Medicarte

gestión farmacoterapéutica avanzada



© Unidad de Gestión del Conocimiento

Recetario de alimentación saludable

Enfermedades inflamatorias

PL-MDA- 40

En Medicarte somos conscientes de las dificultades que puedes afrontar a la hora de preparar tus alimentos para comer en casa o llevar fuera de ella. Por eso, te compartimos este recetario que tiene como objetivo brindarte ideas saludables que ayudan a cuidar tu condición de salud con productos alimenticios de fácil adquisición.

Las enfermedades de la piel que tendremos en cuenta son la hidradenitis supurativa, la dermatitis atópica y la psoriasis, estas condiciones de salud tienen en común ser patologías inflamatorias crónicas de la piel, para las cuales, hasta ahora no se conoce una cura definitiva, pero sí se cuenta con opciones de tratamiento que pueden ayudarte a llevar una vida saludable. La alimentación es una clave importante en la mejoría de la respuesta al tratamiento.



Ya verás que alimentarte de manera saludable es sencillamente delicioso, divertido y fácil de preparar. ¡Anímate a realizar estas recetas en casa!

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Recomendaciones al comprar tus alimentos



Prepárate para las compras

- Revisa qué tienes en la cocina.
- Evalúa tu presupuesto.
- Identifica cuáles son tus objetivos nutricionales, los de tu familia o las personas que viven contigo.
- Piensa en el menú.
- Elabora la lista de alimentos que tienes que comprar.
- Come algo en casa antes de hacer las compras, no vayas con hambre.



Elige un buen supermercado o tienda

- Que sea un lugar cercano a tu casa.
- Que tengan unas buenas prácticas de almacenamiento con los alimentos.
- Que los precios sean buenos frente a las otras opciones.
- Que vendan alimentos frescos.
- Que tengan una buena variedad en su oferta.



Empieza a hacer las compras

- Verduras y frutas (preferiblemente de cosecha, ya que generalmente tienen mejor precio)
- Lácteos y sus derivados refrigerados
- Carnes
- Granos
- Aceites
- Enlatados
- Pastas
- Condimentos

Aprende a interpretar una ETIQUETA NUTRICIONAL

Siempre será mejor elegir alimentos no industrializados, dado que suelen ser más saludables, sin embargo, es necesario aprender a hacer una buena selección a la hora de hacer tus compras.

Tamaño de la porción

Indica el peso o volumen que corresponde a una porción de producto y cuántas porciones contiene por envase/empaque.

Grasa Trans

Escoge preferiblemente 0g

Sodio

Escoge **<5%** VD, debido a que se consideraría bajo aporte, a su vez, **>20%** es alto en aporte.

Azúcares

Limita a 5g o menos por porción del alimento.

Proteína

Escoge por lo menos **>10%** de VD o "buena fuente", sin embargo los requerimientos varían entre cada persona. (Consulta a tu nutricionista)

Datos Nutricionales

Tamaño por porción 1 vaso (240 mL)
Porciones por envase aprox. 4

Cantidad por porción	
Calorías 140	Calorías de Grasa: 60
	%Valor diario*
Grasa Total 7g	**11%**
Grasa Saturada 4g	21%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 20 mg	**7%**
Sodio 160 mg	**7%**
Carbohidrato Total 11g	**4%**
Fibra Dietaria 0g	0%
Azúcares 10g	
Proteína 8g	**15%**
Vitamina A	4%
Vitamina C	0%
Calcio	35%
Hierro	0%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

Como regla general ten en cuenta lo siguiente:

El 5% o menos del Valor Diario es **BAJO**
Entre el 6% y el 19% del Valor Diario es **MEDIO**
El 20% o más del Valor Diario es **ALTO**

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Mantén los
ALIMENTOS SEGUROS

4 pasos simples en casa que te pueden ayudar a proteger, a ti y a tu familia, de una intoxicación alimentaria.



LIMPIAR

- Lávate las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes, durante y después de preparar los alimentos, y antes de comer.
- Lava los utensilios y las tablas de cortar, y limpia los mesones con agua caliente y jabón.
- Lava las frutas y verduras frescas con agua corriente.



SEPARAR

- Usa tablas de cortar y platos diferentes para la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos.
- Cuando vayas de compras al supermercado, mantén la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos y sus jugos separados de otros alimentos.
- Mantén la carne, las aves, los pescados y mariscos y los huevos crudos separados de todos los demás alimentos en el refrigerador.



COCINAR

- Cocina completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado.
- Hierve los alimentos como sopas y guisos para asegurarte de que han alcanzado los 70°C.



ENFRIAR

- Mantén tu refrigerador por debajo de 4°C.
- Descongela los alimentos congelados de manera segura en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Nunca dejes que los alimentos se descongelen sobre el mesón, porque las bacterias se multiplican rápidamente en las partes de los alimentos que llegan a estar a temperatura ambiente.

Uso de recipientes

Es frecuente que en la cocina debamos utilizar recipientes para almacenar alimentos o incluso para llevar nuestro desayuno o almuerzo cuando salimos de casa. Por eso, te hacemos algunas recomendaciones:

1 Recipientes a utilizar

- Reutilizables
- Resistentes
- De fácil limpieza
- Amigables con el ambiente y seguros para la salud



Algunas opciones son:

- Vidrio (no absorbe olores)
- Acero inoxidable
- Plástico (libre de BPA, conocido como Bisfenol A)

2 Limpieza y desinfección

En dos sencillos pasos te enseñamos cómo puedes lograr un adecuado lavado y una correcta desinfección del recipiente escogido:

- Usa suficiente agua y jabón.
- Para desinfectar, sumerge el recipiente en agua caliente o con hipoclorito (cloro), agrega 1 cucharadita por cada litro de agua durante 5 minutos. Después, deja secar y no hagas uso de trapos.

Recuerda que es fundamental lavar y desinfectar tus recipientes siempre para poderlos utilizar al día siguiente.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Lleva el COLOR a tu mesa



Procura tener variedad de colores en las preparaciones escogidas, el consumo de por lo menos una fruta o verdura de cada uno de los grupos de colores que figuran a continuación, constituyen una forma fácil de cumplir un plan de cinco días.

Incluye todos los grupos de alimentos, pues son importantes para una alimentación saludable. Ten presente las frecuencias y cantidades recomendados por tu nutricionista.



A continuación encontrarás una propuesta de menú. En cada una de las preparaciones vamos a darte opciones de intercambio de ingredientes, con los cuales puedes alternar cada semana. Ten en cuenta que la cantidad en las porciones deben ir acorde a tus requerimientos nutricionales.

Al final te dejamos varias opciones de aguas saborizadas y ensaladas.

Propuesta de menú



	Desayuno	Intermedio	Almuerzo	Intermedio	Cena
Lunes	Pancake de avena con banano	Fruta con maní o almendras	Tilapia en salsa de mandarina y miel. Arroz con zanahoria y almendras	Crema de yogur griego con fresas y uchuvas	Fajitas de pechuga de pollo
Martes	Tortilla de espinacas con tostadas integrales	Yogur natural con fruta picada	Pechuga de pollo apanada con harina de ajonjolí**	Parfait de frutos rojos	Tortas de atún y avena**
Miércoles	Huevos revueltos con vegetales	Bowl de avena y chía	Torticas de lentejas**	Granizado de melón y fresa	Tomates rellenos con atún**
Jueves	Omelette con queso y vegetales	Tostadas con salsa de aguacate	Hummus de garbanzo y ensalada con trocitos de pollo	Torta de arracacha y coco	Ceviche de merluza**
Viernes	Arepa de yuca con queso	Batido de banano y mora	Pasta con frutos del mar	Barra de granola	Zucchini relleno de pollo
Sábado	Crepe de avena	Garbanzos tostados	Bowl de quinoa con trocitos de tilapia y vegetales	Esponjado de limón	Hamburguesa de lentejas
Domingo	Quesadilla de huevo	Conitos rellenos de guacamole	Muslos de pollo con canela y manzana*	Brownie de remolacha	Arroz salteado con pollo y brócoli

*Los intermedios son opcionales en caso de que sientas hambre antes del tiempo de comida principal.
** Las sugerencias de acompañantes para los platos principales se relacionan en la receta.
***El uso de lácteos de origen animal sugeridos en algunas preparaciones se puede modificar a leches de origen vegetal. Acompaña este proceso con tu nutricionista.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Desayunos

Intermedios

Almuerzos

Cenas

Aguas saborizadas

Ensaladas



7 ideas de desayunos



© Unidad de Gestión del Conocimiento

Tortilla de espinacas

(para dos personas)



Ingredientes

- 4 huevos de gallina
- 1/2 taza de espinaca lavada y picada
- 1/4 de cebolla blanca
- Aceite de origen vegetal, sal y pimienta al gusto

Opcional: queso rallado.

Preparación

1. Lava y desinfecta las hojas de espinaca, córtalas en tiras delgadas y pica la cebolla en trozos muy pequeños.

2. En la sartén sofríe con un poco de aceite la cebolla, cuando esté blandita, agrega las espinacas y saltéalas por 1 o 2 minutos.

3. Bate los huevos con una pizca de sal y pimienta, vierte la mezcla en donde tienes la cebolla con la espinaca y, si deseas, agrega el queso rallado. Cuando la mezcla esté cuajada por ese lado dale la vuelta para que se termine de hacer por el otro.

4. Sirve y acompaña con tomates en rodajas y pan integral.

¡Esperamos que lo disfrutes!

Omelette con queso y vegetales

(para dos personas)

Ingredientes



- 2 huevo de gallina
- 2 tajadas de queso mozzarella bajo en grasa o cuajada
- Vegetales (cebolla, tomate champiñones, rúgula, espinacas)
- Sal al gusto
- Aceite de origen vegetal

Preparación

1. En una taza vierte el contenido del huevo y el queso partido en cubos pequeños. Mezcla bien todos los ingredientes con un tenedor.

2. En una sartén antiadherente pon el aceite y lleva a fuego medio, cuando esté caliente, vierte los vegetales y saltéalos por 1 o 2 minutos. Luego, coloca la mezcla del huevo con el queso, ponle la tapa al sartén y deja cocinar por cada lado 1 o 2 minutos aproximadamente.

3. Retira del fuego y sirve doblado por la mitad.

4. Acompáñalo con tostadas o pan integral, también te lo puedes comer con una fruta de tu elección.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Quesadilla de huevo

(para dos personas)

Ingredientes



- 2 huevos.
- 2 tajadas semigruesas (30 g) de queso mozzarella bajo en grasa
- 2 unidades de tortilla integral o pan árabe
- Aceite de origen vegetal, sal y pimienta al gusto

Opcional: tomate y cebolla en trocitos

Preparación

1. En una sartén calienta el aceite a fuego medio y agrega el huevo previamente batido, mezcla continuamente y agrega sal al gusto.

2. Sobre una parrilla a fuego medio (sin agregar aceite), pon a calentar la tortilla o el pan árabe, luego, pártelo en cuartos y ábrelo para rellenar.

3. Pon un cuarto de tajada de queso mozzarella en cada parte del pan árabe y adiciona la mezcla del huevo bien distribuida. Acompaña esta receta con cilantro finamente picado.

4. En una sartén agrega un poco de aceite vegetal y cocina alrededor de 5 minutos, luego voltea y deja dorar a tu gusto.

Huevos revueltos con vegetales

(para dos personas)



Ingredientes

- 2 huevos
- ½ pocillo de champiñones
- ½ pocillo de tomates picados
- ½ pocillo de cebolla picada
- Aceite de origen vegetal y sal al gusto



Preparación

1. En un recipiente pon los huevos y bátelos.

2. En una sartén añade un poco de aceite vegetal. Cuando esté caliente vierte las verduras y saltéalas a fuego medio durante 4 minutos hasta que estén blanditas. Agrégales un poquito de sal a tu gusto.

3. Adiciona los huevos y con una cuchara remueve para hacer el revuelto.

4. Si deseas, termina añadiendo el queso por encima y las semillas de ajonjolí, debido a que con el calor se integrará fácilmente.

5. Sirve y acompaña con pan integral o arepa de maíz.



© Unidad de Gestión del Conocimiento

Pancake de avena con banano

(para dos personas)



Ingredientes

- 2 bananos pequeños maduros
- 1 huevo
- 3 claras de huevo
- 8 cucharadas de avena en hojuelas
- 50 ml de agua
- Aceite de origen vegetal
- Endulzante al gusto

Opcional: puedes acompañarlo con trozos de la fruta de tu preferencia e incluso con frutos secos.

Preparación

1. Pon los bananos en un recipiente y tritúralos con un tenedor.

2. Añade 1 huevo, 3 tres claras, 8 cucharadas de avena y agua. Si deseas puedes agregar unas gotas de esencia de vainilla, canela en polvo o nuez moscada y, por último, ponle el endulzante elegido.

3. Agrega un poco de aceite vegetal y pon parte de la mezcla en un sartén anti-adherente.

4. Deja cocinar aproximadamente 2 minutos por cada lado.

5. Repite esta acción hasta terminar la mezcla.

Arepa de yuca con queso

(para cuatro personas)

Ingredientes



- 1 kilo de yuca lavada y picada en trozos
- 250 g de queso rallado, preferible bajo en grasa o cuajada
- Aceite de origen vegetal
- Sal al gusto

Opcional: queso rallado.

Preparación

1. En un recipiente pon a hervir agua y luego agrega los trozos de yuca. Si tienes olla a presión o pitadora, ¡úsala! esto agilizará el proceso.

2. Una vez la yuca esté blanda, sácala del agua y, así tibia, empieza a macerar (ve retirando las fibras que tiene la yuca). También lo puedes hacer en un rallador.

3. Cuando ya tengas un puré de la yuca, mezcla con el queso y agrega sal al gusto.

4. Toma porciones pequeñas y empieza hacer las arepitas, puedes ayudarte con agua o incluso un poco de aceite vegetal, esto facilitará hacer las arepitas.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Crepe de avena

(para dos personas)

Ingredientes

- 1 taza harina de avena o en hojuelas
- 1 huevo
- ½ taza de leche o de bebida vegetal
- Aceite de origen vegetal
- Sal al gusto

Opcional: puedes acompañar tus crepes con queso, preferiblemente bajo en grasa, tomates y champiñones salteados con queso parmesano.



Preparación

1. En caso de que tu avena esté en hojuelas, llévalas a una licuadora o procesador de alimentos y tritura la avena hasta convertirla en harina.

2. Añade luego una pizca de sal, 1 huevo y ½ taza de leche o bebida vegetal. Y vuelve a licuar hasta obtener una mezcla compacta.

3. En una sartén antiadherente extiende la mezcla de la harina de avena y cocina a fuego medio por 1 o 2 minutos. Dale la vuelta con cuidado.

4. Saltea los vegetales y luego agrégalos al crepe. Esparce el queso parmesano.

¡Esperamos que lo disfrutes!



14 *ideas de intermedios*

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Colombia es un país rico en frutas en cosecha. Aprovéchalo con estas recomendaciones para intermedios. En cada receta te damos algunas sugerencias, pero puedes elegir las frutas que más te gusten o que tengas en casa.

Mix de frutas



- 1 manzana roja o verde
- 1 banano
- 5 uvas
- 1 kiwi
- 1 naranja
- 4 fresas
- 90 g de los frutos secos de tu elección



Recomendación: compra tus frutos secos en sitios de repostería, generalmente manejan mejores precios y los encuentras sin mezclas o adiciones de grasas o azúcares.

Preparación



1. Lava y desinfecta tus frutas.

2. Pela las frutas y pica todo en trocitos.

3. Sirve acompañada de los frutos secos de elección.

¡Esperamos que lo disfrutes!

Yogur natural con fruta picada

(para dos personas)



Ingredientes

- 1 mango maduro
- 1 taza de yogur natural

Opcional: semillas de ajonjolí, chía, o cualquier fruto seco sin sal y sin azúcar.

Preparación

1. Lava y pica el mango en trocitos.

2. Vierte la taza del yogur en dos vasos por partes iguales y pon encima los trocitos de mango.

3. Si deseas puedes agregar los frutos secos o las semillas de tu elección y decorar con hojitas de menta.

4. Sirve y acompaña con tu fruta de preferencia.

¡Esperamos que lo disfrutes!

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Bowl de avena y chía

(para dos personas)

Ingredientes



- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 banano
- 30 g de semillas de chía
- 100 ml de agua o leche vegetal

Opcional: arándanos y almendras en láminas. Puedes cambiar el banano por cualquier otra fruta de tu elección.

Preparación

1. En un recipiente vacía la taza de avena y las semillas de chía, luego mezcla el agua o la leche vegetal. Deja remojar por mínimo 30 minutos.

2. Pela y pica el banano o la fruta elegida en trocitos.

3. Sirve la mezcla en dos bowl y decora con el banano o fruta elegida.

4. Sirve con queso rallado por encima, además, puedes consumir esta receta con otra fruta de tu elección.

Tostadas con salsa de aguacate

(para dos personas)

Ingredientes



- 1 aguacate pequeño maduro
- ½ cebolla de huevo
- Hojas de cilantro
- El jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

Opcional: si te gusta el picante puedes adicionar un trocito de ají picante para darle un toque a tu salsa.

Preparación

1. Lleva a la licuadora o procesador de alimentos el aguacate, la cebolla y el cilantro. Licúa por 3 minutos.

2. Deposita la mezcla en un recipiente y revuelve con el limón, la sal y la pimienta al gusto.

3. Toma un par de tostadas y úntalas con la salsa de aguacate. Puedes decorar con rodajas de tomate y hojas de albahaca.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Garbanzos tostados

(para cuatro personas)

Ingredientes



- 1 taza de garbanzos crudos (200 g)
- El zumo de medio limón
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de paprika o cúrcuma

Preparación

1. Deja los garbanzos en remojo la noche anterior.

2. Al día siguiente precalienta el horno o tu olla freidora de aire a 180°C o 200°C. También los puedes hacer en un sartén antiadherente.

3. Pon los garbanzos en un bol y añade el zumo de medio limón, las especias y mezcla todo con ayuda de tus manos.

4. Ubica los garbanzos sobre una bandeja con papel de hornear y colócalos en la parte central del horno.

5. Deja que los garbanzos se tuesten durante 40 o 45 minutos a 200°C (el tiempo de horneado puede variar dependiendo qué tanto calienta tu horno).

6. En caso de hacerlo en sartén, pon por partes y mezcla hasta obtener el dorado y crujiente que deseas.

Batido de banano y mora

(para cuatro personas)



Ingredientes

- 1 banano maduro
- 100 g de moras
- 150 ml de leche de almendras o leche de vaca descremada

Si deseas puedes adicionar algún endulzante de tu preferencia, pero evita que sea azúcar.

Preparación

1. Licúa todos los ingredientes por 5 minutos.

2. Lleva a la nevera para que se enfríe o agrega hielo y, ¡disfruta de tu batido saludable!

¡Esperamos que lo disfrutes!

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Conitos rellenos de guacamole

(para dos personas)



Ingredientes

Para el guacamole:

- 1 aguacate maduro
- 1 pimiento verde
- Cilantro fresco
- 1 cebolla de huevo blanca
- 1 limón
- 1 tomate maduro
- 1 diente de ajo
- 1 ají picante o jalapeño (opcional)
- Sal al gusto

Para los conos:

- 4 tortillas integrales
- 20 ml de agua

Preparación

Guacamole:

1. Pela el aguacate y macéralo con un tenedor o con un mortero de piedra.
2. Pica finamente el pimentón verde, la cebolla, el tomate, el cilantro, el ajo y el ají picante.
3. En un recipiente mezcla el aguacate macerado junto con los vegetales finamente picados, agrega el zumo de limón y la sal.

Conos:

1. Toma las tortillas y pártelas por la mitad.
2. Humedece con agua un poco las puntas y da vueltas para formar pequeños conos.
3. Sella los conos en el horno, microondas o sartén antiadherente por 5 minutos.
4. Rellena los conos con el guacamole y adiciona carne o pollo en julianas.

Torta de arracacha y coco

(para ocho personas)

Ingredientes

- 250 g arracacha
- 150 g yogur griego natural
- 4 huevos de gallina
- 150 g mantequilla o aceite vegetal
- Endulzante de preferencia (evita el azúcar)
- 100 g de coco deshidratado (sin azúcar añadido)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal



Preparación

1. Pon la arracacha en trocitos en tu licuadora o procesador hasta lograr una consistencia tipo puré.

2. Adiciona a la mezcla el zumo de limón.

3. Separa las claras de las yemas y bate las claras hasta obtener el punto de nieve.

4. Bate las yemas con el yogur griego y el aceite vegetal hasta obtener una mezcla cremosa. Luego, mezcla las claras junto con la yemas, de manera lenta y suave para no ir a perder el esponjado.

5. Añade al recipiente donde están las claras y las yemas, el endulzante, el polvo de hornear, la sal, la esencia de vainilla y el coco, de manera lenta agrega la arracacha hasta obtener una mezcla suave.

6. Vierte en el molde enharinado, ponlo sobre un recipiente con agua y realiza el baño María, llévalo al horno a 180°C durante 40 minutos. Para finalizar, haz la prueba del cuchillo.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Granizado de melón y fresas

(para dos personas)



Ingredientes

- 150 g de melón
- 150 g de fresas
- 200 ml de agua fría
- Hielo
- Si deseas puedes agregar el endulzante de tu preferencia, evita que sea azúcar

Opcional: puedes cambiar el melón y las fresas por combinación de piña y fresa, mango y mandarina, entre otras. ¡En la cocina reina la creatividad!.



Preparación



1. Corta en trozos el melón y las fresas.

2. Lleva a la licuadora todos los ingredientes.

3. Sirve bien frío y decora con trocitos de fresa.

Cremas de yogur griego con fresas y uchuvas



Ingredientes

- 150 g de yogur griego
- 100 g de fresas
- 100 g de uchuvas
- 150 ml de agua o leche de almendras

Si deseas puedes agregar endulzante a tu gusto, evita usar azúcar.

Preparación

1. Lleva a la licuadora todos los ingredientes y licúa por 5 minutos.

2. Si deseas adiciona en la mezcla el maní en trocitos.

3. Retira y deposita la mezcla en recipientes pequeños. Coloca el palito de paleta y lleva a la nevera por 2 horas.

¡Esperamos que lo disfrutes!

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Barras de granola

(10 unidades aprox.)

Ingredientes



- 100 g de avena en hojuelas
- 2 huevos de gallina
- 50 g de maní
- 50 g de quinua
- 50 g de almendras
- 30 g de ajonjolí
- 50 g de arándanos deshidratados sin azúcar añadido
- 50 ml de agua
- 50 g de miel o endulzante de preferencia

Preparación

1. Mezcla en un recipiente todos los ingredientes y adiciona agua hasta lograr una mezcla pastosa. Añade endulzante a tu gusto.

2. Arma las granolas con tus manos y dale la forma de acuerdo a tu imaginación.

3. En una sartén, preferiblemente antiadherente, pon a fuego lento las granolas, déjalas por espacio de 3 a 5 minutos y luego dales la vuelta hasta lograr un aspecto dorado.

4. De esta mezcla puedes obtener entre 10 a 12 granolas dependiendo del tamaño. Llévalas a la nevera por 30 minutos.

5. Empácalas en papel chicle y vuelve a guardarlas en la nevera, ahí se conservarán y tendrás una barra energética muy saludable.

Brownie de remolacha

Ingredientes

- 2 tazas de harina integral cernida
- 4 huevos de gallina
- 150 g mantequilla o aceite vegetal
- Endulzante de preferencia, evita el azúcar.
- 3 remolachas medianas
- 100 g de cocoa sin azúcar
- 50 ml de agua o leche vegetal
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de esencia de vainilla



Preparación

1. Lleva las remolachas cocidas al procesador o a la licuadora hasta obtener una especie de puré.

2. Separa las claras de las yemas y bate las claras hasta obtener el punto de nieve.

3. Mezcla las yemas con el aceite vegetal hasta obtener una consistencia cremosa.

4. Mezcla las claras junto con las yemas de manera lenta y suave para no ir a perder el esponjado.

5. Añade al recipiente la harina integral, el endulzante, el polvo de hornear, la sal, la esencia de vainilla, la cocoa y la remolacha, finalmente adiciona de manera lenta la leche o el agua hasta obtener una mezcla suave. Opcional: trocitos de frutos secos.

6. Vierte en un molde enharinado y pon el horno a 180°C durante 40 minutos. Haz la prueba del cuchillo.

7. Puedes decorar con cocoa en polvo.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Parfait de frutos rojos

(para dos personas)



Ingredientes

- 150 g de yogur griego
- 50 g de fresas
- 50 g de moras
- 50 g de arándanos
- Hojitas de menta

Opcional: avena en hojuelas, semillas de chía, ajonjolí, almendras, maní, entre otros frutos secos.



Preparación

1. Parte en trocitos las fresas, junta las moras y los arándanos. Ponlos en un sartén antiadherente y llévalos a fuego medio por espacio de 5 a 10 minutos.



2. Si deseas puedes adicionar endulzante, idealmente Stevia o miel.

3. Vierte parte de la mezcla en dos vasos y luego el contenido del yogur. Finaliza colocando el resto de las frutas.

4. Decora con hojas de menta.

¡Esperamos que lo disfrutes!

Esponjado de limón

(para ocho personas)

Ingredientes



- 150 g yogurt griego natural
- 50 g de fécula de maíz
- 5 claras de huevo
- 5 yemas
- El jugo de 1 limón
- Ralladura de 1 limón
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- Endulzante de tu preferencia

Opcional: puedes cambiar el limón por maracuyá, mora e incluso piña.

Preparación

1. Mezcla las yemas con el yogur griego, el jugo y la ralladura de limón, la esencia de vainilla y la fécula de maíz. Adiciona el endulzante de tu preferencia.

2. Aparte, en un recipiente, deposita las claras de huevo y bate hasta lograr un punto de nieve.

3. Adiciona de manera lenta y suave la mezcla a las claras a punto de nieve, teniendo precaución de no perder su esponjosidad.

4. Introduce la mezcla en un molde resistente y mételo al horno a 180°C por 20 minutos. Decora si deseas con almendras en láminas.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

7 ideas de almuerzos



© Unidad de Gestión del Conocimiento

Tilapia en salsa de mandarina y miel

acompañada de ***arroz con zanahoria y almendras***

(para cuatro personas)



Ingredientes

- 4 porciones de filete de tilapia
- 1 pocillo de jugo de mandarina
- 3 cucharaditas de miel
- Sal al gusto

Preparación

1. En una sartén pon las tilapias con sal y finas hierbas al gusto. Saltea por cada lado por espacios de 3 a 5 minutos.

2. Pon la miel y el jugo de mandarina a fuego lento hasta formar una mezcla un poco espesa. Agrega un poco a cada tilapia.

3. Acompaña con el arroz a continuación y con una porción de ensalada de verduras de todos los colores posibles.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Arroz con zanahoria y almendras



Ingredientes

- 1 pocillo de arroz integral
- ½ pocillo de zanahoria rallada
- ¼ de pocillo de almendras laminadas
- 3 pocillos de agua
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- Sal al gusto

Opcional: puedes cambiar las almendras por ajonjolí

Preparación

1. Vierte en una olla a fuego lento hasta que hierva el agua, el aceite y la sal.

2. Agrega el arroz, las almendras laminadas y la zanahoria rallada al agua hirviendo.

3. Tapa parcialmente y deja hervir de nuevo. Cuando comience a hacer hoyuelos, pon el fogón en "bajo" y tapa completamente.

4. Deja secar de 20 a 30 minutos, revuelve para que quede suelto y sirve.

¡Esperamos que lo disfrutes!

Pechuga de pollo apanada con harina de ajonjolí

(para cuatro personas)

Ingredientes



- 4 filetes de pechuga
- 1 huevo de gallina
- ½ taza de harina de ajonjolí
- Aceite de origen vegetal, sal y finas hierbas al gusto

Opcional: queso parmesano rallado adicionado a la harina de ajonjolí

Preparación

1. Pon en un recipiente los filetes de pechuga con la sal y la finas hierbas al gusto, deja marinar 10 a 20 minutos.

2. Bate ligeramente el huevo en un recipiente y pasa los filetes por la mezcla.

3. En un plato coloca la harina de ajonjolí y pasa cada filete por la harina.

4. Calienta en una sartén un chorrito de aceite de origen vegetal y pon los filetes por cada lado durante 5 minutos, retira cuando estén doraditos. También los puedes llevar al horno a 180°C por 30 minutos.

5. Acompaña estos filetes con papas cocidas y ensalada de verduras de tu preferencia.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Pasta con frutos del mar

(para cuatro personas)

Ingredientes de la pasta

- 400 g de pasta integral de tu preferencia (espagueti, macarrones, tallarines, entre otros)
- 200 g de filete de tilapia picados en trocitos
- 200 g de mezclas de mariscos





Ingredientes de la salsa

- 1 libra de tomate rojo pequeño
- 1 cebolla de huevo
- ½ pimentón
- Albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- Aceite de origen vegetal, sal y pimienta al gusto

Opcional: puedes cambiar el pescado y los mariscos por pollo en trocitos. También puedes cambiar la pasta integral por pasta de arroz.

Preparación

1. Pon a calentar 1 litro agua y adiciona un poco de finas hierbas al gusto, cuando esté bien caliente, adiciona la pasta por 15 minutos.

2. En un recipiente pon los trocitos de tilapia y la mezcla de mariscos, ponlos a marinar con un poco de sal y finas hierbas.

3. Prepara la pasta de tomate: lava los tomates y ponlos en agua caliente por unos 5 minutos para retirar la cáscara.

4. Lleva a la licuadora o a un procesador la cebolla, el ajo, el pimentón, la albahaca y el aceite. Una vez sea una mezcla homogénea, llévala a un sartén a fuego alto y mezcla hasta que empiece a hacer burbujas.

5. En un caldero deposita la salsa de tomate, la pasta y los frutos del mar, ponlos a fuego medio por unos 10 minutos.

6. Acompaña esta receta con una ensalada de verduras.

¡Esperamos que lo disfrutes!



© Unidad de Gestión del Conocimiento

Torticas de lentejas

(para cuatro personas)

Ingredientes



- 200 g de lentejas crudas
- ½ cebolla de huevo
- 1 diente de ajo
- Hierbas finas al gusto
- ½ pocillo de harina de avena
- 1 huevo de gallina
- Aceite de origen vegetal y sal

Opcional: puedes cambiar las lentejas por garbanzos y seguir los mismos pasos. Otra idea es adicionar a las tortas, semillas de girasol y/o calabazas.

Preparación

1. Remoja las lentejas o garbanzos por unas 24 horas.

2. Hierve las lentejas hasta su punto de cocción. Colócalas en un recipiente hondo, agrega la cebolla y el ajo finamente picados, la harina de avena, el huevo y si deseas, las semillas de girasol y calabazas.

3. Lleva esta mezcla al procesador de alimentos hasta que todos los ingredientes estén bien triturados y mezclados.

4. Agrega la sal, la pimienta y las finas hierbas al gusto.

5. Forma las tortas con el aceite y engrasa una lata. Luego, coloca las torticas en esta y lleva al horno por 20 minutos aproximadamente (también las puedes hacer en un sartén).

6. Acompaña esta receta con ensalada de verduras de tu preferencia, papas o yuca en cascos.

Hummus de garbanzo

(para cuatro personas)

Ingredientes



- 400 g de garbanzos
- El jugo de medio limón
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ de cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 60 g de semillas de sésamo tostado
- Sal y pimienta al gusto
- 50 ml de agua

Preparación

1. Remoja los garbanzos o lentejas por 24 horas.

2. Escurre los garbanzos y llévalos al procesador junto con el zumo de limón, el ajo, el aceite de oliva, el comino, las semillas de sésamo, la sal y la pimienta. Agrega el agua a medida que lo requieras hasta obtener una mezcla homogénea.

3. Sirve la mezcla en un recipiente y decora con el perejil picado.

4. Acompaña con ensalada de verduras de tu preferencia, cascos de papas o yuca.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Bowl de quinoa con trocitos de tilapia y vegetales

(para cuatro personas)

Ingredientes



- 200 g de quinoa
- 400 g de tilapia en filetes
- ½ taza de zucchini verde picado
- ½ taza brócoli picado
- ½ taza de tomate picado
- ½ taza de zanahoria picada
- ½ taza de aguacate picado
- ½ cebolla morada picada
- Aceite de origen vegetal, sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cocina la quinoa en 400 ml de agua, tal como se hace con el arroz, pero sin adicionar sal o aceite.

2. Pon en agua hirviendo los filetes de tilapia con finas hierbas por 15 minutos.

3. En un recipiente vacía las verduras picadas y mezcla 1 cucharadita de aceite vegetal, la sal y la pimienta al gusto. Puedes decorar con ajonjolí.

¡Esperamos que lo disfrutes!

Muslos de pollo con canela y manzana

(para cuatro personas)



- 4 muslos de pollo
- 1 manzana
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharada de canela en polvo
- Sal al gusto

Preparación

1. Quita la piel a los muslos de pollo y añádeles un poco de sal. En una sartén pon un poco de aceite y cocina los muslos de pollo a fuego medio, dándoles vueltas de vez en cuando, hasta que se doren por ambos lados. No es necesario que se cocinen por dentro ya que se terminarán de hacer en el horno.

2. Pon unas gotitas de aceite en un recipiente apto para horno. Pela y corta la manzana en láminas, colócalas en el recipiente y espolvorea con canela.

3. Pon encima los muslos de pollo ya doraditos y sin piel, y píntalos con un poco de miel y esparce la canela por encima de los mismos.

4. Hornea a 200ºC durante 20 minutos aproximadamente. Debes ir dándoles vueltas de vez en cuando para que se cocinen bien por todos sus lados. En caso de no tener horno lo puedes hacer en una sartén a fuego medio e ir girando los muslos para que se cocinen por ambos lados.

6. Sirve con ensalada de verduras de tu preferencia, arroz integral o papas cocidas.

© Unidad de Gestión del Conocimiento



7 ideas de cenas

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Fajitas de pechuga de pollo

(para cuatro personas)

Ingredientes

- 4 filetes de pechuga de pollo
- ½ pimentón rojo
- ½ pimentón amarillo
- 1 aguacate picado en trocitos
- 2 pocillos de rúgula picada
- ½ cebolla roja picada en rodajas
- 2 tomates maduros picados
- ½ pocillo de maíz tierno
- 4 tortillas de maíz integral de tamaño mediano
- Aceite de origen vegetal, sal y pimienta al gusto



Opcional:

Carne de res o cerdo sin grasa visible. Puedes cambiar la rúgula por lechuga o espinacas.

Preparación

1. Corta en julianas los filetes de pechuga sobre una tabla limpia. Adiciona sal, pimienta, y si deseas, puedes agregar especias a tu gusto (orégano, tomillo, laurel).

2. En una sartén plana, pon el aceite y lleva a fuego medio para que caliente.

3. Luego agrega los filetes de pechuga y deja asar. Revuelve de vez en cuando para garantizar la cocción. Deja a fuego medio durante 10 minutos aproximadamente.

4. Retira del fuego y agrega toda la mezcla de vegetales.

5. Calienta las tortillas y sirve de inmediato. Puedes agregar lonchitas de queso reducido en grasa a las tortillas y luego agregar la mezcla de pollo y vegetales.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Torticas de atún y avena

(para cuatro personas)

Ingredientes

- 2 latas de atún en agua bien escurridas
- 1 taza de avena natural y entera
- 1 zanahoria rallada
- 1 ramita de perejil finamente picada
- 2 claras de huevo
- Aceite de origen vegetal, sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Vacía las 2 latas de atún en un recipiente e incorpora los ingredientes picados (la avena, el perejil y la cebolla). Integra también la zanahoria rallada y las dos claras de huevo. Puedes agregar sal y pimienta al gusto.

3. Deja todos los ingredientes mezclados en el recipiente durante media hora para que se integren y se suavice un poco la avena.

4. Calienta en una sartén un chorrito de aceite de origen vegetal.

5. Forma las croquetas sobre el aceite caliente con ayuda de una cuchara y aplasta ligeramente por encima. Cuando la orilla se dore, voltea las tortillas.

6. Cuando ya estén ambos lados dorados, colócalas en un plato con papel absorbente.

7. Sirve con algún aderezo de tu preferencia y una fresca ensalada.

Tomates rellenos con atún

(para cuatro personas)

Ingredientes

- 4 tomates maduros medianos
- 1 lata de atún
- ½ taza de champiñones en trocitos
- 2 cucharadas de crema de leche reducida en grasa
- 4 cucharadas de queso parmesano
- Sal y albahaca al gusto



Opcional: Puedes rellenar también con carne de res o cerdo sin grasa visible.

Preparación

1. Quítales a los tomates una pequeña tapita y con la ayuda de una cuchara retira la pulpa.

2. En un recipiente integra el atún con los champiñones y la leche descremada, revisa el sabor para verificar si es necesario adicionar un poco de sal. A esta mezcla le puedes añadir la pulpa que extrajiste de los tomates.

3. Rellena los tomates con la preparación y adiciona queso parmesano.

4. Llévalos al horno por 15 minutos a 180°C.

5. Si no tienes horno, los puedes hacer en una sartén, con la técnica del baño María.

6. Acompaña la receta con pan integral, cascos de papa o yuca al vapor.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Zucchini relleno de pollo

(para cuatro personas)



Ingredientes

- 4 zucchini verdes
- 1 tomate rojo maduro
- 1/2 cebolla
- 300 g de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de queso parmesano
- Sal, pimienta y orégano al gusto
- Aceite de origen vegetal

Preparación

1. Corta los zucchini a lo largo, por la mitad. Pon agua en una olla y cuando esté hirviendo ingresa los zucchini por 5-10 minutos o hasta que la pulpa esté blanda.

2. Pasado este tiempo retíralos y déjalos escurrir bien, cuando se enfríen, retira la pulpa con una cuchara. Recuerda dejar varios centímetros alrededor para poder rellenarlos.

3. Pica finamente la pulpa y un un ajo, agrega una cebolla cortada en cubos pequeños y sofríelos a fuego medio en una sartén con aceite vegetal.

4. Cuando la cebolla esté blanda añade el pollo. Saltea a fuego medio de 5 a 6 minutos y añade el tomate cortado en trozos pequeños, la sal y el orégano.

5. Rellena los zucchinis con el contenido de la sartén y agrega queso parmesano por encima.

6. Sirve y acompaña con pan integral y con la ensalada de tu preferencia.

Ceviche de merluza

(para cuatro personas)

Ingredientes



- 400 gramos de filete de merluza
- 1 aguacate
- 25 gramos de cilantro
- Zumo de 3 limones
- 1 cebolla morada
- ½ pimentón rojo
- ½ pimentón amarillo
- 1 ajo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Lava la merluza y córtala en pequeños trozos, agrega el zumo de limón, condimenta con sal y lleva la preparación a la nevera por unos 30 minutos.

2. Corta la cebolla, el cilantro y los pimentones en trozos finos, también rebana el aguacate.

3. Saca el pescado y, en un mismo bol, mezcla la merluza, la cebolla, los pimentones, el ajo y el cilantro y sigue mezclando. Déjalos integrar durante 15 minutos.

4. ¡No olvides poner sal y la pimienta a tu gusto!

5. Sirve acompañado de galletas o tortillas integrales.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Hamburguesa de lentejas

(para cuatro personas)



Ingredientes

- 200 g de lentejas crudas
- 1 cebolla de huevo
- 1 diente de ajo
- Hierbas finas a gusto
- ½ pocillo de harina de avena
- 1 huevo de gallina
- 4 panes tipo hamburguesa integrales
- 2 tomates maduros grandes
- ½ cebolla picada en rodajas
- 4 lonchitas de queso reducido en grasa
- Lechuga fresca picada

Opcional: Puedes cambiar las lentejas por garbanzos, adicionar a la mezcla harina de soya e incluso adicionar semillas de girasol o calabaza.

Salsas

Te sugerimos usar la salsa de aguacate y la pasta de tomate que ya aprendiste hacer en las anteriores recetas. Combinarán perfecto y son muy saludables.



Preparación

1. Remoja las lentejas o los garbanzos por 24 horas.

2. Hierve las lentejas hasta su punto de cocción y colócalas en un recipiente hondo. Agrega la cebolla y el ajo finamente picados, también incluye la harina de avena, el huevo y, si deseas, las semillas de girasol o calabazas.

3. Lleva esta mezcla al procesador de alimentos hasta que todos los ingredientes estén bien triturados.

4. Agrega sal, pimienta y finas hierbas al gusto.

5. Realiza la forma de la hamburguesa, engrasa el horno, la sartén o la freidora de aire y déjalas durante 20 minutos aproximadamente.

6. Arma tus hamburguesas con pan, lechuga, tomate, cebolla, queso y las salsas que te recomendamos: aguacate y pasta de tomate.

7. Acompaña con papas o yuca en cascos.

¡Esperamos que lo disfrutes!



© Unidad de Gestión del Conocimiento

Arroz salteado con pollo y brócoli

(para cuatro personas)

Ingredientes



- 4 filetes de pechuga de pollo
- 2 tazas de brócoli
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de zanahoria en trocitos
- 1 cebolla de huevo picada
- 1 diente de ajo
- 6 tomates cherry partidos por la mitad
- Albahaca, orégano y sal al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Lava el brócoli y córtalo en ramilletes no muy grandes.

2. En una sartén con aceite sofríe el ajo y la cebolla, cuando los ingredientes estén blandos, añade el brócoli y la zanahoria en trocitos y saltéalos durante varios minutos a fuego medio.

3. En otra sartén cocina las pechugas de pollo a la plancha. Una vez esté cocido córtalas en tiras.

4. Añádelas a la sartén que contiene el brócoli. También vierte por partes el arroz integral y mezcla bien. Saltea a fuego medio durante unos minutos.

10 ideas de aguas saborizadas

Son una opción deliciosa y saludable para tu hidratación o acompañante de tus comidas.



© Unidad de Gestión del Conocimiento

Agua saborizada de naranja y piña



Ingredientes

- 2 naranjas
- 3 rodajas de piña dulce “oro miel”
- 2 litros de agua

Opcional: puedes cambiar las naranjas por fresas o melón. ¡Dale vía libre a tu creatividad!

Preparación

- Lava las naranjas y luego córtalas en rodajas gruesas.
- Corta la piña en trocitos.
- Toma las frutas y deposítalas en la jarra con el agua.
- Si deseas puedes agregar una pizca de estevia.
- Lleva a la nevera y listo. Tendrás para disfrutar una deliciosa agua saborizada.

¡Esperamos que la disfrutes!

Agua saborizada de fresa y limón



Ingredientes

- 2 limones
- 6 a 8 fresas
- 2 litros de agua



Preparación

- Lava los limones y las fresas, luego córtalos en rodajas.
- Toma los ingredientes y deposítalos en la jarra con agua.
- Si deseas puedes agregar una pizca de estevia y unas hojas de menta o hierbabuena.
- Lleva a la nevera y listo. Tendrás una deliciosa agua saborizada para acompañar tus comidas o refrescarte.



¡Esperamos que lo disfrutes!

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Agua saborizada de kiwi y naranja



Ingredientes

- 2 naranjas
- 2 o 3 kiwis
- 2 litros de agua

Opcional: puedes cambiar las naranjas por limón o sandía. ¡Dale vía libre a tu creatividad!

Preparación

- Lava las naranjas y luego córtalas en rodajas gruesas.
- Corta los kiwis en trocitos.
- Toma las frutas y deposítalas en la jarra con el agua.
- Si deseas puedes agregar una pizca de estevia.
- Lleva a la nevera y listo. Tendrás para disfrutar una deliciosa agua saborizada.

¡Esperamos que lo disfrutes!

Agua saborizada
sandía, limón y menta



Ingredientes

- 2 trozos de sandía
- Zumo de 2 limones
- Hojas de menta
- 2 litros de agua



Preparación

1. Corta la sandía en cuadritos.

2. Mezcla el agua con el zumo de limón.

3. Adiciona al agua los cuadritos de sandía.

4. Finalmente agrega las hojitas de menta.



¡Esperamos que lo disfrutes!

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Otras opciones de aguas saborizadas

• Opción 1
Limón, trozos de fresa o mora y anís estrellado.

• Opción 2
Rodajas de pepino cohombro, naranja y romero.

• Opción 3
Hojas o tizanas de toronjil, cidrón, canela y trozos de manzana.

• Opción 4
Limón, hojas de menta y trozos de sandía.

• Opción 5
Trozos de mora, rodajas de naranja y yerbabuena.

• Opción 6
Hojas de flor de Jamaica, canela, clavos de olor, maracuyá y limón.

• Opción 7
Té verde con limón y jengibre.

Estos algunos ejemplos, pero usa tu creatividad para variar las frutas y verduras según tu gusto y presupuesto y prepara tu agua así:

1. Agrega en una botella o termo el agua fría o caliente

2. Escoge las frutas que más te gusten, córtalas en cuadros o rodajas pequeñas y adiciona al agua.

3. Añade una o varias especias (jengibre, pimienta, canela, clavos de olor...).

4. Adiciona 1 o 2 hierbas aromáticas para realzar el sabor de tu bebida: hierbabuena, menta, anís, etc.

5. Si deseas, puedes agregar una verdura como el pepino o el apio.





7 ideas de ensaladas

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Ensalada de espinaca, fresas y almendras

Ingredientes



- 2 tazas de espinacas cortadas en tiras
- 100 g de fresas
- 30 g de almendras

Para la vinagreta:

- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharada de zumo de limón

Preparación

1. Lava y desinfecta las hojas de espinaca y las fresas.

2. Parte las fresas en láminas y las hojas de espinaca en tiras medianas.

3. En una ensaladera pon la espinaca con las fresas.

4. En otro recipiente mezcla los ingredientes de la vinagreta.

5. En el momento de servir, añade la vinagreta y pon las almendras encima para decorar.

¡Esperamos que lo disfrutes!

Ensalada de manzana, lechuga y brócoli

Ingredientes



- 2 latas de atún en agua perfectamente escurridas
- 1 taza de avena natural y entera
- 1 zanahoria rallada
- 1 ramita de perejil finamente picada
- 2 claras de huevo
- Aceite de origen vegetal, sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Lava la lechuga para eliminar posibles rastros de tierra y otros contaminantes. Desinféctala y pícala en julianas finas.

2. Lava y desinfecta el brócoli adecuadamente. Luego, córtalo en trozos pequeños y llévalos a una olla con agua hirviendo a fuego medio durante 5 minutos. Al pasar el tiempo retira del fuego y escurre.

3. Lava, desinfecta la manzana y pélala sobre una superficie limpia. Después, pártela en trozos pequeños, eliminando las semillas no comestibles. Para finalizar cubre los pedazos con jugo de limón para evitar su pardeamiento hasta el momento de servir.

4. Mezcla todos los ingredientes en una ensaladera honda y adiciona la vinagreta (limón, aceite y sal) al momento de servir.

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Ensalada de repollo morado con zanahoria

Ingredientes



- ½ pocillo de repollo morado finamente picado
- 1 zanahoria rallada
- ½ cebolla morada
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de tomillo

Preparación

1. Calienta el aceite en una sartén grande, luego sofríe la cebolla y el ajo durante 3 minutos.

2. Añade el vinagre y cocina 1 minuto más.

3. Agrega el repollo y sofríe hasta que este cambie de color.

4. Adiciona el tomillo y revuelve todo muy bien.

5. Pasa el repollo a una ensaladera y sírvelo con la zanahoria rallada.

¡Esperamos que lo disfrutes!

Ensalada de tomate y mozzarella



Ingredientes

- 4 tomates maduros
- 120 gramos de queso mozzarella
- 2 cucharadas soperas de albahaca fresca finamente picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de vinagre

Preparación

1. Corta el tomate y el queso en rodajas no muy gruesas.

2. Colócalos en una bandeja alternando las rodajas de queso y tomate, pon un poco de albahaca por encima.

3. Agrega los demás ingredientes: la sal, el aceite de oliva, el vinagre y la pimienta.

4. Si deseas servir caliente: precalienta el horno a 200°C, lleva la preparación durante 10 minutos a tu horno o freidora de aceite durante aproximadamente 10 minutos, o hasta que el queso se derrita y se dore.

¡Esperamos que lo disfrutes!

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Ensalada de espinacas, mango y quinoa



Ingredientes

- 2 pocillos de hojas de espinaca
- 60 g de nueces
- 1 mango pintón picado
- 6 trozos de brócoli
- 1 taza de quinoa cocida
- Zumo de un limón
- Sal al gusto

Preparación

1. Lava la espinaca para eliminar posibles rastros de tierra y otros contaminantes.

2. Mezcla junto con el mango en trocitos, la quinua cocida, la nueces y los trocitos de brócoli.

3. Adiciona zumo de limón y un poco de sal al gusto.

¡Esperamos que lo disfrutes!

Ensalada espinaca y piña asada

Ingredientes



- 4 rebanadas de piña oro miel
- 2 pocillos de espinaca picada
- 4 tomates Cherry
- 1 cucharada de ajonjolí
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharada de edulcorante o miel

Preparación

1. Lava la espinaca para eliminar posibles rastros de tierra y otros contaminantes. Desinféctala y pícala en julianas finas.

2. Toma las rodajas de piña y llévalas a un sartén, horno u olla freidora por espacio de 5 minutos, o hasta que esté dorada.

3. Prepara un aderezo con el zumo de limón y la miel o edulcorante.

4. Por último, mezcla todos los ingredientes en una ensaladera honda y adiciona el ajonjolí.

¡Esperamos que lo disfrutes!

© Unidad de Gestión del Conocimiento

Ensalada de quinoa con aguacate y maíz tierno



Ingredientes

- 1 manzana verde
- 1 aguacate mediano
- 1/2 de taza de rúgula
- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 de lata de maicitos
- Sal al gusto

Preparación

1. Lava y corta en trozos el aguacate y la manzana.

2. Lava las hojas de rúgula y córtalas en tiras delgadas.

3. Vierte en un recipiente la quinoa cocida, los trozos de aguacate y la manzana.

4. Revuelve muy bien los ingredientes con suavidad hasta que queden bien mezclados.

5. Termina esparciendo los maicitos por encima y sirve.

¡Esperamos que lo disfrutes!

medicarte.com.co

@medicarteips

Aprende con nosotros:

© Unidad de Gestión del Conocimiento

VIGILADO Supersalud