



Mi Guía
de alimentación
SALUDABLE
MEJORANDO TU SALUD Y MUCHO MÁS



MMM
caminamos juntos



Mi Guía

de alimentación

SALUDABLE



MEJORANDO TU SALUD Y MUCHO MÁS

¿ESTÁS LISTO PARA MEJORAR TU SALUD?

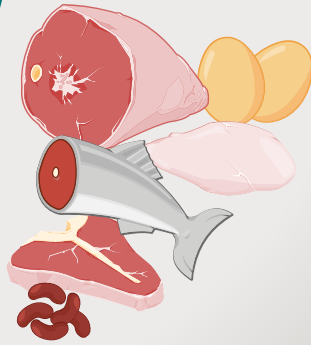
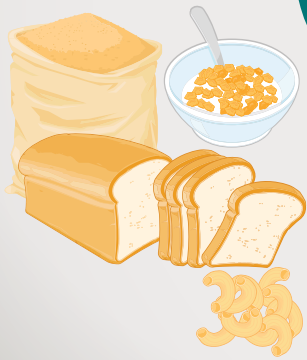
Comienza modificando lo que comes.

¡Tu alimentación es importante! Por eso te brindamos esta guía general para que aprendas a modificarla. Aquí encontrarás menús y recetas para cocinar alimentos ricos y saludables. Seleccionar alimentos saludables te ayudará a mantener tus condiciones controladas, evitar otras complicaciones, y a tener un peso apropiado.

Antes de comenzar a usar este folleto debes saber que:

- Se trata de una guía general para combinar diferentes grupos de alimentos en tu plato.
- Recomendamos que consultes con tu nutricionista dietista licenciado para establecer un plan de alimentación individualizado de acuerdo con tus necesidades y condiciones de salud.
- Colaboradores: Lcda. Vanessa Díaz Pérez, ED
Lcda. Dennice Miner Lugo, LND RD MBA CDE

¡Una manera simple de planificar tus comidas!





UTILÍZALO PARA LOGRAR UN PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- El método del plato es una manera simple de planificar sus comidas
- Divide el plato en secciones como aparece en la gráfica:
 - 1/2 vegetales
 - 1/4 proteínas (pollo, pavo, pescado)
 - 1/4 carbohidratos (arroz, viandas, granos, pasta, pan, maíz)
- Utiliza un plato de 9" pulgadas para servirte
- Beba agua, té o café sin azúcar
- Sírvtelo la porción de fruta en tu merienda



CONOCE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

CARBOHIDRATOS

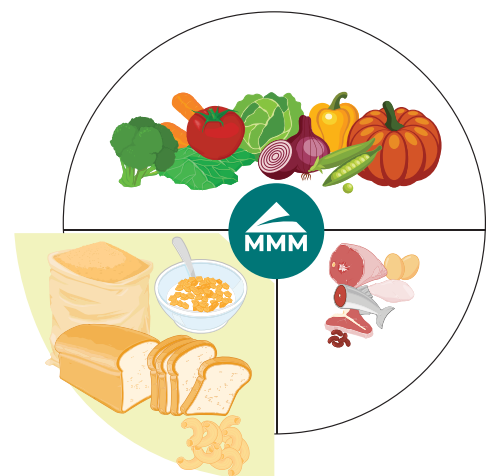
Así como un automóvil necesita gasolina para funcionar, necesitas alimentos con carbohidratos para mantener la energía del cuerpo. Sin embargo, los carbohidratos aumentan los niveles de glucosa en la sangre de forma más rápida y en mayores cantidades que otros grupos de alimentos. Por eso, un consumo en exceso contribuye al aumento en peso y aumento de azúcar en la sangre si padeces de diabetes.

Asegúrate de usar el método del plato al servirte

Fuentes de Carbohidratos:

Saludables (¼ de tu plato): arroz, granos (habichuelas, garbanzos, gandules), viandas (papa, batata, yuca, ñame, guineo verde, y otros) panes, cereales, pasta, frutas (úsalas como parte de las meriendas)

Limita el consumo de: dulces y postres, refrescos de soda con azúcar, bebidas con azúcar (como jugos)

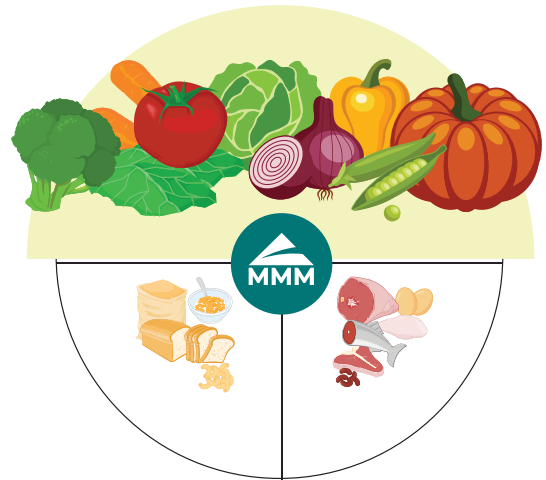


VEGETALES

Añádele color a tu plato. Los vegetales aportan nutrientes saludables y son bajos en grasa, calorías y no contienen colesterol, por lo que su consumo ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable. Además, muchos de ellos son altos en fibra, lo cual ayuda a combatir el estreñimiento. Los vegetales deben componer la mitad de tu plato.

EJEMPLOS DE VEGETALES

Lechuga	Pepinillos
Tomate	Setas
Espinaca	Brécol y coliflor
Zanahorias	Pimientos de colores
Berenjenas	Cebolla



PROTEÍNAS

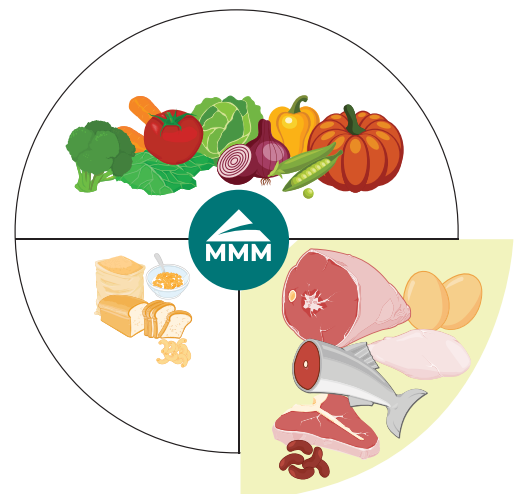
Un patrón de alimentación saludable incluye el grupo de las proteínas. El cuerpo necesita las proteínas para fabricar y mantener los órganos y músculos; además, para formar otros componentes que controlan muchas de las funciones del cuerpo. Las proteínas de origen animal contienen importantes vitaminas, como la B12, y minerales como hierro, zinc, cobre, selenio y magnesio.

FUENTES DE PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL

Aves: pollo, pavo
Pescados y mariscos
Cerdo
Carne roja: carne molida, bistec, churrasco
Huevo, queso, lácteos

FUENTES DE ORIGEN VEGETAL

Granos (habichuelas, garbanzos)
Nueces y semillas





GRASAS SALUDABLES

Las grasas, junto a los carbohidratos, son una de las principales fuentes de energía de nuestro cuerpo, lo que las hace esenciales en nuestra dieta. Aún así las debemos consumir de forma moderada.

Las grasas se dividen en dos tipos: las grasas saturadas, principalmente de origen animal, más nocivas a la salud, y las grasas insaturadas, más saludables

FUENTES DE GRASA SALUDABLE

Fuentes de Grasa Saludable:

- Aceite de oliva o canola
- Aguacate
- Nueces (almendras, pistachos)
- Semillas (lino, girasol, calabaza)
- Pescado alto en grasa, como el salmón y sardinas

Desayunos

REVOLTILLO DE VEGETALES

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

2 claras + 1 yema + ½ taza de vegetales (tomate, cebolla, pimientos)



PROCEDIMIENTO

- 1 En un sartén, rociar con PAM (aerosol antiadherente para cocinar).
- 2 Añade la mezcla de huevo con los vegetales picados.
- 3 Utiliza una cucharadita de margarina baja en grasa para la rebanada de pan integral.
- 4 Utiliza sustituto de azúcar para el café o té.

Listo en

15 minutos



- Fruta de tu preferencia
- Pan integral
- Revoltillo de vegetales
- Margarina baja en grasa
- Café con ½ taza de leche baja en grasa o té

FARINA CON LECHE BAJO EN GRASA

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

⅓ a ½ taza de harina integral, 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa, 1-2 sobres de sustituto de azúcar



PROCEDIMIENTO

- 1 En una cacerola, agrega una taza de leche y sustituto de azúcar a tu gusto.
- 2 Añade de ⅓ a ½ taza del cereal (harina).
- 3 Mezcla y bate constantemente los ingredientes hasta hervir.
- 4 Retira la crema.
- 5 Si deseas, puedes añadir canela y vainilla. Puedes añadir nueces a la crema o comerlas solas.

Listo en

15 minutos



- Fruta de tu preferencia
- Farina con leche baja en grasa
- Queso bajo en grasa
- Café con ½ taza de leche baja en grasa o té

*Selecciona una rebanada de queso o palito de queso bajo en grasa (menos de 3 gramos de grasa saturada)

HUEVO FRITO

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

1 huevo, 1 tocineta de pavo, 1 paquete de galletas de soda, 1 cucharada de margarina baja en grasa



PROCEDIMIENTO

- 1 Cocina el huevo y la tocineta de pavo en un sartén con PAM (aerosol antiadherente).
- 2 Añade margarina baja en grasa a las galletas (4 galletas - 8 cuadritos).
- 3 Acompaña tu desayuno con una fruta fresca de tu preferencia.

Listo en

15 minutos



- Fruta de tu preferencia
- Huevo frito
- Tocineta de pavo
- 8 cuadritos galletas de soda integral
- Margarina baja en grasa
- Café con ½ taza de leche baja en grasa o té

REVOLTILLO DE ESPINACA Y AGUACATE

Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

2 huevos enteros y 2 claras de huevo, 1 taza de espinaca fresca, 1 cebolla picadita, 1 lata pequeña de pimiento morrón, 2 lascas de aguacate, 2 paquetes de galletas de soda, PAM (aerosol antiadherente)



PROCEDIMIENTO

- 1 En un recipiente, mezcla los huevos, las claras, espinacas, cebolla y pimiento morrón.
- 2 Calienta un sartén con PAM y echa la mezcla.
- 3 Cocina por aproximadamente 7 minutos hasta que esté cocido el revoltillo.
- 4 Cuando esté listo, sirve en un plato y coloca la lasca de aguacate encima del revoltillo.

Listo en

15 minutos



- Fruta de tu preferencia
- Revoltillo de espinaca fresca y aguacate
- 1 paquete galletas de soda
- Café con ½ taza de leche baja en grasa o té
- Agua

*Acompaña con galletas de soda con mantequilla.

PANCAKES CON SIROPE SIN AZÚCAR



PANCAKES CON SIROPE SIN AZÚCAR

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

1 taza de harina de pancake (Complete), ½ a 1 taza de agua, 1 huevo, PAM (aerosol antiadherente), sirope sin azúcar, jamón de pavo bajo en sal

Listo en

20 minutos



- Fruta de tu preferencia
- Pancakes con sirope sin azúcar
- Jamón de pavo
- Café con ½ taza de leche baja en grasa o té



PROCEDIMIENTO

- 1 Mezcla la harina de pancake (Complete), agua y huevo.
- 2 Calienta un sartén con PAM y vierte ¼ taza de la mezcla.
- 3 Verás en unos segundos pequeñas burbujas en la parte superior, es momento de darle vuelta. Espera unos segundos para que se cocine.
- 4 Agrega 1 cucharada de sirope sin azúcar por cada pancake de 4 pulgadas. Calienta en el sartén la rebanada de jamón de pavo.

HUEVO A LA SARTÉN

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

1 taza de harina de pancake (Complete), ½ a 1 taza de agua, 1 huevo, PAM (aerosol antiadherente), sirope sin azúcar, jamón de pavo bajo en sal

Listo en

15 minutos



- Fruta de tu preferencia
- Pan integral
- Huevo al sartén
- Aguacate y cilantrillo en trocitos
- Café con ½ taza de leche baja en grasa o té



PROCEDIMIENTO

- 1 Calienta un sartén y rocía el PAM; añádele el huevo hasta que esté cocido a tu preferencia.
- 2 En una tostadora coloca el pan integral hasta dorarlo. Añádele la mayonesa al pan. Corta el aguacate en tiritas y colócalo encima del pan, junto con el huevo.
- 3 Acompaña con fruta de tu preferencia.

PAN PITA RELLENA

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

1 pan pita, 1 rebanada de queso suizo, 1 rebanada de jamón de pavo, 1 cucharada de mayonesa baja en grasa

Listo en

12
minutos



- Fruta de tu preferencia
- Pan pita relleno de: queso suizo, jamón de pavo y mayonesa baja en grasa
- Café con $\frac{1}{2}$ taza de leche baja en grasa o té



PROCEDIMIENTO

- 1 Corta el pan pita en mitades y rellénalo con el jamón y el queso.
- 2 Caliéntalo en el horno o en un sartén hasta que el queso se derrita.
- 3 Unta la mayonesa baja en grasa dentro del pan pita.
- 4 Acompaña tu desayuno con una fruta de tu preferencia.

AVENA CON CANELA

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

$\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ taza de avena, 1 taza de leche baja en grasa, 2 sobres de sustituto de azúcar, 1 cucharadita de canela, 1 huevo hervido

Listo en

15
minutos



- Fruta de tu preferencia
- Avena con canela
- Leche baja en grasa
- Huevo hervido
- Nueces
- Café con $\frac{1}{2}$ taza leche baja en grasa o té



PROCEDIMIENTO

- 1 En una cacerola, agrega una taza de leche y sustituto de azúcar a tu gusto.
- 2 Añade de $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ taza del cereal (avena).
- 3 Mezcla y bate constantemente los ingredientes hasta hervir.
- 4 En una cacerola, hierva un huevo duro.
- 5 Retira la crema y añade la canela y vainilla.
- 6 Sirve con el huevo hervido.

HARINA DE MAÍZ CON LECHE BAJA EN GRASA

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

1/3 a 1/2 taza de harina de maíz, 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa, 1-2 sobres de sustituto de azúcar

Listo en

15 minutos



- Fruta de tu preferencia
- Harina de maíz con leche baja en grasa
- Huevo hervido
- Café con 1/2 taza de leche o té
- Agua



PROCEDIMIENTO

- 1 En una cacerola pequeña, hierva un huevo por 15 minutos.
- 2 En otra cacerola, agrega una taza de leche y azúcar de dieta a gusto.
- 3 Añade de 1/3 a 1/2 taza del cereal (harina de maíz).
- 4 Mezcla y bate constantemente los ingredientes hasta hervir.
- 5 Retira la crema.

*Si deseas, puedes añadir canela y vainilla.

HARINA DE MAÍZ CON LECHE BAJA EN GRASA

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

2 rebanadas de pan integral, 1 rebanada de queso suizo, 1 rebanada de jamón bajo en sodio, 1 cucharada de mayonesa baja en grasa

Listo en

12 minutos



- Fruta de tu preferencia
- Emparedado de pan integral, queso y jamón
- Café con 1/2 taza de leche baja en grasa o té
- Agua



PROCEDIMIENTO

- 1 Unta la mayonesa baja en grasa a una rebanada de pan.
- 2 Coloca el jamón y el queso y calienta en una sartén para tostar el pan.
- 3 Acompaña tu desayuno con una fruta de tu preferencia.

BURRITO DE REVOLTILLO DE HUEVO



BURRITO DE REVOLTILLO DE HUEVO

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

1 plantilla de 6 pulgadas, 1 huevo, 1 rueda de tomate en cuadros, 1 rueda de cebolla en cuadros, 1 rueda de pimiento en cuadros, ¼ taza de queso rallado

Listo en

20
minutos



- Fruta de tu preferencia
- Burrito de revoltillo de huevo, vegetales y queso rallado
- Café con ½ taza de leche baja en grasa o té
- Agua



PROCEDIMIENTO

- 1 Pica los vegetales en cuadros pequeños.
- 2 Mezcla el huevo con los ingredientes y bátelo hasta que se incorporen. Cocina en un sartén.
- 3 Con el revoltillo ya cocido, prepara el burrito con la plantilla, colocándole los ingredientes dentro.
- 4 Acompaña con una fruta de tu preferencia.

CEREAL SECO DE PREFERENCIA

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

1 ½ taza de cereal seco, 1 taza de leche baja en grasa, sustituto de azúcar a tu gusto

Listo en

10
minutos



- Fruta de tu preferencia
- Cereal seco de preferencia
- Pedazo de queso (no más de 3g de grasa)
- Café con ½ taza de leche baja en grasa
- Agua



PROCEDIMIENTO

- 1 En un recipiente, coloca el cereal seco bajo en azúcar (menos de 7 gramos por porción).
- 2 Echa la leche baja en grasa.
- 3 Acompaña con la fruta de tu preferencia.
- 4 Selecciona una rebanada de queso o palito de queso bajo en grasa (menos de 3 gramos de grasa saturada).

PANCAKES DE COCO Y CANELA

Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

1 taza de harina de pancake (Complete), $\frac{1}{2}$ a 1 taza de leche de coco, canela molida a gusto, 1 huevo, PAM (aerosol antiadherente), sirope sin azúcar.



PROCEDIMIENTO

- 1 Mezcla la harina de pancake (Complete), leche de coco, huevo y canela.
- 2 Calienta un sartén con PAM y vierte $\frac{1}{4}$ taza de la mezcla (para 1 pancake).
- 3 En unos segundos la mezcla hará pequeñas burbujas en la parte superior, es momento de darle vuelta. Espera unos segundos para que se cocine.
- 4 Agrega por cada pancake de 4 pulgadas, 1 cucharada de sirope sin azúcar. Coloca la tocineta en el microondas por 1 minuto.

*Se recomiendan 2 pancakes del tamaño de 4 pulgadas.



- Fruta de tu preferencia
- Pancakes de coco y canela con sirope sin azúcar
- 2 rebanadas de tocineta de pavo - Café con $\frac{1}{2}$ taza de leche baja en grasa o té
- Agua

YOGUR PLAIN CON ALMENDRAS

Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

1 taza de yogur plain, fruta de preferencia, $\frac{1}{2}$ taza de nueces



PROCEDIMIENTO

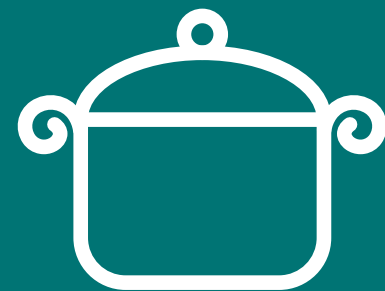
- 1 Escoge un yogur plain bajo en azúcar (menos de 7 gramos por porción).
- 2 Añádele la fruta de tu preferencia y almendras picadas.
- 3 Agrega 1 sobre de sustituto de azúcar para sabor.



- Fruta de tu preferencia
- Yogur plain
- Almendras
- Café con $\frac{1}{2}$ taza de leche baja en grasa o té
- Agua

Almuerzos

CADERAS DE POLLO A LA MOSTAZA CON ENSALADA DE GRANOS



Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en



30 minutos

- Caderas de pollo a la mostaza con ensalada de granos
- Ensalada de repollo con aderezo bajo en grasa
- Agua/bebida sin azúcar

2 caderas de pollo sin piel, adobo bajo en sal, $\frac{1}{4}$ taza de mostaza Dijon o regular, 1 cucharadita de miel, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre, 1 lata de granos (habichuelas rojas, blancas y garbanzos), 1 tomate, $\frac{1}{2}$ taza de cilantrillo, romero y cebolla a tu gusto, 3 tazas de repollo, 1 cucharada de aderezo bajo en grasa.

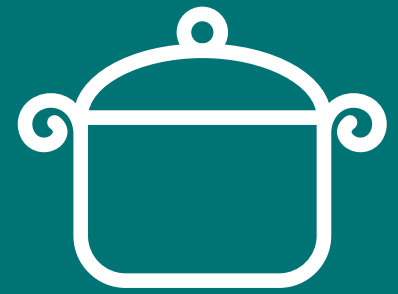


PROCEDIMIENTO

- 1 Adoba el pollo y cocina en el sartén.
- 2 Prepara la salsa. Sofríe la cebolla picadita con aceite de oliva, incluye la mostaza, miel y el romero por al menos 3 minutos.
- 3 Prepara la ensalada de granos. En un envase, mezcla los granos con aceite de oliva, cilantrillo, tomate y vinagre.
- 4 Acompaña con ensalada de repollo y aderezo bajo en grasa.



LOMO DE CERDO AL HORNO EN SALSA CRIOLLA



Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en



- Lomo de cerdo al horno en salsa criolla
- Pasta penne con espinaca fresca y aceite de oliva
- Agua/bebida sin azúcar

2 filetes de lomo de cerdo, orégano, 2 dientes de ajo, ½ cebolla, ½ pimiento, 1 tomate fresco, 2 tazas de pasta penne integral, 2 tazas de espinaca fresca y 3 cucharadas de aceite de oliva



PROCEDIMIENTO

- 1 Adoba el lomo con especias.
- 2 Pica en cuadros el tomate, el pimiento y la cebolla. Machaca los dientes de ajo.
- 3 Calienta el horno a 325° F; en una bandeja, coloca el lomo de cerdo con los ingredientes picados encima y cocina por al menos 20 minutos.
- 4 Al mismo tiempo, calienta en una olla las 2 tazas de pasta por al menos 15-18 minutos. La pasta está cocida cuando está suave.

Cuando esté lista, agrega las 2 cucharadas de aceite de oliva y la espinaca. Sirve en un plato la pasta y coloca el lomo encima de la pasta.



CHULETAS DE CERDO A LA JARDINERA



CHULETAS DE CERDO A LA JARDINERA

Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en

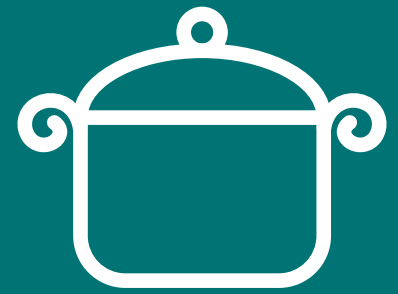


2 chuletas de cerdo sin hueso, $\frac{1}{3}$ taza de cebolla en cuadritos, $\frac{1}{2}$ lata de salsa de tomate, 2 cucharadas de aceite de oliva, orégano y pimienta a gusto, 1 pizca de sal, 1 lata grande de vegetales mixtos, 1 coliflor fresco, 1 cucharada de ajo molido



PROCEDIMIENTO

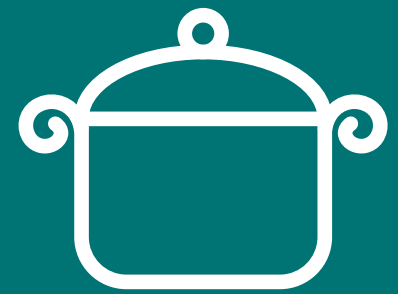
- 1 Pica la cebolla en cuadritos.
- 2 En un sartén grande y a fuego mediano agrega: 1 cucharada de aceite de oliva y sofríe la cebolla. Cuando esté transparente, añade la salsa de tomate, el orégano, pimienta y sal. Cuando esté burbujeando, añade la lata de vegetales mixtos y las chuletas. Baja el fuego y tapa el sartén.
- 3 Pica el coliflor en 4 pedazos. Quita las hojas y tallos.
- 4 En un sartén hondo, añade aceite de oliva, ajo molido, 1 taza de agua y el coliflor.
- 5 Tápalo y cocínalo a fuego mediano hasta que esté suave. Con un tenedor, presiona el coliflor hasta que parezcan granos de arroz.
- 6 Agrega a un plato las chuletas con la salsa y los vegetales junto con el coliflor.



- Chuletas de cerdo a la jardinera
- Arroz de coliflor
- Agua/bebida sin azúcar



PECHUGA DE POLLO ENCEBOLLADA



Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en



2 pechugas de pollo, ½ taza de cebolla en ruedas, ½ taza de pimientos en cuadritos, 2 tazas de arroz cocido, 2 tazas de habichuelas guisadas, ½ taza de sofrito, ½ taza de pasta de tomate, 2 tazas de lechuga fresca, 1 tomate pequeño en lascas, ½ taza de pepinillo fresco, 2 cucharadas de aceite de oliva

- Pechuga de pollo encebollada
- Arroz mamposteadado
- Lechuga, tomate y pepinillo con aceite de oliva
- Agua/bebida sin azúcar

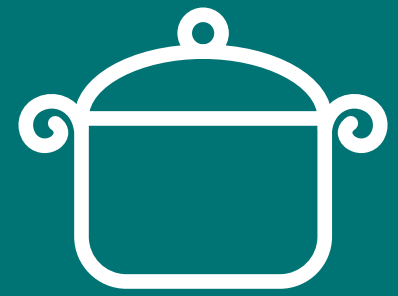


PROCEDIMIENTO

- 1 Prepara el arroz blanco y las habichuelas guisadas.
- 2 Pica las cebollas y pimientos en ruedas y corta la pechuga de pollo en dos mitades. Adoba el pollo con especias.
- 3 Calienta el sartén y agrega las pechugas y cebollas en ruedas.
- 4 En un sartén, saltea los pimientos en cuadritos con 1 cucharada de aceite de oliva.
- 5 Añade el arroz blanco y las habichuelas guisadas y mueve constantemente por 1 a 2 minutos.
- 6 Lava y pica la lechuga, el tomate y el pepinillo. Agrega 1 cucharada de aceite de oliva.



PAPA ASADA RELLENA DE CARNE MOLIDA DE PAVO CON BRÉCOL Y QUESO RALLADO



Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

Listo en



25 minutos

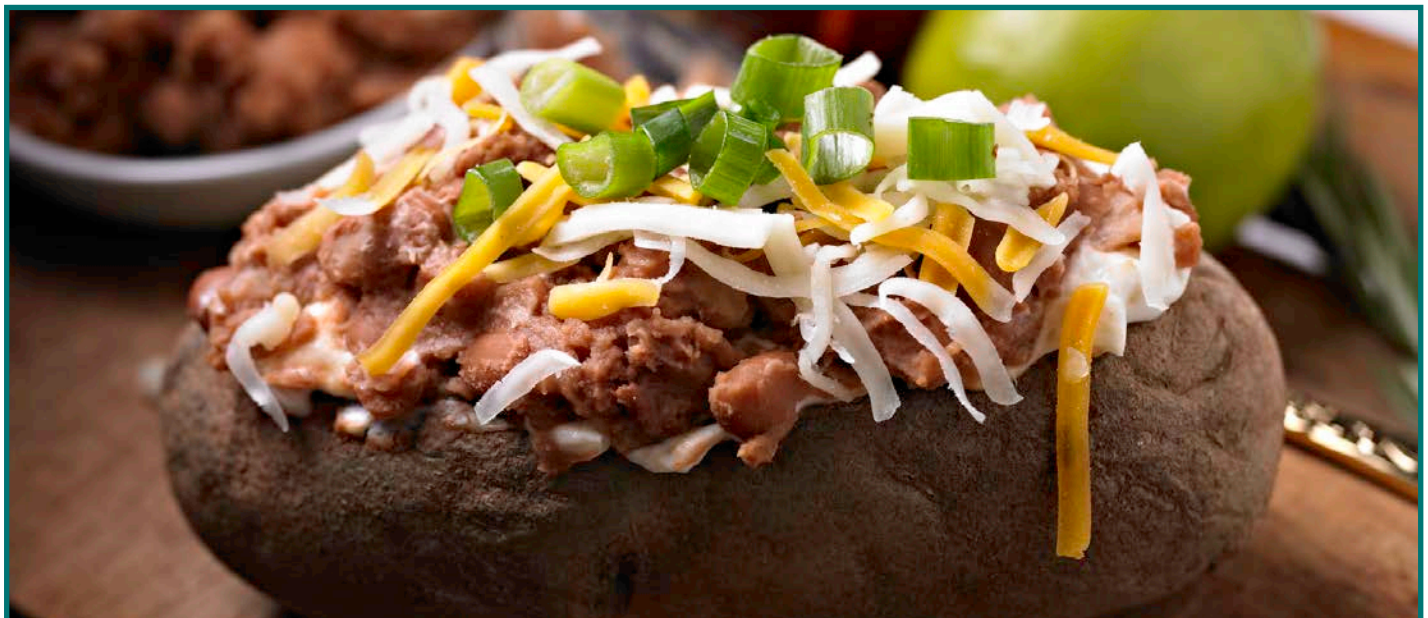
- Papa asada rellena de carne molida de pavo con brécol y queso rallado
- Margarina baja en grasa
- Agua/bebida sin azúcar

1 papa mediana, 3 oz. de carne molida de pavo, adobo bajo en grasa, 1 taza de brécol, ½ taza de queso rallado de preferencia, 1 cucharada de margarina baja en grasa



PROCEDIMIENTO

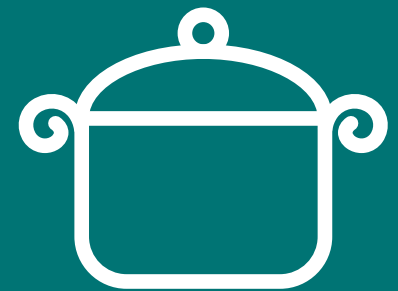
- 1 Lava bien la papa y hazle pequeños cortes alrededor.
- 2 Coloca la papa en el horno o microondas según el tiempo que indique tu horno para la cocción.
- 3 Adoba la carne molida y cocínala a tu gusto.
- 4 Cocina el brécol al vapor.
- 5 Cuando esté cocida la papa, agrega la carne molida, el brécol y el queso rallado.
- 6 Nuevamente calienta la papa hasta derretir el queso.



FAJITAS DE TIRITAS DE POLLO CON QUESO RALLADO Y LECHUGA Y TOMATE



FAJITAS DE TIRITAS DE POLLO CON QUESO RALLADO Y LECHUGA Y TOMATE



Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en



20 minutos

- Fajitas de tiritas de pollo con queso rallado, lechuga y tomate
- Guacamole fresco
- Agua/bebida sin azúcar

2 pechugas o filetes de pollo deshuesados, 1 cucharada de orégano, ½ taza de queso rallado, 1 taza de lechuga, tomate, ⅓ taza de pimientos, ⅓ cebolla en ruedas, 4 plantillas de 6 pulgadas, 1 cucharada de aceite de oliva, ½ taza de guacamole fresco (½ aguacate, 1 taza de tomate fresco, ½ taza de cebolla picadita, 1 diente de ajo, 1 cucharada de vinagre blanco)



PROCEDIMIENTO

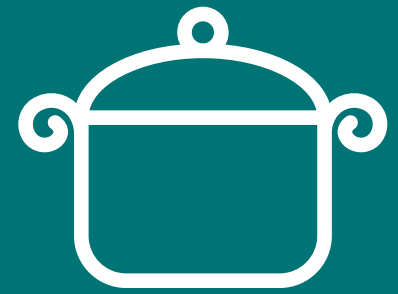
- 1 Cocina las pechugas de pollo al sartén o al horno.
- 2 Cuando estén listas, pícalas en tiritas alargadas.
- 3 Lava y corta los vegetales: lechuga, tomate y los pimientos.
- 4 Coloca en un sartén el aceite de oliva, los pimientos, la cebolla, orégano y las tiritas de pollo. Deja que se cocine todo junto.
- 5 Calienta las plantillas y luego rellena con todos los ingredientes y agrega el queso rallado.
- 6 Para el guacamole, corta el aguacate y mezcla con el tomate, la cebolla, el ajo y un poco de sal. Mueve la mezcla hasta que el aguacate esté suave.



TACOS SUAVES DE PESCADO



TACOS SUAVES DE PESCADO



Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en



35 minutos

- Tacos suaves de pescado
- Ensalada de batata mameya
- Agua/bebida sin azúcar

8 oz. de filete de tilapia, $\frac{1}{2}$ cebolla picada en cuadros, $\frac{1}{2}$ taza de pimiento rojo, 1 tomate pequeño, 4 tortillas de maíz o trigo, especias de tu preferencia, 4 batatas mameyas medianas, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de jengibre molido, 1 cucharadita de vinagre de manzana, pimienta a gusto, 1 pizca de sal, cilantro a gusto, 1 limón

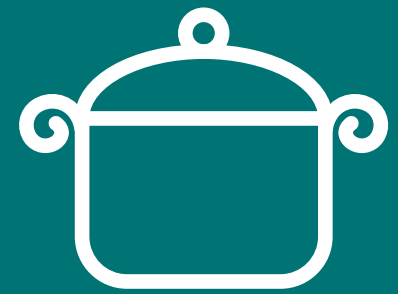


PROCEDIMIENTO

- 1 Adoba el pescado con especias. Coloca el pescado en el sartén con 1 cucharada aceite de oliva y cocina.
- 2 Cocina el pescado, voltealo y déjalo reposar durante 5 minutos. Cuando esté listo, corta el pescado en tiras finas y agrega tomate fresco.
- 3 Pela la batata y pica en cuadros. Hierva la batata hasta que esté cocida. Deja reposando en un recipiente.
- 4 En otro recipiente, mezcla la cebolla, pimiento rojo, sal, pimienta, aceite de oliva, limón, vinagre de manzana y jengibre molido.
- 5 Agrega la mezcla encima de la batata mameya y mezcla suavemente.



CODITOS CON CARNE MOLIDA DE PAVO Y VEGETALES A LA PRIMAVERA



Receta rinde para 2 personas



Listo en

35
minutos



INGREDIENTES

1 ½ taza de coditos, 6 oz. de carne molida de pavo, 1 taza de vegetales mixtos congelados, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 diente de ajo, ¼ taza de pimientos, ¼ taza de cebolla picadita en cuadritos, 1 tomate pequeño cortado en cuadritos, ½ lata de salsa de tomate

- Chuletas de cerdo a la jardinera
- Arroz de coliflor
- Agua/bebida sin azúcar



PROCEDIMIENTO

- 1 Cocina los coditos en agua hirviendo, escúrrelos cuando estén listos.
- 2 En un sartén caliente, añade el aceite de oliva, ajo, cebolla, pimientos, salsa de tomate y la carne molida.
- 3 Al cocinarse la carne molida, agrega los vegetales mixtos y deja cocinar por 3 minutos.
- 4 Mezcla todos los ingredientes con la pasta cocida. Acompaña con gelatina sin azúcar.



POLLO A LA PARMESANA CON CALABACÍN

Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en



35 minutos

2 pechugas de pollo, ½ taza de queso parmesano rallado, 1 calabacín pequeño, orégano, ajo, sal y pimienta a su gusto, 1 mazorca, 1 cucharada de margarina baja en grasa, 1 cucharada de aceite de oliva



- Pollo a la parmesana con calabacín
- Mazorca de maíz con margarina baja en grasa
- Agua/bebida sin azúcar



PROCEDIMIENTO

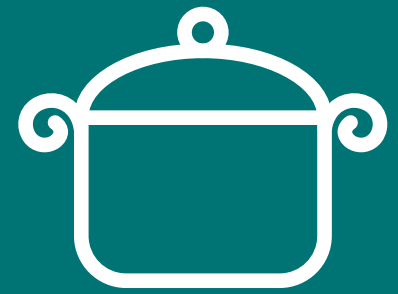
- 1 En un sartén caliente, añada el ajo, aceite de oliva y las pechugas de pollo. Cocínelas y sácalas del sartén. En el mismo sartén, añada los calabacines, orégano y cocínelos hasta que estén suaves.
- 2 En el mismo sartén, incorpora las pechugas de pollo.
- 3 Añádele el queso parmesano y sal a gusto.
- 4 Hierve la mazorca. Cuando esté lista, unta 1 cucharada margarina baja en grasa.



MEAT LOAF CON VEGETALES



MEAT LOAF AL HORNO CON VEGETALES



- Meat loaf al horno con vegetales
- Plátano maduro
- Agua/bebida sin azúcar

Receta rinde para 4 personas



INGREDIENTES

Listo en



50 minutos

12 oz. de carne molida de res magra, 1/2 de taza cebolla en cuadros, 1/2 de taza pimientos picados, 1 taza de zanahoria en ruedas pequeñas, 1/2 de taza maíz, 1/4 de taza de sofrito, 1 huevo, 1 cucharadita de ajo, 1/2 taza de galleta molida, 1/3 taza de leche baja en grasa, 1 pizca de sal, 2 plátanos maduros

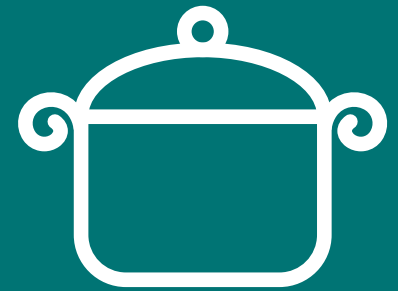


PROCEDIMIENTO

- 1 En un envase, mezcla la leche con la galleta molida.
- 2 Añade el huevo, sofrito, ajo, sal y todos los vegetales. Añade la carne y mezcla hasta unir.
- 3 Aceita un molde rectangular con aerosol antiadherente y coloca la mezcla de carne por todo el molde.
- 4 Calienta el horno a 350° F y hornea por 45 minutos hasta que esté listo.
- 5 Retira cuidadosamente y separa el líquido de la carne. Corta el meat loaf en rebanadas. Puedes echar el líquido encima de la carne cuando sirvas el plato.
- 6 Pica cada plátano maduro por la mitad y pon a hervir el plátano maduro por al menos 15 minutos.



LASAÑA DE BERENJENA Y CARNE MOLIDA



Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en



50 minutos

- Lasaña de berenjena y carne molida
- Vegetales mixtos
- Aceite de oliva
- Agua/bebida sin azúcar

2 berenjenas grandes, 8 oz. de carne molida magra, 1 pote de salsa marinara, 2 latas de vegetales mixtos, 3 cucharadas de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, paquete de queso mozzarella



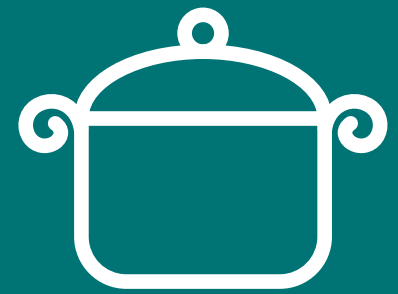
PROCEDIMIENTO

- 1 Calienta el horno a 350° F.
- 2 Corta la berenjena en lascas y añade 1 cucharada de aceite de oliva y ajo machado a gusto. Hornea por 30 minutos hasta que estén blanditas las berenjenas.
- 3 Cocina la carne molida a tu gusto.
- 4 En un molde de lasaña, coloca las lascas de berenjena cocidas formando una capa.
- 5 Unta salsa marinara y haz una capa con carne molida y queso rallado. Repite pasos 4 y 5 hasta formar 3 capas.



Cenas

ENSALADA DE BACALAO Y GUINEOS EN ESCABECHE



- Ensalada de bacalao y guineos en escabeche
- Vegetales mixtos
- Agua/bebida sin azúcar

Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en

40
minutos

6 oz. de bacalao, 4 guineos pequeños, ½ taza de aceitunas, ⅓ taza de pimiento morrón, ⅓ taza de cebolla picada, 5 clavos, 1 tomate pequeño, 2 hojas de laurel, pimienta a gusto, 1 pizca de sal, 3 cucharadas de aceite de oliva, 3 tazas de vegetales mixtos estilo California, brécol, zanahoria y coliflor

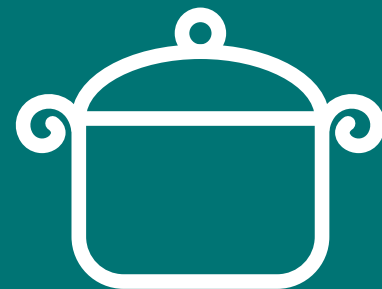


PROCEDIMIENTO

- 1 Deja reposar el bacalao en agua tibia con un día de anticipación. Cambia el agua y deja 1 hora en reposo.
- 2 Hierve los guineos pequeños y cocina al vapor los vegetales mixtos California.
- 3 Pica el tomate, cebolla, aceitunas y pimiento morrón en cuadros pequeños. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente con aceite de oliva, sal, pimienta, hoja de laurel, guineitos picados y bacalao.
- 4 Mezcla los vegetales mixtos con 1 cucharada aceite de oliva.



EMPAREDADO DE ENSALADA DE POLLO CON VEGETALES MIXTOS Y MAYONESA



Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en

30

minutos

- Emparedado de ensalada de pollo con vegetales mixtos y mayonesa baja en grasa.

- Agua/bebida sin azúcar

6 oz. de pollo desmenuzado (puede ser de lata), 1 taza de lechuga, 1 rebanada de tomate, ¼ taza de zanahoria enlatada o rallada, ¼ taza de cebolla morada picadita en cubitos, 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa, 4 rebanadas de pan especial o integral

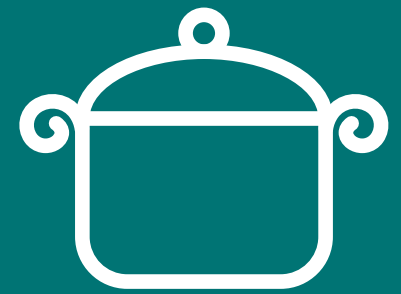


PROCEDIMIENTO

- 1 Cocina la cadera de pollo al sartén. Puedes agregar un poco de agua. Cuando esté lista, desmenuza la cadera y coloca en reposo.
- 2 Lava y pica la lechuga y el tomate. Por último, ralla la zanahoria o abre la lata.
- 3 Añade la mayonesa baja en grasa, zanahoria y cebolla morada al pollo desmenuzado y mezcla bien. Añade sal a gusto.
- 4 Coloca la mezcla del pollo desmenuzado en las 2 rebanadas de pan para 1 emparedado. Repite.



SOPA DE CARNE DE RES Y VERDURAS (YAUTÍA, PAPA, CALABAZA)



Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en

45
minutos

- Sopa de carne de res y verduras (yautía, papa, calabaza)
- Vegetales
- Brécol a la pamesana
- Agua/bebida sin azúcar

8 oz. de carne de res (la que comúnmente utilizamos para guisar), 16 oz. de caldo de res bajo en sal, ½ taza de sofrito hecho en casa, 1 sobre de pasta de tomate, 1 papa mediana, 1 taza de yautía en cuadros, 2 tazas de calabaza en cuadros, 2 tazas de brécol, ½ taza de queso pamesano rallado

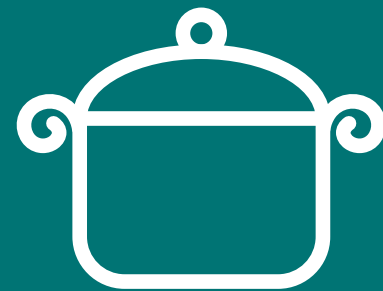


PROCEDIMIENTO

- 1 Ablanda la carne de res por unos minutos.
- 2 Agrega los ingredientes en una olla: sofrito, pasta de tomate, 1 pizca de sal, viandas y carne de res. Espera al menos 35 minutos hasta que esté lista la sopa.
- 3 Cocina al vapor las 2 tazas de brécol por 10 minutos. Cuando esté listo, agrega encima el queso pamesano rallado.



PIMIENTO RELLENO DE CARNE MOLIDA Y QUESO DERRETIDO



- Pimiento relleno de carne molida y queso derretido
- Vegetales mixtos
- Agua/bebida sin azúcar

Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en

20 minutos

2 pimientos grandes de colores de tu preferencia, 6 oz. de carne molida, especias a tu gusto, 1 taza de queso rallado, 1 taza de vegetales mixtos



PROCEDIMIENTO

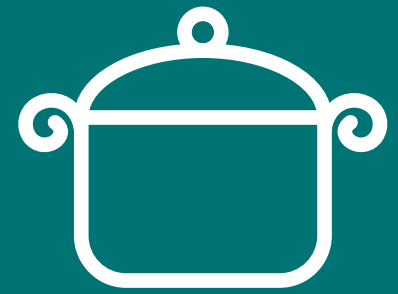
- 1 Quita el tallo al pimiento con un cuchillo pequeño y cocina en el horno a 325° F por 20 minutos.
- 2 Adoba la carne molida y cocina a fuego mediano. Agrega los vegetales mixtos descongelados.
- 3 Cuando esté cocida la carne molida, rellena el pimiento y agrega el queso rallado.
- 4 Regrésalo al horno hasta que el queso se derrita.



FILETE DE TILAPIA AL AJILLO CON MAJADO DE VIANDAS



FILETE DE TILAPIA AL AJILLO CON MAJADO DE VIANDAS



- Filete de tilapia al ajillo con majado de viandas
- Vegetales salteados a la parmesana
- Aguacate
- Agua/bebida sin azúcar

Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en



35 minutos

2 filetes de tilapia, 1 diente de ajo machacado, 2 tazas de viandas de tu preferencia, 2 tazas de vegetales: pimientos, zanahoria, brécol, ½ taza de queso parmesano, 2 lascas de aguacate, 1 cucharada de mantequilla baja en grasa

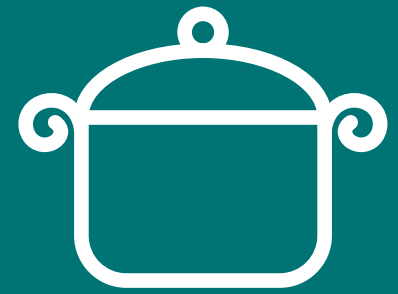


PROCEDIMIENTO

- 1 Adoba el filete de pescado con ajo y especias.
- 2 Corta la vianda en cuadros de 2 pulgadas e hierva hasta que se cocinen; entonces májala con 1 cucharada de mantequilla baja en grasa.
- 3 Calienta el sartén y coloca el filete de pescado hasta que se cocine.
- 4 Saltea los vegetales con PAM por 4-5 minutos, cuando estén listos se les añade ½ taza de queso parmesano.
- 5 Acompaña con aguacate.



BISTEC CON CEBOLLAS Y PIMIENTOS



Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en



- Bistec con cebollas y pimientos
- Arroz parboiled con garbanzos guisados
- Habichuelas tiernas
- Agua/bebida sin azúcar

8 oz. bistec machacado, 1 taza de cebolla en ruedas, 1 taza de pimientos en tiras, 2 tazas de arroz parboiled, 1 lata de garbanzos, $\frac{1}{3}$ taza de sofrito, $\frac{1}{2}$ taza de pasta de tomate, 2 latas habichuelas tiernas, 4 cucharadas aceite, 1 pizca de sal.

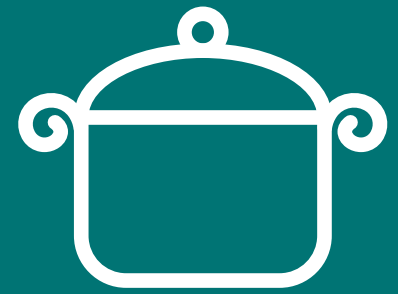


PROCEDIMIENTO

- 1 Prepara el arroz blanco parboiled con pizca de sal y agrega 1 taza de agua por 1 taza de arroz (este arroz se cocina más rápido).
- 2 Guisa los garbanzos con sofrito y pasta de tomate.
- 3 Prepara el bistec con cebollas y pimientos al sartén.



PECHUGA DE POLLO RELLENA DE QUESO SUIZO Y JAMÓN BAJO EN SAL



Receta rinde para 1 persona



INGREDIENTES

Listo en



- Pechuga de pollo rellena de queso suizo y jamón bajo en sal
- Ensalada de preferencia
- Agua/bebida sin azúcar

3 oz. de pechuga de pollo, 1 rebanada de queso suizo o $\frac{1}{2}$ taza de queso mozzarella rallado, 1 rebanada de jamón bajo en sodio, 1 taza de ensalada de preferencia, 1 cucharadita de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre balsámico.



PROCEDIMIENTO

- 1 Rellena la pechuga de pollo picándola en 2 mitades y añádele el queso suizo y jamón. Cierra la pechuga y adóblala a tu gusto.
- 2 Con unos palillos, pincha las esquinas de la pechuga para que permanezca el relleno.
- 3 Cocina al horno por aproximadamente 30 minutos a 345° F. Cuando esté listo, acompaña con ensalada de preferencia con 1 cucharadita de aceite de oliva y vinagre balsámico.

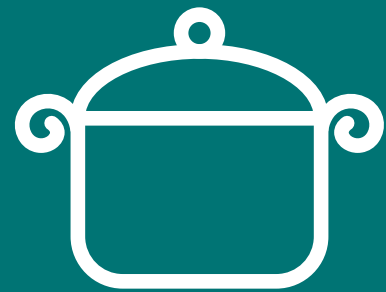


PAVO AL HORNO



PAVO AL HORNO

Receta rinde para 2 personas



- Pavo al horno
- Ensalada de pasta
- Brécol, coliflor y zanahoria
- Aceite de oliva



INGREDIENTES

2 pechugas de pavo, 1 ½ taza de pasta tricolor, 1 cucharada de mantequilla baja en grasa, 1 cucharada de aceite de oliva, vegetales estilo California (brécol, zanahoria, coliflor).



PROCEDIMIENTO

Listo en

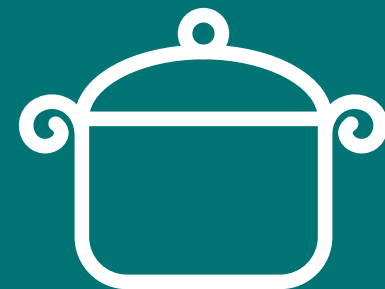


40 minutos

- 1 Adoba el pavo con orégano, ajo y pimienta.
- 2 Calienta el horno a 345° F y coloca en bandeja las pechugas de pavo por aproximadamente 30 minutos.
- 3 Coloca la pasta en agua hirviendo por 15-18 minutos. Verifica y apaga cuando esté cocida.
- 4 Retira el agua y agrega 1 cucharada de margarina baja en grasa a la pasta.
- 5 Saltea los vegetales California con 1 cucharada de aceite de oliva por 10 minutos.
- 6 Mezcla los vegetales con la pasta.



CHULETA DE (CORTE DE CENTRO) CERDO AL HORNO EN SALSA BBQ



- Chuleta de cerdo al horno en salsa BBQ
- Ensalada de garbanzos
- Lechuga y tomate
- Agua/bebida sin azúcar

Receta rinde para 2 personas



INGREDIENTES

Listo en



2 chuletas de cerdo (corte de centro), 2 latas de garbanzos, 1 tomate pequeño, cilantrillo, 2 cucharadas de aceite de oliva, ½ taza de aceitunas, ½ taza de queso parmesano, 2 tazas de espinacas, especias de tu preferencia, 1 cucharada de salsa BBQ

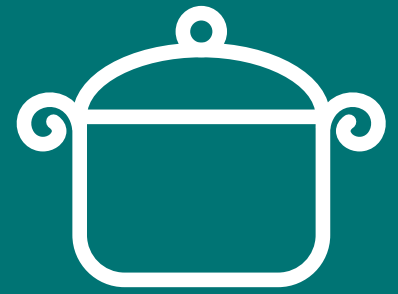


PROCEDIMIENTO

- 1 Adoba la chuleta de cerdo con especias y cocina al sartén o al horno.
- 2 Pica el tomate, el cilantrillo y las aceitunas en cuadritos
- 3 Para la ensalada, en un envase hondo añade los ingredientes (garbanzos, tomate, cilantrillo, aceite de oliva, aceituna, queso parmesano y espinacas).
- 4 Cuando las chuletas estén cocinadas, agrega 1 cucharadita de salsa BBQ y mueve hasta que se incorpore.



FRICASÉ DE POLLO



Receta rinde para 6 a 8 personas



INGREDIENTES

Listo en

50
minutos

- Fricasé de pollo
- Guineítos hervidos
- Apio y zanahoria
- Aderezo bajo en grasa
- Agua/bebida sin azúcar

1 pollo entero, 2 cucharadas de aceite vegetal, 1 diente de ajo, 1/3 taza de aceitunas, 2 hojas de laurel, 1 papa mediana picada en cuadros, 1/2 taza de sofrito, 1 sobre de pasta de tomate, 8 guineítos.



PROCEDIMIENTO

- 1 Corta el pollo entero en piezas.
- 2 Agrega en una olla aceite de oliva y cocina el pollo por todos los lados hasta que esté dorado.
- 3 Agrega el ajo, aceitunas, pasta de tomate, sofrito, hoja de laurel, papa, el pollo y añada agua.
- 4 Deja que hierva, tapa la olla y reduce el fuego.





caminamos juntos