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes. Salpimentar y agregar perejil picado.



SALSA DE AJONJOLÍ

Rendimiento: 1 porción

1/5 taza, 40 ml yogurt griego natural descremado sin azúcar
1 cucharadita, 5g salsa de soja baja en sodio
1 pizca, wasabi
3/4 cucharadita, 2 g ajonjolí tostado
Sal al gusto

Preparación:

Tostar ligeramente las semillas de ajonjolí. En un recipiente mezclar el yogurt con la salsa de soja, una pizca de wasabi, el ajonjolí tostado y una pizca de sal. Mezclar

Nota: el wasabi es opcional.



SALSA DE CHAMPIÑONES

Rendimiento: 1 porción

1/2 cucharada, 6 g Requesón tipo quark
2 cucharadas, 30 ml Leche descremada
1/4 taza, 25 g Champiñón fresco
1 cucharada, 10 g Cebolla perla
30 ml, 2 cucharadas Vino tinto

Preparación:

Ablandar el requesón con la leche, reservar. Saltear los champiñones a temperatura alta. Reservar aparte. A temperatura baja sofreír la cebolla hasta que esté traslúcida, agregar el ajo. Subir la temperatura y agregar el vino, cuando de un hervor bajar la temperatura, agregar los champiñones. Apagar y añadir el requesón ablandado con la leche. Rectificar la sal y pimienta.



SALSA DE QUESO

Rendimiento: 1 porción

1/2 cucharada, 6 g Requesón tipo quark
2 cucharadas, 30 ml Leche descremada

Preparación:

Ablandar el requesón con la leche. Condimentar al gusto. Opcional agregar también orégano, finas hierbas o páprika.



SALSA DE YOGURT CON ALBAHACA

Rendimiento: 1 porción

1/4 taza, 60 ml Yogurt griego descremado sin azúcar
15 g Albahaca fresca

Preparación:

Salpimentar el yogurt y agregar la albahaca picada. Meclar.



SALSA PESTO

Rendimiento: 1 porción

2 cucharadas, 30 g Requesón tipo quark
1/5 taza, 30 ml Leche descremada
5 g Albahaca fresca

Preparación:

Ablandar el requesón con la leche. Licuar con la albahaca y condimentar al gusto.



VINAGRETA DE MOSTAZA DULCE

Rendimiento: 1 porción

3 cucharaditas, 15 g Mostaza regular
5 g Vinagre
1 pieza, 1 g Stevia (endulzante)
1 cucharadita, 5 g Limón
1/4 cucharadita, 1 g Ajo
5 cucharaditas, 25 ml Aceite de oliva