

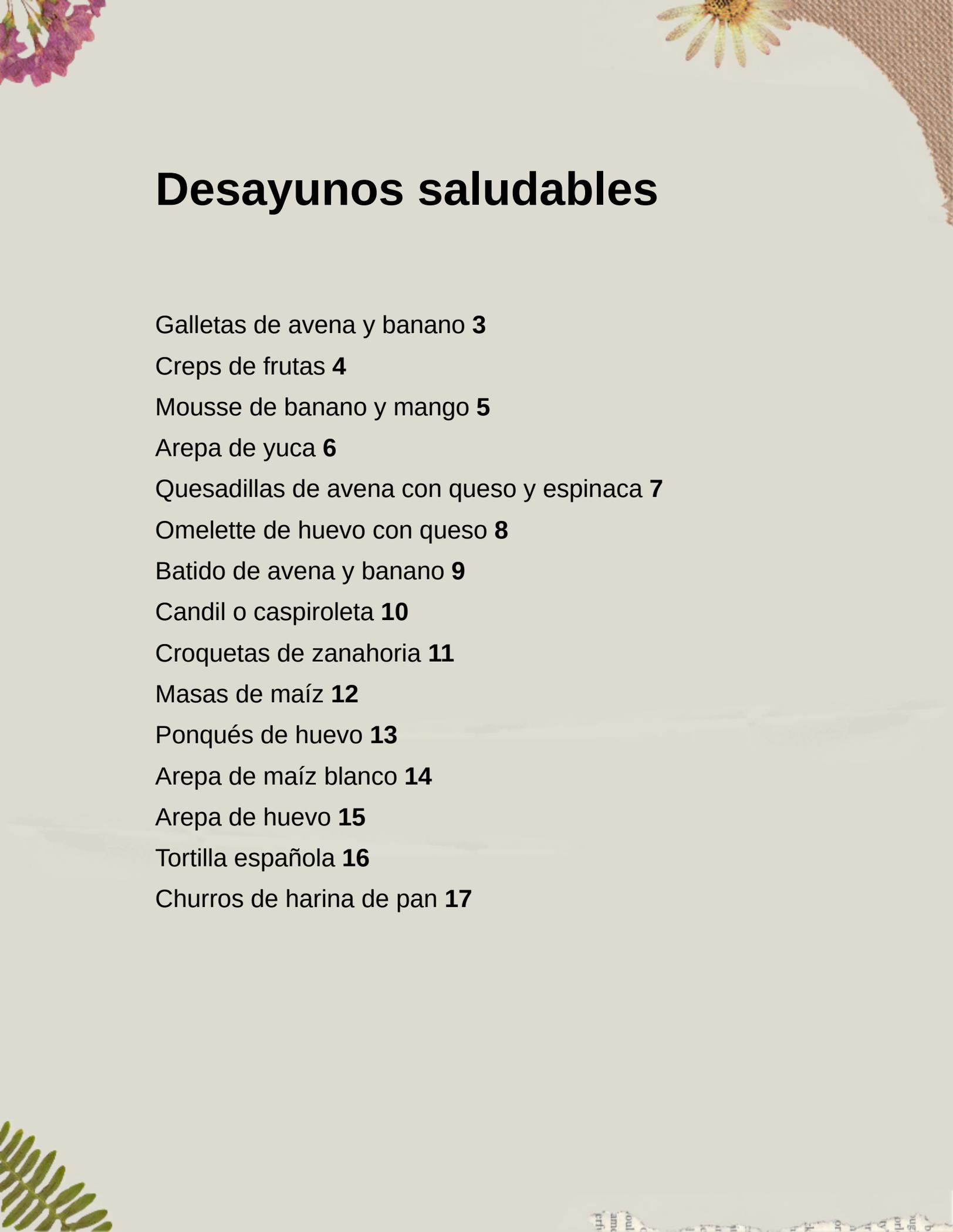


Este recetario tiene como objetivo contribuir al fomento de hábitos alimentarios saludables, resaltando la mezcla de olores, colores y sabores de la cocina colombiana, empleando alimentos e ingredientes comunes que facilitan la preparación de platos prácticos y sencillos, reconociendo que cada región presenta una diversidad de características físicas, sociales, culturales, y económicas propias.

Ventajas de aprender a cocinar:

- ☞ Es más económico
- ☞ Ganas más independencia
- ☞ Adoptas hábitos alimentarios saludables
- ☞ Mejora y refuerza tú autoestima y creatividad
- ☞ Aprendes a trabajar en equipo y mejoras habilidades de comunicación y organización.
- ☞ Conoces más sobre la importancia de los ingredientes en la alimentación y sus propiedades nutritivas.
- ☞ Motiva a que sigas aprendiendo y apreciando la buena comida, formas, presentaciones y sabores.
- ☞ Es una de las mejores formas de aprender la cultura de un lugar, comidas étnicas y alimentos nuevos.
- ☞ Es una rutina que debes aprender a valorar y darle la importancia que tiene en tú vida.

¡Esperamos que aprendiendo a cocinar mejore tú experiencia de alimentación!



Desayunos saludables

Galletas de avena y banano **3**

Creps de frutas **4**

Mousse de banano y mango **5**

Arepa de yuca **6**

Quesadillas de avena con queso y espinaca **7**

Omelette de huevo con queso **8**

Batido de avena y banano **9**

Candil o caspiroleta **10**

Croquetas de zanahoria **11**

Masas de maíz **12**

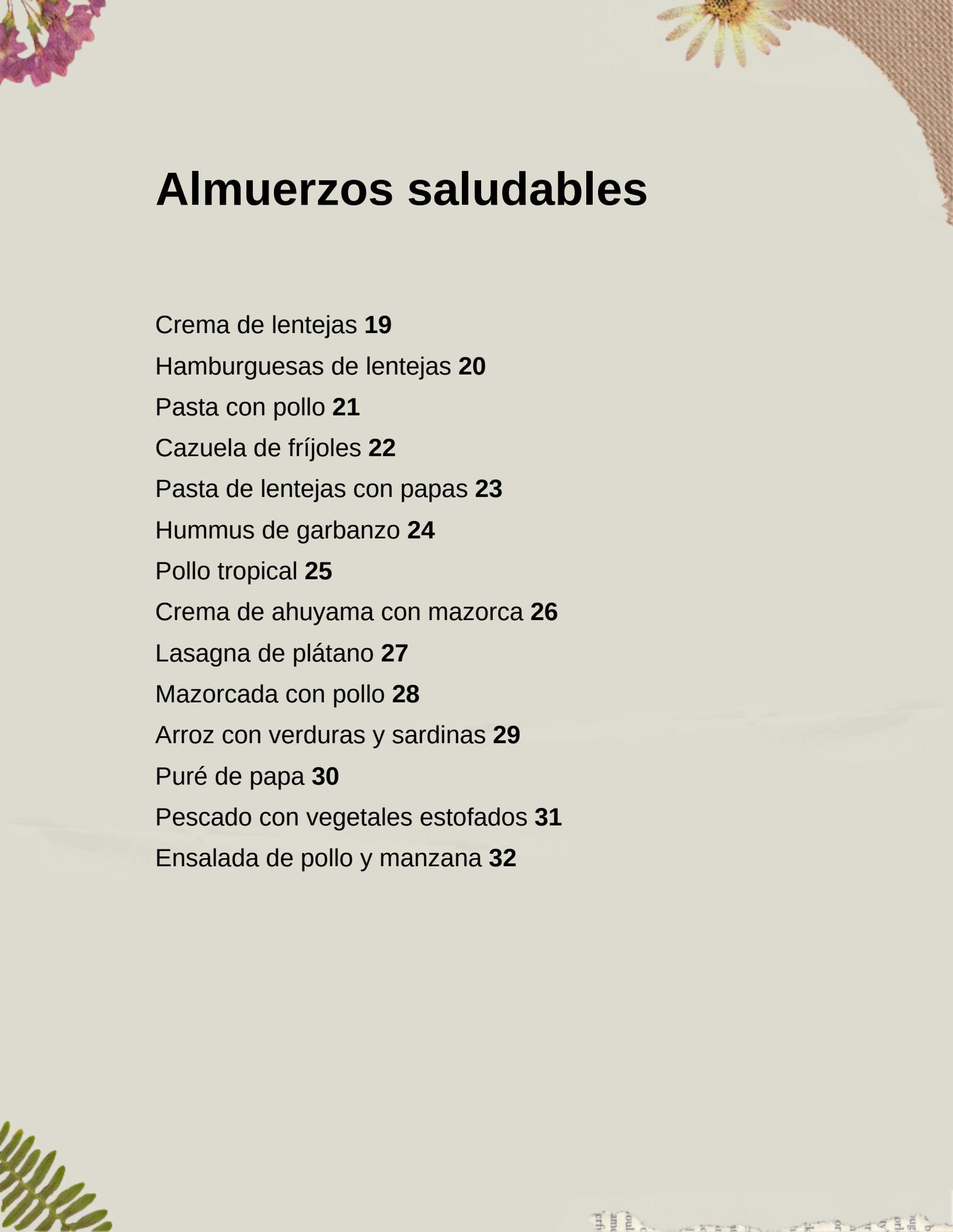
Ponqués de huevo **13**

Arepa de maíz blanco **14**

Arepa de huevo **15**

Tortilla española **16**

Churros de harina de pan **17**



Almuerzos saludables

Crema de lentejas **19**

Hamburguesas de lentejas **20**

Pasta con pollo **21**

Cazuela de frijoles **22**

Pasta de lentejas con papas **23**

Hummus de garbanzo **24**

Pollo tropical **25**

Crema de ahuyama con mazorca **26**

Lasagna de plátano **27**

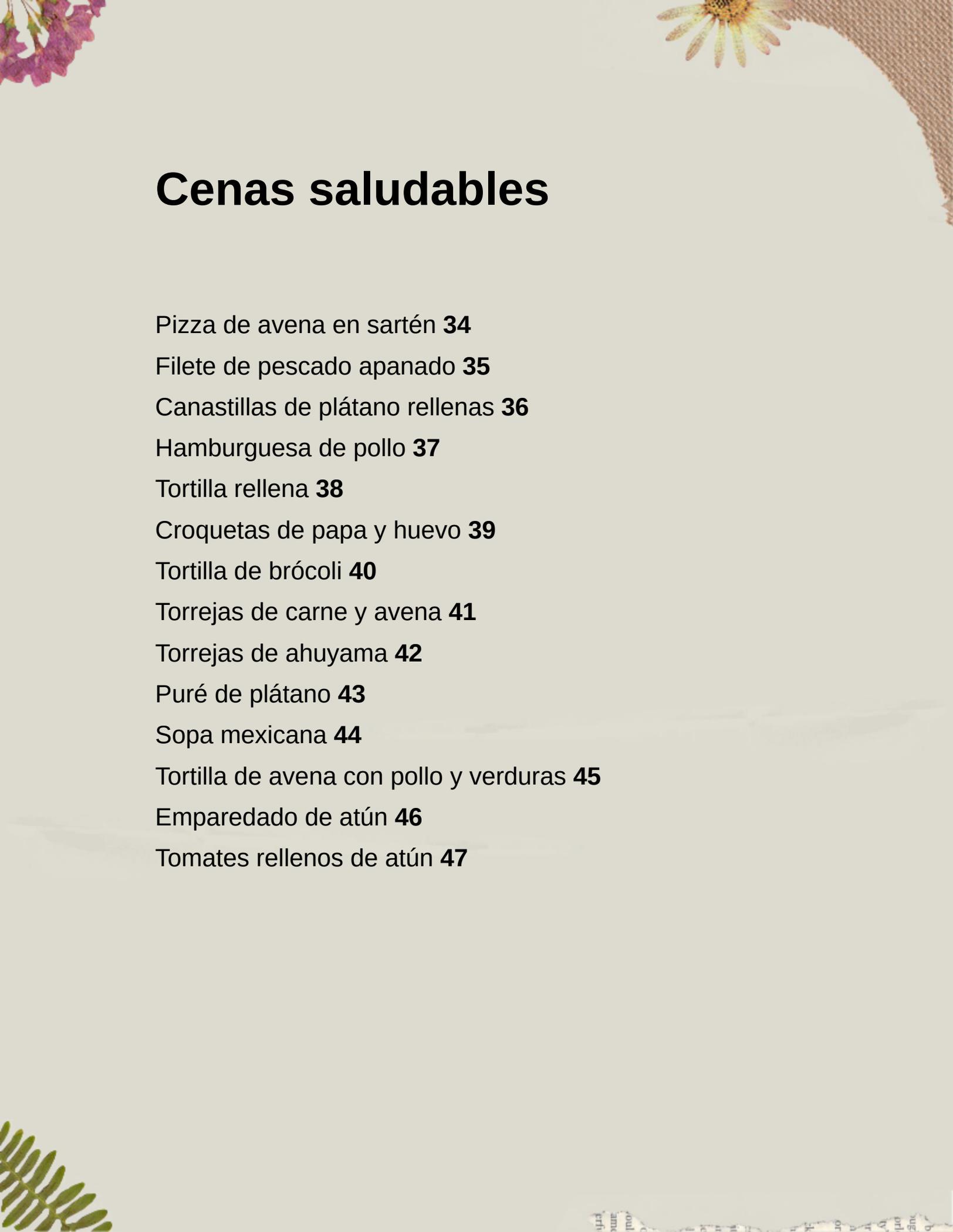
Mazorcada con pollo **28**

Arroz con verduras y sardinas **29**

Puré de papa **30**

Pescado con vegetales estofados **31**

Ensalada de pollo y manzana **32**



Cenas saludables

- Pizza de avena en sartén **34**
- Filete de pescado apanado **35**
- Canastillas de plátano rellenas **36**
- Hamburguesa de pollo **37**
- Tortilla rellena **38**
- Croquetas de papa y huevo **39**
- Tortilla de brócoli **40**
- Torrejas de carne y avena **41**
- Torrejas de ahuyama **42**
- Puré de plátano **43**
- Sopa mexicana **44**
- Tortilla de avena con pollo y verduras **45**
- Emparedado de atún **46**
- Tomates rellenos de atún **47**



¡Esta es una invitación al autocuidado, por eso el reto es seleccionar y aprender a cocinar comida real, es decir, natural o que tengan el mínimo procesamiento!



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
88	2,2	1,5	16,7

Ingredientes

- 2 tazas de avena en hojuelas
- 3 bananos pequeños maduros
- 1 cucharadita de polvo de hornear (opcional)

Preparación

1. En un recipiente Triturar 3 bananos pequeños con un tenedor hasta formar un puré.
2. Incorporar el polvo royal a la mezcla con ayuda de una cuchara.
3. Adicionar poco a poco la avena en hojuelas. Revolver muy bien hasta que esté todo integrado y tenga aspecto de masa espesa.
4. Poner a calentar a fuego bajo el sartén con un poco de aceite bien esparcido.
5. Con la ayuda de una cuchara y las manos bien limpias se forman las galletas, luego se colocan en el sartén y se tapa.
6. Después de 12 minutos voltear las galletas, volver a tapar y dejar por otros 12 minutos, dejar enfriar para consumir.

Sugerencias

Acompañe estas galletas de avena con un derivado lácteo, fruta y huevo en el desayuno.

Beneficios Nutricionales:

La avena es un cereal que proporciona energía, mejora la digestión y equilibra el funcionamiento del sistema nervioso, gracias a su alto contenido de fibra soluble, magnesio, cobre, hierro, zinc y vitaminas del complejo B. El banano El banano es una fruta que contiene altos niveles de potasio, sacarosa, fructosa y glucosa, nutrientes que al ser consumidos regularmente le proporcionan a nuestro cuerpo energía casi de inmediato.





CREPS DE FRUTAS

- Porciones: 2
- Tiempo de preparación: 30 min
- Medida Casera: 1 unidad mediana
- Peso porción: 200 g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
190	10	29	33

Ingredientes

- 6 cucharadas de harina de trigo
- ½ cucharadita de postre de canela
- 1 huevo
- ½ taza de leche descremada
- 1 cucharadita de mantequilla
- ½ vaso de fresas picadas
- ½ vaso de moras
- Sal al gusto

Preparación

1. Mezclar la harina, la sal y la canela en un tazón. Agregar los huevos y mezclar ligeramente.
2. Incorporar de a poco la leche mezclando hasta obtener una pasta uniforme y sin grumos.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 30 minutos.
4. Preparar los crepes en un sartén antiadherente con una cucharadita de mantequilla a fuego bajo.
5. Añadir las frutas sobre los crepes.

Sugerencias

Puede agregar la fruta de su preferencia y acompañar con un derivado lácteo y huevo en el desayuno.

Beneficios Nutricionales:

El trigo es un ingrediente que contiene un alto contenido en minerales (fosforo, potasio, magnesio y cinc). La leche contiene altas dosis de calcio que refuerza la salud de nuestros huesos.





MOUSSE DE BANANO Y MANGO

- Porciones: 2
- Tiempo de preparación: 10 min
- Medida Casera: 1 vaso mediano
- Peso porción: 260 g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
138	7	3.5	21

Ingredientes

- ½ mango maduro grande
- ½ banano
- 1 vaso pequeño de yogur
- ½ taza de leche descremada
- ½ cucharadita de vainilla

Preparación

1. Pelar y cortar el mango en cubos
2. Pelar el banano y cortar en trozos
3. Licuar la fruta con el yogur, leche y la vainilla hasta que la mezcla quede uniforme y cremosa
4. Servir inmediatamente

Sugerencias

Acompañar este batido con una deliciosa arepa asada y huevo para beneficiarse de un delicioso desayuno.

Beneficios Nutricionales:

La leche y los derivados lácteos son alimentos muy completos ya que poseen los 3 principios inmediatos que son las proteínas, los lípidos y los carbohidratos. A demás son ricos en vitaminas del grupo b, a y d y minerales como el calcio. Y las frutas nos aportan agua, vitaminas, minerales y fibra.





AREPA DE YUCA

- Porciones: 1
- Tiempo de preparación: 30 min
- Medida Casera: 1 unidad pequeña
- Peso porción: 85 g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
183	5,6	8,2	21,8

Ingredientes

- 60 g de yuca cocida
- 1 cucharada 15 g de queso rayado
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita 5 g de aceite de oliva o vegetal
- ½ cucharadita de semillas de chía o linaza molida (Opcional)

Preparación

1. Poner a cocinar la yuca con agua y con una pizca de sal, hasta que esté muy blanda. Dejar enfriar.
2. Con un tenedor macerar la yuca, agregar el queso y el aceite.
3. Con la ayuda de las manos moldear hasta formar una masa firme, agregar las semillas.
4. Formar la arepa y dorar en un sartén por ambos lados.

Sugerencias

Acompañar con una bebida de fruta sin azúcar, o con una taza de cacao Araucano 100%. También puede rellenar con proteínas de su preferencia huevos, pollo, carne acompañados con vegetales y aguacate.

Beneficios Nutricionales:

La yuca es un tubérculo con aporte importante de carbohidratos brindando la energía necesaria para iniciar el día, es un alimento 100% natural que puede reemplazar por harinas altamente refinadas; si desea enriquecer su preparación y aportar omega 3 y fibra, adicione semillas de chía o linaza molida darán una textura deliciosa a su preparación.





QUESADILLAS DE AVENA CON QUESO Y ESPINACA

- Porciones: 2
- Tiempo de preparación: 10 min
- Medida Casera: 1 unidad
- Peso porción: 70 g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
250	20,3	11,3	15,4

Ingredientes

- 40 g de avena en hojuelas
- 2 huevos completos + 2 claras
- 1 pizca de sal y pimienta al gusto
- 30 g de queso, 2 tajadas.
- 30 g de espinacas

Preparación

1. Licuar la avena, los huevos, la sal y la pimienta, hasta formar una mezcla.
2. Lavar y desinfectar muy bien la espinaca, picar en julianas muy delgadas.
3. Calentar un sartén (antiadherente) y agregar la mitad de la mezcla y esparcir bien por el sartén una capa delgada, bajar el fuego y tapar por 20 segundos. Destapar y agregar la espinaca y poner encima la tajada de queso. Doblar por la mitad, dejar dorar bien por ambos lados y servir.

Sugerencias

Acompañar con una bebida de fruta sin azúcar, o con una taza de cacao Araucano 100%, Te o café de preferencia.

Beneficios Nutricionales:

Esta preparación tiene un excelente aporte de macronutrientes para iniciar el día, carbohidratos complejos provenientes de la avena, proteínas y grasas de excelente calidad provenientes del huevo; con un aporte de vitaminas del complejo B y minerales como calcio, fósforo y hierro.





OMELETTE DE HUEVO CON QUESO

- Porciones: 1
- Tiempo de preparación: 10 min
- Medida Casera: 1 unidad
- Peso porción: 100 g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
77	6,5	5,3	0,4

Ingredientes

- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche
- Queso rallado al gusto
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Adicionar un poco de aceite en la sartén y llevarlo a fuego medio.
2. Añadir los huevos a un bol, agregar dos cucharadas de leche para un resultado más esponjo, adicionar sal y pimienta al gusto y batir hasta obtener una mezcla perfectamente homogénea.
3. Una vez que el aceite esté caliente agregar el huevo a la sartén. El mismo comenzará a cocinarse, adicionar el queso rallado y cuando los bordes estén ligeramente cocinados, levantar el Omelette de un lado con una espátula permitiendo que el huevo que esté aún líquido se vaya a los bordes y se cocine. Voltar cuando esté lista.
4. Dejarlo al fuego un minuto más y luego doblarlo por la mitad y retirarlo con la ayuda de una espátula.

Sugerencias

Servir el Omelette de huevo acompañado de pan y fruta para un buen desayuno.

Beneficios Nutricionales:

El huevo contiene proteínas (que aportan los aminoácidos que nuestro organismo requiere), contiene colina y también contiene vitaminas (en especial vitamina B12, ácido pantoténico, biotina, Vitaminas D, A, B2 y niacina) y minerales (fósforo, zinc, selenio).





BATIDO DE AVENA Y BANANO

- Porciones: 1
- Tiempo de preparación: 10 min
- Medida Casera: 1 vaso
- Peso porción: 200 cc



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
138	7	3.5	21

Ingredientes

- 1 banano
- ½ taza de avena o unas 6 cucharadas soperas.
- 200 ml de leche
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de canela

Preparación

1. Pelar el banano y cortarlo en trocitos.
2. Añadir a la licuadora el banano y la avena junto con los otros ingredientes.
3. Licuar hasta conseguir una mezcla homogénea.
4. Finalmente servir el batido de avena y banano en un vaso.

Sugerencias

Si te gusta tomarlo frío, añade un poco de hielo.

Beneficios Nutricionales:

La avena es fuente de proteínas de bajo coste y posee un alto contenido en fibra, aporta ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados consideradas como grasa saludable. En cuanto a los micronutrientes, la avena posee un alto contenido en hierro, magnesio, zinc, fósforo, tiamina (vitamina B1), vitamina B6 y folatos, además de ser fuente de potasio y vitamina E.

El banano posee vitaminas A, C, B1, B2, B6, B9 (ácido fólico) y E, son ricos en fibra, tiene minerales como el potasio, magnesio, calcio, selenio, zinc y hierro.





CANDIL O CASPIROLETA

- Porciones: 3
- Tiempo de preparación: 30 min
- Medida Casera: 3 vasos
- Peso porción: 180 cc



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
150	13	3.5	21

Ingredientes

- 1 Taza de leche entera
- 1 astilla de canela
- 5 clavos de olor
- 2 cucharadas de maicena
- 1 estrella de anís
- ¼ de panela
- 6 Huevos frescos

Preparación

1. En una olla hervir la mitad de la leche con la canela los clavos el anís y la panela.
2. Mientras tanto, revolver los huevos en un recipiente grande, hasta incorporar muy bien la clara y la yema. Resérvelos sin incorporarlos en la olla con la leche.
3. Disuelva la maicena con la mitad de la leche restante y cuando hierva la mezcla que está en la olla, agréguela revolviendo constante. Cuando la mezcla hierva de nuevo, continúe revolviéndola durante cinco minutos más y apague el fuego.
4. Vierta la mezcla lentamente sobre los huevos, revolviéndolos constantemente. Los huevos se cocinarán con el calor de la leche y no formarán grumos.

Sugerencias

Es ideal acompañarlo con pan de bono o galletas de soda.

Beneficios Nutricionales

La leche y los derivados lácteos son alimentos muy completos ya que poseen los 3 principios inmediatos que son las proteínas, los lípidos y los carbohidratos. Además son ricos en vitaminas del grupo b, a y d y minerales como el calcio. Y las frutas nos aportan agua, vitaminas, minerales y fibra. El huevo además es una fuente importante de proteína de alta calidad.





CROQUETAS DE ZANAHORIA

- Porciones: 6
- Tiempo de preparación: 30 min
- Medida Casera: 6 unidades
- Peso porción: 70 g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
219	14,1	14,6	7,4

Ingredientes

- 3 cucharadas de harina de trigo.
- 1 pocillo de zanahoria rallada.
- 3 cucharadas soperas de panela rallada.
- 3 cucharadas soperas de queso molido o rallado.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de canela en polvo.
- ¼ de pocillo de leche.
- 1 taza de aceite.

Preparación

1. En un recipiente mezcle la harina, la zanahoria, el queso, el huevo, la panela, la canela y agregue la leche poco a poco hasta lograr una masa suave. Mezclar muy bien todos los ingredientes.
2. Calentar la taza de aceite en un recipiente hondo. Frite la masa por cucharadas en aceite caliente a fuego medio.
3. Las croquetas que estén doradas sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente.

Sugerencias

Si observa que las croquetas quedan muy grasosas pueden agregar a la mezcla dos cucharadas más de harina de trigo.

Beneficios Nutricionales

La zanahoria por su alto contenido de antioxidantes y vitamina A contribuye con el mantenimiento de la visión y salud de la piel.





- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 30 min
- Medida Casera: 3 unidades
- Peso porción: 60 g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
88	2,2	1,5	16,7

Ingredientes

- 250 g de harina de maíz
- 1 taza de agua
- ¼ mantequilla
- ½ cucharada de sal
- ½ cucharada de azúcar
- Queso al gusto

Preparación

1. Poner a hervir el agua en una olla.
2. En un recipiente incorporar la harina de trigo y luego agregar el agua, con ayuda de una cuchara
3. revolver muy bien hasta que esté uniforme.
4. Dejar reposar la masa por 5 minutos.
5. Adicionar la mantequilla, la sal, el azúcar y el queso (al gusto) y amasar hasta que estén bien mezclados los ingredientes.
6. En un sartén poner a calentar aceite
7. Tomar una pequeña porción de masa y dar la forma deseada
8. Incorporar al aceite hasta que estén doradas.
9. Retira del aceite y servir.

Sugerencias

Acompañe las masas de maíz con huevo, y bebida de su preferencia en el desayuno.

Beneficios Nutricionales:

La masa de maíz es fuente de energía y carbohidratos, posee baja cantidad de sodio. La adición de queso aporta proteína y calcio.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
77	12	5,3	0,4

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 tomate
- 1 cebolla cabezona
- Espinacas (al gusto)
- Mantequilla
- Sal al gusto
- 1 cucharadita de polvo de hornear

Preparación

1. Lavar y picar las verduras (tomate, cebolla y espinacas)
2. Calentar un sartén con la mantequilla, y sofreír las verduras por 3 minutos
3. En un recipiente batir los huevos e incorporar las verduras sofridas
4. Mezclar hasta incorporar bien los ingredientes
5. Adicionar mantequilla en un sartén pequeño e incorporar la mezcla
6. Calentar por 15 minutos, dejar enfriar y servir.

Sugerencias

Acompañe los ponqués de huevo con algún derivado lácteo o fruta de su preferencia.

Beneficios Nutricionales:

El huevo aporta proteína de alto valor biológico, vitaminas como B12, ácido pantoténico, biotina, vitamina D, niacina y es fuente de minerales como fósforo, zinc y selenio. Contiene luteína antioxidante que ayuda a prevenir daños visuales. Las verduras son fuente de fibra, vitaminas y





- Porciones: 2
- Tiempo de preparación: 45 minutos
- Medida casera: 1 unidad pequeña
- Peso porción: 60 g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
88	2,2	1,5	16,7

Ingredientes

- Harina de maíz blanco precocida 1 taza
- Agua 1 taza
- Sal (a gusto opcional)
- Queso doble crema (a gusto opcional)
- Margarina vegetal (a gusto opcional)
- Aceite vegetal (a gusto opcional)

Preparación

1. En un recipiente ponga la harina y agregue el agua y la sal.
2. Mezcle con una cuchara continuamente hasta obtener una masa consistente, deje reposar 3 minutos, si la textura es muy dura agregue más agua y revuelva, puede agregar opcionalmente queso rallado y margarina derretida y revolver.
3. Dele forma a la masa con las manos, luego póngalas en un sartén precalentado a fuego medio (puede añadir aceite), dele vuelta a cada lado hasta que esté bien asada.

Sugerencias

Acompañe las arepas junto con un alimento proteico como huevo, carne o legumbre.

Beneficios Nutricionales:

La arepa es una fuente de energía y de carbohidratos, no contiene gluten siendo ideal para personas con intolerancia al gluten. Posee baja cantidad de sodio. Es un alimento que puede acompañarse con diversos grupos de alimentos como carnes, verduras, derivados lácteos, etc.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
103.8	6.5	5.3	16,7

Ingredientes

- Harina de maíz blanco o amarilla precocida 1 taza
- Agua 1 taza
- Sal (a gusto opcional)
- Huevo 2 unidades
- Aceite 1 taza

Preparación

1. En un recipiente ponga la harina y agregue el agua y la sal, mezcle con una cuchara continuamente hasta obtener una masa consistente, deje reposar 3 minutos, si la textura es muy dura agregue más agua y revuelva.
2. Dele forma a la masa con las manos haciendo una arepa del tamaño de la mano 1 de al menos 1 cm de grosor.
3. A parte en un sartén ponga el aceite a calentar a fuego medio, luego póngalas las arepas, cuide que el aceite las cubra completamente, deje dorar levemente por ambos lados, observará que las arepas se inflan.
4. Luego saque una por una las arepas y abra por el medio de forma horizontal, rompa el huevo e introdúzcalo al interior del aceite nuevamente, termine de dorar.

Beneficios Nutricionales:

La arepa es una fuente de energía y de carbohidratos, no contiene gluten siendo ideal para personas con intolerancia al gluten. Posee baja cantidad de sodio. Es un alimento que puede acompañarse con diversos grupos de alimentos como carnes, verduras, derivados lácteos, huevos, etc.





TORTILLA ESPAÑOLA

- Porciones: 5
- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Medida casera: 1 porción mediana
- Peso porción: 50 g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
77	6,5	5,3	0,4

Ingredientes

- 1 pimentón (opcional)
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo, bien picados (opcional)
- 1 libra de papas (unas 3) cocidas, finamente picadas
- 6 huevos
- ½ taza de leche
- ½ taza de cilantro fresco picado

Preparación

1. Caliente el horno a 350 ° F
2. Cocine los primeros 3 ingredientes en un sartén refractario de 10 pulgadas a fuego medio durante 5 minutos, revolviendo frecuentemente. Agrega las papas, cocinándolas durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Retire el sartén del fuego
4. Esparce las papas parejamente dentro del sartén: cúbrealas con jamón.
5. Bata bien los huevos y la leche con un batidor, viértalo sobre el jamón
6. Hornea la tortilla durante 20 minutos o hasta cuajada en el centro. Decórela con el cilantro.

Sugerencias

Acompañe las arepas junto con un alimento proteico como huevo, carne o legumbre.

Beneficios Nutricionales:

El huevo representa el alimento más completo garantizando 75 % de biodisponibilidad en el organismo. Aporta proteínas de alto valor biológico, contiene colina, vitaminas como B12, ácido pantoténico, biotina, vitamina D, niacina y fuente de minerales como fósforo, zinc y selenio. Contienen luteína considerado antioxidante que ayuda prevenir daños visuales.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
100	2,2	3,1	18

Ingredientes

- 1 taza de harina de pan
- 1 taza de agua
- Aceite
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Poner a hervir las tazas de agua en una olla con la pizca de sal y un chorrito de aceite.
2. Cuando el agua este hirviendo, agregar la taza de harina y revolver continuamente con una cuchara por un minuto a fuego lento.
3. Pasar la masa de churros con grumos a un utensilio, para proceder a amasarlo durante 5 o 6 minutos, como sugerencia utiliza guantes de manipulación si dispones de ellos.
4. Cuando la masa este sin grumos, antes que se enfríe, coloque en una bolsa transparente la masa y realice una pequeña abertura para simular una forma de churro o realice la forma que usted desee.
5. Una vez que tenga formados los churros, caliente aceite en un sartén y coloque la masa de los churros a freír hasta que estén dorados por todas partes. Retirar y poner en papel absorbente.

Sugerencias

Acompañe estos churros con un derivado lácteo, fruta y huevo en el desayuno.

Beneficios Nutricionales:

La harina de pan es una buena fuente de vitaminas del grupo B (tiamina o B1, riboflavina o B2, piridoxina o B6 y niacina, necesarias para el aprovechamiento de los carbohidratos, proteínas y grasas, entre otras funciones) y de elementos minerales tales como el fósforo, el magnesio y el potasio.





¡Es fundamental comer despacio, masticar bien los alimentos, evitar las distracciones tales como televisor, celulares, computadores y comer hasta la saciedad, es decir, no quedar muy llenos, ni con hambre!



- Porciones: 2
- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Medida casera: 1 taza
- Peso porción: 200 cc



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
82	4,9	1,0	13,3

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas
- Leche entera 200 ml
- Papa 2 unidades pequeñas
- Pan tostado (opcional)
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Lavar muy bien las lentejas, poniéndolas el día anterior a remojarlas, cambiándolas de agua.
2. Lavar las papas, y proceder a pelar las papas y cortarla en trozos pequeños.
3. Calentar las lentejas a fuego bajo, añadir la leche y las papas, esperar a que termine de hervir con cuidado que no se desborde la leche, bajar el fuego al mínimo y espera entre 5 y 7 minutos hasta que la papa este cocida.
4. Triturar en la licuadora y servir.

Sugerencias

Esta preparación se puede realizar con cualquier leguminosa, acompañe esta preparación con pan tostado o arroz.

Beneficios Nutricionales

Las lentejas son una gran fuente de hierro, manganeso, potasio, cobre, fósforo y zinc y en menor cantidad, selenio y calcio. Aportan ácido fólico (alrededor del 90 % del valor diario recomendado), Vitaminas A, B1. Si se combina adecuadamente con cereales se convierte en fuente proteica de origen vegetal.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
82	4,9	1,0	13,3

Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- Una pizca de sal
- Hortalizas variadas (cebolla, ajo, pimentón rojo, zanahoria) opcional
- Especies variadas (pimienta, orégano) opcional
- Caldo de pollo (1 cucharada grande)
- Aceite de oliva o vegetal

Preparación

1. Se debe lavar muy bien las lentejas, poniéndolas el día anterior a remojarlas, cambiándolas de agua.
2. Con una batidora, trituramos las lentejas hasta que quede una masa homogénea, y le añadimos una pizca de sal.
3. Mientras ponemos a calentar un sartén con un chorro de aceite, picamos todas las hortalizas, añadimos un poquito de caldo y las sofreímos en un sartén a fuego medio.
4. Cuando empiece a coger un aspecto dorado, añadimos las lentejas a la sartén, mezclamos y las dejamos calentar un minuto.
5. Apagamos el fuego y las apartamos a un bol
6. Con las manos mojadas y limpias, cogemos un trozo de la masa y le damos forma de hamburguesa o croqueta.
7. Opcionalmente las podemos pasar por un poco de miga de pan, si la textura de la masa no nos convence.
8. Podemos dejarlas reposar una noche entera en la nevera, para que cojan más firmeza y no se deshagan fácilmente.
9. Ponemos un poco de aceite a calentar en un sartén, y pasamos las hamburguesas hasta que se doren.

Sugerencias

Esta preparación se puede realizar con cualquier leguminosa, acompañe esta preparación con verduras, queso, arroz o pan; recordar que son fuente importante de proteína si se acompaña de cereales.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
201	15	7,8	17,4

Ingredientes

- 1 paquete de pastas (espaguetis)
- ½ liba de pechuga de pollo
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal al gusto

Preparación

1. En un recipiente con agua poner a hervir la pechuga de pollo, por 30 minutos hasta que la
2. pechuga esté blanda, luego retirar el agua y desmechar.
3. En otro recipiente con agua poner a hervir las pastas, con una pizca de sal y una cucharada de
4. aceite, por 15 minutos hasta que estén sueltas y blandas, luego retirar el agua y dejar enfriar
5. Lavar y picar los vegetales, luego licuar con ½ taza de agua sobrante de la cocción del pollo, e
6. incorporar en un sartén con un poco de aceite. Luego incorporar el pollo desmechado y las
7. pastas, y agregar la sal al gusto.
8. Dejar a fuego bajo, por 15 minutos. Servir.

Sugerencias

Esta preparación se puede acompañar con ensaladas de verduras.

Beneficios Nutricionales

Las pastas son fuente principal de carbohidratos y bajo aporte de grasas. Es importante acompañarlas con una fuente de proteína para recibir un aporte balanceado.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
82	4,9	1,0	13,3

Ingredientes

- ½ libra de frijoles
- 1 Cebolla
- 1 Tomate
- 4 Papas guatas
- Ajos y sal al gusto
- Zapallo/Ahuyama (si se desea incorporar)

Preparación

1. Poner en un recipiente los frijoles y adicionar agua, dejar desde el día anterior.
2. A la hora de iniciar la preparación, cambiar el agua, agregar sal y poner a fuego alto por una hora,
3. preferiblemente en una olla a presión para minimizar el tiempo de la preparación.
4. Adicionar, las papas y el zapallo (opcional) en cuadros pequeños.
5. Finalmente adicionar cebolla, tomate y ajo. Puedes adicionar tomillo, orégano, o especias de tu gusto
6. (prefiere especias naturales)
7. Hervir a fuego lento por 15 minutos y servir.

Sugerencias

Esta preparación se puede realizar con cualquier leguminosa, acompañe esta preparación con verduras, queso, arroz o pan; recordar que son fuente importante de proteína si se acompaña de cereales.

Beneficios Nutricionales

Los frijoles con leguminosas que aportan proteína de origen vegetal de buena calidad, además de su aporte de fibra y vitaminas. Producen sensación de saciedad y ayudan a regular el apetito.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
82	4,9	1,0	13,3

Ingredientes

- 3 papas medianas
- 2 huevos duros
- 125 g lentejas cocidas
- 1 pimentón (opcional)
- 1 cebolla (opcional)
- 1 ajo (opcional)
- Aceite de oliva o vegetal
- 1 pizca de Sal
- Agua

Preparación

1. Se debe lavar muy bien las lentejas, poniéndolas el día anterior a remojarlas, cambiándolas de agua.
2. Pelar las tres papas y partirlas en cubos grandes. Se ponen a cocer en abundante agua. Cuando estén cocidas (se podrán atravesar muy fácilmente con un tenedor), las retiramos del agua y reservamos.
3. Realizar lavado y desinfección de las verduras. Procedemos a pelar y picar finamente la cebolla y el ajo.
4. Calentamos un chorrito de aceite de oliva en el sartén y salteamos el ajo. Cuando dore, añadimos la cebolla hasta dorarla bien.
5. Añadir el pimentón rojo troceado y salteamos 2 minutos más.
6. Añadimos las lentejas y añadimos una pizca de sal. Salteamos 5 minutos y reservamos.
7. Para poder servir, En un recipiente colocamos como primera capa las lentejas cocinadas con la salsa preparada sobre la superficie del puré de papas. De manera opcional puede colocar tajadas de queso, colocar una segunda capa de puré de papas y arriba rallar o decorar con queso o huevo duro ó perejil.

Sugerencias

Esta preparación puede incluir los ingredientes que tenga en casa, puede acompañar este pastel con un cereal ya sea arroz o pasta o verduras.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
82	4,9	1,0	13,3

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos (cocidos o envasados)
- ½ taza del líquido de garbanzos
- 1 ajo mediano pelado
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de agua
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal y pimienta

Preparación

Si los garbanzos son de lata, enjuégalos con abundante agua antes de ponerlos en la licuadora. Si por el contrario vas a cocinarlos, asegúrate de usar una olla de presión para que puedas tenerlos listos más rápido y añadirlos a tu alimentación. Una vez prepares los garbanzos, bata o licue todos los ingredientes al mismo tiempo. Puedes variar la cantidad de aceite de oliva según la preferencia, para mayor o menor espesor y consistencia.

Sugerencias

Lo ideal es que obtengas una pasta cremosa para que puedas untarla con galletas, calados, arepas o pan siendo una alternativa de snack saludable. Puede remplazar los garbanzos por cualquier otra leguminosa u hortaliza. Decore como se muestra en la imagen.

Beneficios Nutricionales:

El Hummus de garbanzo contiene un alto porcentaje de proteína y fibra. Esta combinación ayuda a crear una sensación de saciedad, es decir, estarás más satisfecho. Además, el hummus proporciona 25 mcg ácido fólico, así como pequeñas cantidades de Vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina y vitamina B6.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
190	8,9	4,6	1,3

Ingredientes

- 4 presas de pollo.
- 2 tazas de agua.
- 1 mango no muy maduro, lavado, pelado cortado en tiras.
- 3 cucharadas de panela rallada.
- 1 pimentón rojo, lavado, cortado en tiras.
- 1 cebolla cabezona grande lavada y partida en cascos.
- 2 cucharadas de aceite.

Salsa: 1 taza de caldo donde se cocinó el pollo, 1 cucharada de mermelada de piña o naranja y 1 cucharada de harina trigo.

Preparación

1. En una olla a fuego alto cocinar las presas de pollo en las 2 tazas de agua, cuando estén listas, bajar y retirar del caldo. En otra olla a fuego medio cocinar el mango con ½ taza de agua y la panela, apenas hierva, se baja del fuego.
2. En el sartén calentar el aceite, sofreír el pimentón, la cebolla, agregar las presas de pollo y el mango, cocinar todo junto por 3 minutos.
3. Para la salsa, en una olla con caldo calentar, la mermelada, adicionar la harina de trigo disuelta en medio pocillo con agua, agregar al caldo y dejar hervir 3 minutos o más hasta que espese. Bañar las presas de pollo con esta salsa.

Sugerencias

También puedes tener como opción la piña en cuadros pequeños para incrementar el sabor del pollo.





CREMA DE AHUYAMA CON MAZORCA

- Porciones: 6
- Tiempo de preparación: 40 min
- Medida Casera: 6 tazas medianas
- Peso porción: 180 cc



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
181,7	4,57	6,7	25,7

Ingredientes

- 4 tazas de agua.
- Hueso de pollo o hueso costilla.
- 1 libra de auyama.
- 3 mazorcas desgranadas
- 2 diente de ajo pequeños bien machacados.
- ½ taza de cebolla cabezona mediana partida en trozos grandes.
- 1 cucharada de harina de trigo.
- ½ taza de leche.

Preparación

1. En una olla a fuego alto cocinar el hueso en el agua hasta que suelte la sustancia por 15 minutos.
2. Pelar, lavar y picar la auyama en cuadros. Sofreír la cebolla picada, la auyama en cuadritos y los granos de mazorca por 3 minutos.
3. Agregar al caldo y dejar cocinar por 15 a 20 minutos hasta que la auyama este blandita.
4. Licuar y pasar por el colador, retornar al fuego y agregar la harina disuelta en medio pocillo de agua deje hervir y agregar la leche.

Sugerencias

Puedes decorar con cilantro finamente picado y con granos de maíz para hacer más atractivo el plato.

Beneficios Nutricionales:

En esta preparación podrás encontrar la vitamina A, la cual ayuda a la formación y mantenimiento de tejidos y sobre todo de una buena visión, además es un antioxidante que protege de enfermedades.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
368	28,3	14,8	30,4

Ingredientes

- 100 g de plátano maduro
- 100 g de carne molida
- 1 pizca de sal y pimienta al gusto
- 1 tomate
- 1 cebolla cabezona
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- Laurel, tomillo y ajo, albahaca.
- 15 g de queso rallado.

Preparación

1. Cortar tajadas de plátano delgadas, bañar con el aceite y poner a asar a fuego lento por ambos lados hasta que este cocido.
2. Lavar y desinfectar el tomate, la cebolla y poner a cocinar en poca agua junto con las especias y una pizca de sal, cuando este bien cocido, bajar del fuego, dejar enfriar y licuar.
3. Poner a cocinar la carne en la salsa anterior, ajustar la sal al gusto, aquí puede agregar verduras de su preferencia como espinacas, pimentón, maíz tierno, cilantro, etc. Deje cocinar bien la carne y reserve. (no debe quedar muy húmeda, si tiene exceso de agua, cocine por más tiempo, destapado hasta que este un poco más seco).
4. En un sartén coloque una capa de plátano, luego una capa de salsa de carne y así hasta finalizar con una capa de plátano. Por último, colóquelo el queso y tape. Lleve a la estufa a fuego bajo para que el queso se derrita, sirva y disfrute.

Sugerencias: Acompañar con ensalada fresca.

Beneficios Nutricionales:

Esta preparación está elaborada con alimentos 100% naturales, al cambiar la pasta de la lasaña tradicional por plátano, no solo se evita el consumo de carbohidratos refinados sino que se pueden aprovechar sus nutrientes, potasio, fósforo que combinados con el valor nutricional de la carne son la combinación perfecta para un almuerzo.





MAZORCADA CON POLLO

- Porciones: 1
- Tiempo de preparación: 20 min
- Medida Casera: 1 plato mediano
- Peso porción: 200g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
360	28,7	13,9	27

Ingredientes

- 80 g de papa
- 40 g de maíz tierno cocido
- 70 g de pechuga desmenuzada
- 15 g de queso rallado
- 40 g de tomate
- 40 g de cebolla roja
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- Especias al gusto, ajo en polvo, paprika, pimienta, sal.

Preparación

1. Lavar y desinfectar muy bien la papa, cortar en julianas gruesas y dejarle la piel, condimentar con especias naturales y el aceite de oliva. Poner en un sartén a fuego medio tapado por 8 min, dar la vuelta cada dos minutos sin destapar para que se doren y se cocinen.
2. Cuando las papas estén cocidas, agregarla cebolla y el tomate en julianas, dorar por 2 minutos y agregar el pollo desmenuzado, rectificar la sal.
3. Agregar por último el maíz tierno, mezclar bien y servir caliente, decorar con queso rallado y pimienta.

Sugerencias

Acompañar con una bebida de fruta sin azúcar y más vegetales frescos si deseas.

Beneficios Nutricionales:

El maíz es un alimento de fácil digestión, combinado con una proteína magra como la pechuga y algunos vegetales, harán de esta preparación una comida completa junto con los carbohidratos de la papa. Aporta vitamina B3, ácido fólico, aminoácidos esenciales, y antioxidantes.





- Porciones: 4
- Tiempo de preparación: 35 min
- Medida Casera: 10 cdas soperas
- Peso porción: 160g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
201	14,6	7,8	17,4

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 3 latas pequeñas de sardinas en salsa de tomate.
- 1 1/4 tazas vegetales mixtos
- 1/2 cebolla cabezona pequeña picada, 1/4 pimentón rojo picado
- 2 dientes ajo picados finamente
- 3/4 taza líquido de las sardinas, 3 tazas agua
- Cilantro, sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cortar el cilantro, pimentón, cebolla y ajo y retirar las sardinas de la lata, separando las sardinas y la salsa.
2. Poner una olla a fuego medio alto con aceite, incorporar la cebolla cabezona picada y dejar unos minutos, hasta que esté transparente.
3. Agregar el ajo, el pimentón y un poco de sal y revolver. Dejar un par de minutos más.
4. Adicionar los vegetales picados y el cilantro, dejar cocer todo junto por más o menos 3 minutos.
5. Incorporar las sardinas.
6. Adicionar el arroz, revolver un poco y dejar que todo se conserve por unos dos minutos.
7. Mezclar 3/4 de taza de la salsa de las sardinas y tres tazas de agua, revolver bien e incorporar a la olla con los demás ingredientes.
8. Verificar sabor y agregar sal, pimienta, adobo al gusto, mezclar bien y dejar hasta que el líquido se seque, no revolver más.
9. Cuando el líquido se haya secado, se tapa, se reduce el fuego a bajo y se deja por 18 minutos o más, hasta que el arroz esté bien cocido. Servir caliente.

Beneficios Nutricionales:

El arroz es una excelente fuente de vitaminas y minerales como niacina, vitamina D, calcio, fibra, hierro, tiamina y riboflavina. Estas vitaminas proporcionan la base para el metabolismo de tu organismo y la buena salud de tu sistema inmune. Las sardinas aportan al cuerpo vitaminas del grupo B, vitamina D, yodo y proteínas; pero también contienen purina de forma natural. La purina no es tóxica ni es mala en pequeñas cantidades, pero tampoco se puede abusar.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
93	2,2	0,1	21,3

Ingredientes

- 4 unidades de papas peladas y cortadas en cuartos
- 1/2 taza leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Pelar y cortar las papas en cuartos. Colocarlas en una olla con agua que queden completamente cubiertas y cocinar a fuego alto.
2. Dejar hervir y posteriormente bajar a fuego medio.
3. Seguir cocinando hasta que el cuchillo entre con mucha facilidad. El tiempo depende del tamaño de la papa, calcular unos 15 a 20 minutos desde que el agua hirvió.
4. Una vez las papas estén suaves, colar y aplastar con un machacador o cuchara.
5. Adicionar sal y pimienta al gusto.
6. Calentar la leche y la mantequilla y agregar. Mezclar bien para incorporar.
7. Servir.

Sugerencias

Es una muy buena opción para acompañar diferentes proteínas.

Beneficios Nutricionales:

La papa contiene una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral. Además, este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
127	12,5	4,7	12,6

Ingredientes

- 2 trozos de pescado de su preferencia
- ½ taza de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 pocillo chocolatero de zanahorias picadas
- 2 tomates rojos
- 2 cucharadas de perejil
- 1 cuchara de ralladura de limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

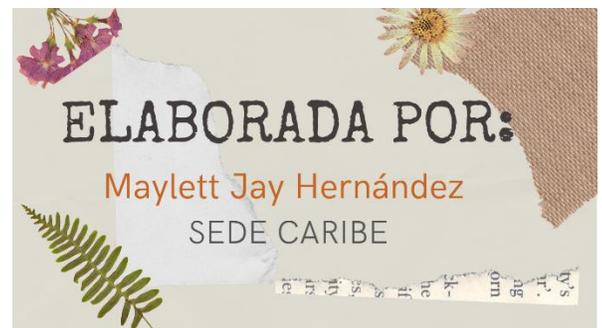
1. En una olla poner a hervir el agua, laurel y las zanahorias.
2. Cuando estén casi cocidos, incorporar el pescado.
3. Al final, añadir los tomates, teniendo cuidado que no se deshagan.
4. Por último añadir la ralladura de limón, perejil sal y pimienta.
5. Mantener por 10 minutos más la cocción.

Sugerencias:

Acompañar este estofado con un arroz de ajo o un puré de papa.

Beneficios Nutricionales:

El pescado es un alimento muy completo que nos aporta proteínas de alto valor biológico, vitaminas de los grupos D y B. minerales como el yodo, potasio, hierro y calcio.





ENSALADA DE POLLO Y MANZANA

- Porciones: 2
- Tiempo de preparación: 30 min
- Medida Casera: 1/2 taza
- Peso porción: 380 g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
185	16,5	6,6	19,5

Ingredientes

- ½ taza de jugo de piña
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 diente de ajo picado
- ½ pechuga de pollo deshuesada
- 1 manzana verde
- 1 tallo de apio
- ½ cebolla blanca
- 1 lechuga picada

Preparación

1. Verter el jugo de piña en una olla y reducir hasta la mitad.
2. Agregar el ajo fuera del fuego.
3. Mezclar bien y dejar enfriar.
4. Cortar la pechuga en cuadritos.
5. Macerar la pechuga en la vinagreta de piña realizada en los primeros pasos. Cocinar el pollo en un sartén antiadherente.
6. Cortar la manzana en gajos, el apio en julianas y la cebolla finamente.
7. Mezclar con la lechuga y el resto de la vinagreta.
8. Incorporar el pollo y servir.

Sugerencias: Esta ensalada es muy fácil y rápida de preparar, perfecta para aquellas personas que comen fuera de sus casas.

Beneficios Nutricionales:

El pollo se destaca por su alto aporte proteico. Es fuente de ácido fólico, vitamina B3, hierro, cinc, fósforo y potasio.





¡Cada vez que nos sentemos a la mesa deberíamos hacerlo en un estado de **EQUILIBRIO**. En los momentos dedicados a comer es necesario hacer un paréntesis en la actividad diaria!



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
113	12,2	1,5	26,7

Ingredientes

- 2 pocillos de avena en hojuelas
- ¼ de pocillo de agua caliente
- 2 cucharadas de aceite
- 2 huevos
- 2 tomates chonto
- ½ cebolla cabezona
- 1 diente de ajo
- 1 y ½ cucharadas de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear (opcional)
- Carnes, queso y vegetales de tu preferencia.

Preparación

1. Licuar la avena en hojuelas (opcional)
2. Para la masa de la pizza: mezclar por 5 minutos la avena, los huevos, el aceite y 1 cucharada de sal. Tapar la masa y reservar por 20 minutos.
3. Para la salsa de la pizza: picar los tomates, la cebolla y el ajo, se pueden macerar o licuar y poner a cocinar, adicionar ½ cucharada de sal y revolver hasta que espese.
4. Engrasar un sartén y con la ayuda de una cuchara y las manos bien limpias esparcir la masa, cocinar a fuego bajo por 5 minutos cada lado.
5. Esparcir la salsa por toda la masa y adicionar el queso, vegetales y las carnes (previamente cocidas)
6. Tapar por 10 minutos. Vigila constantemente tu pizza para que no se vaya a quemar!

Beneficios Nutricionales:

La avena es un cereal que proporciona energía, mejora la digestión y equilibra el funcionamiento del sistema nervioso, gracias a su alto contenido de fibra soluble, magnesio, cobre, hierro, zinc y vitaminas del complejo B.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
113	12,4	6,3	0,7

Ingredientes

- Filete de pescado enlatado
- 1 huevo batido
- Sal
- Pimienta
- Galletas de soda molida (o 1 taza de harina o pan molido)
- Aceite vegetal

Preparación

1. Sazonamos el filete de pescado con sal y pimienta al gusto. Dejamos reposar unos minutos.
2. Pasamos los filetes por el huevo batido.
3. Pasamos los filetes por la galleta molida (o por el pan molido o por la harina)
4. Calentamos el aceite y freímos el filete de pescado, dorándolas por ambos lados.
5. Ponemos el filete de pescado en papel toalla para que absorba el exceso de aceite.

Sugerencias

Servimos acompañado de arroz o papas cocidas o puré de papa, o ensalada de verduras.

Beneficios Nutricionales:

El pescado macarela es un pescado graso, también posee vitaminas liposolubles como A, D y E, que se acumulan en sus vísceras (hígado, principalmente) y en el músculo. Es fuente de potasio, fósforo, magnesio, yodo, además de hierro.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
92	0,9	0,1	23,8

Ingredientes

- ½ Plátano maduro
- ½ aguacate para guacamole (si puede acceder a él)
- Cebolla y tomate picada finamente (opcional)
- 1 pizca de sal
- Aceite vegetal para freír

Preparación

5. En un sartén, ponemos el aceite a calentar y se corta en trozos el plátano maduro y se echan en el aceite por un lado y luego por el otro, hasta que el plátano este doradito.
6. Con la ayuda de un exprimidor de limones se coloca una bolsa de plástico para que el plátano no se pegue; se procede a realizar el procedimiento para tener las canastillas de plátano.
7. Con ayuda de un tenedor se hace el guacamole con sal y vinagre (para que no se oxide), y se le agrega el picado de cebolla y tomate.
8. Puede adicionar los ingredientes a su gusto.

Beneficios Nutricionales:

El plátano caracterizado por elevado aporte de carbohidratos y baja cantidad de grasa y proteína.

El plátano presenta cantidad de variables de tanino, inulina y fructooligosacáridos. Se destaca su contenido de potasio, magnesio y sodio. Es fuente natural de fibra, aporta vitamina B6 y vitamina C.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
200	14	7,8	17,4

Ingredientes

- 1 Filete de pechuga
- Pan integral para hamburguesas (tajado opcional)
- Lechuga
- Tomate
- Cebolla
- Sal al gusto

Preparación

1. Aplicar un poco de sal al filete de pechuga y asar muy bien en una sartén con un poco de aceite hasta que esté dorada por ambos lados
2. Pelar y picar la cebolla finamente y saltearla en el sartén
3. Luego parte el pan de hamburguesa en dos (o usa tajadas de pan), aplicar un poco de mayonesa
4. Poner sobre una tajada de pan una hoja de lechuga, tomate en rodajas y un poco de cebolla
5. Posteriormente, poner el filete de pollo, y poner algo de verduras (si deseas)
6. Luego poner la otra tajada de pan y servir

Beneficios Nutricionales:

En ésta preparación se encuentra el aporte de proteína del pollo. El pan es fuente principal de carbohidratos y las verduras fuente de vitaminas, minerales y fibra.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
190	10	29	33

Ingredientes

- 100 g de harina de trigo
- 1 huevo
- 250 ml de leche
- Mantequilla
- Sal
- Azúcar
- Cebolla, tomate, y verduras de tu preferencia

Preparación

1. Para realizar la tortilla, inicialmente en un recipiente vierte la leche y luego el huevo, luego
2. vierte la harina, la mantequilla, sal y azúcar al gusto
3. Revolver hasta que la mezcla se encuentre homogénea
4. En un sartén agrega un poco de mantequilla y vierte la mezcla de manera que quede delgada
5. Luego voltear hasta que esté bien cocida
6. Pela y pica las verduras y adicónarla a la tortilla
7. Luego dobla la tortilla a la mitad y disfruta

Sugerencias

Puede rellenar la tortilla con las verduras que desee.

El huevo de esta preparación aporta proteína de alta calidad que favorece la salud, de músculos, dientes y huesos. Las verduras son Fuente principales de vitaminas, minerales y fibra.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
93	2,2	0,1	21,3

Ingredientes

- 4 unidades de papas peladas y cortadas en cubos.
- 2 huevos cocidos.
- ½ taza de harina
- 1 huevo batido
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Poner a cocer los cubos de papa en suficiente agua caliente con sal y una vez listas prepare un puré con ellas.
2. Pica los huevos cocidos en trozos relativamente grandes.
3. Toma una porción de puré de papas y forma una bolita, aproximadamente del tamaño de una pelota de golf.
4. Oprime en el centro de la bolita y deposita allí un poco de huevo cocido.
5. Cierra la bolita y dale la forma ovalada que caracteriza a las croquetas.
6. Pásalas una a una por harina, luego por el huevo batido.
7. Fríe las croquetas en aceite caliente y ponlas a escurrir sobre el papel absorbente, cuando estén doradas
8. Sirva inmediatamente.

Sugerencias

Puede acompañar con una ensalada

Beneficios Nutricionales:

La papa es un alimento versátil y tiene un gran contenido de carbohidratos, es popular en todo el mundo y se prepara y sirve en una gran variedad de formas. Además, este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
198	16,2	11,5	25,8

Ingredientes

- 2 tomates cortados en cubitos
- ½ cebolla blanca picada
- 1 taza de brócoli picado
- ½ pimentón rojo picado
- ½ papa blanca cocida cortada en cubos
- 4 cucharadas de queso parmesano
- 2 huevos
- 1 cucharadita de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cortar los tomates y sazonar con sal y pimienta.
2. Saltear la cebolla en un sartén por un minuto.
3. Agregar el brócoli y el pimentón.
4. Retirar del sartén y mezclar con la papa y los huevos y agregar sal y pimienta.
5. Incorporar el queso y mezclar.
6. Dorar en un sartén, voltear cuando cuaje y dorar por unos minutos.
7. Servir en porciones triangulares con la ensalada de tomate.

Beneficios Nutricionales

El brócoli aporta a nuestro organismo una gran variedad de vitaminas y minerales que ayudan a fortalecer nuestro sistema inmune. Es fuente de vitamina A y C, ácido fólico, potasio, calcio, fósforo, magnesio y hierro.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
320	28,2	35,8	75,3

Ingredientes

- 1 pocillo de avena.
- 200g de carne
- ½ cebolla blanca picada
- 1 huevo
- 1 pocillo de tomate cortado sin piel y semillas
- 1 pocillo de harina de maíz amarillo
- ½ cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Mezclar la avena con la cebolla, huevo y tomate. Sazonar.
2. Cocinar la carne con la sal, pimienta y comino.
3. Mezclar la carne con la mezcla de avena.
4. Con la ayuda de la harina de maíz formar torrejas con la mezcla de la carne.
5. Saltear las torrejas en un sartén antiadherente hasta q este dorado. Servir.

Sugerencias

Acompañe estas torrejas con una ensalada cruda de verduras.

Beneficios Nutricionales:

La carne de res posee un alto contenido de proteína y agua. Aporta minerales como el hierro, potasio, cinc, magnesio. Vitaminas como la vitamina B6 que contribuye a la mejora del sistema inmunitario y acelera el metabolismo.





- Porciones: 6
- Tiempo de preparación: 30 min
- Medida Casera: 2 torreja
- Peso porción: 35g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
100	3	0,4	18

Ingredientes

- 5 cucharadas de harina trigo.
- ½ libra de auyama cocida y escurrida, triturada a punto de puré
- 4 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada.
- 4 cucharadas de tomate finamente picado.
- 1 diente de ajo machacado.
- 2 cucharadas de aceite.
- 2 cucharadas de queso molido o rallado.
- 2 huevos
- ½ pocillo de agua.
- Tomillo, orégano, y pimienta.

Preparación

1. Sofría en el aceite la cebolla con el tomate, seguidamente se va agregando el tomillo, el orégano y la pimienta.
2. En un recipiente mezcle la harina de trigo, el queso, el huevo, el sofrito de la cebolla, el tomate y las especias, la auyama en puré y agregue el agua poco a poco hasta lograr una masa suave.
3. Caliente el aceite en una olla honda. Frite la masa por cucharadas grandes a fuego medio.
4. Las torrijas que estén doradas ya están listas para comer puede escurrir sobre papel absorbente.

Beneficios Nutricionales:

La auyama contiene calcio, sodio, magnesio, zinc, hierro, potasio, fósforo, vitamina A, C Y B, fibra soluble y Betacarotenos. Además es ideal para evitar o prevenir la retención de líquidos en nuestro organismo.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
233,5	1.7	38.3	38.3

Ingredientes

- 2 plátanos verdes.
- 2 plátanos maduros.
- 3 cucharadas de leche.
- 1 cucharada de margarina.
- 2 cucharadas de perejil picado o cilantro.

Preparación

1. Pelar y cocinar a fuego alto los plátanos en una olla con 2 tazas de agua y sal hasta que estén banditos.
2. Escurrir y machacar con un tenedor. Mezclar inmediatamente el puré de plátano con la leche, la margarina, el perejil o el cilantro
3. Servir inmediatamente.
4. Si lo va a calentar hágalo al baño maría

Sugerencias

Prefiera margarina en lugar de mantequilla, pues contiene menos grasa saturada y no contiene colesterol, acompañe de ensalada y proteína.

Beneficios Nutricionales:

El plátano es un alimento natural, fuente importante de carbohidratos, fibra y minerales como potasio, magnesio y fósforo.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
450	17,3	35	11,3

Ingredientes

- 100 g de tomate maduro sin piel.
- 30 g de zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 30 g de cebolla cabezona
- 1 huevo
- 80 g de aguacate
- 20 g de queso en cuadritos
- Pimienta o picante al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal
- Especias al gusto, albahaca, tomillo, paprika, sal.

Preparación

1. Lavar y desinfectar muy bien las verduras y sofreír en aceite de oliva, agregar especias al gusto y el picante, cocinar por 8 minutos. Reservar.
2. Tomar el huevo y preparar una tortilla con este bien cocida, cortar en julianas y reservar.
3. Cortar el aguacate y el queso en cuadros pequeños.
4. Licuar los vegetales y agregar agua si está muy espesa, debe quedar con textura de crema. Poner al fuego y dejar hervir.
5. Servir la crema, agregar la tortilla de huevo, decorar con el aguacate y el queso, agregar más picante si desea y albahaca o especias de su gusto como el tomillo o laurel.

Sugerencias

Acompañar con una ración de proteína magra si desea aumentar el aporte de este nutriente.

Beneficios Nutricionales:

El tomate es un vegetal con una importante fuente de antioxidantes gracias al licopeno, los cuales ayudan a la regeneración celular y prevenir enfermedades, por ello la importancia de incluir vegetales en todos los tiempos de comida.





TORTILLA DE AVENA CON POLLO Y VERDURAS

- Porciones: 2
- Tiempo de preparación: 30 min
- Medida Casera: 1 unidad grande
- Peso porción: 220 g



Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
294	17,6	16,3	17,6

Ingredientes

- 20 g de avena.
- 1 huevo
- 70 g de pollo desmenuzado
- 20 g de cebolla cabezona, 20 g de lechuga, 20 g de tomate
- 30 g de aguacate
- 1 tajada de queso
- 1 cucharada de jugo de limón. Sal y Pimienta al gusto

Preparación

1. Lavar y desinfectar muy bien el tomate y la cebolla y la lechuga picar en trozos pequeños, mezclar agregar el jugo de limón, el cilantro en trozos, pimienta y sal al gusto.
2. Licuar la avena, con el huevo y sal al gusto, llevar la mezcla a un sartén y esparcir bien la mezcla hasta para formar la tortilla, cocinar a fuego medio por ambos lados.
3. Macerar el aguacate con ayuda de un tenedor y colocar sobre la tortilla, poner el pollo desmenuzado y los vegetales del paso 1 y el queso. Puede calentarlo en un sartén a fuego bajo por 2 minutos o en horno microondas 30 segundos. Enrollar, servir y disfrutar.

Sugerencias

Acompañar con un jugo de fruta natural de preferencia sin azúcar. Esta tortilla se puede rellenar con alimentos de su preferencia como pimentón, pepino, carne, queso, maíz, frijoles sofritos, etc.

Beneficios Nutricionales:

La avena es un carbohidrato complejo, con un aporte importante de vitamina B1 que favorece el funcionamiento del sistema nervioso, mantiene la sensación de saciedad por su alto aporte de fibra que es excelente combinado con grasas de origen vegetal como el aguacate y proteínas magras de alto valor.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
113	12,4	4,3	12,7

Ingredientes

- 1 lata de Atún
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharada de salsa de tomate.
- Sal al gusto
- 1 unidad de limón (jugo de limón)
- 1 tomate partido en rodajas
- 2 hojas de lechuga
- 4 tajadas de pan

Preparación

1. En un recipiente mezclar la mayonesa con la salsa de tomate, zumo de limón, perejil y sal al gusto, luego incorporar los lomos de atún
2. Mezclar hasta homogenizar los ingredientes.
3. Para armar el emparedado, se debe hacer de la siguiente forma: primero poner una tajada de pan, luego 1 hoja de lechuga, tomate partido en rodajas, queso (opcional) y la salsa de atún. Finalmente cubrir con la tajada de pan restante.

Beneficios Nutricionales:

El atún aporta proteínas importantes en la formación de tejido muscular, contiene ácidos grasos omega-3 que ayudan a bajar los niveles de colesterol y de triglicéridos. Además, contiene vitaminas del complejo B y cantidades significativas de vitaminas como la A y la D.

La FAO asegura que a pesar de su riqueza en proteínas y ácidos grasos omegas 3, el consumo de atún en lata debe ser moderado debido a la posible acumulación de mercurio en la carne de atunes.





Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
103	11,2	4,4	7,3

Ingredientes

- 1 lata de Atún
- 4 unidades de tomates grandes
- 1 taza de pimentón finamente picado
- 1 taza de apio finamente picado
- 2 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada
- 1 unidad de limón (jugo de limón)
- 1 taza de yogurt natural
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cortar la cabeza del tomate, sacar todo el relleno y colocar en un recipiente.
2. Rebanar levemente la base del tomate para que pueda pararse sobre el plato
3. Mezclar el atún con apio, cebolla, pimentón y el relleno de los tomates, adicionar el zumo de limón y la mostaza. Luego agregar sal y pimienta al yogur y adicionar a la mezcla anterior.
4. Revolver bien para fusionar todos los ingredientes.
5. Finalmente, rellenar los tomates con la preparación.

Beneficios Nutricionales:

El atún aporta proteínas importantes en la formación de tejido muscular, contiene ácidos grasos omega-3 que ayudan a bajar los niveles de colesterol y de triglicéridos. Además, contiene vitaminas del complejo B y cantidades significativas de vitaminas como la A y la D.

La FAO asegura que a pesar de su riqueza en proteínas y ácidos grasos omegas 3, el consumo de atún en lata debe ser moderado debido a la posible acumulación de mercurio en la carne de atunes.

