

RECETAS SALUDABLES PARA TODA LA FAMILIA

DESAYUNO

“Panquecas saludables” Ricas en fibra, energía y proteína.

Ingredientes:

- 1 1/2 plátano sin cáscara
- 2 huevos enteros
- 1/3 taza de avena en hojuelas
- 1/2 taza de harina de avena
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 5 gotas de vainilla
- 2 cucharadas de nueces trituradas
- Mantequilla clarificada

*La harina de avena se hace licuando las hojuelas de avena y ¡listo!

*Si no tienes mantequilla clarificada, puedes usar aceite de aguacate en spray.

Instrucciones:

1. En un recipiente mediano, machacar los plátanos.
2. Agregar los huevos y la vainilla, mezclar todo.
3. Ir incorporando la avena en hojuelas, después la harina de avena y la canela.
4. En este paso puedes agregar las nueces o semillas que tengas en tu casa. Si no tienes, no te preocupes, no cambiará el sabor de la receta.
5. En un sartén caliente (fuego medio-bajo), agregar 1 disparo de aceite de aguacate o mantequilla clarificada. La intención es que no se peguen las panquecas.

6. Colocar 1/3 de la mezcla en forma de “*hot cake*” y tapar.
7. Cuando veas que la panqueca tiene hoyitos, es momento de voltear.
8. ¡Servir y disfrutar con los *toppings* que más te gustan!

LUNCH / COMIDA LIGERA

“Ensalada de quinoa” Rica en proteína, fibra y grasa saludable.

Ingredientes:

- 1 taza de semillas de quinoa
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- Especies en polvo como ajo, cebolla, pimienta
- 1/3 de cilantro y perejil frescos y finamente picados
- 4 tazas de hojas verdes mixtas (lechuga, espinacas, kale)
- 1 zanahoria rallada
- 30cm de apio picado finamente

Instrucciones:

1. En una olla con agua hirviendo, colocar el aceite de aguacate, las especias y la quinoa. Tapar y dejar a fuego medio-alto por 20 minutos.
2. Cuando la quinoa se “revienta” es señal de que ya está lista.
3. Drenar por completo y dejar únicamente la quinoa sin el agua.
4. Es momento de crear la ensalada con el resto de los ingredientes: cilantro, perejil, hojas verdes, zanahoria, apio; agregar la quinoa lentamente.
5. ¿Aderezo? ¡Claro! Puedes hacer una vinagreta con aceite de aguacate, vinagre balsámico, agua, sal y especias.

*Este platillo puede servirse tibio o frío.

*Puedes agregar salmón asado, fajitas de pollo o queso en cubitos.

SNACK

“*Brownies* sin hornear” Ricos en energía y potasio.

Ingredientes:

- 10 dátiles sin semilla
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 3/4 taza de nueces sin sal (*walnuts*, nueces de la india, *pecans*, almendras)
- 1 cucharada de coco rallado
- 5 gotas de vainilla

Instrucciones:

1. En una licuadora o en un procesador, agregar los dátiles y procesar por 10 segundos.
2. Agregar el resto de los ingredientes y procesar hasta lograr una masa “arenosa”.
3. Con la ayuda de tus manos, tomar parte de la masa y verificar que puedas hacer bolitas sin que se rompan.
4. Continuar con la creación de los *brownies* sobre un molde de silicón y aplanar toda la masa.
5. Marcar los cuadritos con la ayuda de un cuchillo y meter al congelador.
6. Sacar cada *brownie* justo antes de consumir. Deben quedarse en el congelador para su almacenamiento.

CENA

“Hamburguesas de pescado” Altas en proteína, ricas en grasas saludables y baja en carbohidratos.

Ingredientes:

- 2-3 piezas de filete de pescado crudo (puedes sustituir por pechuga de pollo)
- 1 huevo entero
- 2/4 taza de verduras finamente picadas (las que tengas en casa). Ejemplo: apio, cebolla, pimientos rojos, zanahoria, brócoli
- Jugo de 1 limón verde
- Especies en polvo como sal, ajo, cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 taza de amaranto inflado o avena en hojuelas
- Para servir: lechuga y aguacate

Instrucciones:

1. El primer paso es tener las verduras finamente picadas.
2. En un procesador de alimentos o en una licuadora, colocar los filetes de pescado en cubos y empezar a triturarlos por 3 segundos, así hasta lograr una carne molida.
3. Agregar las verduras, el huevo, el limón, las especies, el aceite de oliva y el amaranto inflado. En esta ocasión prenderás el procesador a una velocidad más lenta. El objetivo es mezclar todos los ingredientes y lograr una masa homogénea.
4. ¡Recuerda! No quieres licuar los alimentos, quieres triturarlos y mezclarlos perfectamente.
5. Con la ayuda de una cuchara grande, tomar parte de la mezcla y formar las hamburguesas.

Fernanda Carrasco

————— Nutrición Clínica Perinatal

6. Es momento de colocarlas en un sartén a fuego medio y tapar para lograr una cocción más rápida. Asar por ambos lados.
7. Presentar sobre una cama de hojas de lechuga y decorar con rebanadas de aguacate.
8. ¡Listo! A disfrutar con tus condimentos favoritos.

AGUA SALUDABLE Y FRESCA

TIP: Si te resulta difícil tomar agua natural, te recomiendo agregarle unas rebanadas de limón amarillo y otras de pepino. Déjala enfriar por unos 20 minutos y disfrútala con este nuevo sabor fresco y saludable.