

Recetario de cocina alto en proteína para mejorar la salud muscular durante el tratamiento del cáncer

Recetario de cocina alto en
proteína para mejorar la salud
muscular durante el
tratamiento del cáncer

*HILLARY WILSON; ANISSA ARMET; AND
CARLA PRADO*



Recetario de cocina alto en proteína para mejorar la salud muscular durante el tratamiento del cáncer by Hillary Wilson; Anissa Armet; and Carla Prado is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, except where otherwise noted.

Contents

Recetario de cocina alto en proteína para mejorar la salud muscular durante el tratamiento del cáncer	1
Información	2
Materiales educativos complementarios	iv
Dra Carla Prado, PhD, RD	vi
Hillary A. Wilson, RD	ix
Anissa M. Armet, RD	x
Julie A. Rohr	xi
Agradecimientos	xiii
Traducción en español	xv
Prólogo	xviii
Aval – Profesores de Nutrición Humana de la Universidad de Alberta	xxi
Aval – Decano, Facultad de Ciencias Agrícolas, Biológicas y Medioambientales, Universidad de Alberta	xxiii
Información importante y inocuidad de los alimentos	xxv
Tablas de información nutricional en las recetas	xxvi
Condimentos y modificaciones	xxvii
Desayuno	
Omelette occidental	31
Wraps de huevos rancheros	34
Emparedado rápido y fácil	37

Wrap a la griega	40
Desayuno en una taza	43
Picado (hash) de carne con papas	45
Frittata de carne de res y pimientos	48
Cazuela Croque Madame	50
Tostada de salmón y queso ricota	53
Tostadas a la francesa de canela	55
Panqueques (hotcakes) altos en proteínas	57
Batido de frutas (smoothie bowl)	59
Parfait de yogurt griego	61
Avena nocturna tropical	63
Avena de manzana y canela	65

Almuerzo

Pizza de tortilla de harina	69
Tostadas de salmón	72
Tacos de pescado al curry	75
Emparedado (sándwich) de bistec y queso crema	78
Wraps de lechuga y pollo	81
Shawarma de pollo con pan pita	84
Bánh Mì	87
Ensalada de pasta con camarones	90
Ensalada mar y tierra a la parrilla	93
Ensalada de tacos	96
Ensalada de atún y frijoles negros	98
Sopa de huevo	101
Sopa pho de carne de res	104
Estofado de carne de res clásico	107
Pasteles de salmón	110

Bacalao con mostaza Dijon y glaseado balsámico	113
Pimientos rellenos al estilo Tex-Mex	116
Arroz frito con pollo	119

Cena

Cazuela de macarrones con queso	125
Lasaña al gusto de todos	129
Chili con carne	133
Espaguetis a la boloñesa para las noches entre semana	136
Moussaka	139
Tazón de arroz con carne	142
Pastel casero de carne	145
Cordero al curry	148
Emparedados (sándwiches) de carne de cerdo preparados en olla de cocción lenta	151
Palitos (tiras) de pollo al horno	154
Estofado de pollo y champiñones	158
Enchiladas de pollo y papa dulce (camote)	161
Fajitas de pollo preparadas en una sartén	165
Pollo con Paneer Palak	168
Hamburguesas de pavo a la griega	171
Shakshuka	174
Pescado al curry con leche de coco a la tailandesa	177
Risotto de camarones y espárragos	180

Meriendas (refrigerios)

Atún derretido	185
Minipizzas	188
Minifrittatas	190

Trozos de papa con queso y chile	193
Wrap de carne asada y queso	197
Sushi de atún	199
Tomates rellenos de atún	202
Taquitos de pollo al horno	204
Salsa Tex-Mex en capas	207
Huevos rellenos	210
Brochetas de pollo con tzatziki	212
Ensalada de pasta colorida	215
Paletas de hielo de yogurt griego	218
Batido de moras	220
Barras de garbanzos, arándanos y chocolate con nueces	222



**UNIVERSITY
OF ALBERTA**

Este libro de recetas fue elaborado por los autores en la Universidad de Alberta.

Se requiere autorización de la Oficina de Marcas Registradas y Licencias, Oficina del Vicerrector (Relaciones Exteriores) para usar el logotipo de la Universidad de Alberta y otras marcas comerciales.

Información

Conceptualización, supervisión y recursos – Dra. Carla Prado

Elaboración de las recetas – Hillary Wilson y voluntarios

Evaluación de las recetas – Anissa Armet, Hillary Wilson y varios voluntarios

Utería, estilismo de alimentos y fotografía de los platillos – Anissa Armet

Fotografía de portada – Anissa Armet

Fotografías de los autores – Rafaella Roriz

Diseño y diagramación – Julie Rohr y Bueno Design

Directora editorial – Anita Grande-Armet

Unidad de Investigación en Nutrición Humana (HNRU)

Li Ka Shing Centro para la Innovación en

Investigación en Salud

Universidad de Alberta

Edmonton, Alberta T6G 2P5

<https://hnru.ualberta.ca/>



Prado Lab

2-2021 Li Ka Shing Centro para la Innovación
en Investigación en Salud

Universidad de Alberta

Edmonton, Alberta T6G 2P5

<https://www.drcarlaprado.com/>



ISBN – 978-1-55195-487-5

DOI: <https://doi.org/10.29173/oer33>

Impreso y encuadernado en Canadá.

Derechos de autor: Hillary Wilson, Anissa Armet, Carla Prado, 2022

Este libro cuenta con la licencia Creative Commons Attribution 4.0 International License. Este es un recurso de acceso abierto y puede usarlo, copiarlo, adaptarlo, reproducirlo y redistribuirlo en cualquier medio y formato, incluso con fines comerciales, siempre y cuando dé los créditos correspondientes, proporcione un enlace de la licencia y mencione si se hicieron cambios. De ninguna manera se puede dar a entender que los autores lo avalan a usted o al uso que haga de este material. No es posible emplear términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan a otros de realizar las acciones que esta licencia permita. Los créditos de las fotografías de las recetas deberán darse a Anissa Armet.

Cita sugerida –

Wilson HA, Armet AM and Prado CM. 2022. Recetario de cocina alto en proteína para mejorar la salud muscular durante el tratamiento del cáncer. <https://openeducationalberta.ca/proteincookbookforcancerspanish/>.

Materiales educativos complementarios

Estamos comprometidos con brindar recursos educativos y le invitamos a consultar algunos de los materiales complementarios que hemos elaborado.

- Vídeo animado: La importancia de la nutrición para prevenir y tratar la masa muscular baja

https://www.youtube.com/watch?v=4Rfy6e_6ujQ (versión en español)

https://www.youtube.com/watch?v=pDSX_jaDCDM (versión en inglés)

<https://www.youtube.com/watch?v=QVZ9MLrVt8I> (versión en francés)

- Presentación e infografía: Incluyendo proteínas en nuestra dieta
<https://compassionhouse.org/the-importance-of-nutrition-protein/>

- Publicación científica sobre la importancia de las proteínas de origen animal:

Ford KL, Arends J, Atherton PJ, Engelen MPKJ, Gonçalves TJM, Laviano A, Lobo DN, Phillips SM, Ravasco P, Deutz NEP, Prado CM. The importance of protein sources to support muscle anabolism in cancer: An expert group opinion [La importancia de las fuentes de proteína para promover el anabolismo muscular en el cáncer: opinión de un grupo de expertos]. Clin Nutr. 2022 Jan;41(1):192-201.

Aclaración

Como se menciona más adelante en este libro, los requerimientos nutricionales pueden variar de un paciente a otro. Consulte con su nutriólogo/nutricionista/dietista registrado, enfermero o médico si las recetas que se incluyen aquí son seguras para usted.

Para obtener los nutrientes necesarios durante el tratamiento

del cáncer, es importante consumir una variedad de alimentos, que incluya una combinación de fuentes de proteínas de origen animal y vegetal. Los nutriólogos o nutricionistas son profesionales sanitarios que pueden ayudarle en la evaluación de sus necesidades nutricionales individuales y en el diseño de estrategias específicas mientras recibe tratamiento oncológico.

Dra Carla Prado, PhD, RD



Profesora de la Universidad de Alberta

Directora de la Unidad de Investigación en Nutrición Humana (HNRU)

Cátedra del Programa de Innovación en Nutrición, Alimentación y Salud del Campus Alberta



@drcarlaprado

La nutrición es una herramienta poderosa que puede utilizarse para ayudar a las personas, con o sin cáncer, a vivir más tiempo y mejorar su salud. Este recetario se centra en la salud muscular, la cual está relacionada con la cantidad y el tipo de proteínas incluidas en nuestra dieta. Las personas con cáncer necesitan más proteína que las personas sanas y las fuentes de proteína animal, entre ellas, la carne de res, cerdo, pollo, pescado, huevos, leche y queso son especialmente importantes para aumentar la masa muscular. Nuestro Recetario de cocina alto en proteína para mejorar la salud

muscular durante el tratamiento del cáncer contiene 66 recetas altas en proteína para desayuno, almuerzo, cena y refrigerios para ayudar a estos pacientes a aumentar su consumo de proteína y mejorar su salud muscular.

Este recetario no tiene fines de lucro; es un regalo para usted. En él combinamos dos de nuestras pasiones: la nutrición y el servicio a la comunidad. Como esperamos que llegue a miles de pacientes, lo hemos puesto a su disposición como un recurso que puede descargarse de forma gratuita.

Disfrute de estas recetas deliciosas y de las bellas fotografías que hemos seleccionado. Esperamos que este libro sea un recordatorio permanente de que ¡la masa muscular sí importa!

¿De dónde surgió la idea?

Mi inspiración para iniciar este proyecto surgió en 2017 durante una visita que hice al laboratorio de investigación de la Dra. Aoife Ryan en la Universidad de Cork en Irlanda. En ese momento, la Dra. Ryan me regaló un ejemplar de su primer libro de recetas para personas con cáncer: *Good Nutrition for Cancer Recovery* (Una buena nutrición para la recuperación del cáncer) y no solo me asombró la calidad del libro, sino también, y sobre todo, su visión e iniciativa de crear este recurso educativo nutricional para pacientes.

Su recetario se enfoca en recetas altas en proteína y calorías para personas con pérdida de peso debido al cáncer. Como la gran mayoría de los pacientes con los que trabajamos en Canadá se beneficiarían más de recetas altas en proteína y contenido calórico normal, decidí adaptar su propuesta para satisfacer sus necesidades. Nuestro objetivo es aumentar la ingesta de proteína para mejorar la salud muscular (previniendo la pérdida de masa muscular y promoviendo su ganancia), pero sin recurrir a recetas altas en calorías. Con este propósito invité a dos estudiantes de nutrición y a nuestra difunta amiga, Julie Rohr, quienes amablemente nos dedicaron su tiempo para ayudarnos a lograr culminar este proyecto y juntos conseguimos el apoyo de varios

voluntarios que nos acompañaron a alcanzar nuestro objetivo (véase sección de agradecimientos).

¿Por qué centrarse en las proteínas? ¡Porque la masa muscular es importante!

Las proteínas son esenciales para el mantenimiento y el crecimiento de los músculos. También ayudan a nuestro sistema inmunitario a sanar y recuperarse. Mis proyectos de investigación se enfocan en la importancia de la masa muscular en pacientes con cáncer, tomando en cuenta que esta puede empezar a disminuir en cualquier etapa de la enfermedad, desde etapas tempranas hasta avanzadas, y que esto se asocia con efectos secundarios graves producto de la quimioterapia, la progresión del cáncer, complicaciones quirúrgicas y una menor supervivencia, entre otros problemas. Por lo tanto, prevenir y revertir la pérdida de la masa muscular tienen el potencial de evitar algunas complicaciones y mejorar la supervivencia en estos pacientes.

Si bien seguir su tratamiento médico y hacer ejercicio son importantes para la buena salud en general y de nuestros músculos, la nutrición es una pieza esencial del rompecabezas porque nos aporta los nutrientes y sustancias necesarias para desarrollarlos. Esto incluye a las proteínas, que constituyen el principal bloque de construcción y desarrollo de los músculos.

Hillary A. Wilson, RD



Hillary es actualmente estudiante de Medicina en la Universidad de Alberta. Obtuvo su título en Nutrición en 2018 y trabajó como profesional en Nutrición y Dietética antes de empezar a estudiar en la Facultad de Medicina. Su pasión por el bienestar y la comida, así como el deseo de ayudar a los demás, la inspiraron a seguir esta carrera y a participar en la elaboración de este recetario. Cocinar para sí misma es una parte de su rutina, y como estudiante con una agenda ocupada reconoce el valor que tienen las recetas sencillas, saludables y sabrosas.

Anissa M. Armet, RD



@dashhofnutrition

Anissa es una profesional en Nutrición y Dietética, candidata a doctor en el posgrado de Nutrición y Metabolismo en la Universidad de Alberta. Le apasiona el estilismo culinario y la fotografía, y cree que hay que “comer con los ojos” primero. Por este motivo, Anissa se encargó de probar, fotografiar y editar todas las recetas incluidas en este libro.

Según Anissa, la nutrición puede y debe ser una terapia de primera línea, por lo que ella espera que estas deliciosas y nutritivas recetas hagan que la gente se dé cuenta de cómo los alimentos altos en proteína pueden ayudar a nutrir y mantener la masa muscular, especialmente durante el tratamiento del cáncer.

Julie A. Rohr



Dedicado a su memoria

Julie fue una madre, esposa, hija, hermana y amiga admirable, cuyo legado sigue vivo. Ella tenía leiomiomasarcoma, un tipo de cáncer raro e incurable de tejidos blandos, y superó su pronóstico por cinco años. Era una querida amiga del laboratorio de investigación de la Dra. Prado y le apasionaba el tema de la nutrición para los pacientes con cáncer, así como la interacción de las personas en reuniones y comidas para apoyarse mutuamente.

Fue abogada, escritora, fotógrafa, creadora y participó en muchas iniciativas de voluntariado. En 2019, agregó “diseñadora gráfica de recetarios” a esta lista de profesiones. Compartimos con Julie nuestra visión y el objetivo de este recetario y ella inmediatamente ofreció su tiempo y talento como diseñadora gráfica. Sus diseños iniciales le dieron vida a nuestras recetas y fotografías.

Estamos muy agradecidos con Julie por su visión y contribuciones en la elaboración de este recetario. Como firme creyente de la importancia de la nutrición y la salud, Julie estaba entusiasmada en la realización de este proyecto para poder ayudar a otras personas con cáncer. Este libro está dedicado a ella y esperamos que la historia de su vida siga inspirando y bendiciendo a una innumerable

cantidad de personas en todo el mundo. Agradecemos a su familia por permitirnos honrarla aquí.

Por favor visite <https://www.julierohr.org/> para conocer más sobre el legado de Julie.

Agradecimientos

El desarrollo y elaboración de este recetario, incluida la creación de su contenido y la comprobación de sus recetas, solo fue posible con el apoyo de las siguientes personas (en orden alfabético): Anne Caretero, Guilin Chen, Jarson Costa, Reena Duke, Sherin Fernandes, Victoria Ferraz, Rebecca Fox, Michelle Mackenzie, Yuzhu Mao, Bruna Ramos Da Silva, Felicia Sim, Nilian Souza y Marisa Trinca.

También queremos agradecer a las siguientes profesionales en Nutrición y Dietética por compartir sus recetas para este libro: Jennifer Black, Katherine Ford, Lindsay Lee y Louise Lacanilao.

Agradecemos de manera especial a Anita Grande-Armet, quien participó en muchos aspectos de este proyecto, especialmente probando y editando las recetas de este recetario y dedicó desinteresadamente su tiempo para lograr su culminación.

Queremos agradecer a Brenda McCullough, quien compartió nuestra visión y nos apoyó, orientó y aconsejó a lo largo del proceso.

Damos también las gracias a la Biblioteca de la Universidad de Alberta, en particular a Michelle Brailey, por su ayuda en la publicación de este recetario en línea (en Pressbooks) y en la versión impresa.

Por último, queremos agradecer a la Facultad de Ciencias Agrícolas, Biológicas y Medioambientales de la Universidad de Alberta por su apoyo en la realización de este recetario, al permitirnos devolver algo así a nuestra comunidad. Gracias a Katherine Irwin y Cynthia Strawson por su apoyo.

Este proyecto fue financiado en parte por el Programa de Innovación Campus Alberta.

Se agradece al Centro Latinoamericano de Nutrición -CELAN-, por el patrocinio para la publicación de esta obra.

Traducción: Editorial Distribuna.



Se requiere autorización de la Oficina de Marcas Registradas y Licencias, Oficina del Vicerrector (Relaciones Exteriores) para usar el logotipo de la Universidad de Alberta y otras marcas comerciales.

Traducción en español

Traducción en español



Patricia Savino, MBA, RD

Patricia es una pionera en el campo de la nutrición: ha creado y apoyado una serie de iniciativas para fortalecer la comunidad de los profesionales de la salud en torno al conocimiento en constante crecimiento. Entre sus muchos logros, ha fundado la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica y es la Directora del Centro Latinoamericano de Nutrición (CELAN). La traducción al español de este recetario de cocina es producto de su visión e iniciativa, para lo cual consiguió los recursos para hacerlo posible. A continuación, se muestra una lista de sus muchas contribuciones a la nutrición clínica:

- Expresidente y fundadora de la Asociación Colombiana de Nutrición Clínica.

- Directora del Centro Latinoamericano de Nutrición (CELAN).
- Miembro asociado de la Academia Nacional de Medicina de Colombia.
- Asesora científica de Boydorr Nutrition.
- Nutricionista clínica adscrita a la Clínica Marly Jorge Cavellier Gaviria.
- Docente emblemático de la Universidad Norbert Wiener (Perú).



Ana Teresa Limón Miró, PhD, RD

@nutricionanalimon

Ana es una investigadora postdoctoral adscrita a la Universidad de Alberta. Antes de mudarse a Canadá, Ana contaba con 10 años de experiencia como nutrióloga clínica y educadora en diabetes en México. Su proyecto de doctorado se enfocó en mejorar la composición corporal y la ingesta dietaria de las pacientes recién diagnosticadas con cáncer de mama durante el tratamiento médico, a través de una intervención nutricional individualizada. Es fundadora y exdirectora del área de Nutrición del Programa de

Acompañamiento para Pacientes con Cáncer de Mama del Estado de Sonora, México, el cual brinda asesoría nutricional individualizada y gratuita a las sobrevivientes de cáncer de mama y ha abierto nuevas oportunidades a estudiantes de la licenciatura en Nutrición. Ella revisó y editó la traducción al español de este recetario para hacerlo más claro y entendible en un mayor número de países de habla hispana.

Prólogo

Cuando me gradué como profesional en Nutrición y Dietética hace veinte años, pasé ocho años maravillosos en un gran hospital universitario en Dublín trabajando en las áreas de oncología y cirugía digestiva. Conocí a muchos pacientes que batallaban para comer y tenían dificultades para deglutir. En aquel entonces, pensábamos que si los pacientes comían más, ganarían peso y mejorarían, por lo que se les brindaba consejería nutricional sobre dietas altas en proteínas, grasas y calorías, y se les entregaban folletos en blanco y negro con información sobre lo que debían comer y lo que debían evitar. Recuerdo sentirme frustrada y decepcionada cuando muchos pacientes seguían perdiendo peso en los controles de seguimiento y empecé a cuestionarme “¿qué era lo que estaba haciendo!”. Mi trabajo de doctorado me llevó a tener una mejor comprensión de las complejidades del estado nutricional de los pacientes con cáncer y el impacto que la mala nutrición tenía en su pronóstico y estado de salud.

La investigación de la profesora Carla Prado en la Universidad de Alberta nos ha servido de inspiración tanto a mí, como a muchos colegas en todo el mundo, porque su trabajo ha cambiado radicalmente la forma en que los nutricionistas y médicos conciben la pérdida de peso en pacientes con cáncer. Mediante la evaluación de tomografías computarizadas, la profesora Prado fue la primera en notar que, luego de recibir el diagnóstico de cáncer, estos pacientes empezaban a perder masa muscular de manera importante y que esto tenía un impacto en su tolerancia a la quimioterapia. En los últimos 10 a 15 años se ha investigado mucho sobre este tema a nivel internacional y ahora sabemos que la pérdida de peso inducida por cáncer afecta entre el 30 % y el 80 % de estos pacientes y se asocia con una peor tolerancia a la quimioterapia, peor calidad de vida, mayor frecuencia de hospitalizaciones y menor probabilidad de supervivencia. Las

investigaciones de la profesora Carla Prado y otros autores han demostrado que si los pacientes ingieren suficiente energía (calorías) y consumen entre 25 y 30 g de proteínas por comida, sus posibilidades de mantener su masa muscular durante el tratamiento del cáncer pueden mejorar, es decir, tienen más posibilidades de tolerar el tratamiento, incluida la quimioterapia, la radioterapia o las cirugías. No obstante, la pregunta que surge al respecto es: ¿cómo puede un paciente alcanzar estos objetivos nutricionales?

Aunque muchos pacientes con cáncer se alimentan lo mejor posible, lamentablemente se enfrentan a una serie de cambios complejos en su metabolismo. Las células cancerosas, en su interacción con el sistema inmunitario, promueven la producción de “mensajeros químicos” en el organismo que pueden provocar pérdida de apetito, inflamación y una rápida pérdida de masa muscular. En algunos pacientes, estabilizar su peso representa un reto importante, y ayudarles a recuperar el peso y la masa muscular perdidos es un reto aún mayor. Por lo tanto, se necesitan con urgencia recursos sencillos para ayudar a estos pacientes a comer mejor en sus hogares y minimizar los cambios en su composición corporal.

Después de haber pasado muchos años escribiendo artículos científicos (que solo leerían colegas investigadores), en 2012 decidí que era el momento de plasmar lo que sabíamos sobre nutrición en un libro de recetas sencillo dirigido a pacientes con cáncer y sus familias. Tuve la suerte de recibir recursos económicos para trabajar en este proyecto y, en 2013, lanzamos en Irlanda Good Nutrition for Cancer Recovery (Una buena nutrición para la recuperación del cáncer), un recetario gratuito con recetas altas en proteínas y calorías para pacientes que sufren pérdida de peso mientras reciben tratamiento para el cáncer. En los años siguientes, publicamos libros de recetas para personas con cáncer y dificultades de deglución sobre alimentación saludable para sobrevivientes de esta enfermedad. En total, hemos distribuido más de 50.000 recetarios a pacientes irlandeses con cáncer de forma gratuita. El impacto de este trabajo supera con creces cualquier artículo científico que haya escrito o escriba en el futuro, ya que beneficia directamente

a estos pacientes, a sus familias y a los profesionales de la salud responsables de su manejo y cuidado. A pesar de que nuestros libros han ganado varios premios, siempre he sido consciente de que solo estaban disponibles en Irlanda. Es para mí un placer saber que el equipo de la profesora Prado en la Universidad de Alberta ha diseñado y elaborado su propio libro de recetas altas en proteína y los felicito por este enorme esfuerzo. Este recetario traduce lo que los científicos saben sobre las proteínas y la buena nutrición en comidas nutritivas y fáciles de preparar que pueden reducir la pérdida de peso y masa muscular. No me cabe la más mínima duda de que este recetario será muy bien recibido y apreciado por los pacientes y sus cuidadores. Igualmente, espero que más países sigan este ejemplo para hacer más accesibles a los pacientes los recursos nutricionales basados en evidencia.

Aoife Ryan, PhD, RD

Profesora titular de
Nutrición Humana y
Dietética

Universidad College
Cork
Irlanda

Aval - Profesores de Nutrición Humana de la Universidad de Alberta

La nutrición desempeña un papel fundamental a la hora de brindar la mejor atención posible al paciente durante y después del tratamiento del cáncer. El objetivo del Recetario de cocina alto en proteína para mejorar la salud muscular durante el tratamiento del cáncer es empoderar y enseñar a los pacientes a preparar recetas altas en proteína. Este es un recetario basado en evidencia que contiene numerosas recetas deliciosas y nutritivas para personas que están recibiendo tratamiento oncológico.

En Alberta, uno de cada dos habitantes será diagnosticado con cáncer en algún momento de su vida. El consumo de proteína, particularmente en estos pacientes, es importante porque les permite mantener su masa muscular, es decir, la armadura del cuerpo que los protege de complicaciones y mejora su pronóstico de salud. Las recetas incluidas en este libro tienen un alto contenido en proteína y otros nutrientes esenciales, que brindan a los pacientes ingredientes necesarios no solo para tener unos músculos fuertes, sino también un sistema inmunitario robusto y sano.

El objetivo de la investigación en nutrición humana de la Universidad de Alberta es explorar los vínculos existentes entre todos los aspectos de la nutrición y la salud humana, con el fin de prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. El Recetario de cocina alto en proteína para mejorar la salud muscular durante el tratamiento del cáncer y sus recetas fáciles de preparar se ajustan a esta estrategia, ya que motiva a los habitantes de Alberta que están en tratamiento a concebir la comida como una herramienta importante y poderosa durante este proceso. Las recetas y el contenido de este libro han sido elaborados por profesionales en

Nutrición y Dietética. En especial recomendamos este material a aquellos pacientes que estén buscando ideas y opciones deliciosas de comidas y refrigerios que les ayuden a fortalecer su salud en este proceso.

Catherine J Field, PhD, RD	Vera C Mazurak, PhD
Cátedra de Investigación en Nutrición Humana y Metabolismo de Canadá	Profesora de Nutrición Humana
Universidad de Alberta	Universidad de Alberta
Edmonton, Alberta, Canadá	Edmonton, Alberta, Canadá

Aval - Decano, Facultad de Ciencias Agrícolas, Biológicas y Medioambientales, Universidad de Alberta

Parte de la misión principal de la Facultad de Ciencias Agrícolas, Biológicas y Medioambientales de la Universidad de Alberta es convertir la ciencia en soluciones para el bienestar público. Cada día, nuestros profesores, estudiantes de pregrado y posgrado, así como el personal académico, apoyan y llevan a cabo proyectos de investigación y contribuciones científicas que eventualmente se convertirán en estas soluciones.

El Recetario de cocina alto en proteína para mejorar la salud muscular durante el tratamiento del cáncer es solo un ejemplo del cumplimiento de esta labor increíblemente importante. La profesora Carla Prado, Anissa Armet, Hillary Wilson y otros investigadores y profesionales en nutrición y dietética de la Universidad de Alberta han creado este recurso tangible de gran importancia para ayudar a la comunidad con su experiencia y conocimiento en esta área. Este equipo ha hecho posible que el libro esté ampliamente disponible y sea de fácil acceso, de forma que sus contenidos puedan ayudar al mayor número de personas posible.

Confío en que este trabajo, el cual se suma a otras importantes contribuciones de la Unidad de Investigación en Nutrición Humana y de muchos otros servicios, centros y personal de la Universidad de Alberta, seguirá estimulando la búsqueda de nuevas soluciones a los problemas a los que nos enfrentamos ahora y en el futuro. Estoy muy impresionado con el trabajo para realizar el Recetario de cocina alto en proteína para mejorar la salud muscular durante el

tratamiento del cáncer y espero que usted como lector lo encuentre igual de poderoso y útil.

Stanford Blade, PhD

Decano de la Facultad de Ciencias
Agrícolas, Biológicas y
Medioambientales

Universidad de Alberta

Edmonton, Alberta, Canadá

Información importante y inocuidad de los alimentos

Los pacientes con cáncer pueden tener necesidades nutricionales y fisiológicas diferentes, las cuales pueden variar en presencia de otras condiciones/enfermedades. Por lo anterior, por favor primero consulte a un miembro de su equipo de profesionales de la salud para cerciorarse de que la información aquí brindada es apropiada y segura para usted.

Si se encuentra recibiendo un tratamiento médico que debilita su sistema inmunitario, es posible que deba tomar precauciones adicionales al cocinar para reducir el riesgo de infecciones. Todo el mundo puede beneficiarse de la implementación de técnicas de seguridad alimentaria, por ejemplo, lavarse las manos antes y después de tocar carne cruda y no utilizar platos, utensilios o tablas de cortar que hayan entrado en contacto con carne cruda antes de lavarlos y desinfectarlos.

Le recomendamos que use un termómetro para carne para comprobar que los alimentos están cocinados a una temperatura interna segura. Visite el sitio web de Health Canada para ver la lista de las temperaturas de cocción seguras para diferentes alimentos: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html>

Para más información sobre inocuidad en los alimentos, visite <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips.html>

Los remanentes de comida pueden ser una forma fácil de tener una comida rápida y saludable en minutos. Por lo general, es seguro guardarlas en el refrigerador o la nevera hasta por tres días. Si desea conservarlas por más tiempo, organícelas en porciones individuales y guárdelas en el congelador por un máximo de tres meses.

Tablas de información nutricional en las recetas

La información nutricional se obtuvo a partir del análisis de las recetas tal y como están escritas, utilizando un software validado para este propósito (ESHA Food Processor®). Se usaron ingredientes de marcas genéricas y datos del Canadian Nutrient File (Archivo Canadiense de Nutrientes) disponibles.

Los tamaños de las porciones deben usarse como guía. Si se ajustan, tenga en cuenta que la información nutricional indicada en la receta también deberá modificarse.

Condimentos y modificaciones

Estas recetas fueron elaboradas para que fueran adecuadas para personas con diferentes condiciones de salud y requerimientos nutricionales, por lo que no se incluyó la sal como ingrediente. Si su profesional de la salud tratante se lo aconseja o indica, le invitamos a sazonar estas recetas al gusto.

También le invitamos a que sea flexible al momento de preparar estas recetas y a que utilice ingredientes disponibles y de ser posible de temporada, en su localidad. Tenga en cuenta que cualquier modificación alterará la información nutricional proporcionada en las recetas.

En pocas instancias, los ingredientes fueron sustituidos basados en lo que comúnmente puede estar disponible en Latinoamérica; sin embargo, estas sustituciones no afectaron el contenido de proteína de las recetas.

DESAYUNO

Omelette occidental



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 15
minutos

Ingredientes

- 2 huevos grandes
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 2 champiñones medianos cortados en rodajas
- ¼ de taza de espinacas frescas
- 4 tomates cherry, cortados en cuatro
- 28 g (1 onza) de jamón extramagro bajo en sal
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 1 cucharada de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 1 rebanada de pan integral tostado

Instrucciones

- Bata los huevos y la pimienta negra en una taza.
- Caliente 2 cucharadas (30 mL) de agua en una sartén pequeña antiadherente a fuego medio-alto.
- Añada los champiñones y cocine 5 minutos o hasta que estén tiernos.
- Añada las espinacas, los tomates y el jamón; revuelva hasta que las espinacas se ablanden.
- Retire el relleno de la sartén y reserve.
- Caliente el aceite en la misma sartén a fuego medio-alto.
- Vierta los huevos batidos. A medida que los huevos se cuezan en el borde de la sartén, empuje suavemente las porciones cocidas hacia el centro con una espátula. Inclíne y gire la sartén para que el huevo sin cocinar fluya hacia los espacios vacíos.
- Cuando los huevos estén casi cocidos en la superficie, pero aún se vean húmedos, cubra la mitad del omelette con el relleno. Deslice la espátula por debajo del lado sin relleno y dóblelo sobre la otra mitad.
- Cocine durante un minuto más y luego ponga el omelette en un plato.

- Adorne con queso rallado. Sirva el omelette con tostadas.

Nutriente	Por porción
Calorías	357 kcal
Proteína	27 g
Carbohidratos	19 g
Grasa	20 g
Fibra	4 g
Sodio	625 mg

Wraps de huevos rancheros



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 10
minutos

Receta aportada por: Lindsay Lee, RD

Ingredientes

- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 2 huevos grandes
- ½ taza de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 2 tortillas de maíz blandas de 13 cm (5 pulgadas)
- 1 cebolla verde mediana cortada en rodajas finas
- 1 tomate mediano picado
- 2 cucharadas de queso rallado Monterey Jack bajo en grasa

Instrucciones

- Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio.
- Abra y vierta los huevos en la sartén y cocínelos hasta que las claras estén cocidas y las yemas estén al gusto.
- Mezcle los frijoles negros y el chile en polvo en una taza pequeña.
- Caliente las tortillas en el microondas unos 20 segundos para evitar que se rompan.
- Ponga cantidades similares de frijoles, cebolla verde y tomate en el centro de cada tortilla. Cubra cada una con un huevo y espolvoree queso rallado encima.
- Doble los lados y enrolle las tortillas.

Nutriente	Por porción
Calorías	419 kcal
Proteína	27 g
Carbohidratos	40 g
Grasa	18 g
Fibra	410 g
Sodio	253 mg

Emparedado rápido y fácil



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 15
minutos

Ingredientes

- 1 huevo grande
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta negra
- 70 g (2,5 onzas) de pechuga de pollo cruda, sin piel y picada
- 28 g (1 onza) de queso cheddar bajo en grasa cortado en rodajas
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 1 hoja grande de lechuga
- $\frac{1}{2}$ tomate mediano cortado en rodajas
- 1 panecillo integral delgado

Instrucciones

- En una taza pequeña bata el huevo y la pimienta; reserve a un lado.
- Caliente el aceite a fuego medio en una sartén pequeña antiadherente.
- Cocine el pollo de 4 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté bien cocido.
- Mueva el pollo al centro de la sartén y coloque un pequeño molde cortador de galletas redondo de metal o un anillo de cocina pequeño ligeramente recubierto con aceite de canola para que rodee el pollo.
- Vierta la mezcla de huevo sobre el pollo y revuelva suavemente. Cocine por 1 minuto o hasta que el huevo esté casi cocido y tenga la forma de una hamburguesa.
- Ponga el queso sobre una de las mitades del pan y caliente en el microondas por 15 segundos a potencia alta o hasta que se derrita.
- Coloque la mezcla de huevo, la lechuga y el tomate en el pan.

Nutriente
Calorías
Proteína
Carbohidratos
Grasa
Fibra
Sodio

Wrap a la griega



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 20
minutos

Receta aportada por: Lindsay Lee, RD

Ingredientes

- 1 huevo grande
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ⅛ cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 85 g (3 onzas) de pechuga de pollo cruda sin piel picada
- 1 diente de ajo picado
- ¼ de taza de pimienta roja picado
- 1 taza de espinacas frescas picadas
- 1 tortilla de harina integral de 20 cm (8 pulgadas)
- 1 cucharada de queso feta desmenuzado
- ¼ de taza de tomate picado

Instrucciones

- Bata el huevo, la pimienta y el chile en polvo; reserve a un lado.
- Caliente el aceite a fuego medio en una sartén pequeña antiadherente.
- Cocine el pollo de 4 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté bien cocido.
- Añada el ajo y el pimienta roja; cocine por 2 minutos más.
- Añada las espinacas; cocínelas de 1 a 2 minutos o hasta que se ablanden.
- Incorpore la mezcla de huevos sobre las verduras y el pollo y revuelva suavemente. Cocine de 3 a 4 minutos o hasta que los huevos revueltos estén completamente cocidos.
- Agregue la mezcla de huevo al centro de la tortilla; agréguele encima el queso desmenuzado y el tomate picado.
- Doble los lados de las tortillas para formar el *wrap*.

Nutriente	Por porción
Calorías	364 kcal
Proteína	28 g
Carbohidratos	27 g
Grasa	17 g
Fibra	5 g
Sodio	554 mg

Desayuno en una taza



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 10
minutos

Ingredientes

- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 57 g (2 onzas) de pechuga de pollo cocida sin piel y picada
- 1 rebanada de pan integral cortada en cubos
- 2 cucharadas de pimienta roja troceada en dados
- 2 cucharadas de espinacas descongeladas y sin exceso de líquido
- 1 cucharada de cebolla larga finamente picada
- 2 huevos grandes
- 2 cucharadas (30 mL) de leche baja en grasa (2 %)

Instrucciones

- Coloque y distribuya aceite al interior de una taza que pueda usarse en el microondas.
- En la taza, mezcle el pollo con el pan, el pimienta roja, las espinacas y la cebolla verde.
- Bata los huevos y la leche en una taza pequeña, luego viértalos sobre el relleno.
- Caliente a potencia alta en el microondas por 60 segundos; deje reposar 10 segundos. Cocine durante intervalos adicionales de 30 segundos hasta que el huevo esté cocido.

Nutriente	Por porción
Calorías	364 kcal
Proteína	30 g
Carbohidratos	20 g
Grasa	18 g
Fibra	4 g
Sodio	362 mg

Picado (hash) de carne con papas



Porciones: 1	Tiempo de preparación: 5 minutos	Tiempo total: 35 minutos
--------------	----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 1 taza de papas pequeñas y blandas cortadas en cuatro
- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola, por separado
- 113 g (4 onzas) de filete de carne magra cruda
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 diente de ajo picado
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de pimentón (paprika)
- 4 coles de Bruselas cortadas en rodajas finas
- 1 cucharadita (5 mL) de vinagre blanco
- 1 huevo grande

Instrucciones

- Ponga a hervir agua en una olla pequeña.
- Añada las papas y cocínelas de 3 a 5 minutos o hasta que estén tiernas. Después escúrralas.
- Caliente 1 cucharadita (5 mL) de aceite a fuego medio en una sartén pequeña.
- Cocine el filete por 5 minutos, dele la vuelta y cocine otros 5 minutos para que quede a término medio (ajuste el tiempo de cocción a su gusto). Retire el filete de la sartén y déjelo reposar.
- Caliente la otra cucharadita de aceite en la misma sartén a fuego medio.
- Añada la cebolla, el tomillo seco, el ajo, la pimienta negra y el pimentón (paprika); cocine de 3 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, o hasta que la cebolla esté blanda.
- Añada las coles de Bruselas y 2 cucharadas (30 mL) de agua; cocine, revolviendo de vez en cuando, de 5 a 7 minutos o hasta

que las coles de Bruselas empiecen a ablandarse y el agua se haya evaporado.

- Añada el filete cocido para que se caliente.
- Mientras se cocina el picado (hash), llene una olla pequeña con agua hasta la mitad, póngala a hervir y luego reduzca la potencia del fogón a fuego lento. Añada el vinagre.
- Quiebre y vierta el huevo en una taza individual e incorpórelo lentamente en el agua hirviendo y con cuidado mientras hierve a fuego lento. Cocínelo hasta que se obtenga la firmeza deseada, unos 3 minutos para que la clara esté cocida y la yema blandita.
- Saque el huevo de la olla con una cuchara con huecos o ranuras y colóquelo en una toalla de papel para escurrir el exceso de agua.
- Cubra el platillo con el huevo escalfado.

Nutriente	Por porción
Calorías	412 kcal
Proteína	30 g
Carbohidratos	40 g
Grasa	15 g
Fibra	9 g
Sodio	73 mg

Frittata de carne de res y pimientos



Porciones: 4

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 30
minutos

Ingredientes

- 8 huevos grandes
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra
- 1 libra (454 g) de carne molida cruda extramagra
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 1 pimiento rojo mediano picado
- 1 papa blanda grande rallada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla pequeña picada

- 1 cucharadita de semillas de hinojo

Instrucciones

- Precaliente la parrilla a fuego alto.
- Bata los huevos con la pimienta en un ¼ de taza (60 mL) de agua; reserve a un lado.
- Cocine la carne molida en una sartén antiadherente de 25 cm (10 pulgadas) a fuego medio hasta que ya no esté rosada; escurra la grasa. Retire la carne de la sartén y resérvela.
- Caliente el aceite en la misma sartén a fuego medio-alto.
- Añada el pimienta rojo, la papa, el ajo y la cebolla; cocine revolviendo frecuentemente hasta que estén blandos, aproximadamente por 10 minutos.
- Añada la carne molida cocida y las semillas de hinojo.
- Vierta la mezcla de huevo sobre el relleno y baje la potencia del fogón a fuego a medio. A medida que la mezcla se cocine alrededor del borde de la sartén, levante suavemente con una espátula las porciones cocinadas de forma que el huevo crudo fluya por debajo. Cocine hasta que el fondo esté cocido y la parte superior esté casi cocinada.
- Coloque la sartén bajo la parrilla precalentada de 1 a 2 minutos hasta que la *frittata* esté esponjada y cocida.
- Corte en porciones para servir.

Nutriente	Por porción
Calorías	297 kcal
Proteína	27 g
Carbohidratos	15 g
Grasa	14 g
Fibra	1 g
Sodio	142 mg

Cazuela Croque Madame



Porciones: 6

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 1 hora y
20 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada (15 mL) de aceite de canola
- 10 huevos grandes
- 1 taza (250 mL) de leche baja en grasa (2 %)
- 2 cucharadas de cebollín fresco finamente picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 8 rebanadas de pan integral
- 170 g (6 onzas) de jamón magro bajo en sal cortado en rebanadas
- ½ taza de queso Gruyère rallado
- 3 tazas de espinaca fresca

Instrucciones

- Utilice el aceite para engrasar una bandeja refractaria de 3 litros (13 x 9 pulgadas).
- Bata los huevos, la leche, el cebollín, el ajo y la pimienta negra; vierta 1 taza (250 mL) de esta mezcla de huevos en el refractario.
- Coloque 4 rebanadas de pan en el fondo del refractario.
- Coloque encima la mitad de las rebanadas de jamón, la mitad del queso y la mitad de las espinacas.
- Ponga otra capa con los mismos ingredientes.
- Vierta encima el resto de la mezcla de huevo; presione suavemente para que el pan absorba la mezcla.
- Cubra el refractario y refrigere durante al menos 30 minutos o toda la noche.
- Cuando esté listo para hornear, precaliente el horno a 190°C (375°F).
- Hornee durante 40 a 45 minutos o hasta que esté dorado y cocido.

Nutriente	Por porción
Calorías	355 kcal
Proteína	26 g
Carbohidratos	24 g
Grasa	18 g
Fibra	4 g
Sodio	642 mg

Tostada de salmón y queso ricota



Porciones: 1	Tiempo de preparación: 5 minutos	Tiempo total: 5 minutos
--------------	----------------------------------	-------------------------

Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral tostado
- 85 g (3 onzas) de salmón en lata sin sal añadida, con espinas y piel escurrido
- 1 cucharada (15 mL) de zumo (jugo) de limón amarillo
- 2 cucharadas de queso ricota bajo en grasa
- ½ tomate mediano cortado en rodajas
- ⅓ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

- Desmenuce el salmón en láminas y mézclelo con el zumo (jugo) de limón amarillo.
- Unte la tostada con queso ricota y cúbrala con la mezcla de salmón y las rodajas de tomate.
- Espolvoree con la pimienta negra.

Nutriente	Por porción
Calorías	252 kcal
Proteína	26 g
Carbohidratos	18 g
Grasa	9 g
Fibra	3 g
Sodio	291 mg

Tostadas a la francesa de canela



Porciones: 1	Tiempo de preparación: 10 minutos	Tiempo total: 15 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 1 huevo grande
- 2 cucharadas (30 mL) de leche baja en grasa (2 %)
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- ¼ cucharadita de canela
- ¾ de taza de yogurt griego natural baja en grasa (2 %)
- ½ taza de fresas cortadas en rodajas

Instrucciones

- Bata el huevo con la leche en un tazón poco profundo.
- Sumerja el pan en la mezcla de huevo de 1 a 2 minutos. Voltee el pan cuando haya pasado alrededor de 30 segundos a 1 minuto en cada lado.
- Caliente el aceite a fuego medio en una sartén pequeña.
- Cocine la rebanada de pan humedecida en la sartén hasta que se dore por ambos lados (alrededor de 2 minutos por lado).
- Espolvoree con canela y cubra con el yogurt griego y las fresas.

Nutriente	Por porción
Calorías	350 kcal
Proteína	26 g
Carbohidratos	28 g
Grasa	15 g
Fibra	4 g
Sodio	283 mg

Panqueques (hotcakes) altos en proteínas



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 10
minutos

Ingredientes

- ¼ taza de requesón al 2 %
- ¼ taza de avena en hojuelas
- 1 huevo grande
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- ½ taza de fresas cortadas en rodajas
- ½ taza de yogurt griego natural baja en grasa (2 %)

Instrucciones

- Mezcle el requesón, la avena y el huevo en una licuadora hasta que la masa esté suave.
- Caliente el aceite en una plancha o sartén pequeña a fuego medio.
- Vierta aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza de la masa en la plancha para cada panqueque (*hotcake*).
- Cocine hasta que se doren por ambos lados y estén bien cocidos.
- Cubra con fresas y yogurt griego.

Nutriente	Por porción
Calorías	343 kcal
Proteína	26 g
Carbohidratos	27 g
Grasa	15 g
Fibra	4 g
Sodio	292 mg

Batido de frutas (smoothie bowl)



Porciones: 1	Tiempo de preparación: 5 minutos	Tiempo total: 5 minutos
--------------	----------------------------------	-------------------------

Ingredientes

- ⅓ taza (80 mL) de leche baja en grasa (2 %)
- ¾ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- ½ taza de fresas congeladas
- ½ cucharadita (2,5 mL) de esencia de vainilla
- ½ taza de arándanos frescos
- 1 cucharada de semillas de girasol secas y tostadas

Instrucciones

- Vierta la leche en la licuadora y luego el yogurt griego, las fresas congeladas y la vainilla.
- Mezcle hasta que quede suave.
- Vierta la mezcla en un tazón y agregue los arándanos azules y las semillas de girasol.

Nutriente	Por porción
Calorías	260 kcal
Proteína	18 g
Carbohidratos	29 g
Grasa	9 g
Fibra	4 g
Sodio	90 mg

Parfait de yogurt griego



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 10
minutos

Ingredientes

- ¼ taza de avena en hojuelas
- 1 taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- ¼ taza (60 mL) de leche baja en grasa (2 %)
- 1 cucharadita (5 mL) de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de linaza molida
- ½ taza de arándanos azules

Instrucciones

- Precaliente una sartén pequeña a fuego medio.
- Tueste la avena, revolviendo constantemente por 2 a 3 minutos o hasta que esté dorada y fragante.
- Vierta la avena en un tazón y deje enfriar por completo.*
- Mezcle el yogurt griego, la leche y la esencia de vainilla en otro tazón.
- Alterne capas de avena, linaza, yogurt y bayas en un recipiente individual reutilizable de 1½ taza o en un vaso alto.

*Nota: la avena tostada puede hacerse con antelación y puede guardarse en un recipiente hermético hasta por un mes.

Nutriente	Por porción
Calorías	322 kcal
Proteína	25 g
Carbohidratos	37 g
Grasa	8 g
Fibra	5 g
Sodio	105 mg

Avena nocturna tropical



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 5
minutos

Ingredientes

- ¼ de taza de avena en hojuelas
- 3 cucharadas de proteína de suero de leche en polvo (whey protein) sin sabor
- ½ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- ¼ taza (60 mL) de leche baja en grasa (2 %)
- ½ cucharadita (2,5 mL) de esencia de vainilla
- ½ taza de trozos de mango congelados
- 1 cucharada de coco seco rallado sin azúcar

Instrucciones

- Mezcle la avena, la proteína en polvo, el yogurt griego, la leche y la esencia de vainilla en una taza o recipiente.
- Añada los trozos de mango y mezcle, tape el recipiente y déjelo en la nevera toda la noche.
- Cuando esté listo para consumirse, espolvoree coco rallado encima.

Nutriente	Por porción
Calorías	337 kcal
Proteína	26 g
Carbohidratos	39 g
Grasa	9 g
Fibra	4 g
Sodio	98 mg

Avena de manzana y canela



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 15
minutos

Ingredientes

- 1 huevo grande
- $\frac{3}{4}$ de taza (175 mL) de leche baja en grasa (2 %)
- $\frac{1}{4}$ taza de avena en hojuelas
- 3 cucharadas de proteína de suero de leche en polvo (*whey protein*) sin sabor
- 1 manzana pequeña picada
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela

Instrucciones

- Bata el huevo en una taza y luego añade la leche, la avena y la proteína en polvo.
- Precaliente una cacerola a fuego medio-bajo. Vierta la mezcla en la cacerola.
- Cocine, revolviendo con frecuencia, de 10 a 12 minutos o hasta que la avena esté tierna y cremosa.
- Cubra con los trozos de manzana y espolvoree la canela.

Nutriente	Por porción
Calorías	351 kcal
Proteína	27 g
Carbohidratos	38 g
Grasa	11 g
Fibra	5 g
Sodio	183 mg

ALMUERZO

Pizza de tortilla de harina



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 25
minutos

Ingredientes

- 57 g (2 onzas) de carne de res molida extramagra cocida
- 1 tortilla de harina integral de 20 cm (8 pulgadas)
- ¼ taza (60 mL) de salsa de tomate sin sal
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ taza de espinacas frescas
- 2 champiñones medianos cortados en rodajas
- ½ pimiento rojo mediano cortado en rodajas
- ½ cebolla pequeña cortada en cuadritos
- ¼ de taza de queso mozzarella bajo en grasa rallado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Coloque la tortilla en una bandeja para hornear.
- Distribuya la salsa de tomate uniformemente sobre la tortilla; espolvoree con orégano seco.
- Coloque las espinacas sobre la tortilla.
- Añada la carne picada, los champiñones, el pimiento y la cebolla.
- Cubra con el queso mozzarella.
- Hornee por 10 minutos o hasta que el queso se derrita y los bordes estén crujientes.

Nutriente	Por porción
Calorías	467 kcal
Proteína	36 g
Carbohidratos	47 g
Grasa	16 g
Fibra	8 g
Sodio	608 mg

Tostadas de salmón



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 20
minutos

Ingredientes

- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharada (30 mL) de zumo (jugo) de limón
- 113 g (4 onzas) de filete de salmón fresco o descongelado
- 2 tortillas de maíz blandas de 13 cm (5 pulgadas)
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 tomate mediano picado
- 2 cucharadas de cebolla roja cortada en rodajas

Ensalada de repollo (col)

- ½ taza de repollo rizado (col) rallado(a)
- ¼ de taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 1 cucharada (30 mL) de zumo (jugo) de limón verde

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Forre una bandeja para hornear con papel encerado.
- Mezcle el chile en polvo, el comino y el zumo (jugo) de limón verde en una taza.
- Distribuya la mezcla sobre el salmón y colóquelo en la bandeja para hornear.
- Cocine durante 8-10 minutos o hasta que el pescado se pueda desmenuzar fácilmente con un tenedor.
- Mezcle el repollo (col), el yogurt griego y el zumo de limón amarillo en una taza.
- Caliente las tortillas en el microondas por unos 20 segundos para evitar que se agrieten.
- Desmenuce el salmón y ponga la mitad en cada tortilla de maíz.
- Cubra cada tortilla con la mitad de la mezcla de la ensalada de repollo (col).

- Distribuya el cilantro, el tomate y la cebolla roja entre las dos tostadas.

Nutriente	Por porción
Calorías	328 kcal
Proteína	26 g
Carbohidratos	27 g
Grasa	14 g
Fibra	6 g
Sodio	127 mg

Tacos de pescado al curry



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 20
minutos

Ingredientes

- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 113 g (4 onzas) de filete de bacalao fresco o descongelado
- ½ cucharadita de curry en polvo
- ⅓ cucharadita de pimienta negra
- 2 tortillas blandas de maíz o de trigo integral de 13 cm (5 pulgadas)*

Ensalada de repollo (col)

- 1 taza de repollo rizado (col), rallado(a)
- 1 zanahoria pequeña rallada
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- ¼ de taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 1 cucharada (15 mL) de zumo (jugo) de limón verde

Instrucciones

- Caliente el aceite en una sartén pequeña a fuego medio-alto.
- Sazone un lado del bacalao con la mitad del curry en polvo y la pimienta negra.
- Ponga el lado sazonado hacia abajo en la sartén.
- Espolvoree el resto del condimento sobre el otro lado del bacalao.
- Cocine hasta que el filete se dore por ambos lados y esté bien cocido, aproximadamente de 3 a 4 minutos por cada lado, o hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor. Retire el bacalao de la sartén y póngalo en un plato.
- Mezcle en un plato hondo aparte el repollo (col), la zanahoria, el cilantro, el yogurt griego y el zumo (jugo) de limón verde.
- Ponga medio trozo de pescado en cada tortilla de maíz.
- Cubra el trozo de pescado con la ensalada de col.

*Nota: el análisis nutricional se realizó con tortillas de maíz.

Nutriente	Por porción
Calorías	275 kcal
Proteína	29 g
Carbohidratos	25 g
Grasa	8 g
Fibra	6 g
Sodio	148 mg

Emparedado (sándwich) de bistec y queso crema



Porciones: 1	Tiempo de preparación: 15 minutos	Tiempo total: 30 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 85 g (3 onzas) de filete de carne de res magra cruda
- ½ cebolla pequeña cortada en finas rodajas
- 4 champiñones medianos cortados en rodajas finas
- 1 pimiento rojo mediano cortado en rodajas finas
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 rebanada de queso provolone
- 1 pan integral para hacer perros calientes (*hot dogs*)

Instrucciones

- Coloque el bistec en el congelador por 15 minutos para que se endurezca y sea más fácil de cortar.
- Caliente 2 cucharadas de agua en una sartén mediana a fuego medio-alto.
- Añada la cebolla y cocine hasta que esté transparente, aproximadamente 3 minutos. Agregue los champiñones y los pimientos y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Retire las verduras de la sartén y reserve a un lado.
- Saque la carne del congelador y córtela en rodajas muy finas de forma perpendicular a las fibras.
- Caliente el aceite en la misma sartén a fuego medio.
- Agregue las rodajas de carne, sazone con pimienta negra y cocine a fuego medio hasta el punto deseado, aproximadamente 1 minuto por cada lado.
- Apague el fogón, vierta las verduras en la sartén y cubra con una rebanada de queso provolone.
- Añada un poco de agua y cubra la sartén con una tapa para que el queso se derrita.

- Vierta el relleno dentro del pan.

Nutriente	Por porción
Calorías	424 kcal
Proteína	34 g
Carbohidratos	36 g
Grasa	17 g
Fibra	6 g
Sodio	530 mg

Wraps de lechuga y pollo



Porciones: 1	Tiempo de preparación: 5 minutos	Tiempo total: 15 minutos
--------------	----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 142 g (5 onzas) de pechuga de pollo cruda sin piel picada
- 1 diente de ajo rallado
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 2 cebollas verdes medianas cortadas en rodajas
- 4 champiñones medianos cortados en rodajas finas
- 1 pimiento rojo pequeño cortado en rodajas finas
- ½ taza de quinua (quinoa) cocinada
- 1 cucharadita (5 mL) de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharaditas (10 mL) de vinagre de vino de arroz no sazonado
- 2 hojas grandes de lechuga romana

Instrucciones

- Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto.
- Cocine el pollo de 4 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté bien cocido.
- Añada el ajo, el jengibre, la cebolla larga, los champiñones y el pimiento rojo; cocine de 3 a 4 minutos hasta que las verduras empiecen a ablandarse.
- Añada la quinua (quinoa), la salsa de soya y el vinagre de vino de arroz hasta que se calienten.
- Divida el relleno entre las dos hojas de lechuga romana.

Nutriente	Por porción
Calorías	302 kcal
Proteína	30 g
Carbohidratos	28 g
Grasa	8 g
Fibra	6 g
Sodio	273 mg

Shawarma de pollo con pan pita



Porciones: 2	Tiempo de preparación: 35 minutos	Tiempo total: 45 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 1 diente de ajo picado
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de pimienta de cayena o pimienta roja
- 1 cucharada de cilantro molido
- 1 cucharada de comino molido
- 2 cucharaditas de pimentón (paprika)
- 2 cucharadas (30 mL) de zumo (jugo) de limón
- 1 cucharada (15 mL) de aceite de oliva
- ½ taza de menta fresca picada
- 170 g (6 onzas) de pechuga de pollo cruda sin hueso ni piel y cortada en tiras finas
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 1 pan de pita integral pequeño con bolsillo y cortado por la mitad
- 2 cucharadas de cebolla roja picada finamente
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1 tomate mediano picado

Aderezo de yogurt

- 1 taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- ½ taza de pepino picado
- 2 cucharadas de menta fresca picada
- 2 cucharadas de zumo (jugo) de limón amarillo
- 1 diente de ajo picado

Instrucciones

- Mezcle el ajo picado, la pimienta negra, la pimienta de cayena,

el cilantro, el comino, el pimentón (paprika), el zumo (jugo) de limón, el aceite de oliva y la menta en una taza mediana.

- Añada el pollo y mézclelo con el adobo; cubra la taza con un envoltorio de plástico, llévela a la nevera (el refrigerador) y deje que se marine al menos 30 minutos o durante la noche.
- Caliente el aceite de canola en una sartén mediana a fuego medio-alto.
- Agregue el pollo marinado y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté completamente cocido (aproximadamente de 8 a 10 minutos).
- En un tazón pequeño mezcle los ingredientes necesarios para preparar el aderezo de yogurt.
- Abra por la mitad el pan de pita y rellene cada mitad con el pollo, cebolla roja, espinacas y tomates.
- Cubra con el aderezo de yogurt.

Nutriente	Por porción
Calorías	375 kcal
Proteína	31 g
Carbohidratos	34 g
Grasa	8 g
Fibra	4 g
Sodio	253 mg

Bánh Mì



Porciones: 4

Tiempo de
preparación: 45
minutos

Tiempo total: 1 hora y
15 minutos

Ingredientes

- 2 zanahorias medianas cortadas en tiras finamente
- 1 pepino cortado en rodajas delgadas en forma de palillos
- 4 rábanos pequeños cortados en rodajas finas
- ¼ de taza (60 mL) de vinagre de vino de arroz sin sazonar
- 454 g (1 libra) de lomo de cerdo crudo sin la membrana grasa
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 1 jalapeño cortado en rodajas delgadas
- 1 pan *baguette* de trigo integral

Aderezo de yogurt

- ½ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 1 cucharadita (5 mL) de salsa de soya baja en sodio

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Forre una bandeja para hornear con papel encerado.
- Mezcle la zanahoria, el pepino y el rábano con el vinagre de vino de arroz en un tazón grande.
- Cubra el tazón y refrigere por al menos 30 minutos.
- Ponga el lomo en la bandeja para hornear y cocínelo en el horno de 25 a 30 minutos; a la mitad del tiempo voltee el lomo para cocinar otro lado. Deje reposar el lomo al menos 10 minutos antes de cortarlo.
- Escorra las verduras cuando estén listas para usarlas.
- Mezcle los ingredientes del aderezo de yogurt en una taza pequeña.
- Abra el pan *baguette* por la mitad de forma longitudinal (largo del pan) y unte uniformemente el aderezo de yogurt en el pan.
- Añada en capas el cilantro, el jalapeño, las verduras curtidas y el lomo de cerdo cocido.
- Corte el pan *baguette* en cuatro porciones.

Nutriente	Por porción
Calorías	298 kcal
Proteína	33 g
Carbohidratos	33 g
Grasa	3 g
Fibra	3 g
Sodio	407 mg

Ensalada de pasta con camarones



Porciones: 1	Tiempo de preparación: 10 minutos	Tiempo total: 30 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 57 g (2 onzas) de pasta de fideos finos de soba o de trigo sarraceno
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 12 camarones medianos pelados y desvenados, frescos o descongelados
- 2 tazas de repollo rizado (col) rallado(a)
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1 cebolla verde cortada en rodajas finas
- ½ chile rojo tailandés fresco cortado en rodajas finas
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de sésamo
- 2 cucharadas (30 mL) de vinagre de vino de arroz no sazonado

Instrucciones

- Cocine los fideos según las instrucciones del empaque; luego escúrralos usando un colador y viértalos en una taza grande con agua fría.
- Pase los fideos entre las manos para eliminar el exceso de almidón.
- Escorra el agua fría, vuelva a enjuagar los fideos, vuélvalos a poner en la taza y resérvelos.
- Caliente el aceite de canola en una sartén pequeña a fuego medio-alto.
- Añada los camarones y cocínelos de 2 a 3 minutos por cada lado o hasta que estén rosados y bien cocinados. Retire los camarones de la sartén y póngalos en un plato y reserve a un lado.
- Mezcle el repollo (col), la zanahoria, la cebolla verde, los chiles rojos tailandeses, el aceite de sésamo y el vinagre de vino de

arroz.

- Mezcle los fideos y los camarones.

Nutriente	Por porción
Calorías	335 kcal
Proteína	25 g
Carbohidratos	37 g
Grasa	11 g
Fibra	6 g
Sodio	433 mg

Ensalada mar y tierra a la parrilla



Porciones: 1	Tiempo de preparación: 10 minutos	Tiempo total: 15 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 3 pinchos (palillos para brochetas) de madera o metal
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 1 cucharada (15 mL) de zumo (jugo) de limón amarillo
- ¼ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 8 camarones medianos pelados y desvenados, frescos o descongelados
- 57 g (2 onzas) de solomillo (sirloin) crudo cortado en cubos de 2,5 cm (1 pulgada)
- ½ taza de arroz integral cocido
- 2 tazas de espinacas frescas
- ¼ de pepino picado
- 1 tomate mediano picado
- 2 cucharadas de cebolla roja picada
- 2 cucharadas de queso feta desmenuzado
- 1 cucharada (15 mL) de vinagre balsámico

Instrucciones

- Si usa pinchos (palillos para brochetas) de madera, remójelos en un recipiente con agua fría.
- Unte la parrilla o la sartén tipo parrilla con una ligera capa de aceite y precaliéntela a fuego medio.
- Mezcle el zumo (jugo) de limón amarillo, el chile en polvo y la pimienta negra en una taza.
- Añada los camarones y revuélvalos para cubrirlos con la mezcla.
- Saque los pinchos (palillos para brochetas) de madera del agua, o tome los pinchos de metal y ensarte cuatro camarones en

dos de ellos y el filete en el tercero.

- Ase las brochetas de 2 a 3 minutos por cada lado o hasta que los camarones estén rosados y bien cocinados, y el filete esté cocinado a su gusto.
- Añada el arroz a la fuente de servir y cubra con las espinacas.
- Ponga encima el pepino, el tomate, la cebolla roja y el queso feta.
- Revuelva los camarones y el filete de los pinchos y agréguelos a la ensalada.
- Agregue vinagre balsámico.

Nutriente	Por porción
Calorías	410 kcal
Proteína	32 g
Carbohidratos	40 g
Grasa	14 g
Fibra	6 g
Sodio	387 mg

Ensalada de tacos



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 15
minutos

Ingredientes

- 70 g (2,5 onzas) de carne de res extramagra molida y cocida
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ taza de arroz integral cocido
- 4 hojas de lechuga picadas
- 1 tomate mediano picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- ½ taza de granos de maíz descongelados
- 1 cebolla verde mediana picada
- 2 cucharadas de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 2 cucharadas de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 1 cucharada (15 mL) de zumo (jugo) de limón verde

Instrucciones

- Mezcle la carne molida, el chile en polvo y el comino.
- Añada el arroz al plato de servir; cubra con lechuga.
- Añada la carne molida sazonada, el tomate, el cilantro, el maíz, la cebolla verde y el queso.
- Cubra con yogurt griego y zumo (jugo) de limón verde.

Nutriente	Por porción
Calorías	483 kcal
Proteína	34 g
Carbohidratos	57 g
Grasa	10 g
Fibra	10 g
Sodio	254 mg

Ensalada de atún y frijoles negros



Porciones: 3	Tiempo de preparación: 10 minutos	Tiempo total: 10 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Receta aportada por: Jennifer Black, RD

Ingredientes

- 1 lata (120 g) de atún escurrido con bajo contenido de sodio
- 1 lata (14 oz/398 mL) de frijoles negros sin sal agregada, enjuagados y escurridos
- 1 tallo de apio cortado en cuadritos
- 1 taza de granos de maíz descongelados
- ¼ de cebolla pequeña cortada en cuadritos
- 1 pimiento rojo pequeño picado
- *Aderezo*
- 2 cucharadas (30 mL) de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas (30 mL) de zumo (jugo) de limón amarillo

Instrucciones

- Mezcle el atún, los frijoles negros, el apio, el maíz, la cebolla y el pimiento rojo en un tazón grande.
- Mezcle los ingredientes del aderezo y viértalo sobre la mezcla de atún.
- Agregue la ensalada.

Nutriente	Por porción
Calorías	351 kcal
Proteína	25 g
Carbohidratos	41 g
Grasa	11 g
Fibra	9 g
Sodio	46 mg

Sopa de huevo



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 30
minutos

Ingredientes

- 2 tazas (500 mL) de caldo de pollo sin sodio
- 1 trozo de 1 cm (½ pulgada) de jengibre cortado en rodajas
- 70 g (2,5 onzas) de pechuga de pollo cruda sin piel y picada
- 4 champiñones medianos cortados en rodajas finas
- 2 hojas de acelgas cortadas en rodajas finas
- 1 cucharadita de maicena
- 1 huevo grande batido
- ½ taza de arroz integral cocido
- 1 cebolla verde mediana cortada en rodajas finas

Instrucciones

- Caliente el caldo junto con las rodajas de jengibre y el pollo picado en una cacerola a fuego medio-alto.
- Hierva a fuego lento durante 15 minutos y retire el jengibre con una cuchara ranurada o con agujeros.
- Agregue al caldo los champiñones en rodajas y las rodajas de acelga; cocine durante 5 minutos o hasta que el pollo esté totalmente cocido.
- Mezcle la maicena y 2 cucharadas de caldo caliente en una taza pequeña hasta que la maicena se disuelva por completo.
- Vierta lentamente la mezcla de maicena en el caldo mientras la revuelve de 2 a 3 minutos para espesarlo ligeramente. Reduzca la potencia del fogón a fuego lento.
- Vierta lentamente el huevo en el caldo mientras lo revuelve suavemente.
- Apague el fogón y deje reposar la sopa 30 segundos para que el huevo batido se termine de cocinar.
- Ponga el arroz integral y la cebolla verde en un tazón y vierta la sopa con un cucharón.

Nutriente	Por porción
Calorías	288 kcal
Proteína	23 g
Carbohidratos	33 g
Grasa	7 g
Fibra	4 g
Sodio	144 mg

Sopa pho de carne de res



Porciones: 4

Tiempo de
preparación: 20
minutos

Tiempo total: 50
minutos

Ingredientes

- 4 setas (champiñones) shiitake secas(os)
- 227 g (½ libra) de filete de falda de res, crudo sin grasa
- 6 tazas (1,4 L) de caldo (consomé) de carne de res sin sodio
- Un trozo de jengibre de 10 cm (4 pulgadas) cortado en rodajas
- 1 rama (raja) de canela
- 2 piezas de anís estrellado
- 1 cucharada (15 mL) de zumo (jugo) de limón verde
- 4 onzas de fideos secos de arroz
- 4 huevos grandes
- 4 tazas de repollo rizado (col) rallado(a)
- 2 tazas de brotes de soja (frijol de soya)
- 4 cebollas verdes medianas cortadas en rodajas finas
- 2 chiles rojos tailandeses frescos cortados en rodajas finas
- 8 hojas de albahaca fresca

Instrucciones

- Rehidrate las setas (champiñones) secas(os) en ½ taza de agua caliente por 15 minutos.
- Ponga la carne en el congelador por 15 minutos para que se endurezca y sea más fácil de cortar.
- Mezcle el caldo de carne, el jengibre, la canela y el anís estrellado en una cacerola mediana a fuego alto hasta que hierva.
- Baje la potencia del fogón a fuego medio y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Agregue el zumo (jugo) de limón verde y siga cocinando a fuego lento.
- Cocine los fideos en una olla mediana con agua hirviendo según las instrucciones del empaque. Escorra bien los fideos y resérvelos.
- Vuelva a llenar la olla con agua y una vez que esté hirviendo agregue los huevos con la cáscara. Apague el fuego y deje que

se cocinen durante 7 minutos para que la yema se acabe de cocer.

- Saque las setas (champiñones) del agua y deseche los tallos.
- Corte los sombreros de las setas shiitake y coloque un sombrero en cada tazón.
- Vierta el caldo de setas en el caldo (consomé) de la sopa con un cucharón, dejando por fuera los sedimentos que se hayan depositado en el fondo. Deseche el caldo de setas restante.
- Saque la carne del congelador y córtela en rodajas lo más finas posibles de manera perpendicular a las fibras.
- Añada las rodajas de carne al caldo (consomé), el cual debe estar hirviendo a fuego lento, y cocine durante unos 8 minutos o al gusto.
- Retire el jengibre, la canela y el anís estrellado del caldo.
- Divida los fideos en partes iguales entre los cuatro tazones y cúbralos con el repollo (col).
- Vierta el caldo y la carne en los recipientes hondos.
- Decore con brotes de soja (frijol de soja), cebolla verde, chile rojo tailandés y albahaca.
- Pele los huevos cuidadosamente y córtelos por la mitad de forma longitudinal (a lo largo). Añada un huevo a cada tazón.

Nutriente	Por porción
Calorías	361 kcal
Proteína	26 g
Carbohidratos	37 g
Grasa	12 g
Fibra	4 g
Sodio	181 mg

Estofado de carne de res clásico



Porciones: 6	Tiempo de preparación: 20 minutos	Tiempo total: 2 horas
--------------	-----------------------------------	-----------------------

Ingredientes

- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola, por separado
- 454 g (1 libra) de filete de res para estofado, cortado en cubos
- 1 cebolla grande picada
- 2 cucharadas (30 mL) de pasta de tomate
- 1 taza (250 mL) de vino tinto seco*
- 2 dientes de ajo picados
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de tomillo fresco
- 3 tazas (750 mL) de caldo (consomé) de carne de res sin sodio
- 3 zanahorias medianas picadas
- 3 tallos de apio picados
- 2 papas blandas grandes picadas
- 1 taza de arvejas (chícharos) congeladas(os)

Instrucciones

- Caliente 1 cucharadita de aceite en una olla grande a fuego medio-alto.
- Dore la carne por tandas, aproximadamente de 2 a 3 minutos por cada lado. Retire la carne de la olla y déjela a un lado.
- Caliente la cucharadita de aceite restante en la misma olla a fuego medio.
- Añada las cebollas y cocine por aproximadamente 5 minutos hasta que empiecen a ablandar.
- Añada la pasta de tomate y revuelva hasta que esta desprenda olor. Añada 1 taza de vino tinto y raspe los trozos dorados del fondo de la olla.
- Añada el ajo, las hojas de laurel, la pimienta negra, el tomillo y

devuelva la carne a la olla.

- Añada el caldo de carne (consomé de res); si es necesario, incorpore más agua hasta cubrir la carne.
- Ponga a calentar a fuego lento y cocine con la olla tapada hasta que la carne esté casi tierna (aproximadamente 1 hora).
- Añada las zanahorias, el apio y la papa; cocine el estofado con la olla tapada hasta que la carne y las verduras estén tiernas (aproximadamente 30 minutos).
- Añada las arvejas congeladas (los chícharos congelados) en los últimos 5 minutos de cocción.

*Nota: si lo desea, puede sustituir el vino tinto por caldo de carne sin sal (consomé de res sin sodio).

Nutriente	Por porción
Calorías	293 kcal
Proteína	22 g
Carbohidratos	35 g
Grasa	4 g
Fibra	5 g
Sodio	106 mg

Pasteles de salmón



Porciones: 2

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 30
minutos

Ingredientes

- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 170 g (6 onzas) de salmón en lata sin sodio, escurrido, con espinas y piel
- 1 huevo grande
- 1 cebolla verde mediana finamente picada
- ¼ de taza de pimienta roja finamente picado
- ¼ de taza de pan rallado (molido) integral (miga de pan)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ de taza de eneldo fresco picado
- 2 cucharadas (30 mL) de zumo (jugo) de limón amarillo

Aderezo de yogurt

- 2 cucharadas de eneldo fresco picado
- 1 cucharada (15 mL) de zumo (jugo) de limón amarillo
- ¼ de taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- *Acompañamientos*
- ½ taza de quinua (quinoa) sin cocer
- 2 tazas de floretes de brócoli

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Cocine la quinua (quinoa) según las indicaciones del empaque.
- Forre una bandeja para hornear con papel aluminio y aplique una ligera capa de aceite.
- Triture (desmenuce) el salmón con un tenedor para mezclar el pescado con las espinas y la piel.
- Añada el resto de los ingredientes de los pasteles de salmón (huevo, cebolla verde, pimienta roja, pan rallado, pimienta negra, eneldo y zumo [jugo] de limón amarillo) y mezcle bien.
- Divida la mezcla en cuatro porciones y dele forma de hamburguesa a cada una.

- Colóquelas en una bandeja para hornear y hornéelas por 10 minutos, volteándolas al otro lado cuando haya pasado la mitad del tiempo.
- Mientras se hornean los pasteles de salmón, cocine al vapor los floretes de brócoli de 8 a 10 minutos o hasta que estén tiernos.
- Mezcle los ingredientes del aderezo de yogurt en un tazón pequeño y reserve a un lado.
- Divida la quinua (quinoa) cocida y el brócoli cocinado al vapor en 2 platos.
- Ponga 2 hamburguesas de salmón en cada plato y agregue el aderezo de yogurt con una cuchara.

Nutriente	Por porción
Calorías	360 kcal
Proteína	28 g
Carbohidratos	32 g
Grasa	13 g
Fibra	5 g
Sodio	240 mg

Bacalao con mostaza Dijon y glaseado balsámico



Porciones: 2	Tiempo de preparación: 10 minutos	Tiempo total: 40 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 2 tazas de papas blandas cortadas a la mitad
- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola
- 2 cucharaditas de orégano seco
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas (30 mL) de vinagre balsámico
- 2 cucharaditas (10 mL) de mostaza Dijon
- 2 tazas de floretes de brócoli picados
- 142 g (2 a 5 onzas) de filetes de bacalao frescos o descongelados

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Forre una bandeja para hornear con papel aluminio.
- Mezcle las papas con aceite y orégano. Ponga las papas en la bandeja y hornéelas por 10 minutos.
- Mezcle la pimienta negra, el vinagre balsámico y la mostaza Dijon en una taza pequeña para hacer un glaseado; reserve a un lado.
- Añada el brócoli a la bandeja para hornear, dele la vuelta a las papas y hornee por 10 minutos más.
- Saque la bandeja del horno y agregue el bacalao. Hornee por 5 minutos más y luego saque la bandeja para hornear.
- Dele la vuelta al brócoli y aplique una capa del glaseado al bacalao.
- Hornee por otros 5 minutos o hasta que el brócoli esté tierno y el pescado se pueda desmenuzar fácilmente con un tenedor.
- Divida las papas, el brócoli y el pescado en 2 platos.

Nutriente	Por porción
Calorías	309 kcal
Proteína	30 g
Carbohidratos	35 g
Grasa	6 g
Fibra	7 g
Sodio	230 mg

Pimientos rellenos al estilo Tex-Mex



Porciones: 4	Tiempo de preparación: 40 minutos	Tiempo total: 1 hora
--------------	-----------------------------------	----------------------

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de arroz integral crudo
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 341 g ($\frac{3}{4}$ libra) de carne de res molida cruda extramagra
- 4 pimientos medianos
- 1 lata (14 oz/398 mL) de tomates sin sal cortados en cubos
- $\frac{1}{2}$ taza de granos de maíz descongelados
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de comino molido
- $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro picado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Cocine el arroz según las instrucciones del empaque.
- Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
- Añada la carne molida y cocine hasta que ya no tenga el color rosado, luego escurra la grasa. Retire la carne de la sartén y reserve.
- Corte la parte superior de los pimientos; remueva y deseche las membranas y las semillas del interior de los pimientos.
- Ponga aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de tomates picados en el fondo de una refractaria de 1,4 L (8 x 8 pulgadas) y coloque los pimientos en el plato. Tape la refractaria con papel aluminio y hornee por 10 minutos para ablandar ligeramente los pimientos.
- Mezcle la carne molida cocinada, el maíz, el arroz integral, el chile en polvo, el comino y el resto de los tomates cortados en cubitos en un tazón grande.
- Con una cuchara, ponga el relleno en los pimientos.

- Sin tapar, hornee 20 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos. Adorne el plato con cilantro picado.

Nutriente	Por porción
Calorías	399 kcal
Proteína	31 g
Carbohidratos	41 g
Grasa	12 g
Fibra	7 g
Sodio	116 mg

Arroz frito con pollo



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 20
minutos

Ingredientes

- 1 huevo grande
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 85 g (3 onzas) de pechuga de pollo cruda sin piel picada
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 2 cebollas verdes medianas picadas
- 4 champiñones medianos cortados por la mitad y en rodajas finas
- ½ pimiento rojo mediano picado finamente
- ½ taza de arroz integral cocinado
- 1 cucharadita (5 mL) de salsa de soya baja en sodio

Instrucciones

- Bata el huevo con la pimienta negra en una taza pequeña.
- Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto.
- Cocine el pollo de 4 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté bien cocido.
- Añada la zanahoria, el ajo, el jengibre, las cebollas verdes, las setas y el pimiento rojo.
- Cocine durante 1 a 2 minutos hasta que las verduras se empiecen a ablandar.
- Añada el arroz y cocine de 2 a 4 minutos más, revolviendo constantemente, hasta que el arroz empiece tener una textura crujiente. Empuje el arroz hacia los bordes de la sartén, vierta el huevo batido en el centro de la sartén y revuelva hasta que el huevo apenas esté cocido.
- Añada la salsa de soya y mezcle todo.

Nutriente	Por porción
Calorías	376 kcal
Proteína	28 g
Carbohidratos	39 g
Grasa	12 g
Fibra	6 g
Sodio	346 mg

CENA

Cazuela de macarrones con queso



Porciones: 6

Tiempo de
preparación: 30
minutos

Tiempo total: 50
minutos

Ingredientes

- 283 g (10 onzas) de macarrones integrales secos
- 454 g (1 libra) de carne de res molida extramagra cruda
- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola
- 1 cebolla grande picada
- 2 pimientos rojos medianos picados
- 3 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 lata (14 oz/398 mL) de tomates sin sal triturados
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa rallado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 175°C (350°F).
- Cocine los macarrones de acuerdo con las instrucciones del empaque; escúrralos y resérvelos a un lado.
- Cocine la carne molida en una sartén grande a fuego medio hasta que ya no esté de color rosado, luego escurra la grasa. Saque la carne de la sartén y reserve a un lado.
- Agregue aceite en la misma sartén y ponga a calentar a fuego medio.
- Cocine la cebolla y los pimientos de 3 a 4 minutos hasta que estén transparentes.
- Añada el ajo y cocine por 1 minuto más.
- Añada la pimienta negra, el chile en polvo, el comino y los tomates triturados.
- Mezcle los macarrones, la carne y el tomate en una taza grande.
- Esparza la mezcla en una refractaria de 3 L.
- Cubra con el queso y hornee a 170°C (350°F) de 20 a 25 minutos o hasta que el queso esté ligeramente dorado y

burbujeante.

Nutriente	Por porción
Calorías	370 kcal
Proteína	29 g
Carbohidratos	47 g
Grasa	9 g
Fibra	3 g
Sodio	200 mg

Lasaña al gusto de todos



Porciones: 10

Tiempo de
preparación: 1 hora

Tiempo total: 2 horas

Ingredientes

- 15 láminas secas de lasaña integral
- 454 g (1 libra) de carne de res molida extramagra cruda
- 1 cucharada (15 mL) de aceite de canola
- 8 champiñones medianos cortados en cuadritos
- 2 zanahorias medianas ralladas
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 calabacín mediano rallado
- 3 dientes de ajo picados
- 2 latas (28 oz/796 mL) de salsa de tomate sin sodio añadido
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 huevo grande ligeramente batido
- 1 envase de 425 g (15 onzas) de queso ricota (requesón) bajo en grasa
- 1 paquete de 283 g (10 onzas) de espinacas picadas descongeladas y a las que se les ha quitado el exceso de líquido exprimiéndolas
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ⅛ cucharadita de nuez moscada molida
- ½ taza de queso mozzarella bajo en grasa rallado

Ensalada de acompañamiento

- 10 tazas de lechuga primavera
- 2 pepinos picados
- 3 tomates medianos picados
- 3 cucharadas (45 mL) de aceite de oliva
- 3 cucharadas (45 mL) de vinagre balsámico

Instrucciones

- Precaliente el horno a 190°C (375°F).
- Cocine la pasta para lasaña al punto al dente, según las instrucciones del empaque. Escorra bien las láminas y extiéndalas sobre papel encerado para evitar que se peguen

entre sí.

- Cocine la carne molida en una sartén grande a fuego medio hasta que ya no esté de color rosado; luego escurra la grasa. Saque la carne de la sartén y reserve a un lado.
- Añada aceite a la misma sartén y ponga a calentar a fuego medio-alto. Añada los champiñones, la zanahoria, la cebolla y el calabacín y cocine por unos 5 a 7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se ablanden y doren. Añada el ajo picado y cocine por 1 a 2 minutos más. Vuelva a poner la carne en la sartén. Vierta 1 lata de salsa de tomate y la albahaca; cocine a fuego lento por 10 a 15 minutos.
- Mientras se cocina la salsa de carne, mezcle el huevo, el queso ricota (requesón), las espinacas, la pimienta negra y la nuez moscada en un tazón mediano; luego deje esta mezcla a un lado.
- Esparza la mitad de la segunda lata de salsa de tomate en el fondo de una refractaria de 3 L.
- Coloque una capa de láminas de lasaña, que se toquen, pero sin superponerse.
- Esparza un tercio de la mezcla de queso ricota (requesón) sobre las láminas de lasaña y luego esparza un tercio de la salsa de carne.
- Repita los pasos de las láminas de lasaña, la mezcla de queso ricota (requesón) y la salsa de carne para crear dos capas más.
- Cubra la última capa de láminas de lasaña con la mitad restante de la lata de salsa de tomate y espolvoree el queso mozzarella rallado.
- Forre el refractario con suficiente papel aluminio y hornee por 45 minutos. Retire el papel aluminio y hornee por 10 minutos más.
- Mezcle la lechuga, el pepino, el tomate, el aceite de oliva y el vinagre balsámico para hacer una ensalada de acompañamiento y sírvala con la lasaña.

Nutriente	Por porción
Calorías	469 kcal
Proteína	29 g
Carbohidratos	54 g
Grasa	16 g
Fibra	12 g
Sodio	208 mg

Chili con carne



Porciones: 6

Tiempo de
preparación: 30
minutos

Tiempo total: 1 hora

Ingredientes

- 454 g (1 libra) de carne de res molida extramagra cruda
- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola
- 2 zanahorias medianas ralladas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla grande picada
- 1 pimiento rojo mediano picado
- ½ cucharadita de pimienta cayena o pimienta roja
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 lata (14 oz/398 mL) de frijoles sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 lata (14 oz/398 mL) de salsa de tomate sin sodio añadido

Acompañamientos

- 6 tazas de lechuga primavera
- 1 pepino mediano picado
- 2 tomates medianos picados
- 2 cucharadas (30 mL) de aceite de oliva
- 2 cucharadas (30 mL) de vinagre balsámico
- 6 panecillos de trigo integral

Instrucciones

- Cocine la carne molida en una sartén grande a fuego medio hasta que ya no esté de color rosado; luego escurra la grasa. Saque la carne de la sartén y reserve a un lado.
- Caliente el aceite en una olla grande para sopa u horno holandés a fuego medio.
- Añada la zanahoria, el ajo, la cebolla y el pimiento rojo y cocine unos 5 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que se ablanden las verduras.
- Añada la pimienta de cayena o roja, el chile en polvo y el comino; cocine por 1 minuto, revolviendo constantemente.

- Añada la carne picada, los frijoles rojos, la salsa de tomate y 1 taza de agua; revuelva para mezclar.
- Ponga a calentar hasta que hierva y luego reduzca la potencia del fogón a fuego a bajo. Tape la olla y cocine a fuego lento, revolviendo frecuentemente por alrededor de 30 minutos hasta que los sabores se hayan mezclado y la salsa esté espesa e hirviendo.
- Mezcle la lechuga, el pepino, el tomate, el aceite de oliva y el vinagre balsámico para hacer una ensalada.
- Sirva el chile en tazones junto con la ensalada y un panecillo integral.

Nutriente	Por porción
Calorías	442 kcal
Proteína	30 g
Carbohidratos	51 g
Grasa	15 g
Fibra	12 g
Sodio	263 mg

Espaguetis a la boloñesa para las noches entre semana



Porciones: 6	Tiempo de preparación: 10 minutos	Tiempo total: 1 hora
--------------	-----------------------------------	----------------------

Ingredientes

- 454 g (1 libra) de carne de res molida cruda extramagra
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 1 cebolla pequeña cortada en cuadritos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada (15 mL) de pasta de tomate
- 2 zanahorias medianas ralladas
- 4 champiñones medianos cortados en cuadritos
- 1 calabacín cortado a lo largo en cuatro porciones y en finas rodajas
- ½ taza (125 mL) de caldo (consomé) de carne de res sin sal
- 2 latas (28 oz/796 mL) de tomates sin sal cortados en cuadritos
- 227 g (8 onzas) de espaguetis integrales secos

Instrucciones

- Cocine la carne molida en una sartén grande a fuego medio hasta que ya no esté de color rosado; luego escurra la grasa. Saque la carne de la sartén y reserve.
- Añada aceite a la misma sartén y caliente a fuego medio.
- Cocine la cebolla de 3 a 4 minutos hasta que esté transparente.
- Añada el ajo y cocine por 1 minuto más.
- Añada la pasta de tomate, las zanahorias, los champiñones y el calabacín, cocine durante 5 a 7 minutos hasta que las verduras empiecen a ablandarse.
- Añada el caldo (consomé) de carne y los tomates cortados en cuadritos. Disminuya la potencia del fogón y cocine a fuego lento hasta que espese (aproximadamente 20 minutos).
- Una vez que la salsa se haya cocinado por al menos 20 minutos, cocine la pasta al punto al dente según las

instrucciones del empaque. Escorra bien los espaguetis y agréguelos de nuevo a la olla de cocción.

- Agregue la mitad de la salsa a la pasta y mezcle.
- Incorpore la pasta a una plato o refractaria de servir y vierta el resto de la salsa sobre la pasta.

Nutriente	Por porción
Calorías	320 kcal
Proteína	25 g
Carbohidratos	40 g
Grasa	8 g
Fibra	7 g
Sodio	90 mg

Moussaka



Porciones: 6

Tiempo de
preparación: 55
minutos

Tiempo total: 1 hora y
35 minutos

Ingredientes

- 454 g (1 libra) de carne de res molida extramagra cruda
- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola, por separado
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de canela
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 lata (28 oz/796 mL) de tomates sin sal cortados en cubos
- 1 berenjena cortada en rodajas finas
- 2 calabacines medianos cortados en rodajas finas
- 2 papas lavadas y cortadas en rodajas finas
- 2 huevos grandes ligeramente batidos
- ½ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- ½ taza de queso ricota bajo en grasa (requesón)
- ⅛ cucharadita de nuez moscada molida

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Cocine la carne molida en una sartén grande a fuego medio hasta que ya no esté de color rosado; luego escurra la grasa. Saque la carne de la sartén y reserve a un lado.
- Agregue 1 cucharadita de aceite a la misma sartén y caliente a fuego medio.
- Cocine las cebollas de 3 a 4 minutos hasta que estén transparentes.
- Añada el ajo y cocine 1 minuto más.
- Añada la carne picada, la pimienta negra, la canela, el orégano y los tomates cortados en cubos. Baje la potencia del fuego y cocine a fuego lento hasta que espese (aproximadamente 20 minutos).
- Forre dos bandejas de horno con papel encerado.

- Coloque la berenjena, el calabacín y la papa en una sola capa en las bandejas y hornee por 10 minutos o hasta que estén tiernos.
- Retire del horno y disminuya la temperatura a 175°C (350°F).
- Bata los huevos en una taza.
- Mezcle el yogurt griego, el queso ricota (requesón) y la nuez moscada.
- Engrase una bandeja o refractario para horno de 3 L (13 x 9 pulgadas) con la cucharadita de aceite restante o fórralo con papel encerado.
- Ponga las rodajas de papa en la bandeja que se llevará al horno, superponiéndolas si es necesario.
- Esparza la mitad de la salsa de la carne.
- Coloque las rodajas de berenjena y calabacín en una capa uniforme sobre la salsa de la carne.
- Ponga el resto de la salsa de la carne en una capa.
- Cubra con la mezcla de queso.
- Hornee sin tapar por 40 minutos.
- Deje enfriar la moussaka por 5 minutos antes de cortarla y servirla.

Nutriente	Por porción
Calorías	369 kcal
Proteína	29 g
Carbohidratos	38 g
Grasa	12 g
Fibra	9 g
Sodio	150 mg

Tazón de arroz con carne



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 1 hora y
10 minutos

Tiempo total: 1 hora y
20 minutos

Ingredientes

- 85 g (3 onzas) de filete de res
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 2 champiñones medianos cortados en rodajas finas
- ¼ de taza (60 mL) de caldo de carne de res sin sal
- 1 cucharadita (5 mL) de vinagre de vino de arroz no sazonado
- ¼ cucharadita de copos de pimiento rojo
- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola, por separado
- 1 taza de espinacas frescas
- ½ taza de arroz integral cocido
- 1 huevo grande
- 1 zanahoria pequeña rallada
- ¼ de pepino pequeño cortado en rodajas finas en forma de palillos
- 1 cebolla verde mediana cortada en rodajas finas

Instrucciones

- Ponga la carne, el ajo, el jengibre, los champiñones, el caldo de carne, el vinagre de vino de arroz y los copos de pimiento rojo en una bolsa de plástico hermética para almacenamiento de alimentos y ciérrela.
- Mezcle los ingredientes en la bolsa y deje marinar en la nevera (el refrigerador) por lo menos una hora o toda la noche.
- Cuando esté listo para cocinar, caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto.
- Saque el filete de la bolsa con adobo y cocínelo de 3 a 4 minutos por cada lado para que quede a término medio o al gusto; luego, déjelo a un lado para dejar que se repose.
- Añada los champiñones y el resto del adobo a la sartén; cocínelos de 3 a 5 minutos o hasta que se ablanden.
- Cuando los champiñones se hayan cocinado, añada las

espinacas y revuelva hasta que se ablanden.

- Ponga el arroz en un tazón y vierta los champiñones, las espinacas y la salsa sobre una parte del arroz.
- En la misma sartén caliente la cucharadita de aceite restante a fuego medio y frite (fríe) el huevo hasta que la clara esté cocinada y la yema al gusto.
- Corte el filete finamente en dirección opuesta a las fibras de la carne.
- Ponga los trozos de filete, la zanahoria rallada y las rodajas de pepino en diferentes puntos del arroz.
- Cubra con el huevo y adorne con la cebolla verde.

Nutriente	Por porción
Calorías	443 kcal
Proteína	32 g
Carbohidratos	36 g
Grasa	19 g
Fibra	5 g
Sodio	212 mg

Pastel casero de carne



Porciones: 2

Tiempo de
preparación: 15
minutos

Tiempo total: 1 hora y
45 minutos

Ingredientes

- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola, por separado
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 2 zanahorias medianas ralladas
- 454 g (1 libra) de carne de res molida extramagra cruda
- 2 huevos grandes
- 1 calabacín mediano rallado
- ½ taza de pan integral rallado
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas (30 mL) de salsa inglesa
- ½ taza (125 mL) de salsa de tomate sin sodio

Acompañamientos

- 1 papa dulce mediana (camote mediano)
- 2 tazas de floretes de brócoli picados

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Engrase un molde para pan de 1,9 L con 1 cucharadita de aceite.
- Caliente la cucharadita de aceite restante en una sartén mediana a fuego medio.
- Cocine las cebollas de 3 a 4 minutos hasta que estén transparentes.
- Añada la zanahoria y cocine por aproximadamente 3 minutos hasta que se ablande.
- Mezcle las zanahorias y las cebollas cocinadas, la carne molida, los huevos, el calabacín, el pan rallado, la pimienta negra y la salsa inglesa en un tazón grande; asegúrese de mezclar bien con las manos. Ejerciendo presión, ponga la mezcla de carne en el molde para pan previamente preparado.
- Hornee de 75 a 90 minutos o hasta que la mezcla esté bien cocida.

- Envuelva la papa dulce en papel de aluminio y hornéela 45 minutos.
- Cocine el brócoli al vapor de 5 a 8 minutos hasta que esté tierno.
- Una vez cocinado, unte la salsa de tomate sobre el pastel de carne y siga horneando unos 5 minutos más hasta que burbujee.
- Retire el pastel de carne y la papa del horno. Deje reposar el pastel de carne 10 minutos antes de cortarlo en 8 porciones.
- Corte la papa dulce (el camote) por la mitad de forma longitudinal.
- Divida la cantidad de papa dulce (camote) y brócoli entre dos platos y sirva junto con el pastel de carne.

Nutriente	Por porción
Calorías	418 kcal
Proteína	34 g
Carbohidratos	38 g
Grasa	15 g
Fibra	8 g
Sodio	346 mg

Cordero al curry



Porciones: 4

Tiempo de
preparación: 30
minutos

Tiempo total: 4 horas y
30 minutos

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de arroz integral crudo
- 1 cucharada (15 mL) de aceite de canola
- 454 g (1 libra) de pierna de cordero cruda deshuesada, sin grasa y picada
- 2 hojas de laurel
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de cardamomo
- 1 cucharada de cilantro molido
- 1 cucharada de comino molido
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 2 cebollas medianas picadas
- 1 taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 4 zanahorias medianas picadas
- 4 tallos de apio picados
- 2 tomates medianos picados
- $\frac{1}{2}$ taza de cilantro fresco picado

Instrucciones

- Cocine el arroz según las instrucciones del empaque.
- Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
- Dore los trozos de cordero de 2 a 3 minutos por cada lado, páselos a un plato y reserve a un lado. Deje el aceite y la grasa de la carne de cordero en la sartén.
- Añada las hojas de laurel, la rama de canela, el cardamomo, el cilantro, el comino, la nuez moscada y la cúrcuma en la sartén.
- Añada el ajo, el jengibre y la cebolla; cocine por aproximadamente 5 minutos hasta que la cebolla se ablande.
- Transfiera la mezcla a una olla de cocción lenta.

- Añada los trozos dorados de cordero, el yogurt griego, las zanahorias, el apio, los tomates y ½ taza de agua; revuelva para mezclar. Tape la olla y cocine a fuego bajo por 4 horas o a fuego alto por 2 horas, o hasta que el cordero esté tan tierno que se pueda desmenuzar con un tenedor.
- Sirva el cordero al curry sobre el arroz cocido y adorne con cilantro.

Nutriente	Por porción
Calorías	421 kcal
Proteína	27 g
Carbohidratos	46 g
Grasa	16 g
Fibra	7 g
Sodio	145 mg

Emparedados (sándwiches) de carne de cerdo preparados en olla de cocción lenta



Emparedados (sándwiches) de carne de cerdo preparados en olla de

Porciones: 6	Tiempo de preparación: 30 minutos	Tiempo total: 8 horas y 30 minutos
--------------	-----------------------------------	------------------------------------

Ingredientes

- 908 g (2 libras) de paleta de cerdo magra deshuesada cruda
- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola
- 1 cebolla grande cortada en cubos
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de chile en polvo
- ¼ de taza (60 mL) de vinagre de sidra de manzana
- ¼ de taza (60 mL) de pasta de tomate
- 1 cucharada (15 mL) de salsa inglesa
- 1 taza (250 mL) de caldo (consomé) de carne de res sin sal añadida
- 6 panes de hamburguesa integrales

Ensalada de repollo (col)

- ½ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas (30 mL) de zumo (jugo) de limón amarillo
- 6 tazas de repollo rizado (col) rallado(a)

Instrucciones

- Utilice toallas de papel para cocina para secar la carne de cerdo. Ponga la carne de cerdo en una olla de cocción lenta.
- Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
- Añada la cebolla y cocínela unos 4 minutos o hasta que esté blanda.
- Añada el ajo y cocine un minuto más.
- Añada la pimienta negra, el chile en polvo, el vinagre de sidra

de manzana, la pasta de tomate y la salsa inglesa.

- Cocine hasta que la mayor parte del vinagre se haya evaporado y la mezcla se haya espesado, alrededor de 5 a 10 minutos.
- Unte la mezcla de cebolla en la paleta de cerdo y luego vierta el caldo (consomé) de carne en la olla de cocción lenta.
- Tape y cocine a fuego bajo por 8 horas o a fuego alto por 4 horas, hasta que la carne esté muy tierna.
- Utilice dos tenedores para separar la carne y luego revuélvala en los jugos (consomé) de cocción.
- Mezcle el yogurt griego, el comino y el zumo (jugo) de limón amarillo; vierta la mezcla sobre el repollo (col) y mézclelos.
- Ponga la carne de cerdo desmenuzada en los panes de hamburguesa integral y cubra con la ensalada de repollo (col).

Nutriente	Por porción
Calorías	422 kcal
Proteína	38 g
Carbohidratos	35 g
Grasa	15 g
Fibra	7 g
Sodio	434 mg

Palitos (tiras) de pollo al horno



Porciones: 1	Tiempo de preparación: 15 minutos	Tiempo total: 1 hora
--------------	-----------------------------------	----------------------

Ingredientes

- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimentón (paprika)
- ¼ taza de pan integral rallado (molido)
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita (5 mL) de mostaza Dijon
- 113 g (4 onzas) de pechuga o palitos (tiras) de pollo crudos rebanados
- 1 taza de habichuelas (ejotes) cortadas

Papas a la francesa

- 1 papa dulce (camote) mediana
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimentón (paprika)

Salsa para mojar

- ¼ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- ¼ cucharadita de comino molido
- 1 cucharada (15 mL) de zumo (jugo) de limón amarillo

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Forre una bandeja para hornear con papel de aluminio y engrase con 1 cucharadita de aceite.

- Lave la papa dulce (camote) y córtela en forma de papas a la francesa delgadas, dejando la piel. Mézclelas con 1 cucharadita de aceite en una taza. Espolvoréelas con ½ cucharadita de ajo en polvo y pimentón (paprika).
- Esparza las papas dulces (camotes) en la mitad de la bandeja para hornear y áselas por 20 minutos.
- En una taza pequeña, mezcle ½ cucharadita de ajo en polvo, ½ cucharadita de pimentón (paprika), el pan rallado, la pimienta negra y el tomillo.
- Unte la mostaza Dijon sobre los palitos (tiras) de pollo para que queden ligeramente cubiertos. Sumerja los palitos (tiras) de pollo en el pan rallado (molido) sazonado y deles vuelta hasta que queden uniformemente cubiertos.
- Luego de haberlas horneado por 20 minutos, deles la vuelta a las papas (camotes) y ponga los palitos (tiras) de pollo a la otra mitad de la bandeja para hornear. Cocine 20 minutos más, dándole la vuelta a los palitos (tiras) de pollo cuando hayan pasado 10 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocinado y las papas (camotes) estén ligeramente crujientes.
- Cocine al vapor las habichuelas (ejotes) de 8 a 10 minutos o hasta que estén tiernas(os).
- Mezcle los ingredientes de la salsa para mojar en un tazón pequeño.
- Sirva los palitos (tiras) de pollo con las papas a la francesa, las habichuelas (los ejotes) y la salsa para mojar y acompañar.

Nutriente	Por porción
Calorías	442 kcal
Proteína	39 g
Carbohidratos	42 g
Grasa	14 g
Fibra	9 g
Sodio	399 mg

Estofado de pollo y champiñones



Porciones: 6	Tiempo de preparación: 20 minutos	Tiempo total: 1 hora y 20 minutos
--------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Ingredientes

- 2 cucharadas (30 mL) de aceite de canola, por separado
- 8 muslos de pollo crudos sin piel y con hueso
- 2 cebollas grandes picadas
- 454 g (1 libra) de champiñones medianos cortados en cuatro porciones cada uno
- 2 champiñones Portobello picados
- 2 zanahorias medianas picadas
- 2 libras de papas cremosas picadas
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de tomillo seco
- 2 tazas (500 mL) de caldo (consomé) de pollo sin sodio
- 1 taza (250 mL) de vino tinto seco*

Instrucciones

- Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
- Dore los muslos de pollo por tandas de 2 a 3 minutos por cada lado, sáquelos de la sartén y déjelos a un lado. Vierta la grasa en un recipiente desechable.
- Añada la cucharada de aceite restante a la misma sartén y póngalo a calentar a fuego medio.
- Cocine las cebollas, los champiñones Portobello y medianos por 5 minutos o hasta que empiecen a dorarse.
- Añada el pollo dorado, las zanahorias, las papas, la pimienta negra, el tomillo, el caldo de pollo y el vino tinto.
- Tape la olla, ponga a fuego lento y deje cocinando al menos una hora hasta que la carne y las verduras estén muy tiernas.

*Nota: si lo desea, puede reemplazar el vino tinto por caldo (consomé) de pollo sin sodio.

Nutriente	Por porción
Calorías	426 kcal
Proteína	34 g
Carbohidratos	37 g
Grasa	13 g
Fibra	7 g
Sodio	137 mg

Enchiladas de pollo y papa dulce (camote)



Porciones: 8	Tiempo de preparación: 20 minutos	Tiempo total: 1 hora y 20 minutos
--------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Receta aportada por: Katherine Ford, MSc, RD

Ingredientes

- 1 papa dulce (camote) grande sin cáscara y cortada en cubos
- 2 cucharadas de aceite de oliva, por separado
- 3 dientes de ajo picados
- 454 g (1 libra) de pechuga de pollo cruda sin piel y deshuesada
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 lata (14 oz/398 mL) de frijoles negros sin sal y una de frijoles pintos sin sal, ambos enjuagados y escurridos
- 1 lata (14 oz/398 mL) de salsa de tomate sin sal
- 2 cucharaditas de orégano seco, por separado
- 10 tortillas de maíz blandas de 5 pulgadas (13 cm)
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado
- ½ taza de cebolla verde picada

Acompañamientos

- 680 g (1,5 libras) de habichuelas (ejotes) frescas arregladas
- 1 taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)

Instrucciones

- Precaliente el horno a 190°C (375°F). Forre una bandeja para hornear con papel de aluminio y otra bandeja con papel encerado.
- Mezcle los cubos de papa con 1 cucharada de aceite y el ajo. Esparza los trozos en la bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Ponga la pechuga de pollo en la bandeja para hornear forrada con papel encerado.
- Hornee los cubos de papa (camote) y el pollo de 25 a 30

minutos o hasta que las papas (camote) estén tiernas y el pollo esté bien cocinado.

- Pase los cubos de papa (camote) a una taza grande y macháquelos hasta hacer un puré y reserve a un lado.
- Desmenuce el pollo con dos tenedores y reserve a un lado.
- Caliente la cucharada de aceite restante en una sartén a fuego medio.
- Añada la cebolla y cocine durante 4 minutos o hasta que se ablande.
- Agregue el pollo, la cebolla y las habichuelas (ejotes) al puré de papa (camote); revuelva para mezclar.
- Unte ½ lata de salsa de tomate en una bandeja para hornear de 3 L (13 x 9 pulgadas). Espolvoree con 1 cucharadita de orégano.
- Caliente las tortillas en el microondas unos 20 segundos para evitar que se rompan.
- Ponga en el centro de cada tortilla unas cucharadas del relleno. Enrolle las tortillas y póngalas en el recipiente o refractaria con la juntura hacia abajo.
- Cubra las enchiladas con el resto de la salsa de tomate y del relleno.
- Espolvoree el orégano restante sobre la salsa. Cubra con el queso rallado y las cebollas verdes.
- Cubra el recipiente o refractario con papel aluminio y hornee por 20 minutos. Destape el recipiente o refractaria y hornee por 5 minutos más.
- Cocine al vapor las habichuelas (ejotes) de 8 a 10 minutos o hasta que estén tiernas.
- Cubra las enchiladas con yogurt griego y sirva junto con las habichuelas (ejotes).

Nutriente	Por porción
Calorías	364 kcal
Proteína	27 g
Carbohidratos	50 g
Grasa	7 g
Fibra	12 g
Sodio	147 mg

Fajitas de pollo preparadas en una sartén



Porciones: 2	Tiempo de preparación: 10 minutos	Tiempo total: 30 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 1 y ½ cucharaditas (7,5 mL) de aceite de canola, por separado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 113 g (4 onzas) de pechuga de pollo cruda sin piel y cortada en tiras finas
- 1 cebolla pequeña cortada en rodajas finas
- 2 pimientos rojos pequeños cortados en rodajas finas
- 2 tortillas blandas de maíz o de trigo integral de 13 cm (5 pulgadas)
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 cucharada (15 mL) de zumo (jugo) de limón verde
- 2 cucharadas de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)

Instrucciones

- Precaliente el horno a 220°C (425°F). Forre una bandeja para hornear con papel aluminio y engrásela con ½ cucharadita de aceite.
- Mezcle el chile en polvo, el comino y la cebolla en polvo en una taza pequeña.
- Mezcle el pollo, la cebolla y los pimientos con la cucharadita de aceite restante en una taza grande. Añada la mezcla de condimentos y revuelva para que cubra todo el pollo.
- Ponga el pollo y las verduras en una sola capa en la bandeja y hornee durante 10 a 15 minutos hasta que el pollo esté cocido y las verduras estén tiernas y crujientes.
- Envuelva las tortillas en papel aluminio y caliéntelas en el horno los últimos 5 minutos de cocción.

- Retire el relleno de las fajitas del horno y transfíeralo a un plato para servir.
- Divida el relleno de las fajitas en partes iguales en cada tortilla de maíz.
- Añada cilantro y zumo (jugo) de limón verde. Cubra cada fajita con yogurt griego.*

*Nota: el análisis nutricional se realizó con tortillas de maíz.

Nutriente	Por porción
Calorías	343 kcal
Proteína	33 g
Carbohidratos	34 g
Grasa	9 g
Fibra	6 g
Sodio	124 mg

Pollo con Paneer Palak



Porciones: 4

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 40
minutos

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza de arroz integral crudo
- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola
- 170 g (6 onzas) de pechuga de pollo cruda sin hueso y sin piel cortada en cubos
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 2 cucharaditas de garam masala (mezcla caliente, originaria de la India)
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cebolla grande picada
- 1 chile serrano picado
- 3 tomates medianos cortados en dados
- 454 g (1 libra) de espinacas picadas descongeladas y a las que se les ha eliminado el exceso de líquido exprimiéndolas
- 1 taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 170 g (6 onzas) de queso fresco en cubos

Instrucciones

- Cocine el arroz integral según las instrucciones del empaque y reserve a un lado.
- Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine el pollo de 4 a 5 minutos o hasta que esté bien cocido. Páselo a un plato y reserve.
- Saltee el ajo, el jengibre, el *garam masala*, el cilantro y el comino por 1 minuto en el aceite que quedó en la sartén.
- Añada la cebolla y el chile y cocine por aproximadamente 5 minutos hasta que estén blandos.
- Añada los tomates y cocine 10 minutos. Añada las espinacas a la sartén y cocine de 3 a 5 minutos.
- Ponga la mezcla en una licuadora o procesador de alimentos y

agregue el yogurt griego. Mezcle hasta que quede suave.

- Ponga la mezcla de nuevo en la sartén. Añada el queso fresco y el pollo cocido; tape la sartén y cocine a fuego lento por 10 minutos.
- Sirva con el arroz.

Nutriente	Por porción
Calorías	452 kcal
Proteína	33 g
Carbohidratos	44 g
Grasa	17 g
Fibra	7 g
Sodio	145 mg

Hamburguesas de pavo a la griega



Porciones: 4	Tiempo de preparación: 15 minutos	Tiempo total: 30 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 454 g (1 libra) de pavo magro crudo y molido
- 1 huevo grande
- 142 g (5 onzas) de espinacas picadas congeladas y a las que se les ha eliminado el exceso de líquido exprimiéndolas
- 2 dientes de ajo picados
- $\frac{1}{8}$ taza de queso feta desmenuzado
- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola
- $\frac{1}{2}$ cebolla roja mediana cortada en rodajas finas
- 2 tomates medianos cortados en rodajas
- 4 panes de hamburguesa integrales

Yogurt para untar

- $\frac{1}{2}$ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- $\frac{1}{4}$ taza de pepino finamente picado
- 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 cucharada (15 mL) de zumo (jugo) de limón amarillo

Acompañamientos

- 2 pimientos rojos medianos cortados a lo largo en cuatro partes
- 2 calabacines medianos primero cortados horizontalmente por la mitad y luego en tiras

Instrucciones

- Mezcle el pavo molido, el huevo, las espinacas, el ajo y el queso feta en un tazón grande.

- Divida la mezcla en 4 porciones y deses forma de hamburguesa.
- Caliente la parrilla a temperatura media. Cocine las hamburguesas de 12 a 15 minutos, dándoles vuelta cuando haya pasado la mitad de ese tiempo, o hasta que estén bien cocidas.
- Cocine los pimientos rojos y los calabacines en la parrilla hasta que estén tiernos.
- Mezcle los ingredientes del yogurt para untar en un tazón pequeño.
- Unte la mitad inferior de los panes de hamburguesa con el yogurt para untar.
- Ponga encima rodajas de cebolla roja y de tomate y una hamburguesa. Sirva junto con las verduras cocinadas en la parrilla.

Nutriente	Por porción
Calorías	441 kcal
Proteína	35 g
Carbohidratos	37 g
Grasa	19 g
Fibra	7 g
Sodio	508 mg

Shakshuka



Porciones: 4

Tiempo de
preparación: 30
minutos

Tiempo total: 40
minutos

Ingredientes

- 1 cucharada (15 mL) de aceite de canola
- 227 g (8 onzas) de pechuga de pollo cruda sin piel picada
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 pimiento rojo mediano picado
- 4 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas (45 mL) de pasta de tomate
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de pimentón (paprika)
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de copos de pimienta roja
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 lata (14 oz/398 mL) de tomates sin sal cortados en cuadritos
- 4 huevos grandes
- ¼ de taza de queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

Acompañamiento

- 4 rebanadas de pan integral tostado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F).
- Caliente el aceite a fuego medio en una sartén refractaria, alta y grande.
- Cocine el pollo de 4 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté bien cocido.
- Añada la cebolla, el pimiento rojo, el ajo, la pasta de tomate, el comino, el cilantro, el pimentón (paprika), la canela, los copos de pimienta roja y la pimienta negra.
- Cocine de 3 a 5 minutos, revolviendo de vez cuando, o hasta que las verduras empiecen a ablandarse.

- Añada los tomates cortados en cuadritos a la sartén; cocine por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente o hasta que espesen.
- Disminuya la potencia del fogón a fuego medio-bajo. Con una cuchara, haga 4 orificios en la mezcla de la salsa. Rompa un huevo y viértalo en cada uno de estos orificios.
- Ponga la sartén en el horno y hornee aproximadamente de 8 a 10 minutos hasta que los huevos estén cocidos al punto deseado.
- Decore con queso y perejil. Sirva con tostadas.

Nutriente	Por porción
Calorías	326 kcal
Proteína	25 g
Carbohidratos	27 g
Grasa	13 g
Fibra	6 g
Sodio	371 mg

Pescado al curry con leche de coco a la tailandesa



Porciones: 4	Tiempo de preparación: 10 minutos	Tiempo total: 40 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 1 cucharada (15 mL) de aceite de canola
- 1 cebolla grande picada
- 2 cucharadas de jengibre rallado
- 3 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias medianas cortadas en rodajas finas
- 2 pimientos rojos medianos cortados en rodajas finas
- 1 chile rojo tailandés fresco finamente picado
- ¼ de taza (60 mL) de caldo (consomé) de pollo sin sodio
- 2 cucharadas (30 mL) de pasta de curry rojo tailandés
- 1 lata (14 oz/398 mL) de leche de coco light (baja en grasa)
- 170 g (4-6 onzas) de filete de bacalao fresco o descongelado cortado en cubos
- 113 g (4 onzas) de fideos de arroz secos
- 4 tazas de espinacas frescas
- 1 cucharada (15 mL) de zumo (jugo) de limón verde
- 1 taza de cilantro fresco picado

Instrucciones

- Caliente el aceite a fuego medio en una sartén alta y grande.
- Añada la cebolla y cocine por 5 minutos o hasta que se ablande.
- Añada el jengibre y el ajo y cocine 1 minuto más, revolviendo continuamente.
- Añada las zanahorias, el pimiento rojo, el chile rojo tailandés y el caldo (consomé) de pollo.
- Cocine, revolviendo ocasionalmente de 8 a 10 minutos o hasta que las verduras estén apenas tiernas.
- Añada la pasta de curry y cocine, revolviendo a menudo, unos 2 a 3 minutos hasta que esté fragante.

- Añada la leche de coco y revuelva para mezclar.
- Cocine la mezcla a temperatura media, a fuego lento.
- Añada el pescado y cocine de 8 a 10 minutos o hasta que el pescado se pueda desmenuzar fácilmente con un tenedor.
- Cocine los fideos según las instrucciones del empaque.
- Escúrralos bien y repártalos uniformemente en 4 tazones. Igualmente, reparta las espinacas en los 4 tazones.
- Retire la sartén grande del fogón y añada el zumo (jugo) de limón verde.
- Sirva la sopa en los tazones y adorne con cilantro.

Nutriente	Por porción
Calorías	409 kcal
Proteína	30 g
Carbohidratos	44 g
Grasa	12 g
Fibra	4 g
Sodio	801 mg

Risotto de camarones y espárragos



Porciones: 4	Tiempo de preparación: 10 minutos	Tiempo total: 50 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 4 tazas (1 L) de caldo de pollo sin sal
- 454 g (1 libra) de camarones pelados y desvenados, ya sea frescos o descongelados
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada (15 mL) de aceite de canola
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de arroz arborio crudo
- ½ taza (125 mL) de vino blanco seco
- 454 g (1 libra) de espárragos, con los extremos leñosos recortados y cortados en trozos de 1 pulgada (2,5 cm)
- ¼ taza de queso de cabra
- 2 cucharadas de queso parmesano fresco rallado
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 limón amarillo, cáscara rallada y zumo (jugo)

Instrucciones

- Ponga el caldo a hervir a fuego lento en una olla mediana.
- Añada los camarones, tape la olla y cocine durante unos 2 minutos a fuego medio, hasta que estén cocidos. Mueva los camarones a un plato para que se enfríen.
- Tape el caldo (consomé) y deje que la cocción siga a fuego lento.
- Caliente la mantequilla y el aceite a fuego medio en una sartén mediana.
- Añada la cebolla y cocine aproximadamente por 4 minutos o hasta que se ablande.

- Añada el ajo y cocine por 1 minuto más.
- Añada el arroz y cocine un par de minutos para que tueste.
- Vierta el vino y cocine a fuego lento aproximadamente por 3 minutos hasta que casi se evapore.
- Añada los espárragos y 1 taza de caldo (consomé) y cocine, revolviendo constantemente hasta que se absorba.
- Siga añadiendo el caldo (consomé), 1 taza a la vez, revolviendo constantemente hasta que se absorba. El risotto estará listo cuando el arroz esté tierno, pero ligeramente firme y cremoso (aproximadamente 25 minutos en total).
- Una vez que el arroz esté cocido, añada el queso de cabra y los camarones.
- Retire el risotto del fogón y añada el queso parmesano, la albahaca, la pimienta negra, la ralladura y el zumo (jugo) de limón amarillo.

Nutriente	Por porción
Calorías	450 kcal
Proteína	33 g
Carbohidratos	43 g
Grasa	12 g
Fibra	5 g
Sodio	259 mg

MERIENDAS (REFRIGERIOS)

Atún derretido



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 15
minutos

Ingredientes

- 1 pan integral tajado o un pan*
- ¼ de lata (30 g) de atún bajo en sodio escurrido
- 1 cucharada de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- ⅓ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de eneldo seco
- 2 cucharadas de cebolla verde picada
- 2 cucharadas de pimienta roja cortado en cuadritos
- 2 cucharadas de queso mozzarella parcialmente descremado y rallado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Forre una bandeja con papel aluminio.
- Coloque el pan tajado (rebanado) en la bandeja.
- Mezcle el atún, el yogurt griego, la pimienta negra y el eneldo en una taza.
- Añada lentamente la cebolla verde y el pimienta roja.
- Con una cuchara, agregue el queso rallado sobre el pan tajado (rebanado).
- Hornee de 8 a 10 minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.

*Nota: el análisis nutricional se realizó con pan integral.

Nutriente	Por porción
Calorías	186 kcal
Proteína	20 g
Carbohidratos	16 g
Grasa	4 g
Fibra	3 g
Sodio	276 mg

Minipizzas



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 15
minutos

Ingredientes

- 28 g (1 onza) de carne de res molida extramagra y cocida
- 1 panecillo integral
- 2 cucharadas (30 mL) de salsa de tomate en lata sin sal
- ¼ cucharadita de orégano seco
- 2 cucharadas de queso mozzarella bajo en grasa rallado
- 2 cucharadas de pimienta roja cortado en cuadritos

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Forre una bandeja para hornear con papel aluminio.
- Corte el pan y coloque cada mitad en la bandeja para hornear sobre el papel aluminio de forma que la parte interna quede mirando hacia arriba.
- Unte cada mitad con 1 cucharada de salsa de tomate y espolvoree con orégano.
- Añada a cada mitad 1 cucharada de carne molida, queso y pimienta roja.
- Hornee durante 8 a 10 minutos hasta que el queso se derrita y el pan esté tostado.

Nutriente	Por porción
Calorías	195 kcal
Proteína	13 g
Carbohidratos	24 g
Grasa	6 g
Fibra	5 g
Sodio	260 mg

Minifrittatas



Porciones: 6

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 40
minutos

Ingredientes

- 2 cucharaditas (10 mL) de aceite de canola
- ½ taza de papas peladas y cortadas en cubos de ¼ de pulgada
- 8 huevos grandes
- ½ taza (125 mL) de leche semidescremada (2 %)
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa rallado
- ½ taza de espinacas frescas o congeladas y exprimidas

Instrucciones

- Precaliente el horno a 195°C (375°F). Engrase con aceite el interior de 6 moldes para muffins (bolos).
- Ponga a hervir los cubos de papas por 10 minutos o hasta que estén lo suficientemente blandos para machacar con un tenedor; escúrralos y reserve a un lado.
- Bata los huevos, la leche y la pimienta negra en una taza grande.
- Añada el queso, las espinacas y las papas en cada molde para muffins (bolos).
- Vierta la mezcla de huevos de manera uniforme en los moldes para muffins (aproximadamente ¾ de su capacidad) y hornee de 15 a 20 minutos o hasta que la parte superior se dore ligeramente y esté completamente cocida.

Nutriente	Por porción
Calorías	157 kcal
Proteína	12 g
Carbohidratos	5 g
Grasa	10 g
Fibra	1 g
Sodio	171 mg

Trozos de papa con queso y chile



Porciones: 6

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 1 hora

Ingredientes

- 454 g (1 libra) de carne res molida extramagra cruda
- 1 cucharada (15 mL) de aceite de canola
- 2 zanahorias medianas ralladas
- 2 tallos de apio finamente picados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla grande picada
- ½ cucharadita de pimienta de cayena o pimienta roja
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 lata (14 oz/398 mL) de salsa de tomate sin sal
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 4 cebollas verdes medianas cortadas en rodajas finas
- 2 tomates medianos finamente picados
- ½ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)

Papas a la francesa

- 3 papas pequeñas cortadas en trozos delgados
- 1 cucharada (15 mL) de aceite de canola
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Forre una bandeja para hornear con papel aluminio.
- Mezcle los trozos de papa con 1 cucharada de aceite, la

- pimienta negra, el tomillo, el ajo en polvo y la cebolla en polvo.
- Esparza los trozos de papa en la bandeja y hornéelos 40 minutos, dándoles la vuelta cuando haya pasado la mitad del tiempo o hasta que estén tiernos y dorados.
 - Cocine la carne molida a fuego medio en una sartén grande hasta que deje de estar de color rosado; luego escurra la grasa. Retire la carne de la sartén y reserve.
 - Caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio en una olla grande para sopa u horno holandés.
 - Agregue la zanahoria, el apio, el ajo y la cebolla.
 - Cocine, revolviendo frecuentemente por 5 minutos o hasta que estas verduras se ablanden.
 - Añada la pimienta de cayena o roja, el chile en polvo y el comino. Cocine durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
 - Añada la carne molida, la salsa de tomate y 1 taza de agua; revuelva para mezclar.
 - Ponga a hervir y cuando hierva, disminuya la potencia del fogón a fuego bajo. Tape y cocine a fuego lento por 30 minutos, revolviendo frecuentemente o hasta que los sabores se hayan mezclado y la salsa esté espesa e hirviendo.
 - Reparta los trozos de papa en 4 tazones y espolvoréelos con el chile.
 - Cubra cada tazón con $\frac{1}{4}$ de taza de queso rallado y caliente en el microondas por 30 segundos a potencia alta o hasta que el queso se derrita.
 - Adorne con cebolla verde, tomate y yogurt griego.

Nutriente	Por porción
Calorías	356 kcal
Proteína	28 g
Carbohidratos	33 g
Grasa	13 g
Fibra	6 g
Sodio	241 mg

Wrap de carne asada y queso



Porciones: 2

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 5
minutos

Ingredientes

- 1 cucharadita (5 mL) de mostaza amarilla
- 1 tortilla de harina integral de 20 cm (8 pulgadas)
- 57 g (2 onzas) de carne de res magra baja en sal, asada y en rodajas
- 28 g (1 onza) de queso cheddar bajo en grasa tajado (rebanado)
- Opcional: verduras frescas como lechuga, tiras de pepino o pimienta (morrón)

Instrucciones

- Unte la mostaza sobre la mitad inferior de la tortilla.
- Coloque la carne asada, el queso y las verduras (si las utiliza) de manera uniforme sobre la mostaza.
- Enrolle la tortilla empezando por la parte inferior.
- Corte a la mitad y sirva.

Nutriente	Por porción
Calorías	183 kcal
Proteína	13 g
Carbohidratos	11 g
Grasa	9 g
Fibra	2 g
Sodio	329 mg

Sushi de atún



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 15
minutos

Tiempo total: 15
minutos

Ingredientes

- 1 hoja de alga nori
- ½ taza de arroz integral para sushi cocinado
- 1 cucharadita (5 mL) de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- ¼ lata (30 g) de atún bajo en sodio, escurrido
- 2 cucharadas de pimienta roja cortada en rodajas finas
- 2 cucharadas de pepino cortado en rodajas finas

Instrucciones

- Ponga una esterilla (tapete) de bambú para sushi o un paño (toalla) de cocina sobre una superficie plana y limpia; cúbrala con una capa de plástico para mantenerla limpia.
- Ponga el trozo de nori sobre el envoltorio de plástico.
- Esparza el arroz de izquierda a derecha desde un borde del nori hasta el otro, dejando un espacio de 1 pulgada (2,5 cm) en la parte inferior y superior. Vierta la salsa de soya sobre el arroz.
- Mezcle el yogurt griego y el atún, y vierta la mezcla sobre el arroz.
- Añada el pimienta roja y el pepino en capas.
- Empezando por la parte inferior, doble la esterilla (tapete de bambú), tirando de ella suavemente hacia su posición, y luego siga enrollando y tirando hacia atrás para que el rollo siga apretado, hasta que esté completamente enrollado.
- Retire el envoltorio de plástico y la esterilla (tapete de bambú) o toalla de cocina.
- Con un cuchillo húmedo corte el sushi en rodajas.

Nutriente	Por porción
Calorías	146 kcal
Proteína	15 g
Carbohidratos	18 g
Grasa	1 g
Fibra	2 g
Sodio	234 mg

Tomates rellenos de atún



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 15
minutos

Ingredientes

- 1 tomate grande
- ¼ de lata (30 g) de atún bajo en sodio escurrido
- 1 cucharada de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 cucharadita (5 mL) de zumo (jugo) de limón amarillo
- 1 cucharada de queso mozzarella bajo en grasa rallado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Forre una bandeja para hornear con papel aluminio.
- Corte la parte superior del tomate y extraiga el centro con una cuchara, luego pique los contenidos del interior del tomate.
- Mezcle la parte interior del tomate con el resto de los ingredientes en una taza.
- Ponga la mezcla de nuevo en el tomate con una cuchara.
- Ponga el tomate en la bandeja y hornee por 10 minutos para ablandar el tomate y derretir el queso.

Nutriente	Por porción
Calorías	117 kcal
Proteína	16 g
Carbohidratos	9 g
Grasa	2 g
Fibra	2 g
Sodio	91 mg

Taquitos de pollo al horno



Porciones: 4

Tiempo de
preparación: 15
minutos

Tiempo total: 50
minutos

Ingredientes

- 227 g (8 onzas) de pechuga de pollo cruda sin piel y deshuesada
- ¼ taza de queso crema bajo en grasa (al 2 %) ablandado a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de queso mozzarella parcialmente descremado rallado
- 1 cebolla verde mediana cortada en rodajas finas
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 4 tortillas de maíz blandas de 13 cm (5 pulgadas)
- 1 huevo grande batido

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Forre una bandeja para hornear con papel aluminio y otra con papel encerado.
- Coloque la pechuga de pollo en la bandeja forrada con papel encerado. Hornee durante 18 a 20 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Desmenuce el pollo con dos tenedores y reserve a un lado.
- Mezcle el pollo, el queso crema, el queso mozzarella, la cebolla verde, la pimienta negra, el chile en polvo, el comino y el ajo en polvo en un tazón mediano.
- Caliente las tortillas en el microondas unos 20 segundos para evitar que se agrieten.
- Ponga aproximadamente ¼ taza del relleno en el centro de cada tortilla y enróllelas, dejando los extremos abiertos.
- Unte el huevo en la parte superior de los rollos.
- Coloque los taquitos en la bandeja forrada con papel aluminio de forma tal que la juntura (parte que se une) quede hacia abajo.
- Hornee los taquitos por 15 minutos y voltéelos del otro lado

cuando haya pasado la mitad del tiempo o hasta que estén crujientes y ligeramente dorados.

Nutriente	Por porción
Calorías	147 kcal
Proteína	16 g
Carbohidratos	8 g
Grasa	6 g
Fibra	1 g
Sodio	151 mg

Salsa Tex-Mex en capas



Porciones: 4

Tiempo de
preparación: 15
minutos

Tiempo total: 40
minutos

Ingredientes

- 4 tortillas de maíz blandas de 13 cm (5 pulgadas)
- 70 g (2,5 onzas) de carne de res molida extramagra cruda
- ¼ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 1 cucharada (15 mL) de zumo (jugo) de limón
- ⅛ cucharadita de comino molido
- ½ taza de frijoles negros enlatados sin sal, enjuagados y escurridos
- 2 tomates medianos finamente picados
- 2 cebollas verdes medianas, cortadas en rodajas
- ¼ taza de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 2 cucharadas de aceitunas negras enlatadas cortadas en rodajas
- 1 cucharada de jalapeño finamente picado

Instrucciones

- Precaliente el horno a 200°C (400°F). Forre una bandeja para hornear con papel aluminio.
- Corte las tortillas en trozos largos y póngalas en una sola capa. Hornee por 10 minutos o hasta que estén crujientes, dándoles la vuelta al otro lado cuando haya pasado la mitad del tiempo. Apártelas y déjelas enfriar.
- Cocine la carne molida en una sartén mediana a fuego medio hasta que deje de estar de color rosado; escurra la grasa. Retire la carne de la sartén y reserve a un lado.
- Mezcle el yogurt griego, el cilantro y el zumo (jugo) de limón; ponga esta mezcla en el fondo de un tazón o recipiente grande.
- Mezcle la carne molida y el comino y agregue, con una cuchara, la mezcla de yogurt griego.
- Añada una capa de frijoles negros, tomate y luego de cebolla verde.

- Termine añadiendo el queso, las aceitunas negras y el jalapeño.
- Sirva con nachos.

Nutriente	Por porción
Calorías	132 kcal
Proteína	11 g
Carbohidratos	15 g
Grasa	3 g
Fibra	3 g
Sodio	109 mg

Huevos rellenos



Porciones: 1

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 5
minutos

Ingredientes

- 2 huevos duros (cocidos) grandes sin cáscara
- ¼ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- ⅛ cucharadita de pimentón (paprika)
- 1 cucharadita (5 mL) de mostaza Dijon
- 1 cucharadita (5 mL) de zumo (jugo) de limón amarillo

Acompañamientos

- 1 tallo mediano de apio
- 1 zanahoria mediana

Instrucciones

- Corte los huevos por la mitad a lo largo.
- Con una cuchara, separe la yema de la clara.
- Mezcle la yema de huevo, el yogurt griego, el pimentón (paprika), la mostaza Dijon y el zumo (jugo) de limón en un tazón.
- Ponga la mezcla en la clara de huevo con una cuchara.
- Corte el apio y la zanahoria en palitos y sirva junto con huevos rellenos.

Nutriente	Por porción
Calorías	229 kcal
Proteína	18 g
Carbohidratos	12 g
Grasa	12 g
Fibra	2 g
Sodio	346 mg

Brochetas de pollo con tzatziki



Porciones: 1	Tiempo de preparación: 10 minutos	Tiempo total: 20 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Ingredientes

- 2 pinchos (palillos para brochetas) de madera o metal
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola
- 113 g (4 onzas) de pechuga de pollo cruda sin piel y cortada en cubos
- 8 tomates uva (cherry)
- ¼ cebolla roja cortada por la mitad horizontalmente y en trozos

Tzatziki

- ½ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 2 cucharadas de pepino cortado en cuadritos
- 1 diente de ajo picado
- ½ cucharadita de eneldo seco
- 1 cucharadita (5 mL) de zumo (jugo) de limón amarillo

Instrucciones

- Si se utilizan, ponga los pinchos (palillos para brochetas) de madera en un recipiente con agua fría para que se remojen.
- Unte la parrilla o la sartén de parrilla con una capa ligera de aceite y precaliéntela a fuego medio.
- Mezcle los ingredientes del tzatziki en un tazón pequeño; luego de mezclar, deje la mezcla a un lado.
- Saque los pinchos (palillos para brochetas) de madera del agua o los de metal y ensarte los trozos de pollo, los tomates y los trozos de cebolla alternadamente.
- Ase las brochetas 5 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté bien cocido.

- Sirva las brochetas con el tzatziki.

Nutriente	Por porción
Calorías	147 kcal
Proteína	18 g
Carbohidratos	7 g
Grasa	5 g
Fibra	1 g
Sodio	49 mg

Ensalada de pasta colorida



Porciones: 4

Tiempo de
preparación: 10
minutos

Tiempo total: 2 horas y
20 minutos

Ingredientes

- 170 g (6 onzas) de pasta en tornillos integral seca
- 2 cucharadas (30 mL) de aceite de oliva, por separado
- 227 g (8 onzas) de pechuga de pollo cruda sin piel picada
- 1 taza de floretes de brócoli
- ½ taza de zanahorias cortadas en monedas
- 1 taza de pimienta roja picado
- ½ cebolla roja pequeña cortada en rodajas finas
- 1 taza de guisantes (chícharos) dulces cortados en rodajas
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita (5 mL) de mostaza Dijon
- 2 cucharadas (30 mL) de vinagre de vino tinto

Instrucciones

- Cocine la pasta al dente según las instrucciones del paquete. Escúrrala y pásela a una taza grande.
- Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén mediana a fuego medio.
- Cocine el pollo de 4 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté bien cocido y reserve.
- Cocine el brócoli y las zanahorias al vapor de 3 a 4 minutos o hasta que estén tiernas y crujientes. Agregue el pimienta rojo, la cebolla roja, los guisantes (chícharos) y el pollo a la pasta.
- Mezcle 1 cucharada de aceite, pimienta negra, albahaca, mostaza Dijon y vinagre de vino tinto en una taza pequeña.
- Vierta el aderezo sobre la ensalada de pasta y mezcle bien.
- Tape y refrigere al menos 2 horas o durante toda la noche antes de servir.

Nutriente	Por porción
Calorías	156 kcal
Proteína	10 g
Carbohidratos	18 g
Grasa	5 g
Fibra	4 g
Sodio	44 mg

Paletas de hielo de yogurt griego



Porciones: 2

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 6 horas

Ingredientes

- 1 taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 1 taza de fresas o la fruta de su elección*

Instrucciones

- Licúe las fresas y el yogurt griego en un procesador de alimentos o licuadora a alta velocidad hasta que la mezcla esté suave y homogénea.
- Vierta la mezcla en moldes para paletas de hielo o en vasos de

papel pequeños.

- Congele por 2 horas y luego inserte palos de paleta de una pulgada (2,54 cm) en los moldes.
- Congele de 4 a 6 horas o toda la noche.
- Ponga un momento el molde en agua caliente para sacar fácilmente las paletas de hielo.

*Nota: análisis nutricional realizado con fresas.

Nutriente	Por porción
Calorías	110 kcal
Proteína	12 g
Carbohidratos	10 g
Grasa	3 g
Fibra	2 g
Sodio	60 mg

Batido de moras



Porciones: 2

Tiempo de
preparación: 5
minutos

Tiempo total: 5
minutos

Ingredientes

- ½ taza (125 mL) de leche baja en grasa (2 %)
- 1 taza de yogurt griego natural bajo en grasa (2 %)
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 taza de moras (bayas) mixtas congeladas

Instrucciones

- Vierta la leche en la licuadora, seguida del yogurt griego, las espinacas y las moras (bayas).
- Licúe hasta que el batido esté suave y homogéneo.

Nutriente	Por porción
Calorías	139 kcal
Proteína	12 g
Carbohidratos	15 g
Grasa	4 g
Fibra	3 g
Sodio	78 mg

Barras de garbanzos, arándanos y chocolate con nueces



Porciones: 8	Tiempo de preparación: 15 minutos	Tiempo total: 40 minutos
--------------	-----------------------------------	--------------------------

Receta aportada por: Louise Lacanilao, RD

Ingredientes

- 1 lata (14 oz/398 mL) de garbanzos sin sodio añadido, enjuagados y escurridos
- 2 huevos grandes
- ½ taza de mantequilla de maní (crema de cacahuete) natural o alternativas similares a esta mantequilla
- ¼ taza de semillas de cáñamo (hemp)
- ¼ taza (60 mL) de miel
- ¼ taza de chips (chispas) de chocolate
- ¼ taza de arándanos secos
- 1 cucharadita (5 mL) de aceite de canola

Instrucciones

- Precaliente el horno a 175°C (350°F).
- Ponga los garbanzos escurridos en un procesador de alimentos y licúe hasta que se forme una pasta suave.
- Mezcle los huevos, la mantequilla de maní (crema de cacahuete), las semillas de cáñamo (*hemp*) y la miel en un tazón mediano.
- Mezcle con la pasta de garbanzos.
- Añada los chips (chispas) de chocolate y los arándanos.
- Engrase una bandeja para hornear de 1,4 L (8 x 8 pulgadas) con aceite y esparza la mezcla en la bandeja.
- Hornee por 25 minutos.
- Deje la mezcla en el molde para que se enfríe completamente y se endurezca antes de cortar en 8 barras.
- Las barras se pueden conservar hasta 2 días a temperatura ambiente, 1 semana en la nevera (refrigerador) o 3 meses en el

congelador.

Nutriente	Por porción
Calorías	280 kcal
Proteína	11 g
Carbohidratos	31 g
Grasa	14 g
Fibra	4 g
Sodio	84 mg