
RECETAS PARA MANTENER TU **SISTEMA INMUNE SANO** en base a plantas



Chef Juan Fernández



Dr. Marco Albuja Ch.



ALIMENTACIÓN DE HOY, dieta basada en plantas

Comer sano no es suficiente, una alimentación equilibrada y sobre todo en las porciones exactas mantendrán tu salud.



ALIMENTACIÓN DE HOY, *dieta basada en plantas*

ALIMENTACIÓN DE HOY, DIETA BASADA EN PLANTAS

©Derechos reservados - 2020

AUTORES

Dr. Marco Albuja

Ing. Juan Fernández

PRODUCCIÓN Y ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS

Chef Juan Fernández O.

Chef Oswaldo Simbaña

Chef Patricia Simbaña

Chef Roberto Chico

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Lic. Heidy Noroña Zumárraga

Mtr. Ivonne Salazar Castillo

INVESTIGACIÓN DE PRODUCTO

Tngra. Carolina Mora

FOTOGRAFÍA RECETAS y PORTADA

Francisco Caizapanta

DISEÑO EDITORIAL

José Luis Tutachá

0984068576

CORRECCIÓN DE TEXTOS

Lcda. Andrea Troya

Alisson Fernández S.

REGISTRO DE DERECHOS DE EDITOR Y AUTOR

Nº XXXXX QUITO,

ISBN XXXXXXXXX

IMPRESIÓN

CANVAS Publicidad

canvaspublicidad@me.com

Comercialización:



Salud y juventud son dos atributos que tratamos de conservar a lo largo de nuestras vidas, ambos contribuyen a mantener días productivos y felices.

Una buena alimentación, con dosis de ejercicio, actitud y pensamiento positivos, relación sostenida en afectos con familiares y amigos, además de una rica vida espiritual, es un factor que permite conseguir salud y juventud en el día a día.

Alimentarse sanamente, sin duda, es el más importante de todos éstos, sobre todo en los tiempos que vivimos, cuando los productos industrializados, a veces, cambian las virtudes de los productos naturales.

Por eso, nos permitimos recomendar este pequeño manual sobre alimentación basada en plantas, con recetas que también garantizan un sabor agradable.

El doctor Marco Albuja, que por años nos viene recomendando en la televisión, “un nuevo estilo de vida”, pone su firma en estas páginas y garantiza el trabajo del chef Juan Carlos Fernández.

Éste puede ser un folleto de cabecera, no sólo para amas de casa y practicantes de la cocina, sino, para cualquier persona que quiera saber y entender cómo las plantas nos dan sus mejores condiciones.

Alfonso Espinosa de los Monteros





“La creatividad es fácil, lo difícil es tener la idea”

Ferran Adrià.

La vida se nutre en base a los alimentos, y son estos los que nos brindan los componentes necesarios para mantenernos saludables; proporcionándonos energía y sustancias esenciales para el crecimiento y la vitalidad. En la actualidad, nuestro mundo se mueve cada vez más deprisa y tenemos menos tiempo para dedicarle a nuestra nutrición. Es así que la meta de preparar platos saludables y equilibrados nos parece cada vez más lejana y nos resignamos a llevar una alimentación rutinaria que casi siempre acarrea problemas de salud.

Tenemos la suerte de vivir en un país tan diverso como lo es el Ecuador, lleno de suelos fecundos que nos permiten degustar un sinnúmero de sabores únicos a través de los distintos productos que llegan a nuestra mesa. Sin embargo, pocas veces sabemos cómo aprovechar la variedad que nos ofrece la pachamama.

Este libro es un pionero en la elaboración de recetas saludables que incentiva el uso productos autóctonos y motiva la creatividad mediante la combinación de formas, texturas y sabores llamativos; lo cual es fundamentalmente conveniente para aquellas personas que siguen un régimen dietético vegano o para quienes deben restringir algunos alimentos debido a una condición médica, pues el libro además consta de información nutricional como el número de calorías y porcentajes específicos de macronutrientes que aporta cada preparación.

Por su puesto, las dietas veganas, se caracterizan por excluir en su totalidad aquellos alimentos de origen animal, incluidos los productos que suponen un proceso animal, como la leche, los huevos, entre otros. Por otro lado, existen también distintos trastornos que son cada vez más frecuentes como el síndrome de intestino irritable, enfermedad inflamatoria intestinal e incluso alergias, que nos obligan a dejar de consumir cierto tipo de alimentos. Por esta razón, en las recetas que podrán encontrar a continuación se ha dado protagonismo a los productos de origen vegetal, que conforman el “menú basado en plantas” y podrán hallar, además, propiedades nutricionales de sus componentes y como estos son aprovechados por su cuerpo para mejorar su salud.

Sin duda, el libro contribuye de manera significativa a nuestra salud nutricional, con la ayuda de preparaciones sencillas y rápidas que nos harán salir de la rutina y harán deleitarnos con sus exóticos sabores.

Chef Juan Carlos Fernández



Dieta basada en plantas

Desde que salí de la escuela de medicina, tengo claro que los médicos nos debemos actualizar constantemente. En estos últimos años, la evidencia médica sobre una alimentación basada en plantas, la prescripción médica del ejercicio, no fumar, dejar el alcohol, respetar las horas de sueño y mantener un soporte emocional adecuado, ¡es sorprendente! y supera por mucho a los tratamientos con medicamentos, con una recuperación exitosa de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Es por esto que, actualmente, he dirigido mi atención a la Medicina del Estilo de Vida para tratar enfermedades como diabetes, presión alta, dislipidemias (colesterol y triglicéridos) que se encuentran fuera de control, incluso con medicación. Estoy seguro de que estas, no son realmente enfermedades crónicas no transmisibles, ya que a pesar de que no se transmiten por la tos, o alimentos mal lavados; tienen una forma de transmisión más efectiva: los hábitos. En este sentido, muchos de nuestros pacientes nos cuentan que, porque sus padres son diabéticos, ellos lo son ahora; sin embargo, hoy sabemos que la herencia aporta muy poco para desarrollar estas enfermedades y lo que realmente heredamos son sus hábitos, sus comidas, la forma de prepararlas, su carácter, su sedentarismo; esto es lo que en realidad nos está enfermando.

Si los malos hábitos tienen el poder de enfermarme, aprender buenos hábitos tendrá la capacidad de revertir o detener la enfermedad. Es por esta razón que La Alimentación Basada en Plantas, es uno de los pilares fundamentales para recuperar nuestra salud.

Un dato relevante que vale la pena mencionar es, que una de las carencias nutricionales más importante de los últimos tiempos es la FIBRA, que se encuentra en alimentos vegetales enteros y sin procesar; pero que curiosamente, es relegada por la mayoría de la población mundial, que está orientada al consumo de proteínas de origen animal, que tienen moléculas inflamatorias y que alteran nuestras bacterias intestinales (microbioma), además de las vitaminas para mejorar la salud. Posiblemente, por la información que nos llega día a día, nuestra alimentación nos ha llevado a pagar un precio alto por la ausencia de estos alimentos que cuentan con fitoquímicos, antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales, y sobre todo que, en la actualidad logran revertir muchas enfermedades.

Hoy, gracias a la *Medicina del Estilo de Vida*, vemos florecer a nuestros pacientes, después de años de tratamientos farmacológicos. Al seguir nuestro programa y en pocas semanas, experimentan un bienestar, que hace mucho tiempo no lo habían sentido y muchos de ellos nos agradecen por cosas sencillas, como lograr amarrar los cordones de sus zapatos, levantarse solos de la cama, jugar con sus nietos, dejar la insulina y las pastillas para los triglicéridos, tener presiones arteriales normales y hasta, recuperar su visión; en otras palabras, volver a vivir, porque lo que hacían antes era tan solo sobrevivir.

De ninguna manera desmerecemos la importancia de muchos medicamentos que han salvado muchas vidas, pero frente al tratamiento con una dieta basada en plantas, ejercicio, manejo emocional, quedan fuera del escenario del tratamiento de nuestros pacientes.

En este momento que usted tiene este libro en sus manos, valiosa herramienta para mejorar su salud; lo invitamos a caminar juntos *HACIA UN NUEVO ESTILO DE VIDA*, con la evidencia científica de que una dieta basada en plantas, logrará sus objetivos.

Dr. Marco Albuja Ch.



“En elogio a la vanguardia -----”

Este es un libro de cocina de nuestros tiempos. Con su autor, el chef Juan Carlos Fernández, a quien conozco y con quien trabajé por muchos años, estoy seguro de que nos encontramos en buenas manos.

El concepto de la dieta perfecta se está tornando cada vez más claro. La ciencia nos está diciendo que una dieta vegana está vinculada a una mejor salud con los beneficios de una mejor función renal, menores tasas de enfermedades cardíacas y menor masa corporal. La ciencia también nos ha mostrado, de forma más evidente, que este tipo de comportamiento humano es una de las mejores maneras de reducir nuestro impacto ambiental en el planeta.

El chef Juan ha sido un verdadero estudiante de la alimentación, y ahora se ha convertido en un maestro para todos nosotros. Como su colega, estoy ansioso de experimentar sus recetas y aplaudir su visión. Gracias Chef!

Jeffrey Fredrickson

Anteriormente fue Executive Chef en: The Condado Beach Trio (San Juan), Trump's Taj Mahal (Atlantic City) y el Grand Bay Hotel (Miami). Actualmente es vicepresidente de alimentos y bebidas en Tradewinds Island Resorts.



“In Forward Praise of -----”

This is a cookbook of our times. With its author *Chef Juan Carlos Fernanadez*, whom I have known and worked with for many years, we are in great hands, of this thought, I am certain.

The concept of the perfect diet is getting clearer all the time. Science is telling us that a vegan diet is linked to better health with the benefits of improved kidney function, lower heart disease rates and lower body mass. Science also tells us it is becoming clearer that this type of human behavior is one of the greatest ways to reduce our environmental impact on our planet.

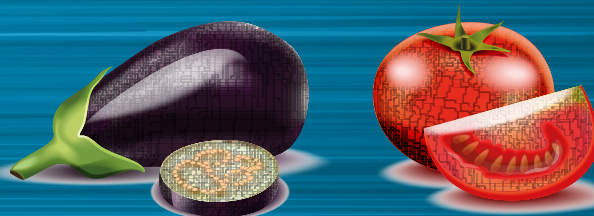
Chef Juan has been a true student of all foods, now becoming teacher to all of us. As a fellow Chef, I am looking forward to playing in his recipes and applaud his vision. Thank you Chef!

Jeffrey Fredrickson

Previous Executive Chef of The Condado Beach Trio (San Juan), Trump's Taj Mahal (Atlantic City) and the Grand Bay Hotel (Miami), Currently the Vice president of Food and Beverage at the Tradewinds Island Resorts.

ARROCES *perfumados*

Arroz integral	12
Arroz perfumado al cilantro	14
Arroz con coco y curry	16
Arroz pilaf	18
Arroz con azafrán, nueces y espinaca	20
Arroz con coco, pimiento y fréjol tierno	22
Arroz con champiñones	24
Arroz con moros y cristianos	26
Arroz oriental	28



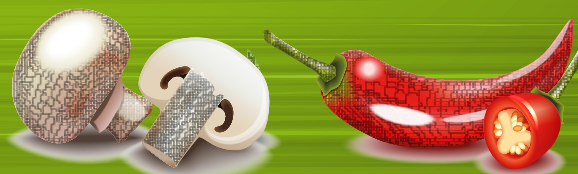
MAYONESAS *y vinagretas*

Mayonesa de agua de garbanzo	32	Vinagreta de manzana	52
Mayonesa de berenjena	34	Vinagreta de frutilla	54
Mayonesa de zanahoria	36	Vinagreta de frutos rojos	56
Mayonesa de albahaca	38	Vinagreta de tomate deshidratado	58
Mayonesa de aguacate	40	Vinagreta de naranja	60
Mayonesa de tomate deshidratado	42	Vinagreta de uvilla	62
Mayonesa de pimentón rostizado	44	Vinagreta de maracuyá	64
Mayonesa tártara	46		
Mayonesa de soya	48		
Vinagreta madre	50		



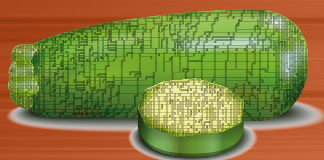
ENSALADAS *saludables*

Ensalada tropical	68	Ensalada de la época	86
Baby thai salad	70	Ensalada verde con frutas	88
Ensalada de verano	72		
Ensalada mediterránea	74		
Mix de lechugas	76		
Ensalada campestre	78		
Ensalada primavera	80		
Ensalada cítrica	82		
Ensalada de otoño	84		



ZUMOS Y BEBIDAS *de frutas*

Zumo de apio, jengibre y piña	92	Zumo de piña, pepinillo y apio	114
Zumo de manzana, apio y mora	94	Zumo de tomate, pepinillo, apio y limón	116
Zumo de pera y arándanos	96	Zumo de coco, piña y menta	118
Zumo de manzana, mango y maracuyá	98	Frozen de frutilla, mora y banana	120
Zumo de pera, kiwi y limón	100	Frozen de frutos rojos y mango	122
Zumo de toronja, pera y apio	102	Frozen de piña, banana y leche de coco	124
Zumo de maracuyá, toronja y menta	104	Frozen de pera, banana y menta	126
Zumo de uvilla, frutilla y papaya	106	Bebida de avena	128
Zumo de mandarina, uvilla y granada	108	Bebida de coco	130
Zumo de banana, zanahoria y naranja	110	Bebida de arroz integral	132
Zumo de frutilla, papaya y durazno	112	Bebida de almendras	134



SOPAS Y PLATOS *fuertes*

Sopa Pho	138	Colcannon	166
Sopa de tomate con chile	140	Papas con berenjena y cilantro	168
Crema de brócoli con cúrcuma	142	Fetuchini primavera	170
Pasta Rigatoni	144	Hamburguesa de lenteja	172
Pincho de vegetales	146	Salchicha de chocho	174
Fajitas	148	Fritada de trigo	176
Pasta oriental	150	Crema de champiñón	178
Rollos primavera	152	Jamón de soya	180
Tacos	154	Salchicha de quinua	182
Crema de calabaza	156	Hamburguesa de espinaca	184
Zucchini provenzal	158	Milanesa de trigo apanada	186
Ratatouille	160	Embutidos de arveja con curry	188
Musaka	162	Crema de papas con puerro	190
Papas húngaras	164	Rollos de vegetales en salsa de soya	192

PANES *y postres*

Muffin vegano de guineo	196	Pan de aceitunas	214
Torta vegana de chocolate	198	Pan integral con semilla	216
Brownie vegano de remolacha	200		
Helado de guanábana	202		
Helado de paila	204		
Torta de zanahoria	206		
Pan muesli	208		
Pan montañés integral	210		
Pan de portobello	212		





ARROCES *perfumados*

Arroz Integral	12
Arroz perfumado al cilantro	14
Arroz con coco y curry	16
Arroz pilaf	18
Arroz con azafrán, nueces y espinaca	20
Arroz con coco, pimienta y fréjol tierno	22
Arroz con champiñones	24
Arroz con moros y cristianos	26
Arroz oriental	28





9
PORCIONES

ARROZ INTEGRAL

(base)

INGREDIENTES

- 1 libra** (2 tazas) de arroz integral
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- 12 g** (1 cucharada) de sal
- 1 litro** (4 tazas) de fondo de verduras
- 45 ml** (3 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)

PROCEDIMIENTO

1. Freír el arroz en aceite, incorporar la sal, los dientes de ajo.
2. Agregar el fondo de verduras y dejar cocinar por 10 minutos en olla de presión.



ARROZ INTEGRAL



PORCIÓN
100g



Kcal
CALORÍAS
215



PROTEÍNA
4



GRASA
6



CARBOHIDRATO
36



FIBRA
2

Su ingesta mejora los niveles de insulina después de sólo 5 días de consumo en comparación con el arroz blanco.

Shimabukuro M, Higa M, Kinjo R, Yamakawa K, Tanaka H, Kozuka C, Yabiku K, Taira S, Sata M, Masuzaki H. Effects of the brown rice diet on visceral obesity and endothelial function: the BRAVO study. Br J Nutr. 2014 Jan 28;111(2):310-20.

Muraki I, Wu H, Imamura F, Laden F, Rimm EB, Hu FB, Willett WC, Sun Q. Rice consumption and risk of cardiovascular disease: results from a pooled analysis of 3 U.S. cohorts. Am J Clin Nutr. 2015 Jan;101(1):164-72.



10
PROCIONES

ARROZ PERFUMADO AL CILANTRO

INGREDIENTES

- 1 libra** (2 tazas) de arroz integral
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- 12 g** (1 cucharada) de sal
- 1 litro** (4 tazas) de fondo de verduras
- 45 ml** (3 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 60 g** de cilantro (un atado)
- 20 ml** de aceite (girasol, oliva o maíz)

PROCEDIMIENTO

1. Freír el arroz en aceite, incorporar la sal, los dientes de ajo.
2. Agregar el fondo de verduras y dejar cocinar por 10 minutos en olla de presión.
3. Calentar el aceite con el cilantro, incorporar al arroz base y seguir el procedimiento.



CILANTRO



PORCIÓN
100g



Kcal
CALORÍAS
200



PROTEÍNA
4



GRASA
6



CARBOHIDRATO
34



FIBRA
2

Debido a la presencia de sustancias bioactivas, se le atribuye propiedades antibacteriana, antioxidante, antidiabética, antiansiedad, antiepiléptica, diurética, entre otras.

Coriander (*Coriandrum sativum* L.): a potential source of high-value components for functional foods and nutraceuticals--a review. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23281145>



10
PROCIONES

ARROZ CON COCO Y CURRY

INGREDIENTES

- 1 libra** (2 tazas) de arroz integral
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- 12 g** (1 cucharada) de sal
- 1 litro** (4 tazas) de fondo de verduras
- 45 ml** (3 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 15 g** (2 cdas.) de curry en polvo
- 80 ml** (1/4 de taza) bebida de coco
- 1 g** (1 cucharada) de perejil

PROCEDIMIENTO

1. Freír el arroz en aceite, incorporar la sal, los dientes de ajo.
2. Agregar el fondo de verduras y dejar cocinar por 10 minutos en olla de presión.
3. Calentar el aceite con el cilantro, incorporar al arroz base y seguir el procedimiento.
4. Incorporar el curry, la leche de coco al arroz base y al finalizar colocar el perejil finamente picado.



COCO



PORCIÓN
100g



Kcal
CALORÍAS
195



PROTEÍNA
3



GRASA
5



CARBOHIDRATO
33



FIBRA
1

Esta fruta tiene efectos reductores de colesterol.



12
PORCIONES

ARROZ PILAF

INGREDIENTES

- 1 libra** (2 tazas) de arroz integral
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- 12 g** (1 cucharada) de sal
- 1 litro** (4 tazas) de fondo de verduras
- 45 ml** (3 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 60 g** (1 zanahoria mediana)
- 60 g** (1 cebolla mediana)
- 60 g** apio (2 tallos)
- 61 g** (1/2 taza) de arroz salvaje

PROCEDIMIENTO

1. Freír el arroz en aceite, incorporar la sal, los dientes de ajo.
2. Agregar el fondo de verduras y dejar cocinar por 10 minutos en olla de presión.
3. Freír los vegetales con el arroz base. Colocar el fondo de verduras en un recipiente con todos los ingredientes, tapar y llevar al horno por 50 minutos.



ARROZ SALVAJE



PORCIÓN
100g



CALORÍAS
164



PROTEÍNA
3



GRASA
5



CARBOHIDRATO
28



FIBRA
1

El arroz salvaje contiene 20 a 30 veces más antioxidantes que el arroz blanco. Los antioxidantes neutralizan los radicales libres que pueden matar las células que se vuelven cancerígenas.

Abdulwahab M. Asamarai, Paul B. Addis, Richard J. Epley, y Thomas P. Krick. (1996). Wild Rice Hull Antioxidants. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 44(1), 126-130.



11
PROCIONES

ARROZ CON AZAFRÁN, NUECES Y ESPINACA

INGREDIENTES

- 1 libra** (2 tazas) de arroz integral
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- 12 g** (1 cucharada) de sal
- 1 litro** (4 tazas) de fondo de verduras
- 45 ml** (3 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 1 g** (¼ de cucharada) de azafrán
- 30 g** (6 cucharaditas) de nueces troceadas
- 180 g** (una taza) de espinaca cocida y cortada

PROCEDIMIENTO

1. Freír el arroz en aceite, incorporar la sal, los dientes de ajo.
2. Agregar el fondo de verduras y dejar cocinar por 10 minutos en olla de presión.
3. Colocar el azafrán en el arroz base y cuando esté listo incorporar la espinaca y las nueces troceadas.



NUECES



PORCIÓN
100g



CALORÍAS
176



PROTEÍNA
3



GRASA
5



CARBOHIDRATO
30

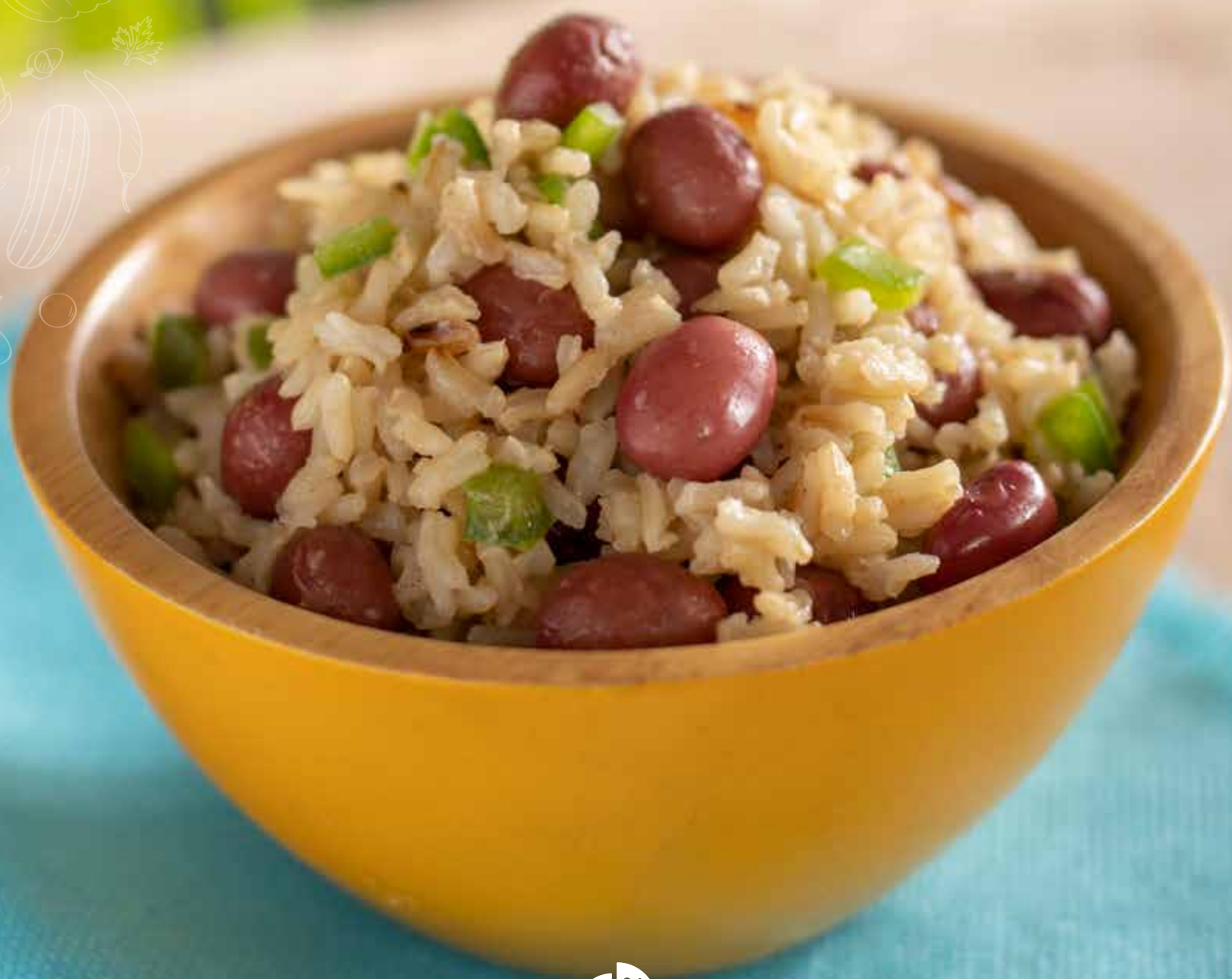


FIBRA
1

Mejora la función endotelial, permitiendo que nuestras arterias se dilaten o se abran con mayor normalidad, reduciendo el riesgo de morir de enfermedad cardíaca e hipertensión arterial.

DL Katz, A Davidhi, Y Ma, Y Kavak, L Bifulco, VY Njike. Effects of walnuts on endothelial function in overweight adults with visceral obesity: A randomized, controlled, crossover trial. J Am Coll Nutr. 2012 31(6):415 – 423.

M Guasch-Ferré, M Bulló, MÁ Martínez-González, E Ros, D Corella, R Estruch, M Fitó, F Arós, J Wärnberg, M Fiol, J Lapetra, E Vinyoles, RM Lamuela-Raventós, L Serra-Majem, X Pintó, V Ruiz-Gutiérrez, J Basora, J Salas-Salvadó. Frequency of nut consumption and mortality risk in the PREDIMED nutrition intervention trial. BMC Med. 2013 11:164.



12
PORCIONES

ARROZ CON COCO, PIMIENTO Y FRÉJOL TIERNO

INGREDIENTES

- 1 libra** (2 tazas) de arroz integral
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- 12 g** (1 cucharada) de sal
- 1 litro** (4 tazas) de fondo de verduras
- 45 ml** (3 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 120 ml** (½ taza) de bebida de coco
- 40 g** (1 unidad) de pimiento verde picado en cubos pequeños
- 120 g** (½ taza) de fréjol tierno cocinado

PROCEDIMIENTO

1. Freír el arroz en aceite, incorporar la sal, los dientes de ajo.
2. Agregar el fondo de verduras y dejar cocinar por 10 minutos en olla de presión.
3. Incorporar todos los ingredientes cuando el arroz base esté listo, cocinar 5 minutos más, tapar y servir.



FRÉJOL



PORCIÓN
100g



Kcal
CALORÍAS
183



PROTEÍNA
3



GRASA
6



CARBOHIDRATO
29



FIBRA
1

Tienen un alto contenido de activos inhibidores de células cancerígenas en el colon humano y en el hígado.



14
PROCIONES

ARROZ CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 1 libra** (2 tazas) de arroz integral
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- 12 g** (1 cucharada) de sal
- 1 litro** (4 tazas) de fondo de verduras
- 45 ml** (3 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 200 g** (2 tazas) de champiñones cortados en láminas
- 60 g** (unidad mediana) de cebolla perla cortada en cubos pequeños
- 240 ml** (1 taza) de bebida de soya
- 1 g** (¼ cucharada) de pimienta verde
- 30 ml** (2 cucharadas) de aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

1. Freír el arroz en aceite, incorporar la sal, los dientes de ajo.
2. Agregar el fondo de verduras y dejar cocinar por 10 minutos en olla de presión.
3. Saltear en el aceite la cebolla junto a los champiñones, incorporar la pimienta verde y la leche de soya y mezclar con el arroz base y seguir el procedimiento.



CHAMPIÑONES



PORCIÓN
100g



CALORÍAS
141



PROTEÍNA
3



GRASA
4

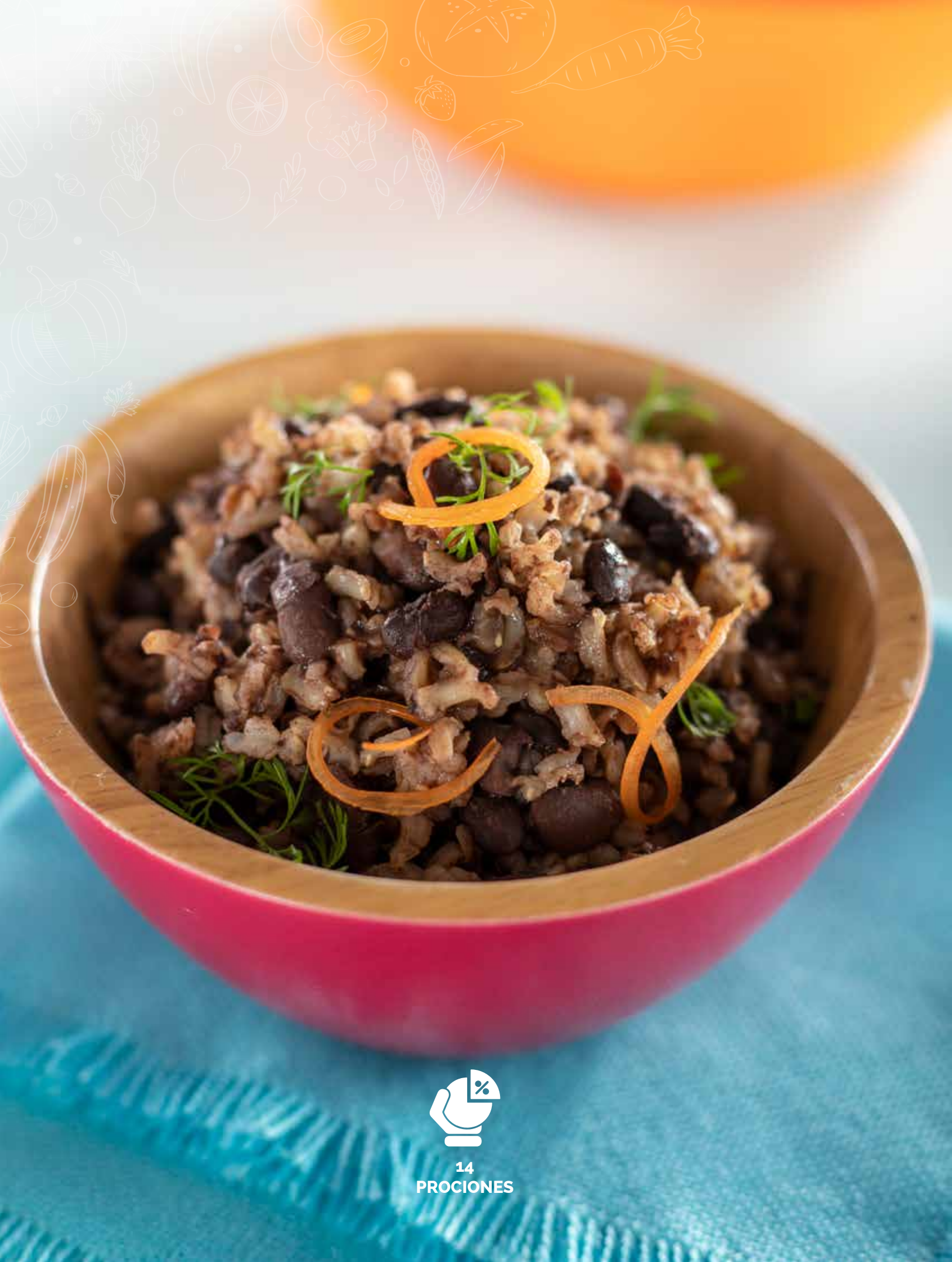


CARBOHIDRATO
24



FIBRA
2

Ayuda a disminuir el crecimiento de tumores que producen cáncer de seno, ya que inhibe la sintetización de la enzima aromatasa hasta en un 65%, ésta es la que produce las células tumorales de seno para crear estrógeno y así crecer.



14
PROCIONES

ARROZ CON MOROS Y CRISTIANOS

INGREDIENTES

- 1 libra** (2 tazas) de arroz integral
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- 12 g** (1 cucharada) de sal
- 1 litro** (4 tazas) de fondo de verduras
- 45 ml** (3 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 240 g** (1 taza) de fréjol negro cocido
- 120 g** (1/2 taza) de líquido de la cocción del fréjol
- 9 g** (3 dientes) de ajo
- 40 g** (1 unidad) de cebolla perla mediana
- 30 g** (2 cucharadas) de aceite de maíz

PROCEDIMIENTO

1. Freír el arroz en aceite, incorporar la sal, los dientes de ajo.
2. Agregar el fondo de verduras y dejar cocinar por 10 minutos en olla de presión.
3. Hacer un refrito con el aceite de maíz, la cebolla y el ajo. Incorporar el fréjol y luego añadir el líquido de su cocción. Incorporar el arroz base y seguir el procedimiento.



FRÉJOL



PORCIÓN
100g



Kcal
CALORÍAS
171



PROTEÍNA
4



GRASA
4

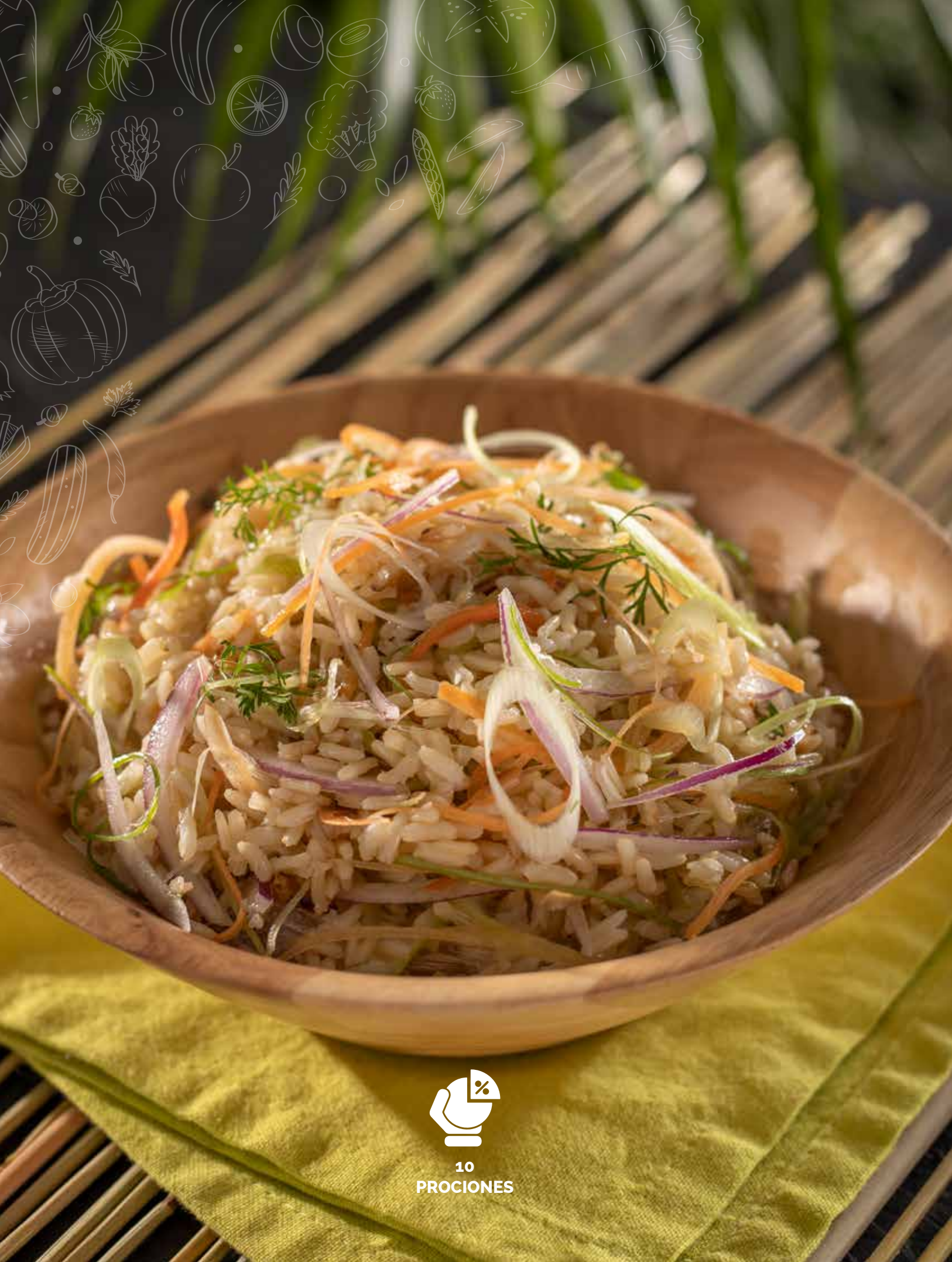


CARBOHIDRATO
31



FIBRA
2

Tiene un alto contenido de activos inhibidores de células cancerígenas en el colon humano y el hígado.



10
PROCIONES

ARROZ ORIENTAL

INGREDIENTES

- 1 libra** (2 tazas) de arroz integral
- 2 dientes** de ajo finamente picados
- 12 g** (1 cucharada) de sal
- 1 litro** (4 tazas) de fondo de verduras
- 45 ml** (3 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 10 g** (1 cucharada) de jengibre rallado
- 7 ml** (1 cucharada) de aceite de ajonjolí
- 28 ml** (4 cucharadas) de salsa de soya
- 2** dientes de ajo
- 7 ml** (1 cucharada) de salsa china

PROCEDIMIENTO

1. Freír el arroz en aceite, incorporar la sal, los dientes de ajo.
2. Agregar el fondo de verduras y dejar cocinar por 10 minutos en olla de presión.
3. Saltear todos los ingredientes y colocar el arroz base. Servir.



JENGIBRE

El consumo de 3 gramos de jengibre al día ayuda con el control de la glucemia a largo plazo, mostrando un efecto en el control de la diabetes.

Wang J, Ke W, Bao R, Hu X, Chen F. Beneficial effects of ginger *Zingiber officinale* Roscoe on obesity and metabolic syndrome: a review. *Ann N Y Acad Sci.* 2017;1398(1):83-98.

Mansour MS, Ni YM, Roberts AL, Kelleman M, Roychoudhury A, St-onge MP. Ginger consumption enhances the thermic effect of food and promotes feelings of satiety without affecting metabolic and hormonal parameters in overweight men: a pilot study. *Metab Clin Exp.* 2012;61(10):1347-52.



PORCIÓN
100g



Kcal
CALORÍAS
203



PROTEÍNA
3



GRASA
6



CARBOHIDRATO
35



FIBRA
2



MAYONESAS *y vinagretas*

Mayonesa de agua de garbanzo	32
Mayonesa de berenjena	34
Mayonesa de zanahoria	36
Mayonesa de albahaca	38
Mayonesa de aguacate	40
Mayonesa de tomate deshidratado	42
Mayonesa de pimentón rostizado	44
Mayonesa tártara	46
Mayonesa de soya	48
Vinagreta madre	50
Vinagreta de manzana	52
Vinagreta de frutilla	54
Vinagreta de frutos rojos	56
Vinagreta de tomate deshidratado	58
Vinagreta de naranja	60
Vinagreta de uvilla	62
Vinagreta de maracuyá	64





10
PROCIONES

MAYONESA DE AGUA DE GARBANZO

INGREDIENTES

- 240 ml** (1 taza) de aceite (girasol, oliva o maíz)
60 ml (1/4 de taza) de agua de garbanzos (acuafaba)
60 ml (1 unidad) de jugo de limón
Sal y pimienta (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

ACUAFABA

1. Remojar media libra de garbanzos 12 horas antes. Lavarlo en tres tiempos y cocinarlo en una olla de presión por 30 minutos. Colar el líquido para obtener el acuafaba.

MAYONESA

1. Licuar el acuafaba con el aceite, vertiéndolo en forma de chorro, poco a poco. Añadir las gotas de limón junto a la pimienta y la sal. Cuando tenga la textura necesaria estará lista para servir.



GARBANZO



PORCIÓN
30 g



Kcal
CALORÍAS
211



PROTEÍNA
0



GRASA
24



CARBOHIDRATO
1



FIBRA
0

Son ricos en nutrientes como los polifenoles, importantes para una dieta saludable y para prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y enfermedades al corazón.



13
PROCIONES

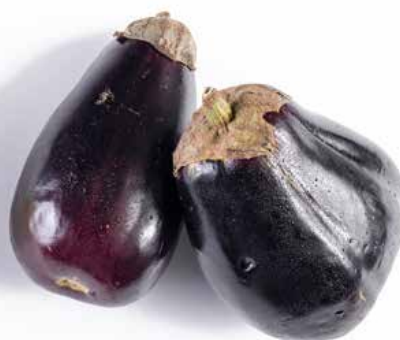
MAYONESA DE BERENJENA

INGREDIENTES

240 ml (1 taza) de aceite (oliva, girasol o maíz)
120 g (1 unidad) de berenjena
45 ml (3 unidades) de jugo de limón
3 g (1 diente) de ajo

PROCEDIMIENTO

1. Rostizar la berenjena y retirar la piel oscura y las semillas.
2. Colocar a la licuadora e incorporar el jugo de limón, ajo, sal, pimienta al gusto y licuar con el aceite, añadiéndole en forma de chorro hasta obtener la consistencia necesaria de mayonesa.



BERENJENA



PORCIÓN
30 g



Kcal
CALORÍAS
158



PROTEÍNA
0



GRASA
18



CARBOHIDRATO
1



FIBRA
0

Ayuda a deshacerse de los ácidos biliares cancerígenos del cuerpo.



20
PORCIONES

MAYONESA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

240 ml (1 taza) de aceite (girasol, oliva o maíz)

360 g (1 taza y media) de zanahoria rallada

8 g (½ cucharada) de mostaza

15 ml (1 cucharada) de vinagre de arroz

3 g (1 diente) de ajo

Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora con el aceite.
2. Licuar todo hasta obtener una textura consistente.



PORCIÓN
30 g



Kcal
CALORÍAS
106



PROTEÍNA
0



GRASA
11



CARBOHIDRATO
2



FIBRA
1



ZANAHORIA

Según investigadores consumir más beta-carotenos, presentes en la zanahoria, pueden reducir el riesgo de cáncer de colon.



9
PROCIONES

MAYONESA DE ALBAHACA

INGREDIENTES

240 g (1 taza) de mayonesa de garbanzos

8 g (15 hojas) de albahaca

3 g (1 diente) de ajo

Sal y pimienta (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Poner en la licuadora la mayonesa madre e incorporar las hojas de albahaca.
2. Añadir pimienta y sal. Cuando tenga la textura necesaria estará lista para servir.



ALBAHACA



PORCIÓN
30 g



CALORÍAS
199



PROTEÍNA
18



GRASA
22



CARBOHIDRATO
1



FIBRA
0

Contiene varios nutrientes como antioxidantes, extractos de lípidos, vitamina C, E y ácidos lipoicos.



15
PROCIONES

MAYONESA DE AGUACATE

INGREDIENTES

240 g (1 taza) de mayonesa de garbanzos

180 g (1 unidad) de aguacate fresco

15 g (1 unidad) de jugo de limón

5 g (½ cucharadita) de cilantro fresco

Sal y pimienta (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Poner en la licuadora la mayonesa madre e incorporar el aguacate y el cilantro.
2. Añadir pimienta y sal. Cuando tenga la textura necesaria estará lista para servir.



AGUACATE



PORCIÓN
30 g



Kcal
CALORÍAS
199



PROTEÍNA
18



GRASA
22



CARBOHIDRATO
1



FIBRA
0

Ayuda a prevenir el cáncer, ayudar a controlar la artritis, además estimula nuestro sistema inmune y reduce el colesterol.

H. Ding, Y. W. Chin, A. D. Kinghorn, and S. M. D'Ambrosio. Chemopreventive characteristics of avocado fruit. Semin. Cancer Biol., 17(5):386|394, 2007.

R. Christensen, E. M. Bartels, A. Astrup, and H. Bliddal. Symptomatic efficacy of avocado-soybean unsaponifiables (ASU) in osteoarthritis (OA) patients: a meta-analysis of randomized controlled trials. Osteoarthr. Cartil., 16(4):399|408, 2008.



10
PORCIONES

MAYONESA DE TOMATE DESHIDRATADO

INGREDIENTES

240 g (1 taza) de mayonesa de garbanzos

2 g (media cucharadita) de páprika

60 g (   de taza) de tomate deshidratado

Sal y pimienta (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Poner en la licuadora la mayonesa madre e incorporar el tomate deshidratado junto con la páprika, la sal y la pimienta al gusto.
2. Cuando tenga la textura necesaria estará lista para servir.



PORCIÓN
30 g



CALORÍAS
173



PROTEÍNA
15



GRASA
19



CARBOHIDRATO
2



FIBRA
0



TOMATE

El licopeno encontrado en el tomate y que le da su color rojo característico, es eficaz en el tratamiento de la gingivitis.



11
PROCIONES

MAYONESA DE PIMENTÓN ROSTIZADO

INGREDIENTES

240 g (1 taza) de mayonesa de garbanzos
2 g (10 pepitas) de alcaparras
80 g (1 unidad) de pimentón rostizado
15 ml (1 unidad) de jugo de limón
1 g (5 gotas) de tabasco
Sal y pimienta (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Poner en la licuadora la mayonesa madre e incorporar el pimentón rostizado junto con la pimienta y la sal al gusto, añadir las alcaparras, las gotitas de limón y el tabasco.
2. Cuando tenga la textura necesaria estará lista para servir.



PORCIÓN
30 g



Kcal
CALORÍAS
150



PROTEÍNA
14



GRASA
17



CARBOHIDRATO
1



FIBRA
0



PIMIENTO ROJO

Al pertenecer a la familia de las solanáceas tiene efectos antihipertensivos, antidiabéticos y de antiobesidad.



12
PROCIONES

MAYONESA TÁRTARA

INGREDIENTES

240 g (1 taza) de mayonesa de berenjena
30 g (½ unidad) de pimiento rojo picado
30 g (½ unidad) de pimiento verde picado
40 g (½ unidad) de cebolla Paiteña picada
10 g (2 cucharadas) de alcaparras picadas
2 g (1 cucharadita) de perejil picado
10 g (1 cucharada) de pickles picados
Sal y pimienta (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Añadir todos los ingredientes a la mayonesa madre y servir.



PIMIENTO VERDE

Tiene un mayor contenido de vitamina C y puede ayudar a disminuir el crecimiento de tumores que producen cáncer de seno.



PORCIÓN
30 g



Kcal
CALORÍAS
107



PROTEÍNA
0



GRASA
12



CARBOHIDRATO
1



FIBRA
0



MAYONESA DE SOYA

INGREDIENTES

240 g (1 taza) de mayonesa madre de berenjena
30 g (2 cucharadas) de salsa de soya
5 g (½ cucharada) de aceite de sésamo

PROCEDIMIENTO

1. Incorporar la salsa de soya y el aceite de sésamo a la mayonesa de berenjena.



SOYA



PORCIÓN
30 g



CALORÍAS
145



PROTEÍNA
0



GRASA
16



CARBOHIDRATO
1



FIBRA
0

La sustitución de proteína animal por proteína vegetal, como la soya, está asociada a una menor hiperfiltración y pérdida de proteína y, por lo tanto, una disminución en el deterioro de la función renal.



VINAGRETA MADRE

INGREDIENTES

240 ml (1 taza) de aceite (girasol, oliva o maíz)

15 ml (1 unidad) de jugo de limón

60 ml (¼ de taza) de vinagre blanco

1 g (½ cucharada) de orégano

3 g (1 diente) de ajo

Sal y pimienta negra (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora, añadir el aceite poco a poco. Procesar hasta obtener una emulsión inestable.



VINAGRE



PORCIÓN
30 g



CALORÍAS
211



PROTEÍNA
0



GRASA
24



CARBOHIDRATO
0



FIBRA
0

Sólo consumir dos cucharadas de vinagre, disminuye el aumento de azúcar en la sangre que ocurre después de una comida.

El vinagre reduce la velocidad a la que los alimentos salen del estómago, lo cual es bueno porque puede hacernos sentir llenos por más tiempo.



8
PROCIONES

VINAGRETA DE MANZANA

INGREDIENTES

- 120 g** (½ taza) de vinagreta madre
- 90 g** (1 unidad) de manzana (sin semillas)
- 3 g** (1 diente) de ajo
- 15 ml** (1 cucharada) de vinagre de manzana
- 1 g** (1 pizca) de eneldo
- Sal y pimienta** (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora, incorporar la vinagreta madre y procesar hasta obtener una emulsión estable.



MANZANA



PORCIÓN
30 g



CALORÍAS
115



PROTEÍNA
0



GRASA
12



CARBOHIDRATO
2



FIBRA
0

Facilita la pérdida de peso. Además, ayudan a la protección del cerebro, mejorando la salud cardiovascular y también reduce los síntomas del asma.

Jacobs DR Jr, Murtaugh MA. It's more than an apple a day: an appropriately processed, plant-centered dietary pattern may be good for your health. Am J Clin Nutr. 2000;72(4):899-900.

Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. Fruits and vegetables consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. Stroke. 2014;45(6):1613-1619.



10
PORCIONES

VINAGRETA DE FRUTILLA

INGREDIENTES

120 g (½ taza) de vinagreta madre
160 g (1 taza) de frutillas
5 g (¼ de cucharada) de mostaza
3 g (¼ de cucharada) de albahaca seca
3 g (1 diente) de ajo
Sal y pimienta (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y procesarlos hasta obtener una emulsión estable.



PORCIÓN
30 g



Kcal
CALORÍAS
92



PROTEÍNA
0



GRASA
10



CARBOHIDRATO
2



FIBRA
0



FRUTILLAS

Son ricas en antioxidantes y pueden proteger de enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo crónico, como son las aterosclerosis, catarata senil y cáncer.



9
PROCIONES

VINAGRETA DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

- 120 g** (½ taza) de vinagreta madre
- 40 g** (¼ de taza) de frambuesas
- 40 g** (¼ de taza) de arándanos
- 40 g** (¼ de taza) de moras
- 1/4 g** (media cucharadita) de orégano
- 1 g** (¼ de cucharadita) de tomillo
- 24 g** (4 cucharaditas) de vinagre de vino

PROCEDIMIENTO

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una vinagreta.



ARÁNDANOS



PORCIÓN
30 g



Kcal
CALORÍAS
103



PROTEÍNA
0



GRASA
11



CARBOHIDRATO
2



FIBRA
1

Son ricos en antocianinas, mejoran la resistencia a la insulina y previenen la diabetes tipo 2 y renuevan la protección contra el daño del ADN.



6
PROCIONES

VINAGRETA DE TOMATE DESHIDRATADO

INGREDIENTES

120 g (½ taza) de vinagreta madre
40 g (1/8 de taza) de tomate deshidratado
15 g (1 cucharada) de Aceto/vinagre balsámico
15 g (1 cucharada) de Aceto/vinagre de vino rojo
2 g (5 hojas) de albahaca
Sal y pimienta (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una emulsión estable.



PORCIÓN
30 g



CALORÍAS
139



PROTEÍNA
0



GRASA
15



CARBOHIDRATO
2



FIBRA
0



TOMATE

El licopeno encontrado en el tomate y que le da su color rojo característico, es eficaz en el tratamiento de la gingivitis.



12
PROCIONES

VINAGRETA DE NARANJA

INGREDIENTES

- 120 g** (½ taza) de vinagreta madre
- 160 g** (1 ½ unidad) de naranja (sin semillas y sin cáscara)
- 60 g** (1 unidad) de cebolla paiteña
- 60 g** (4 gajos) de segmentos de naranja
- 15 g** (1 cucharada) de miel de abeja
- 15 g** (1 cucharada) de Aceto/vinagre de vino blanco
- 3 g** (1 diente) de ajo
- Sal y pimienta** (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una emulsión estable.



NARANJA



PORCIÓN
30 g



Kcal
CALORÍAS
77



PROTEÍNA
0



GRASA
8



CARBOHIDRATO
3



FIBRA
0

El consumo de naranjas frescas disminuye el riesgo de padecer glaucoma, además gracias a la presencia de fitoesteroles ayudan a reducir el colesterol.

J. A. Giaconi, F. Yu, K. L. Stone, K. L. Pedula, K. E. Ensrud, J. A. Cauley, M. C. Hochberg, A. L. Coleman. The association of consumption of fruits/vegetables with decreased risk of glaucoma among older African-American women in the study of osteoporotic fractures. Am. J. Ophthalmol. 2012 154(4):635 - 644.



10
PROCIONES

VINAGRETA DE UVILLA

INGREDIENTES

240 g (1 taza) de vinagreta madre
60 g (½ taza) de uvillas
1 g (una pizca) de curry
3 g (1 diente) de ajo
8 g (1 cucharada) de mostaza
Sal y pimienta (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y procesarlos hasta obtener una emulsión estable



PORCIÓN
30 g



Kcal
CALORÍAS
165



PROTEÍNA
0



GRASA
18



CARBOHIDRATO
2



FIBRA
0



UVILLAS

Son frutas conocidas por sus propiedades organolépticas (sabor, olor y color) y valor nutricional (vitaminas A y C, potasio, fósforo y calcio).



VINAGRETA DE MARACUYÁ

INGREDIENTES

- 240 g** (1 taza) de vinagreta madre
- 30 g** (2 cucharadas) de vinagre de uva
- 1 g** (½ cucharada) de tomillo
- 5 g** (½ cucharada) de sésamo/ajonjolí negro
- 60 g** (4 cucharadas) de zumo de maracuyá
- 15 g** (1 cucharada) de miel de abeja
- 2 g** (2 pizcas) de ají seco
- 40 g** (1 unidad) de cebolla paiteña previamente caramelizada
- Sal y pimienta** (cantidad necesaria)

PROCEDIMIENTO

1. En una sartén caramelizar la cebolla reservar y enfriar.
2. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y procesarlos hasta obtener una emulsión estable.



MARACUYÁ



PORCIÓN
30 g



CALORÍAS
133



PROTEÍNA
0



GRASA
14



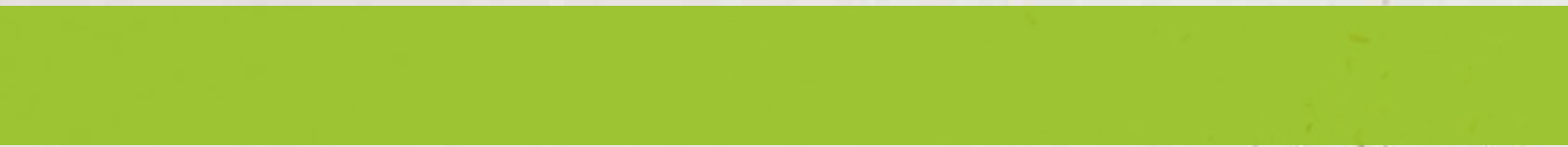
CARBOHIDRATO
2



FIBRA
0

Es fuente rica de fibra, una sola taza de esta fruta proporciona al cuerpo humano aproximadamente el 98 por ciento de su requerimiento diario.

Beda M. Yapó, Kouassi L. Koffi. Componentes de fibra dietética en corteza de fruta de la pasión amarilla: una fuente potencial de fibra. J. Agric. Food Chem. 2008 , 56 , 14 . 5880-5883
Disponible en:
<https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf073247p>



ENSALADAS *saludables*

Ensalada tropical	68
Baby thai salad	70
Ensalada de verano	72
Ensalada mediterránea	74
Mix de lechugas	76
Ensalada campestre	78
Ensalada primavera	80
Ensalada cítrica	82
Ensalada de otoño	84
Ensalada de la época	86
Ensalada verde con frutas	88





2
PORCIONES

ENSALADA TROPICAL

INGREDIENTES

- 30 g** (2 cucharadas) de aderezo de maracuyá
- 50 g** (¼ de taza) de frutilla cortada
- 150 g** (1 unidad) de naranja en segmentos
- 200 g** (1 unidad) mix de lechugas
- 50 g** (¼ de taza) de nueces tostadas
- 50 g** (¼ de taza) de mango cortado en cubos
- 50 g** (¼ de taza) de uva negra cortadas sin semilla

PROCEDIMIENTO

1. Sazonar las lechugas con sal y pimienta, sumar todos los ingredientes en un cuenco.
2. Regar el aderezo de maracuyá y servir.



PORCIÓN
290 g



Kcal
CALORÍAS
290



PROTEÍNA
7



GRASA
22



CARBOHIDRATO
25



FIBRA
6



LECHUGA

Al tener una gran cantidad de nitrato puede ayudar a mitigar la gingivitis, luego de varias semanas de consumo.



2
PROCIONES

BABY THAI SALAD

INGREDIENTES

30 g (2 cucharadas) de mayonesa de soja
40 g (¼ de taza) de rábanos
40 g (¼ de taza) de vainita china cocinada
90 g (3 unidades) de zanahoria baby
60 g (¼ de taza) de fréjol tierno cocinado
10 g (2 unidades) de crocante de yuca
200 g (2 unidades) de pepinillo
90 g (3 unidades) de pimienta baby
5 g (1 cucharada) de ajonjolí/sésamo negro
200 g mix de lechugas

PROCEDIMIENTO

1. Sazonar las lechugas con sal y pimienta, incorporar los demás ingredientes, añadir la mayonesa de soja y servir.



PORCIÓN
385 g



Kcal
CALORÍAS
248



PROTEÍNA
11



GRASA
12



CARBOHIDRATO
39



FIBRA
11



PEPINILLO

Algunos médicos han afirmado que beber pequeños volúmenes de jugo de pepinillos alivia eficazmente los calambres musculares.

Kevin C. Miller, Gary Mack, and Kenneth L. Knight (2009) Electrolyte and Plasma Changes After Ingestion of Pickle Juice, Water, and a Common Carbohydrate-Electrolyte Solution. Journal of Athletic Training; Sep/Oct 2009, Vol. 44, No. 5, pp. 454-461.



2
PORCIONES

ENSALADA DE VERANO

INGREDIENTES

- 30 g** (2 cucharadas) de mayonesa de zanahoria
- 200 g** (1 unidad) de lechuga mix
- 50 g** (¼ de taza) de choclo cocinado
- 50 g** (¼ de taza) de arveja cocinada
- 50 g** (¼ de taza) de champiñón
- 50 g** (¼ de taza) de tomate cherry
- 15 g** (1 cucharada) de sal del Himalaya
- 8 g** (½ cucharada) de pimienta negra

PROCEDIMIENTO

1. Sazonar las lechugas con sal y pimienta, incorporar los demás ingredientes, aderezarlos
2. Servir.



CHOCLO



PORCIÓN
226 g



Kcal
CALORÍAS
151



PROTEÍNA
6



GRASA
7



CARBOHIDRATO
22



FIBRA
7

Su consumo, junto a otros vegetales altos en fibra, son beneficiosos para prevenir el cáncer de colon, reduciendo la cantidad de células que se dividen rápidamente en un signo de premalignidad.



4
PROCIONES

ENSALADA

MEDITERRÁNEA

INGREDIENTES

- 30 g** (2 cucharadas) de aderezo de naranja
- 200 g** (1 unidad) de mix de lechugas
- 60 g** (2 unidades) de zanahorias cocinadas
- 80 g** (media unidad) de brócoli cocido
- 15 g** (10 unidades) de espárragos cocidos
- 60 g** (1 taza) de tomate cherry mitades
- 60 g** (1 taza) de champiñones cortados en slices
- 60 g** (1 taza) de choclo cocinado
- 60 g** (½ taza) de zuquini verde cortados en julianas
- 60 g** (½ taza) de zuquini amarillo cortados en julianas
- 40 g** (1 unidad) de pimienta roja en rondes
- 40 g** (1 unidad) de pimienta verde en rondes

PROCEDIMIENTO

1. Sazonar las lechugas con sal y pimienta, aderezar con la vinagreta de naranja y añadir demás los ingredientes. Servir



BRÓCOLI



PORCIÓN
191,25 g



Kcal
CALORÍAS
69



PROTEÍNA
4



GRASA
2



CARBOHIDRATO
13



FIBRA
4

Contiene isotiocianato que tiene efectos inhibitorios en contra del crecimiento de células cancerígenas, como el cáncer de próstata, de seno, de pulmones, cervical, entre otros.



2
PORCIONES

MIX DE LECHUGAS

INGREDIENTES

- 30 g** (2 cucharadas) aderezo de frutos rojos
- 200 g** de mix de lechugas
- 30 g** (3 unidades) de choclo cocinado
- 50 g** (½ taza) de nueces tostadas y picadas

PROCEDIMIENTO

1. Sazonar las lechugas con sal y pimienta.
2. Aderezar con la vinagreta de frutos rojos.
3. Sumar los demás ingredientes y servir.



PORCIÓN
170 g



CALORÍAS
265



PROTEÍNA
7



GRASA
23



CARBOHIDRATO
15



FIBRA
4



NUECES

Mejoran la función endotelial, permitiendo que las arterias se dilaten o se abran con mayor normalidad, reducen el riesgo de morir de enfermedad cardíaca e hipertensión arterial.

DL Katz, A Davidhi, Y Ma, Y Kavak, L Bifulco, VY Njike. Effects of walnuts on endothelial function in overweight adults with visceral obesity: A randomized, controlled, crossover trial. J Am Coll Nutr. 2012 31(6):415 – 423.

M Guasch-Ferré, M Bulló, MÁ Martínez-González, E Ros, D Corella, R Estruch, M Fitó, F Arós, J Wärnberg, M Fiol, J Lapetra, E Vinyoles, RM Lamuela-Raventós, L Serra-Majem, X Pintó, V Ruiz-Gutiérrez, J Basora, J Salas-Salvadó. Frequency of nut consumption and mortality risk in the PREDIMED nutrition intervention trial. BMC Med. 2013 11:164.



2
PORCIONES

ENSALADA CAMPESTRE

INGREDIENTES

- 30 g** (2 cucharadas) aderezo de aguacate
- 150 g** (2 unidades) de tomate riñón cortado en cubos
- 100 g** (1 taza) de choclo cocinado
- 60 g** (10 unidades) de espárragos blanqueados
- 80 g** (1 taza) de cebada perlada cocinada
- 80 g** (1 taza) de champiñones salteados

PROCEDIMIENTO

1. Aderezar las lechugas con la vinagreta de aguacate y combinar los demás ingredientes. Servir.



ESPÁRRAGOS



PORCIÓN
230 g



Kcal
CALORÍAS
199



PROTEÍNA
8



GRASA
5



CARBOHIDRATO
53



FIBRA
5

Contienen una gran cantidad de flavonoides que disminuyen el nivel de daño de ADN por el consumo de carnes con alto índice de carcinogenicidad.



2
PORCIONES

ENSALADA

PRIMAVERA

INGREDIENTES

- 30 g** (2 cucharadas) aderezo de frutos rojos
- 80 g** (½ taza) de zuquini verde cocido y cortado en rondelos
- 80 g** (½ taza) de zuquini amarillo cocido y cortado en rondelos
- 90 g** (3 tallos) de palmito cortado en rondelos
- 90 g** (1 taza) de quinua cocinada
- 60 g** (¼ de taza) de pimienta roja cortado en juliana
- 60 g** (¼ de taza) de pimienta verde cortado en juliana
- 80 g** (½ taza) de habas cocinadas
- 200 g** (1 unidad) de lechuga

PROCEDIMIENTO

1. Aderezar la lechuga con la vinagreta de frutos rojos y añadir los demás ingredientes. Servir.



QUINUA



PORCIÓN
385 g



Kcal
CALORÍAS
320



PROTEÍNA
15



GRASA
9



CARBOHIDRATO
54



FIBRA
9

La quinua, junto a otros cereales enteros, está ligada a un peso corporal más sano en la gente joven y vieja, además ayuda a disminuir la progresión de la aterosclerosis.

Rose N, Hosig K, Davy B, Serrano E, Davis L. Whole-grain intake is associated with body mass index in college students. J Nutr Educ Behav. 2007 Mar-Apr;39(2):90-4.

Newby PK, Maras J, Bakun P, Muller D, Ferrucci L, Tucker KL. Intake of whole grains, refined grains, and cereal fiber measured with 7-d diet records and associations with risk factors for chronic disease. Am J Clin Nutr. 2007 Dec;86(6):1745-53.

Mellen PB, Liese AD, Toozé JA, Vitolins MZ, Wagenknecht LE, Herrington DM. Whole-grain intake and carotid artery atherosclerosis in a multiethnic cohort: the Insulin Resistance Atherosclerosis Study. Am J Clin Nutr. 2007 Jun;85(6):1495-502.



2
PORCIONES

ENSALADA CÍTRICA

INGREDIENTES

- 30 g** (2 cucharadas) de mayonesa de berenjena
- 80 g** (1 unidad) de naranja pelada y segmentada
- 120 g** (1 unidad) de tomate riñón
- 80 g** (1 taza) de frutillas
- 60 g** (1 taza) de uvas negras
- 60 g** (1 taza) de arándanos
- 3 Chips de yuca**

PROCEDIMIENTO

1. Picar el tomate y añadir las frutillas, las uvas, los arándanos y los segmentos de la naranja.
2. Mezclar bien todos los ingredientes con la mayonesa de berenjena, colocar chips de yuca para decorar y servir.



PORCIÓN
220 g



Kcal
CALORÍAS
156



PROTEÍNA
2



GRASA
9



CARBOHIDRATO
24



FIBRA
4



UVAS

Estudios sugieren que el consumo de uvas y sus derivados, los cuales contienen polifenoles, se asocian con una disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares.



2

PROCIONES

ENSALADA DE OTOÑO

INGREDIENTES

- 30 g** (2 cucharadas) de mayonesa de soya
- 80 g** (½ unidad) de aguacate
- 200 g** mix de lechugas
- 60 g** (½ taza) de chochos
- 60 g** (½ taza) de choclo cocinado
- 60 g** (½ taza) de habas tiernas cocinadas
- 120 g** (1 unidad) de tomate cortado
- 40 g** (¼ taza) de rábano cortado
- 3 g** (1 cucharada) de ajonjolí/sésamo negro

PROCEDIMIENTO

1. En una ensaladera grande colocar las lechugas e incorporar uno a uno los demás ingredientes.
2. Los rábanos cortarlos y sumar a la mezcla.
3. Añadir la mayonesa de soya y regar el ajonjolí. Servir.



PORCIÓN
330 g



CALORÍAS
297



PROTEÍNA
13



GRASA
19



CARBOHIDRATO
31



FIBRA
10



RÁBANO

El extracto de rábanos negros inhibe significativamente la proliferación de células HepG2 mediante la regulación del sistema de desintoxicación de fase I y fase II. Su propiedad anticancerígena del extracto se ha atribuido a los compuestos de glucosinolato.



2
PORCIONES

ENSALADA DE LA ÉPOCA

INGREDIENTES

- 30 g** (2 cucharadas) de aderezo de frutilla
- 80 g** (½ unidad) de aguacate
- 80 g** (½ unidad) de brócoli cocido
- 60 g** (1 taza) de champiñones
- 200 g** de Mix de lechugas
- 60 g** (10 unidades) de espárragos cocinados
- 60 g** (2 unidades) de zanahoria en juliana y cocida
- 80 g** (1 taza) de coliflor cocinada
- 40 g** (1 taza) de tomate cherry cortado

PROCEDIMIENTO

1. Sazonar las lechugas con sal y pimienta. Sumar todos los ingredientes. Añadir el aderezo de frutilla y servir.



COLIFLOR



PORCIÓN
345 g



Kcal
CALORÍAS
168



PROTEÍNA
7



GRASA
11



CARBOHIDRATO
17



FIBRA
9

Es una excelente fuente de fitoquímicos, incluidos los glucosinolatos y sus subproductos, fenólicos y vitaminas antioxidantes, así como minerales dietéticos.



2
PORCIONES

ENSALADA VERDE CON FRUTAS

INGREDIENTES

- 30 g** (2 cucharadas) de aderezo de frutos rojos
- 60 g** (½ taza) de uvas negras
- 60 g** (½ taza) de uvas rojas
- 60 g** (½ taza) de uvas verdes
- 60 g** (¼ de taza) de tofu ahumado
- 200 g** (1 unidad) de lechuga romana
- 30 g** (¼ de taza) de frambuesa
- 30 g** (¼ de taza) de uvilla

PROCEDIMIENTO

1. Sazonar las lechugas con sal y pimienta. Sumar todos los ingredientes y añadir el aderezo de frutos rojos. Servir.



TOFU



PORCIÓN
265 g



Kcal
CALORÍAS
176



PROTEÍNA
5



GRASA
8



CARBOHIDRATO
25



FIBRA
4

Contiene fitoestrógenos de la soja, como la genisteína, que parecen actuar como supresores de tumores, algo así como guardianes que inhiben la invasión y proliferación, previniendo que las células prostáticas se conviertan en cancerígenas.

Cheng J, Lee EJ, Madison LD, Lazennec G. Expression of estrogen receptor beta in prostate carcinoma cells inhibits invasion and proliferation and triggers apoptosis. FEBS Lett. 2004 May 21;566(1-3):169-72.

Pavese JM, Krishna SN, Bergan RC. Genistein inhibits human prostate cancer cell detachment, invasion, and metastasis. Am J Clin Nutr. 2014 Jul;100 Suppl 1:431S-6S.



ZUMOS Y BEBIDAS *de frutas*

Zumo de apio, jengibre y piña	92
Zumo de manzana, apio y mora	94
Zumo de pera y arándanos	96
Zumo de manzana, mango y maracuyá.....	98
Zumo de pera, kiwi y limón.....	100
Zumo de toronja, pera y apio	102
Zumo de maracuyá, toronja y menta	104
Zumo de uvilla, frutilla y papaya	106
Zumo de mandarina, uvilla y granada	108
Zumo de banana, zanahoria y naranja.....	110
Zumo de frutilla, papaya y durazno	112
Zumo de piña, pepinillo y apio	114
Zumo de tomate, pepinillo, apio y limón ...	116
Zumo de coco, piña y menta	118
Frozen de frutilla, mora y banana.....	120
Frozen de frutos rojos y mango.....	122
Frozen de piña, banana y leche de coco...	124
Frozen de pera, banana y menta.....	126
Bebida de avena.....	128
Bebida de coco	130
Bebida de arroz integral	132
Bebida de almendras.....	134





4
PORCIONES

ZUMO DE APIO, JENGIBRE Y PIÑA

INGREDIENTES

150 g (1 taza) de Apio
30 g (¼ de taza) de jengibre
700 g (1 unidad) de piña grande
480 ml (2 tazas) de agua

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes, incorporar cubos de hielo y servir.



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
64



PROTEÍNA
1



GRASA
0



CARBOHIDRATO
20



FIBRA
4



PIÑA

Esta fruta ayuda a obtener un aumento significativo en las concentraciones de melatonina en la sangre.



5
PORCIONES

ZUMO DE MANZANA, APIO Y MORA

INGREDIENTES

360 g (3 unidades) de manzanas rojas
150 g (1 taza) de Apio
200 g (1 taza) de mora
480 ml (2 tazas) de agua

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Incorporar cubos de hielo y servir.



MANZANAS

Facilitan la pérdida de peso. Además, ayudan a la protección del cerebro, mejorando la salud cardiovascular y también ayudan a reducir los síntomas del asma.

Jacobs DR Jr, Murtaugh MA. It's more than an apple a day: an appropriately processed, plant-centered dietary pattern may be good for your health. Am J Clin Nutr. 2000;72(4):899-900.

Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. Fruits and vegetables consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. Stroke. 2014;45(6):1613-1619.



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
57



PROTEÍNA
1



GRASA
0



CARBOHIDRATO
17



FIBRA
5



7
PROCIONES

ZUMO DE PERA Y ARÁNDANOS

INGREDIENTES

640 g (8 unidades) de peras

280 g (2 tazas) de arándanos

1000 ml (1 litro) de agua

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes
2. Incorporar cubos de hielo y servir.



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
58



PROTEÍNA
1



GRASA
0



CARBOHIDRATO
18



FIBRA
4



PERAS

Son ricas en fibra dietética, que contiene 6 gr. por porción y tienen propiedades laxantes, además de brindar antioxidantes.



7
PROCIONES

ZUMO DE MANZANA, MANGO Y MARACUYÁ

INGREDIENTES

600 g (4 unidades) de manzana verde
300 g (2 unidades) de mango
240 g (1 taza) de pulpa de maracuyá
720 ml (3 tazas) de agua

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes
2. Incorporar cubos de hielo y servir.



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
77



PROTEÍNA
1



GRASA
0



CARBOHIDRATO
22



FIBRA
2



MANGO

Esta fruta que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas.



6
PROCIONES

ZUMO DE PERA, KIWI Y LIMÓN

INGREDIENTES

640 g (8 unidades) de peras
320 g (8 unidades) de kiwi
120 g (6 unidades) de limón meyer sin semilla
480 ml (2 tazas) de agua

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes
2. Incorporar cubos de hielo y servir.



KIWI



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
65



PROTEÍNA
2



GRASA
0



CARBOHIDRATO
21



FIBRA
5

Su consumo reduce la gravedad y duración de ciertos síntomas relacionados con las infecciones respiratorias de las vías altas; además de mejorar la función intestinal en pacientes con el síndrome del intestino irritable. También, ayudan en la reparación del ADN.

Collins AR, Harrington V, Drew J, Melvin R. Nutritional modulation of DNA repair in a human intervention study. *Carcinogenesis*. 2003 Mar; 24(3):511-5.

D C Hunter, M A Skinner, F M Wolber, C L Booth, J M Loh, M Wohlers, L M Stevenson, M C Kruger. Consumption of gold kiwifruit reduces severity and duration of selected upper respiratory tract infection symptoms and increases plasma vitamin C concentration in healthy older adults. *Br J Nutr*. 2012 Oct;108(7):1235-45.

Chang CC, Lin YT, Lu YT, Liu YS, Liu JF. Kiwifruit improves bowel function in patients with irritable bowel syndrome with constipation. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2010; 19(4):451-7.



4
PROCIONES

ZUMO DE TORONJA, PERA Y APIO

INGREDIENTES

200 ml (6 unidades) de jugo de toronja
640 g (8 unidades) de peras
150 g (1 taza) de tallos de apio
480 ml (2 tazas) agua

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes
2. Incorporar cubos de hielo y servir.



TORONJA



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
80



PROTEÍNA
1



GRASA
0



CARBOHIDRATO
27



FIBRA
7

La cáscara de toronja tiene efecto antiinflamatorio y sus compuestos de cumarina regulan los mediadores inflamatorios y las citocinas, lo que podría proporcionar una nueva estrategia nutricional para enfermedades inflamatorias.



5
PORCIONES

ZUMO DE NARANJA, TORONJA Y MENTA

INGREDIENTES

480 g (2 tazas) de pulpa naranja
200 ml (6 unidades) de jugo de toronja
3 g (20 hojas) de menta
480 ml (2 tazas) de agua

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes
2. Incorporar cubos de hielo y servir.



NARANJA



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
72



PROTEÍNA
1



GRASA
0



CARBOHIDRATO
19



FIBRA
1

El consumo de naranjas frescas disminuye el riesgo de padecer glaucoma, además que gracias a que presentan fitoesteroles pueden ayudar a reducir el colesterol.

J. A. Giaconi, F. Yu, K. L. Stone, K. L. Pedula, K. E. Ensrud, J. A. Cauley, M. C. Hochberg, A. L. Coleman. The association of consumption of fruits/vegetables with decreased risk of glaucoma among older African-American women in the study of osteoporotic fractures. Am. J. Ophthalmol. 2012 154(4):635 - 644.



6
PROCIONES

ZUMO DE UVILLA, FRUTILLA Y PAPAYA

INGREDIENTES

300 g (2 tazas) de uvilla
450 g (3 tazas) de frutilla
400 g (1 unidad) de papaya hawaiana
300 g (2 tazas) de hielo

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes
2. Incorporar cubos de hielo y servir.



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
73



PROTEÍNA
1



GRASA
0



CARBOHIDRATO
20



FIBRA
3



PAPAYA

Contiene licopeno, un antioxidante muy importante que ayuda al manejo del estrés y ayuda a reducir la probabilidad de sufrir síntomas de depresión.



5
PORCIONES

ZUMO DE MANDARINA, UVILLA Y GRANADA

INGREDIENTES

480 ml (12 unidades) de jugo de mandarina
300 g (2 tazas) de uvilla
150 g (1 taza) de granada
300 g (2 tazas) de hielo

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Cernir en un colador.
3. Incorporar cubos de hielo y servir.



GRANADA



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
86



PROTEÍNA
1



GRASA
0



CARBOHIDRATO
24



FIBRA
2

En la última década la granada ha sido útil para prevenir el cáncer de próstata, por su extracto que disminuye el crecimiento de células cancerígenas.



5
PORCIONES

ZUMO DE BANANA, ZANAHORIA Y NARANJA

INGREDIENTES

200 g (4 unidades) de banana
480 g (8 unidades) de zanahoria
480 ml (12 unidades) de jugo puro de naranja

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Cernir en un colador.
3. Incorporar cubos de hielo y servir.



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
79



PROTEÍNA
2



GRASA
1



CARBOHIDRATO
24



FIBRA
5



ZANAHORIA

Según investigadores consumir más beta-carotenos, presentes en la zanahoria, reducen el riesgo de cáncer de colon.



4
PROCIONES

ZUMO DE FRUTILLA, PAPAYA Y DURAZNO

INGREDIENTES

- 300 g** (2 tazas) de frutilla
400 g (1 unidad) de papaya hawaiana
200 g (8 unidades) de fruta de durazno

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Incorporar cubos de hielo y servir.



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
71



PROTEÍNA
1



GRASA
0



CARBOHIDRATO
20

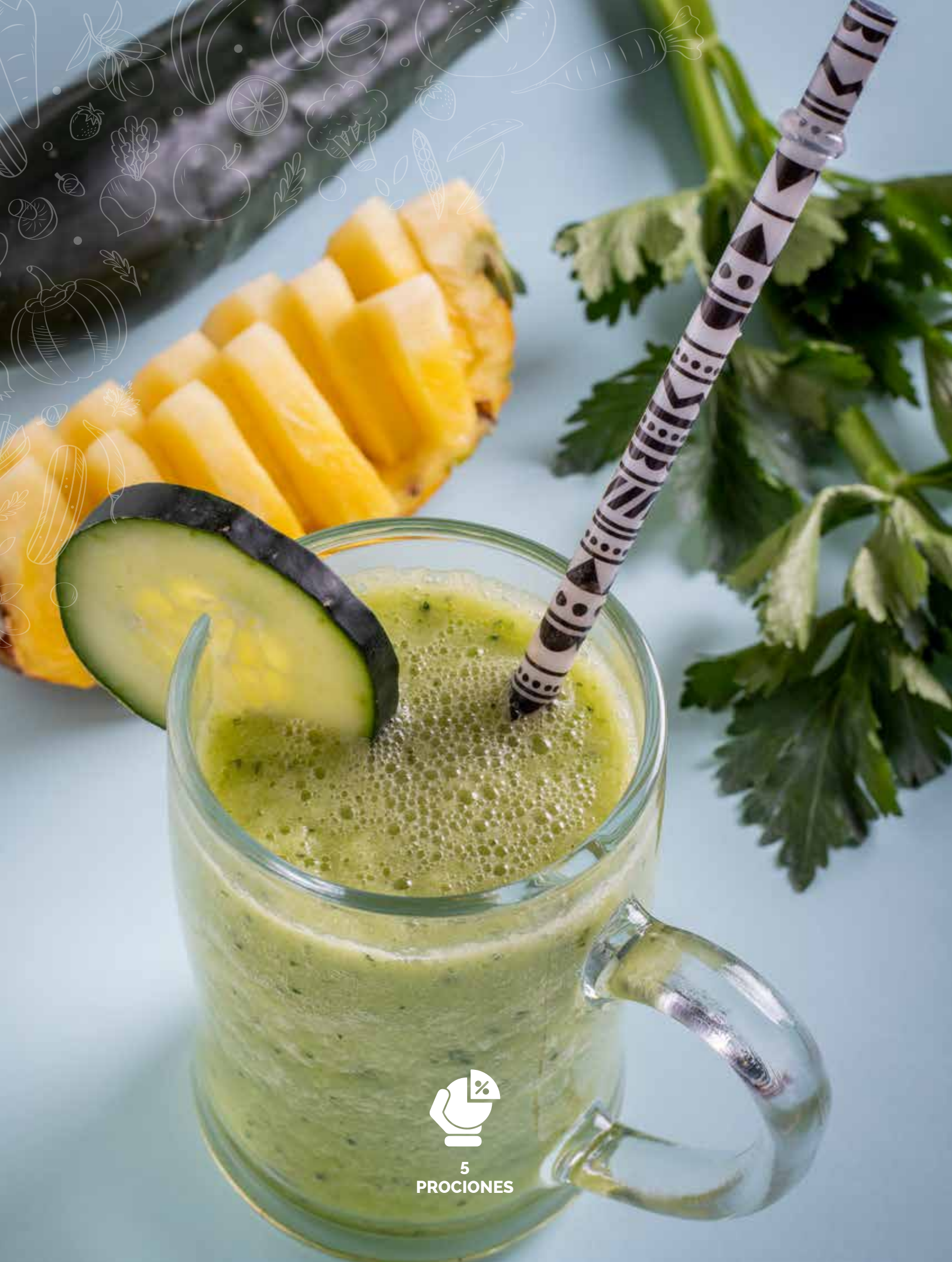


FIBRA
4



DURAZNO

Los compuestos fenólicos presentes en la cáscara y la pulpa de los duraznos ayudan a mantener niveles más bajos de LDL (malo) y estimulan el colesterol HDL (bueno).



5
PROCIONES

ZUMO DE PIÑA, PEPINILLO Y APIO

INGREDIENTES

900 g (1 unidad) de piña grande
160 g (1 unidad) de pepinillo
150 g (1 taza) de tallos de apio
120 g (6 unidades) jugo de limón meyer
240 ml (1 taza) agua

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Incorporar cubos de hielo y servir.



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
69



PROTEÍNA
2



GRASA
1



CARBOHIDRATO
21



FIBRA
4



PIÑA

Esta fruta ayuda a obtener un aumento significativo en las concentraciones de melatonina en la sangre.

Sae-teaw M, Johns J, Johns NP, Subongkot S. Niveles de melatonina en suero y capacidades antioxidantes después del consumo de piña, naranja o plátano por voluntarios varones sanos. J Pineal Res. 2013; 55 (1): 58-64. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23137025>



4
PROCIONES

ZUMO DE TOMATE, PEPINILLO, APIO Y LIMÓN

INGREDIENTES

300 g (6 unidades) de pulpa de tomate riñón
160 g (1 unidad) de pepinillo
150 g (1 taza) de tallos de apio
120 g (6 unidades) de jugo de limón meyer
240 ml (1 taza) de agua

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Incorporar cubos de hielo y servir.



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
24



PROTEÍNA
2



GRASA
0



CARBOHIDRATO
8



FIBRA
3



APIO

Debido a su alta presencia de antioxidantes es uno de los vegetales con mayor capacidad para ayudar a la reparación del ADN y por consiguiente prevenir el cáncer.



5
PROCIONES

ZUMO DE COCO, PIÑA Y MENTA

INGREDIENTES

200 g (unidad mediana) de coco
900 g (1 unidad) de piña grande
3 g (20 hojas) de menta

PROCEDIMIENTO

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Incorporar cubos de hielo y servir.



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
218



PROTEÍNA
3



GRASA
15



CARBOHIDRATO
28



FIBRA
3



PIÑA

Esta fruta ayuda a obtener un aumento significativo en las concentraciones de melatonina en la sangre.



5
PORCIONES

FROZEN DE FRUTILLA, MORA Y BANANA

INGREDIENTES

300 g (2 tazas) de frutilla
150 g (1 taza) de mora
240 g (4 unidades) de banana
360 g (2 tazas) de hielo

PROCEDIMIENTO

1. Poner el hielo en la licuadora y tritarlo.
2. Añadir las frutas picadas y licuar hasta lograr el frozen o punto de hielo granizado espumoso.



BANANA



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
85



PROTEÍNA
2



GRASA
1



CARBOHIDRATO
22



FIBRA
5

La mayoría de sus beneficios están relacionados con los síntomas de enfermedades gastrointestinales, seguidos del metabolismo glucémico de la insulina, el control del peso y las complicaciones renales y hepáticas asociadas con la diabetes.



5
PROCIONES

FROZEN DE FRUTOS ROJOS Y MANGO

INGREDIENTES

- 300 g** (2 tazas) de frutilla picada
- 150 g** (1 taza) de mora
- 140 g** (1 taza) de arándanos
- 300 g** (2 unidades) de mango
- 360 g** (2 tazas) de hielo

PROCEDIMIENTO

1. Poner el hielo en la licuadora y tritararlo.
2. Añadir las frutas picadas y licuar hasta lograr el frozen o punto de hielo granizado espumoso.



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
101



PROTEÍNA
2



GRASA
1



CARBOHIDRATO
26



FIBRA
6



MANGO

Esta fruta que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas.



6
PORCIONES

FROZEN DE PIÑA, BANANA Y LECHE DE COCO

INGREDIENTES

900 g (1 unidad) de piña grande
240 g (4 unidades) de banana
240 g (1 taza) de bebida de coco
360 g (2 tazas) de hielo

PROCEDIMIENTO

1. Poner el hielo en la licuadora y tritarlo.
2. Añadir las frutas picadas y licuar hasta lograr el frozen o punto de hielo granizado espumoso.



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
220



PROTEÍNA
4



GRASA
10



CARBOHIDRATO
37



FIBRA
5



PIÑA

Esta fruta ayuda a obtener un aumento significativo en las concentraciones de melatonina en la sangre.

Sae-teaw M, Johns J, Johns NP, Subongkot S. Niveles de melatonina en suero y capacidades antioxidantes después del consumo de piña, naranja o plátano por voluntarios varones sanos. J Pineal Res. 2013; 55 (1): 58-64. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23137025>



5
PROCIONES

FROZEN DE PERA, BANANA Y MENTA

INGREDIENTES

640 g (8 unidades) de peras
240 g (4 unidades) de banana
3 g (20 hojas) de menta
360 g (2 tazas) de hielo

PROCEDIMIENTO

1. Poner el hielo en la licuadora y tritararlo.
2. Añadir las frutas picadas y licuar hasta lograr el frozen o punto de hielo granizado espumoso.



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
106



PROTEÍNA
1



GRASA
0



CARBOHIDRATO
34



FIBRA
7



PERAS

Son ricas en fibra dietética, que contiene 6 g. por porción y tienen propiedades laxantes, además de brindar antioxidantes.



LECHE DE AVENA

INGREDIENTES

80 g (½ taza) de avena
5 ml (1 cucharadita) de aceite de coco
1 g (1 pizca) de sal
1000 ml (4 tazas) agua mineral

PROCEDIMIENTO

1. Remojar la avena por 4 horas.
2. Desechar el líquido y reemplazarlo por un litro de agua, licuar.
3. Colar en un tamiz y añadir el aceite de coco con la pizca de sal.
4. Opcional se puede poner 7 g (1 cucharada) de semillas de sésamo o ajonjolí en el licuado para obtener calcio.

Se sugiere no cernir ni tamizar para aprovechar todos los beneficios que nos brinda la fibra. Si se cierne o tamiza NO se consume la fibra reportada



AVENA

Contiene fitonutrientes antiinflamatorios y antioxidantes que ayudan a prevenir la acumulación de placa en las arterias y, por tanto, a mantener la función arterial.



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
77



PROTEÍNA
3



GRASA
2



CARBOHIDRATO
14



FIBRA
2

JW Anderson. Whole grains and coronary heart disease: the whole kernel of truth. Am J Clin Nutr. 2004 Dec;80(6):1459-60.

JW Anderson, TJ Hanna, X Peng, RJ Kryscio. Whole grain foods and heart disease risk. J Am Coll Nutr. 2000 Jun;19(3 Suppl):291S-299S.

S Molloy, D Chalyan, H Le, JT Wong. Estimation of coronary artery hyperemic blood flow based on arterial lumen volume using angiographic images. Int J Cardiovasc Imaging. 2012 Jan;28(1):1-11.

J. P. Karl and E. Saltzman. The Role of Whole Grains in Body Weight Regulation. Adv. Nutr. 3: 697-707. 2012.



LECHE DE COCO

INGREDIENTES

200 g (unidad mediana) de coco

1 ½ lt (6 tazas) de agua mineral

PROCEDIMIENTO

1. Licuar el coco con el agua mineral, dejar reposar y semi desgrasar.
2. Cernir en un tamiz y servir.
3. Opcional se puede poner 7 g (1 cucharadita) de semillas de sésamo o ajonjolí en el licuado para obtener calcio.

Se sugiere no cernir ni tamizar para aprovechar todos los beneficios que nos brinda la fibra. Si se cierne o tamiza NO se consume la fibra reportada



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
61



PROTEÍNA
1



GRASA
6



CARBOHIDRATO
2



FIBRA
0



COCO

Esta fruta tiene efectos reductores de colesterol.



LECHE DE ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

454 g (1 libra) de arroz integral
1 g (una pizca) de sal
5 ml (½ cucharadita) de aceite de coco
480 ml (2 tazas) de agua hervida tibia

PROCEDIMIENTO

1. Dejar remojar el arroz por 30 minutos en agua, lavar al menos en 5 tiempos y colocar en 2 litros de agua hervida tibia.
2. Incorporar el aceite de coco, la pizca de sal, licuar, cernir y tamizar.
3. Opcional se puede poner 7 g (1 cucharada) de semillas de sésamo o ajonjolí en el licuado para obtener calcio.

Se sugiere no cernir ni tamizar para aprovechar todos los beneficios que nos brinda la fibra. Si se cierne o tamiza NO se consume la fibra reportada



ARROZ INTEGRAL



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
422



PROTEÍNA
9



GRASA
4



CARBOHIDRATO
86



FIBRA
4

Su ingesta mejora los niveles de insulina después de sólo 5 días de consumo en comparación con el arroz blanco.

Shimabukuro M, Higa M, Kinjo R, Yamakawa K, Tanaka H, Kozuka C, Yabiku K, Taira S, Sata M, Masuzaki H. Effects of the brown rice diet on visceral obesity and endothelial function: the BRAVO study. Br J Nutr. 2014 Jan 28;111(2):310-20.

Muraki I, Wu H, Imamura F, Laden F, Rimm EB, Hu FB, Willett WC, Sun Q. Rice consumption and risk of cardiovascular disease: results from a pooled analysis of 3 U.S. cohorts. Am J Clin Nutr. 2015 Jan;101(1):164-72.



LECHE DE ALMENDRAS

INGREDIENTES

454 g (1 libra) de almendras remojadas 12 horas antes.

720 ml (3 tazas) de agua

PROCEDIMIENTO

1. Pelar las almendras, licuar con el líquido y tamizar.
2. Se puede reservar los residuos de la almendra para usarlo como harina.

Se sugiere no cernir ni tamizar para aprovechar todos los beneficios que nos brinda la fibra. Si se cierne o tamiza NO se consume la fibra reportada



ALMENDRAS



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
659



PROTEÍNA
25



GRASA
57



CARBOHIDRATO
23



FIBRA
12

El consumo de un puñado de almendras en el desayuno podría contribuir a sentir mayor saciedad alrededor del día y así comer menos.

S Hull, R Re, L Chambers, A Echaniz, M S Wickham. A mid-morning snack of almonds generates satiety and appropriate adjustment of subsequent food intake in healthy women. Eur J Nutr. 2015 Aug;54(5):803-10.

I D Platt, A R Josse, C W Kendall, D J Jenkins, A El-Sohemy. Postprandial effects of almond consumption on human osteoclast precursors--an ex vivo study. Metabolism. 2011 Jul;60(7):923-9.

SOPAS Y PLATOS *fuertes*

Sopa Pho	138
Sopa de tomate con chile	140
Crema de brócoli con cúrcuma.....	142
Pasta Rigatoni	144
Pincho de vegetales	146
Fajitas.....	148
Pasta oriental	150
Rollos primavera	152
Tacos.....	154
Crema de calabaza	156
Zucchini provenzal	158
Ratatouille.....	160
Musaka.....	162
Papas húngaras.....	164
Colcannon.....	166
Papas con berenjena y cilantro.....	168



Fetuchini primavera.....	170
Hamburguesa de lenteja.....	172
Salchicha de chocho.....	174
Fritada de trigo.....	176
Crema de champiñón	178
Jamón de soya.....	180
Salchicha de quinua	182
Hamburguesa de espinaca	184
Milanesa de trigo apanada.....	186
Embutidos de arveja con curry.....	188
Crema de papas con puerro	190
Rollos de vegetales en salsa de soya.....	192





7
PROCIONES

SOPA PHO

INGREDIENTES PARA EL FONDO

(hervir estos ingredientes por 10 minutos)

- 1 litro** (4 tazas) de fondo vegetal
- 40 g** (½ taza) de champiñones secos
- 40 g** (2 cucharaditas) de jengibre en láminas
- 3 hojas** de hierba luisa
- 60 g** (1 unidad) de cebolla perla en cubos
- 1 g** (¼ de cucharada) de sal
- 3 ramas** de canela
- 2 g** (½ unidad) de ají partido en la mitad

INGREDIENTES PARA EL ACOMPAÑADO

- 60 g** (½ tazas) de fideo de arroz cocido
- 60 ml** (4 cucharadas) de aceite de soya
- 60 g** (¼ taza) de champiñones cortados en cuartos
- 30 g** (2 unidades) Jengibre en láminas
- 7 ml** (½ cucharada) de aceite de sésamo
- 60 g** (1 unidad) de nabo chino finamente picado
- Limón al gusto**
- 10 hojitas** de menta fresca
- 6 g** (1 cucharada) de cilantro fresco
- Ají** en láminas al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Saltear los champiñones, el jengibre, nabo chino, incorporar las hojas de menta, el cilantro y el ají al gusto.
2. Añadir la salsa de soya y aceite. A esta preparación incorporar el fondo cernido caliente y la pasta de arroz. Servir



CHAMPIÑONES



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
68



PROTEÍNA
3



GRASA
2



CARBOHIDRATO
13



FIBRA
2

Ayudan a disminuir el crecimiento de tumores que producen cáncer de seno, ya que inhibe la sintetización de la enzima aromatasa hasta en un 65%, ésta es la que produce las células tumorales de seno para poder crear estrógeno y así crecer.



4
PROCIONES

SOPA DE TOMATE CON CHILE

INGREDIENTES PARA LA SOPA

(hervir estos ingredientes por 10 minutos)

240 ml (1 taza) de leche de arroz
1 litro (4 tazas) de fondo vegetal
300 g (6 unidades) de tomate riñón grillado
15 g (2 unidades) de jalapeño grillado
3 g (1 diente) de ajo picado
6 g (1 cucharada) de cilantro fresco
45 ml (3 cucharadas) de aceite de girasol
60 g (1 unidad) de cebolla perla picada
2 pizcas de chile en polvo
4 tortillas de maíz
Sal y pimienta al gusto

INGREDIENTES PARA LA GUARNICIÓN

200 g (1 taza) de tortilla de maíz picada en julianas y frita
6 g (1 cucharada) de cilantro fresco

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar una olla. Añadir aceite, tomate, jalapeño, cilantro, cebolla y ajo. Hacer un ahogado e incorporar las tortillas de maíz, el fondo vegetal y dejar cocinar por 10 minutos.
2. Licuar la mezcla y llevar al fuego por 10 minutos más hasta obtener una textura cremosa. Rectificar sal y pimienta. Servir fría o caliente con tortilla frita y cilantro.



CHILE



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
132



PROTEÍNA
2



GRASA
8



CARBOHIDRATO
13



FIBRA
2

El consumo del chile en polvo durante cuatro semanas podría disminuir significativamente los niveles medios de triglicéridos.



7
PORCIONES

CREMA DE BRÓCOLI CON CÚRCUMA

INGREDIENTES

480 g (2 tazas) de brócoli
15 g (1 cucharada) de cúrcuma fresca picada
6 g (2 dientes) de ajo picado
60 g (1 unidad) de cebolla perla finamente picada
100 g (½ taza) de apio picado en cubos
30 g (2 cucharadas) de aceite de girasol (oliva o maíz)
45 g (3 cucharadas) de harina de algarrobo
125 ml (½ taza) de leche de arroz
1000 ml (4 tazas) de fondo vegetal
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Hacer un refrito con ajo, cúrcuma, cebolla y apio; espolvorear la harina y dorarla.
2. Añadir el brócoli, la leche de arroz y el fondo.
3. Licuar y cernir toda la mezcla y ponerla en el fuego hasta que obtenga una textura cremosa. Servir caliente con tortilla de maíz.



BRÓCOLI



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
88



PROTEÍNA
4



GRASA
5



CARBOHIDRATO
9



FIBRA
1

Contiene isotiocianato que puede tener efectos inhibitorios en contra del crecimiento de células cancerígenas, como el cáncer de próstata, de seno, de pulmones, cervical, entre otros.



4
PORCIONES

PASTA RIGATONI

INGREDIENTES

160 g (4 tazas) de pasta rigatoni integral cocida
40 g (1 unidad) de pimienta amarillo cortado en julianas
240 g (1 taza) atado de bok choy
100 g (1 taza) de nabo chino finamente picado
80 g (½ taza) de rábano picado
200 g (1 taza) de zanahoria en bastones
200 g (1 taza) de espárragos cortados
1 g (¼ de cucharada) de tomillo
1 g (¼ de cucharada) de perejil
30 g (2 cucharadas) Vinagreta de tomate deshidratado
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar la pasta, aproximadamente 12 minutos, y enfriar. Saltear el pimienta junto al bok choy, incorporar el nabo chino, el rábano, los espárragos y las zanahorias.
2. Juntar esta mezcla a la pasta. Remover y aderezar con la vinagreta de tomate deshidratado. Servir espolvoreando perejil y tomillo encima.



ESPÁRRAGOS



PORCIÓN
264,25 g



Kcal
CALORÍAS
409



PROTEÍNA
18



GRASA
7



CARBOHIDRATO
71



FIBRA
13

Contiene una gran cantidad de flavonoides que disminuyen el nivel de daño de ADN por el consumo de carnes con alto índice de carcinogenicidad.



4
PORCIONES

PINCHO DE VEGETALES

INGREDIENTES

100 g (1 unidad) de zuquini verde
100 g (1 unidad) de zuquini amarillo
120 g (2 unidades) de tomate
80 g (1 unidad grande) de pimiento amarillo
60 g (1 unidad) de cebolla
100 g (12 unidades) de champiñón portobello
6 g (2 dientes) de ajo
1 g (¼ de cucharadita) de tomillo
60 ml (4 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
4 palos de pincho
Acompañar con salsa pesto
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar el tomillo, el ajo y el aceite. Sazonar los vegetales con sal, pimienta y marinarlos por una hora, colocarlos en el palo de pincho y llevarlos a la parrilla.
2. Servir con papas cocidas en rodajas y lechugas del huerto.
3. Acompañar con salsa pesto.



PORCIÓN
158 g



Kcal
CALORÍAS
164



PROTEÍNA
2



GRASA
15



CARBOHIDRATO
7



FIBRA
2



ZUQUINI

Tiene el potencial de ser anticancerígeno y esto se debe a sus propiedades antioxidantes.



4
PORCIONES

FAJITAS

INGREDIENTES

200 g (1 taza) de fréjol negro cocinado
15 g (2 unidades) de jalapeño en láminas
100 g (1 taza) de pimienta roja en julianas
100 g (1 taza) de pimienta verde en julianas
60 g (1 unidad) de tomate cortado en cubos
60 g (1 unidad) de cebolla perla en julianas
60 g (1 taza) de hojas lechuga
200 g (1 taza) de champiñones en láminas
1 g (2 pizcas) de comino
1 g (2 pizcas) de chile en polvo
6 g (2 dientes) de ajos
8 unidades de tortillas de maíz mexicano
45 ml (3 cucharadas) de aceite de maíz
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Saltear los vegetales previamente condimentados con comino, ajo, chile en polvo y aceite.
2. Calentar las tortillas, colocar encima de éstas las lechugas, el fréjol negro y los tomates. Incorporar los vegetales salteados.
3. Enrollar y servir.



FRÉJOL



PORCIÓN
234,55 g



CALORÍAS
325



PROTEÍNA
10



GRASA
14



CARBOHIDRATO
47



FIBRA
8

Tienen un alto contenido de activos inhibidores de células cancerígenas en el colon humano y en el hígado.



10
PROCIONES

PASTA ORIENTAL

INGREDIENTES

- 400 g** (4 tazas) de pasta de arroz cocida
- 240 g** (2 atados) de bok choy
- 60 g** (1 unidad) de pimiento rojo cortado en cubos
- 80 g** (1 taza) de cebolleta de verde
- 60 g** (1 unidad) de zanahoria
- 120 g** (1 taza) de champiñones
- 15 g** (1 cucharada) de maicena
- 45 ml** (3 cucharadas) de salsa de soya
- 30 ml** (2 cucharadas) de aceite
- 240 g** (1 taza) de queso de soya cortado en cubos
- 9 g** (3 ramas) de tallo de nabo chino
- 1 g** (½ cucharadita) de cilantro

PROCEDIMIENTO

1. Calentar un sartén en alta temperatura, incorporar todos los vegetales, espolvorear la maicena.
2. Saltear e incorporar la salsa de soya y el aceite, añadir a la pasta de arroz y servir con cilantro fresco.



CILANTRO



PORCIÓN
130 g



Kcal
CALORÍAS
199



PROTEÍNA
6



GRASA
4



CARBOHIDRATO
36



FIBRA
1

Debido a la presencia de sustancias bioactivas, se le atribuye propiedades antibacteriana, antioxidante, antidiabética, antiansiedad, antiepiléptica, diurética, entre otras.

Coriander (*Coriandrum sativum* L.): a potential source of high-value components for functional foods and nutraceuticals--a review. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23281145>



4
PORCIONES

ROLLOS PRIMAVERA

INGREDIENTES SALSA DE SOYA

- 60 ml** (4 cucharadas) de Sake
- 15 g** (1 cucharada) de azúcar morena
- 15 ml** (1 cucharada) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 60 ml** (4 cucharadas) de agua
- 7 g** (½ cucharada) de maicena
- 15 ml** (1 cucharada) de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

1. Disolver la maicena en agua. Incorporar la soya, el sake, el jugo de limón, el azúcar, el aceite y dejar cocinar hasta que tenga consistencia espesa.

INGREDIENTES RELLENO

- 8** láminas de arroz
- 120 g** (2 unidades) de pimiento verde picado en juliana fina
- 80 g** (1 unidad) de zanahoria picada en juliana fina
- 80 g** (½ taza) de brote de soya
- 80 g** (½ taza) de tallos de bok choy finamente cortados
- 80 g** (1 unidad) de nabo chino
- 80 g** (1 unidad) de col china finamente picada
- 6 g** (2 cucharaditas) de cilantro
- 80 g** (½ taza) de puerro cortado en julianas
- 80 g** (½ taza) de cebolla paiteña
- 30 g** (2 cucharadas) de aceite de maíz
- Sal y pimienta** al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Calentar un sartén con aceite e incorporar todos los vegetales, saltearlos por dos minutos en alta temperatura para evitar formación de líquidos. Ablandar las láminas de arroz en agua, rellenarlas con la preparación anterior y envolver. Servir con la salsa.



NABO CHINO



PORCIÓN
242,67 g



Kcal
CALORÍAS
276



PROTEÍNA
5



GRASA
13



CARBOHIDRATO
36



FIBRA
3

El nabo está considerado como una crucífera, una de las verduras más saludables que contiene glucosinolato, compuesto que combate el cáncer.



4
PORCIONES

TACOS

INGREDIENTES PARA EL SAUTÉ

160 g (1 taza) de champiñones portobello a la parrilla, cortados en láminas
160 g (1 unidad) de pimiento rojo cortado en bastones
160 g (1 unidad) de pimiento verde cortado en bastones
160 g (1 unidad) de pimiento amarillo cortado en bastones
3 g (1 cucharadita) de cilantro
160 g (1 unidad) de cebolla perla cortada en bastones
15 g (2 unidades) de jalapeño
2 pizcas de chile en polvo
2 pizcas de comino
30 ml (2 cucharadas) de aceite de maíz
Sal y pimienta al gusto

INGREDIENTES PARA EL REFRITO DE FRÉJOL

200 g (1 taza) de fréjol cocido
80 g (1 unidad) de cebolla perla cortada en cubitos pequeños
2 pizcas de chile en polvo
2 pizcas de comino
Sal y pimienta al gusto
8 tortillas integrales para taco

PROCEDIMIENTO

1. Saltear los vegetales y reservar. Licuar el fréjol. Realizar un refrito con la cebolla y los condimentos, agregar el agua de la cocción del fréjol hasta que tenga la consistencia de un puré.
2. Servir con los vegetales salteados en las tortillas de maíz.



PIMIENTO AMARILLO

Tiene propiedades significativas para prevenir la oxidación del colesterol.



PORCIÓN
366,50 g



Kcal
CALORÍAS
525



PROTEÍNA
21



GRASA
17



CARBOHIDRATO
84



FIBRA
15



4
PORCIONES

CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

300 g (3 tazas) de calabaza o zapallo maduro cortado en cubos
6 g (2 dientes) de ajo picado
60 g (1 unidad) de cebolla perla picada en cubos
100 g (1 taza) de puerro picado en cubos pequeños
45 ml (3 cucharadas) de aceite de maíz
240 ml (1 taza) de bebida de arroz
80 g (½ taza) de hinojo picado en cubos
720 ml (3 tazas) de fondo vegetal
Chips de camote amarillo molido
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Calentar una cacerola, añadir aceite, ajo, cebolla, puerro y caramelizar. Incorporar la calabaza, la leche de arroz. Cocinar junto al hinojo y el fondo vegetal.
2. Cocer hasta que se forme un puré. Esta mezcla licuar, cernir y llevarla al fuego hasta que hierva. Servir acompañada de chips de camote.



PORCIÓN
377 g



CALORÍAS
167



PROTEÍNA
1



GRASA
12



CARBOHIDRATO
16



FIBRA
1



CALABAZA

Las semillas de calabaza son una de las mayores fuentes de arginina, la cual es un aminoácido que ayuda al cuerpo a quemar grasa.



4
PORCIONES

ZUCCHINI

PROVENZAL

INGREDIENTES

- 200 g** (1 taza y media) de zuquini verde
- 200 g** (1 taza y media) de zuquini amarillo
- 200 g** (1 taza y media) de tomate riñón cortado
- 60 ml** (4 cucharadas) de aceite de oliva
- 60 g** (1 unidad) de Shalots o cebollas paiteña
- 3 g** (1 diente) de ajo
- 1 cucharada** de perejil fresco
- 120 ml** (½ taza) de jugo de tomate
- 120 ml** (½ taza) de fondo vegetal
- Sal y pimienta** al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En un sartén sofreír el aceite con el ajo y las cebollas. Incorporar el jugo de tomate. Realizar una cama con los zuquinis y los tomates.
2. Incorporar el fondo vegetal, salpimentar al gusto y dejar cocinar por 20 minutos más a fuego lento. Servir.



PEREJIL



PORCIÓN
197 g



Kcal
CALORÍAS
171



PROTEÍNA
2



GRASA
15



CARBOHIDRATO
9



FIBRA
2

Es rico en nitratos que ayudan a dilatar los vasos sanguíneos, que mejora el flujo de la sangre y reduce la presión arterial alta. La investigación indica que los alimentos ricos en nitrato como el perejil ayudan a mantener niveles saludables de presión arterial.



4

PROCIONES

RATATOUILLE

INGREDIENTES SALSA DE SOYA

- 200 g** (1 unidad) de berenjena cortada en cubos grandes (reservar en agua con limón)
- 80 g** (2 unidades) de pimiento verde cortado en cubos grandes
- 6 g** (2 dientes) de ajo
- 100 g** (1 unidad) de zuquini verde cortado en cubos grandes
- 100 g** (1 unidad) de zuquini amarillo cortado en cubos grandes
- 60 g** (1 unidad) de cebolla cortada en cubos grandes
- 240 g** (1 taza) de tomate en lata
- 1 hoja** de laurel
- 60 g** (4 cucharadas) de aceite de maíz
- 60 g** (4 cucharadas) de aceite de oliva
- 1 g** (¼ de cucharada) de perejil
- 1 g** (1 pizca) de tomillo
- Sal y pimienta** al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Saltear la berenjena, los zuquinis verde y amarillo junto a los pimientos en el aceite de oliva y de maíz.
2. Añadir perejil, orégano y tomillo. Pasar esta mezcla a un recipiente para hornear e incorporar el jugo de tomate. Tapa y hornearla por 30 minutos a 180° C.



BERENJENA



PORCIÓN
213,25 g



Kcal
CALORÍAS
432



PROTEÍNA
6



GRASA
30



CARBOHIDRATO
11



FIBRA
3

Ayuda a deshacerse de los ácidos biliares cancerígenos del cuerpo.



4
PORCIONES

MUSAKA

INGREDIENTES

60 g (1 unidad) de cebolla perla cortada en rondes
6 g (2 diente) de ajo picado finamente
120 g (1 unidad) de berenjena en láminas
30 ml (2 cucharadas) de aceite de oliva
360 g (1 taza y media) de tomate en lata
7 g (1 cucharada) de perejil picado
3 g (1 cucharadita) de orégano
2 pizcas de canela en polvo
90 ml (6 cucharadas) de aceite de oliva
Sal y pimienta blanca al gusto

INGREDIENTES PARA LA SALSA BECHAMEL

240 ml (1 taza) de bebida de almendras
1 hoja de laurel
2 clavos de olor
40 g (1 unidad) de cebolla perla pequeña
1 pizca de nuez moscada
60 g (½ taza) de pan molido

INGREDIENTES PARA LA PROTEÍNA DE LENTEJA

200 g (1 taza) de lenteja
60 g (1 unidad) de cebolla perla rallada
3 g (1 unidad) de ajo
Sal y pimienta al gusto



LENTEJA

PROCEDIMIENTO

1. Pasar las láminas de berenjena por aceite caliente y reservar, saltear las cebollas y el ajo en aceite de oliva. Hacer un refrito para incorporar las lentejas y obtener una textura espesa.

Para la salsa bechamel

Cocinar la cebolla perla con la leche de almendras e incorporar pan molido para obtener una textura espesa y cernir.

Para el armado

Colocar en un recipiente una pequeña cantidad de bechamel, añadir las láminas de berenjena en forma de cama y cubrirla con una capa de cebollas. Luego, agregar la lenteja y el tomate. Incorporar orégano, cilantro, sal y canela. Tapar con otra cantidad de láminas de berenjena y poner salsa bechamel encima, espolvorear páprika y pan molido. Hornear tapado a 180° C por 25 minutos. Servir.



PORCIÓN
286 g



CALORÍAS
619



PROTEÍNA
22



GRASA
25



CARBOHIDRATO
56



FIBRA
18

Es una una de las leguminosas con mayor cantidad de antioxidantes y contenido fenólico, que la convierte en un suplemento dietético para promover la salud cardíaca y prevenir el cáncer.



4

PROCIONES

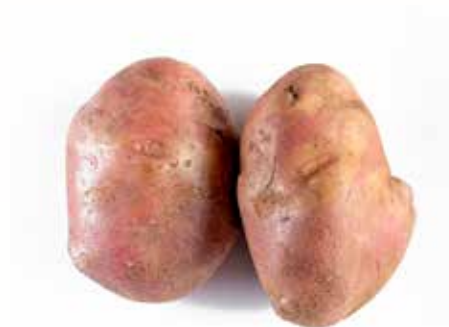
PAPAS HÚNGARAS

INGREDIENTES

- 60 ml** (4 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 15 g** (1 cucharada) de sal
- 60 g** (1 unidad) de cebolla picada en cubos
- 7 g** (½ cucharadita) de pimienta
- 1 pizca** de páprika
- 7 g** (½ cucharadita) de perejil
- 1 libra** de papas
- 60 g** (1 unidad) tomate
- 240 ml** (1 taza) fondo de vegetales

PROCEDIMIENTO

1. Precalentar un sartén con aceite y cocinar la cebolla hasta que esté blanda.
2. Incorporar el fondo de vegetales, la papa y dejar cocinar hasta reducir los líquidos, sazonar con páprika, sal, pimienta y dejar cocinar. Servir.



PAPAS



PORCIÓN
148 g



Kcal
CALORÍAS
260



PROTEÍNA
3



GRASA
16



CARBOHIDRATO
30



FIBRA
1

Son particularmente altas en vitamina C y son una buena fuente de varias vitaminas B y potasio.



COLCANNON

INGREDIENTES SALSA DE SOYA

- 1 libra** de papas
- 100 g** (1 taza) de col picada finamente y pasada por agua hervida
- 120 ml** (½ taza) de bebida de arroz
- 120 g** (1 taza) de puerro cortado en julianas
- 10 g** (1 cucharada) de perejil
- 15 ml** (1 cucharada) de aceite de oliva
- Sal y pimienta** al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar las papas en agua con su piel. Cuando estén suaves, retirarlas, pelarlas y cortarlas en cubos.
2. Precalentar un sartén con aceite, añadir los puerros y la col; cocinar hasta que estén blandas.
3. Incorporar la leche de arroz, la papa, el perejil y salpimentar al gusto. Dejar cocinar hasta formar una textura cremosa. Servir.



PORCIÓN
206 g



Kcal
CALORÍAS
187



PROTEÍNA
3



GRASA
5



CARBOHIDRATO
35



FIBRA
2



PUERRO

Es parte de una de las dos familias de vegetales que son líderes en la prevención contra el cáncer.



4
PROCIONES

PAPAS CON BERENJENA Y CILANTRO

INGREDIENTES

30 ml (2 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
1 g (½ cucharadita) de comino
80 g (2 unidades) de cebolla perla picada finamente
6 g (2 unidades) de ajo picado finamente
7 g (2 unidades) de jengibre picado finamente
360 g (3 unidades) de berenjena cortadas en cubos grandes
1 libra de papas
5 g (1 unidad) de raíz de cúrcuma picada en láminas
240 ml (1 taza) de jugo de tomate en lata
7 g (2 cucharaditas) de cilantro
90 ml (½ taza) de agua
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Calentar el aceite e incorporar comino, ajo, jengibre, cúrcuma y cebolla, hasta que estén blandas y doradas. Incorporar las berenjenas y saltear por 2 minutos, aproximadamente.
2. Añadir la papa, el tomate, el agua; tapar y cocinar en temperatura baja hasta que las papas estén cocidas. Adicionar el cilantro y rectificar la sal. Servir.



CÚRCUMA



PORCIÓN
320 g



Kcal
CALORÍAS
226



PROTEÍNA
5



GRASA
8



CARBOHIDRATO
39



FIBRA
5

Puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2, mejorando la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina.



4
PROCIONES

FETUCHINI PRIMAVERA

INGREDIENTES

400 g (4 tazas) de pasta integral cocida
80 g (1 taza) de champiñón ostra
8 unidades de espárragos limpios
200 g (2 unidades) de zuquini verde cortado en bastones
10 g (2 unidades) de peper chinis
15 g (1 cucharada) de aceite de maíz

INGREDIENTES PARA LA SALSA

200 g (1 taza) de cebolla perla en cubos
15 ml (1 cucharada) de aceite de oliva
3 g (1 diente) de ajo picado fino
4 hojas de albahaca finamente picada
240 ml (1 taza) de tomate en lata
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Saltear los espárragos, los champiñones y los zuquinis con sal y pimienta.
2. Realizar un refrito de la cebolla y el ajo en aceite. Incorporar el tomate en lata junto a la albahaca. Añadir el salteado de vegetales y servir sobre la pasta cocida.



PORCIÓN
272,50 g



CALORÍAS
383



PROTEÍNA
13



GRASA
9



CARBOHIDRATO
37



FIBRA
6



ZUQUINI

Tiene potencial de ser anticancerígeno y esto se debe a sus propiedades antioxidantes.



4
PROCIONES

HAMBURGUESA DE LENTEJA

INGREDIENTES

100 g (½ taza) de arroz bien cocido
200 g (1 taza) de proteína de soya
200 g (1 taza) de cebolla perla en cubos
30 ml (2 cucharadas) de aceite vegetal
30 g (2 cucharadas) de almidón de yuca
1 g (¼ de cucharadita) de pimienta
50 g (1 unidad) de pimienta rojo
50 g (1 unidad) de pimienta verde
50 g (1 unidad) de zanahoria rallada
15 g (1 cucharada) de azúcar morena
Sal al gusto
86 g (1 taza) de lenteja cocida

PROCEDIMIENTO

1. Saltear la cebolla perla junto a los pimientos y la zanahoria. Espolvorear el almidón de yuca, añadir media taza de agua y cocinar. Retirar la mezcla del fuego. Incorporar el arroz cocido con la proteína de soya y agregar azúcar morena.
2. Procesar. Dejar en refrigeración por 2 horas. Formar las hamburguesas, asarlas o freírlas humedeciéndolas con aceite.



SOYA



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
264



PROTEÍNA
9



GRASA
14



CARBOHIDRATO
28



FIBRA
2

La sustitución de proteína animal por proteína vegetal, como la soya, está asociada a una menor hiperfiltración y pérdida de proteína y, por lo tanto, una disminución en el deterioro de la función renal.



4
PORCIONES

SALCHICHA DE CHOCHO

INGREDIENTES

- 400 g** (2 tazas) de chocho pelado
- 100 g** (1 taza) de quinua cocida
- 10 g** (1 cucharada) de albahaca picada
- 15 g** (1 cucharada) de aceite girasol
- 6 g** (2 dientes) de ajos picados
- 60 g** (1 unidad) de zanahoria rallada
- 100 g** (½ taza) de almidón de papa
- 2 pizcas** de polvo de laurel
- 2 pizcas** de pimienta
- 2 pizcas** de comino
- 2 pizcas** de orégano

PROCEDIMIENTO

1. Saltear el ajo y la zanahoria en el aceite. Incorporar el laurel, la pimienta, el comino y el orégano. Procesar el arroz cocido con el chocho, almidón de papa y añadir la albahaca picada.
2. Colocar la mezcla en un plástico de alimentos y darle forma de salchicha. Refrigerar por 2 horas. Freír o asar a la parrilla.



CHOCHO



PORCIÓN
174 g



CALORÍAS
289



PROTEÍNA
15



GRASA
13



CARBOHIDRATO
36



FIBRA
6

Es beneficioso para la salud cardiovascular, el control de la resistencia a la insulina y la diabetes, además tiene moléculas anti-inflamatorias.



4
PORCIONES

FRITADA DE TRIGO

INGREDIENTES

- 240 ml** (1 taza) de agua
- 200 g** (2 tazas) de gluten de trigo
- 12 g** (1 cucharada) de sal
- 15 ml** (1 cucharada) de salsa china de soya
- 80 g** (1 unidad) de cebolla perla
- 1 g** ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) de ajo en polvo
- 1 g** ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) de comino
- 1 g** ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) de pimienta cayena
- 15 g** (2 cucharadas) de almidón de yuca

PROCEDIMIENTO

1. Procesar todos los ingredientes, colocarlos en una placa de 2 cm de espesor, dejar enfriar por 4 horas, aproximadamente.
2. Sellarlos en un sartén con poca cantidad de aceite, cortar en cubos y servir.



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
199



PROTEÍNA
38



GRASA
0,1



CARBOHIDRATO
10



FIBRA
1



GLUTEN DE TRIGO

El gluten de trigo es el principal y mayor contenedor proteico entre los granos.



4
PROCIONES

CREMA DE CHAMPIÑÓN

INGREDIENTES

- 1 litro (4 tazas) de fondo vegetal
- 60 g (1 unidad) de cebolla perla picada finamente
- 50 g (2 ramas) de apio picado
- 80 g (1/2 taza) de harina de algarrobo
- 75 ml (5 cucharadas) de aceite de girasol
- 300 g (3 tazas) de champiñones frescos en láminas
- 240 ml (1 taza) de leche de soya
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Colocar en una cacerola aceite, cebolla, apio y hacer un refrito. Incorporar la harina de algarrobo, los champiñones junto con la leche de soya y reducir, agregar el fondo vegetal.
2. Licuar la mezcla y regresar al fuego por 5 minutos. Rectificar sal y pimienta. Servir con champiñones salteados en aceite de oliva.



APIO



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
68



PROTEÍNA
3



GRASA
5



CARBOHIDRATO
11



FIBRA
1

Debido a su alta presencia de antioxidantes es uno de los vegetales con mayor capacidad para ayudar a la reparación del ADN y por consiguiente prevenir el cáncer.



24
PROCIONES

JAMÓN DE SOYA

INGREDIENTES

- 240 ml** (1 taza) de agua fría
- 400 g** (2 tazas) de proteína texturizada de soya
- 30 g** (2 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 45 g** (3 cucharadas) de almidón de yuca
- 45 g** (3 cucharadas) de almidón de papa
- 100 g** (½ taza) harina de trigo tostada
- 100 g** (½ taza) de gluten de trigo
- 2 g** (½ cucharadita) de sal
- 15 g** (1 cucharada) de azúcar morena
- 1 g** (¼ de cucharada) de ajo en polvo, apio en polvo
- 1 g** (¼ de cucharada) de pimienta roja
- 1 g** (¼ de cucharada) de pimienta roja en polvo
- 1 g** (¼ de cucharada) de apio en polvo
- 15 g** (1 cucharada) de sabor a jamón

PROCEDIMIENTO

1. Procesar todos los ingredientes. Colocarlos en un papel film de 7 cm de grosor, aproximadamente.
2. Dejar cocinar a 65° C durante 60 minutos. Retirar, dejar enfriar, laminar y servir.



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
106



PROTEÍNA
12



GRASA
2



CARBOHIDRATO
11



FIBRA
5



YUCA

Los extractos de yuca tienen efectos antiartríticos y antiinflamatorios.



35
PROCIONES

SALCHICHA DE QUINUA

INGREDIENTES

240 ml (1 taza) de agua
200 g (1 taza) de harina de quinua
400 g (2 tazas) de arroz bien cocido
100 g (½ taza) de avena en polvo
100 g (½ taza) de almidón de papa
15 ml (2 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
15 g (1 cucharada) de cebolla en polvo
100 g (½ taza) de harina de maíz
50 g (¼ de taza) de almidón de yuca
50 g (¼ de taza) de papa
60 g (1 unidad) de pimiento verde
60 g (1 unidad) de pimiento rojo
2 g (½ cucharadita) de sal
6 g (1/2 cucharadita) de gelatina sin sabor hidratada
4 g (1 cucharadita) de pasta de achiote
100 g (½ taza) de zanahoria rallada
1 g (¼ de cucharadita) de ajo en polvo
2 g (½ cucharadita) de azúcar
10 gotas humo líquido
2 metros de tripa de colágeno N° 24

PROCEDIMIENTO

1. Colocar en un procesador todos los ingredientes. Utilizar una manga o un embutidor de salchichas. La mezcla colocar en una tripa de colágeno y cocinarla a 65° C por 60 minutos, aproximadamente. Sacar la salchicha y colocarla en un recipiente con hielo y agua para que se enfríe y tome forma. Cocinar a la parrilla o sartén.



QUINUA



PORCIÓN
40 g



Kcal
CALORÍAS
86



PROTEÍNA
3



GRASA
2



CARBOHIDRATO
16



FIBRA
1

La quinua junto con otros cereales enteros, está ligada a un peso corporal más sano en la gente joven y vieja, además ayuda a disminuir la progresión de la aterosclerosis.

Rose N, Hosig K, Davy B, Serrano E, Davis L. Whole-grain intake is associated with body mass index in college students. J Nutr Educ Behav. 2007 Mar-Apr;39(2):90-4.

Newby PK, Maras J, Bakun P, Muller D, Ferrucci L, Tucker KL. Intake of whole grains, refined grains, and cereal fiber measured with 7-d diet records and associations with risk factors for chronic disease. Am J Clin Nutr. 2007 Dec;86(6):1745-53.

Mellen PB, Liese AD, Tooze JA, Vitolins MZ, Wagenknecht LE, Herrington DM. Whole-grain intake and carotid artery atherosclerosis in a multiethnic cohort: the Insulin Resistance Atherosclerosis Study. Am J Clin Nutr. 2007 Jun;85(6):1495-502.



4
PROCIONES

HAMBURGUESA DE ESPINACA

INGREDIENTES

400 g (2 tazas) de espinaca previamente blanqueada y escurrida
240 ml (1 taza) de agua fría
200 g (1 taza) de arroz bien cocido
200 g (1 taza) de almidón de papa
6 g ($1\frac{1}{2}$ cucharadita) de gelatina sin sabor hidratada
100 g ($\frac{1}{2}$ taza) de grasa vegetal
15 g (1 cucharada) de albahaca cortada
30 ml (2 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)
15 g (1 cucharada) de cebolla en polvo
2 g ($\frac{1}{2}$ cucharadita) de ajo en polvo
1 g ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) de harina de haba
2 g ($\frac{1}{2}$ cucharadita) de sal
15 g (1 cucharada) de sal de apio
15 g (1 cucharada) de azúcar

PROCEDIMIENTO

1. Colocar todos los ingredientes en un procesador hasta tener una textura homogénea. Colocar la mezcla en porciones y darle forma de hamburguesa. Refrigerarla por 2 horas.
2. Sellar en una plancha o parrilla y servir.



ESPINACA



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
611



PROTEÍNA
11



GRASA
33



CARBOHIDRATO
68



FIBRA
6

Esta verdura mejora la velocidad de procesamiento visual ya que el consumo de tan solo 60 gramos de espinacas por día durante un mes, aumenta significativamente el pigmento macular en la mayoría de las personas.



4
PORCIONES

MILANESA DE TRIGO APANADA

INGREDIENTES

- 240 ml** (1 taza) de agua
- 400 g** (2 tazas) de harina de trigo
- 360 g** (2 tazas) de pan integral seco molido
- 2 g** ($\frac{1}{2}$ cucharadita) de sal
- 2 pizcas** pimienta blanca
- 2 g** ($\frac{1}{2}$ cucharadita) de cebolla en polvo
- 2 láminas** de colapez (activadas)
- 2 g** ($\frac{1}{2}$ cucharadita) de ajo en polvo
- 2 g** ($\frac{1}{2}$ cucharadita) de oleorresinas sabor a carne

PROCEDIMIENTO

1. Hidratar el pan integral y la harina de trigo en agua. Incorporar la sal, la pimienta, el ajo y la gelatina. Colocar en un procesador. Sacar la mezcla y extender en un plástico de espesor de 4 mm, aproximadamente.
2. Dejar reposar en refrigeración y cortar. Sellar en un sartén con poco aceite. Servir



AJO



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
690



PROTEÍNA
30



GRASA
5



CARBOHIDRATO
134



FIBRA
0

Los diferentes compuestos en el ajo reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, tienen efectos antitumorales y antimicrobianos y muestran beneficios en la concentración alta de glucosa en sangre.



17
PROCIONES

EMBUTIDOS DE ARVEJA CON CURRY

INGREDIENTES

400 g (4 tazas) de arveja amarilla seca cocida
1 g ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) de polvo de cúrcuma
1 g ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) de sal
30 ml (2 cucharadas) de aceite de maíz
15 g (2 cucharadas) de ajo en polvo
15 g (2 cucharadas) de cebolla en polvo
100 g ($\frac{1}{2}$ taza) de zanahoria rallada y cocinada
1 g ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) de laurel en polvo
1 g ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) de pimienta
1 g ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) de comino
2 g ($\frac{1}{2}$ cucharadita) de curry
1 g ($\frac{1}{4}$ de cucharadita) de orégano
100 g ($\frac{1}{2}$ taza) de almidón de papa
2 láminas de colapez (activadas)
2 m de tripa de colágeno N° 24

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar todos los ingredientes en un procesador. Colocar en una marga o en un embutidor de salchichas. Cocinar a 65° C durante 60 minutos.
2. Sacar la salchicha y poner en una cama con agua y hielo. Enfriarla. Cocinar en parilla o sartén con poca grasa y servir.



CURRY EN POLVO



PORCIÓN
40 g



CALORÍAS
67



PROTEÍNA
3



GRASA
2



CARBOHIDRATO
10



FIBRA
3

La cúrcuma presente en el curry en polvo puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2, mejorando la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina.



18
PROCIONES

CREMA DE PAPAS CON PUERRO

INGREDIENTES

400 g (2 tazas) de papas cortadas en cubos grandes
200 g (2 tazas) de cebolla puerro en rondes
45 ml (3 cucharadas) de aceite de girasol
6 g (2 dientes) de ajo finamente picado
2 pizcas de nuez moscada
6 g (1 cucharada) de perejil
1 litro (4 tazas) de leche de almendras
Sal y pimienta blanca al gusto

PROCEDIMIENTO

1. En una cacerola colocar el aceite, la papa, el ajo y el puerro. Cocinar a temperatura baja. Añadir perejil, nuez moscada, leche de almendras y cocinar hasta que la papa esté suave. Licuar la mezcla y salpimentar.
2. Servir con puerros fritos, almendras tostadas y ramitas de hinojo.



ALMENDRAS



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
94



PROTEÍNA
2



GRASA
3



CARBOHIDRATO
15



FIBRA
0

El consumo de un puñado de almendras en el desayuno podría contribuir a sentir mayor saciedad alrededor del día y así comer menos.

S Hull, R Re, L Chambers, A Echaniz, M S Wickham. A mid-morning snack of almonds generates satiety and appropriate adjustment of subsequent food intake in healthy women. Eur J Nutr. 2015 Aug;54(5):803-10.

I D Platt, A R Josse, C W Kendall, D J Jenkins, A El-Sohemy. Postprandial effects of almond consumption on human osteoclast precursors--an ex vivo study. Metabolism. 2011 Jul;60(7):923-9.



8
PROCIONES

ROLLOS DE VEGETALES EN SALSA DE SOYA

INGREDIENTES SALSA DE SOYA

- 60 ml** (4 cucharadas) de Sake
- 15 g** (1 cucharada) de miel de abeja
- 15 ml** (1 cucharada) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 60 ml** (4 cucharadas) de agua
- 15 ml** (1 cucharada) de jugo de limón
- 60 ml** (4 cucharadas) de salsa de soya

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar todos los ingredientes en una cacerola hasta obtener una consistencia espesa.

INGREDIENTES RELLENO

- 8** láminas de masa de wantan
- 120 g** (2 unidades) de pimiento verde picado en juliana fina
- 80 g** (1 unidad) de zanahoria picada en juliana fina
- 80 g** (½ taza) de brote de soya
- 80 g** (½ taza) de tallos de bok choy finamente cortados
- 80 g** (1 unidad) de nabo chino
- 80 g** (1 unidad) de col china finamente picada
- 6 g** (2 cucharaditas) de cilantro
- 80 g** (½ taza) de puerro cortado en julianas
- 80 g** (½ taza) de cebolla paiteña
- 30 g** (2 cucharadas) de aceite de maíz
- Sal y pimienta** al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Calentar un sartén con aceite e incorporar todos los vegetales, saltearlos por dos minutos en alta temperatura para evitar formación de líquidos. Rellenar los rollos con la preparación anterior, envolver y llevarlos a fritura con el aceite de maíz. Servir con la salsa.



COL



PORCIÓN
118 g



Kcal
CALORÍAS
105



PROTEÍNA
2



GRASA
7

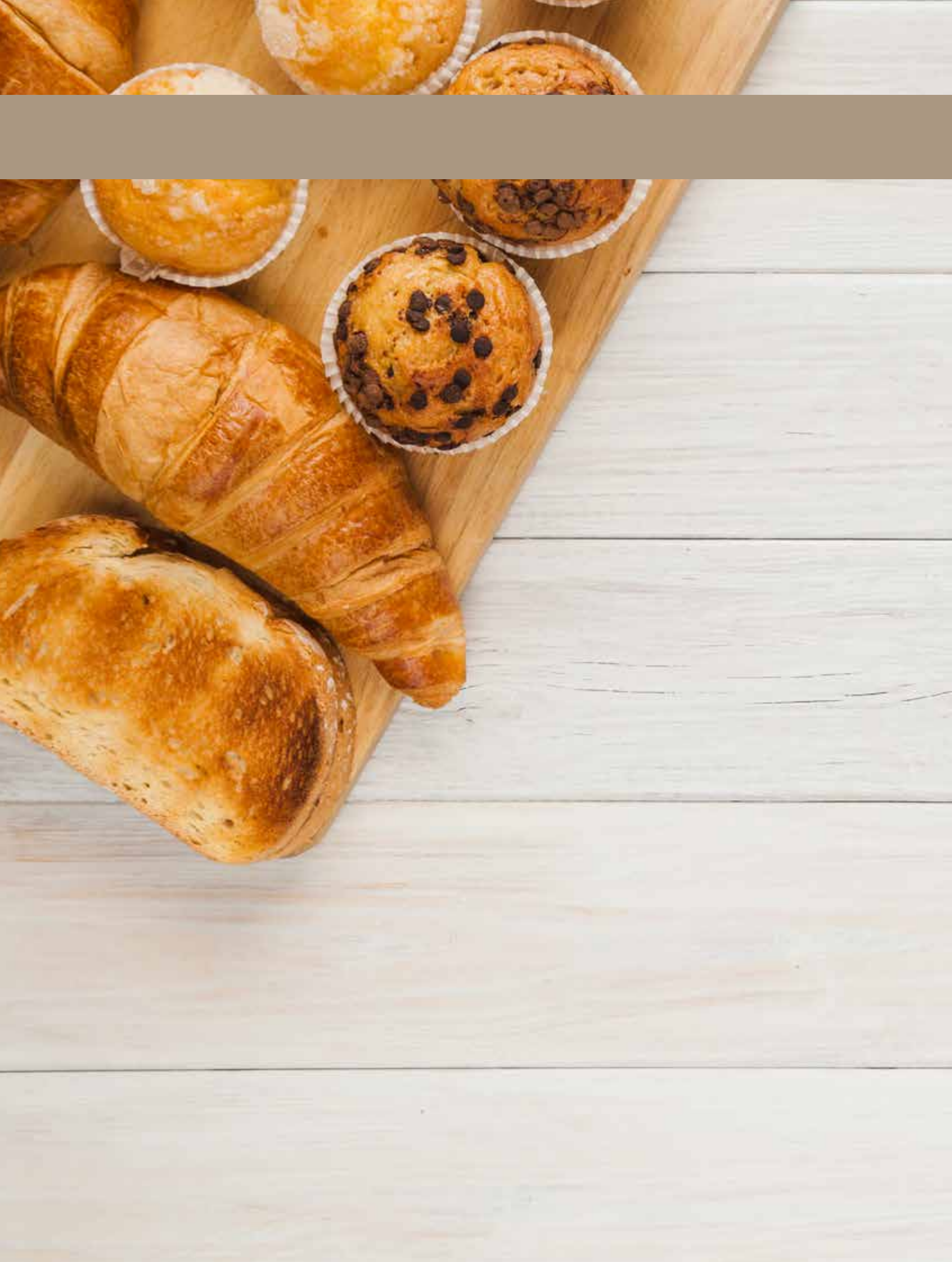


CARBOHIDRATO
10



FIBRA
2

La col morada es conocida por su papel protector contra el estrés oxidativo cardíaco y hepático.



PANES *y postres*

Muffin vegano de guineo.....	196
Torta vegana de chocolate	198
Brownie vegano de remolacha	200
Helado de guanábana	202
Helado de paila	204
Torta de zanahoria.....	206
Pan muesli	208
Pan montañés integral	210
Pan de portobello	212
Pan de aceitunas.....	214
Pan integral con semilla	216





9
PROCIONES

MUFFIN VEGANO DE GUINEO

INGREDIENTES

- 250 g** (1 taza) de puré de guineo
- 100 g** (½ taza) de almendras molidas
- 15 g** (1 cucharada) de polvo de hornear
- 30 g** (¼ de taza) de nueces picadas
- 15 g** (1 cucharada) de stevia
- 100 g** (½ taza) de harina de trigo
- 80 g** (1/2 taza) de maicena
- 70 g** (4½ cucharadas) de aceite de girasol
- 90 g** (½ taza) de bebida de coco
- 100 g** de chispas de chocolate

PROCEDIMIENTO

1. En un Bowl poner la harina, polvo de hornear, almendras molidas, maicena, splenda y mezclar
2. Añadir el puré de guineo, el aceite, la leche de coco y las nueces picadas, las chispas de chocolate, juntar todo con una espátula de goma. Colocar en moldes de cupcakes con pirutinas. Hornear a 175° por 10 – 15 minutos.



ALMENDRAS



PORCIÓN
80 g



Kcal
CALORÍAS
249



PROTEÍNA
6



GRASA
17



CARBOHIDRATO
23



FIBRA
2

El consumo de un puñado de almendras en el desayuno podría contribuir a sentir mayor saciedad alrededor del día y así comer menos.

S Hull, R Re, L Chambers, A Echaniz, M S Wickham. A mid-morning snack of almonds generates satiety and appropriate adjustment of subsequent food intake in healthy women. Eur J Nutr. 2015 Aug;54(5):803-10.

I D Platt, A R Josse, C W Kendall, D J Jenkins, A El-Sohemy. Postprandial effects of almond consumption on human osteoclast precursors--an ex vivo study. Metabolism. 2011 Jul;60(7):923-9.



8
PROCIONES

TORTA VEGANA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES PARA LA MASA

- 430 g** (2 tazas) de harina
- 35 g** (2 cucharadas) de cacao en polvo
- 8 g** (1 cucharadita) de bicarbonato de sodio
- 200 g** (1 taza) de azúcar morena
- 5 g** (1 cucharadita) de sal
- 10 ml** (1 cucharada) de vinagre blanco
- 80 ml** (5 cucharadas) de aceite de girasol
- 600 ml** (2 tazas y media) de bebida de coco
- 5 ml** (1 cucharadita) de vainilla
- 10 ml** (1 cucharada) de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

1. En un Bowl poner la harina, el cacao en polvo, el bicarbonato, el azúcar y la sal. En otro recipiente poner vinagre, leche de coco, vainilla y jugo de limón e incorporar a la mezcla sólida con un batidor de mano.
2. Colocar en un molde engrasado y enharinado. Hornear a 175° por 25 – 30 minutos.

INGREDIENTES PARA LA COBERTURA

- 200 g** de margarina
- 50 g** de azúcar morena
- 200 g** de cobertura negra

PROCEDIMIENTO

1. Crear la azúcar con la margarina, hasta obtener una textura cremosa.
2. La cobertura fundir a baño María y colocar sobre la crema y decorar al gusto



VINAGRE BLANCO



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
528



PROTEÍNA
13



GRASA
23



CARBOHIDRATO
69



FIBRA
1

Puede reducir los niveles de azúcar en sangre y de insulina después de una comida.



11
PROCIONES

BROWNIE VEGANO DE REMOLACHA

INGREDIENTES

- 360 g** (1 taza y media) de puré de remolacha
- 60 ml** (¼ de taza) de bebida de coco
- 150 ml** (½ taza) de aceite de girasol
- 200 g** (1 taza) de azúcar morena
- 200 g** (1 taza) de harina
- 50 g** (¼ taza) de cacao en polvo
- 10 g** (1 cucharada) de polvo de hornear
- 3 g** (1 cucharadita) de bicarbonato
- 5 g** (1 cucharadita) de sal
- 4 g** (1 cucharadita) de canela en polvo
- 50 g** (¼ de taza) de choco chips
- 50 g** (¼ de taza) de almendras

PROCEDIMIENTO

1. Pelar la remolacha, picar en cubitos finos y licuar. En un Bowl añadir la harina, cacao en polvo, bicarbonato, polvo de hornear, canela en polvo, azúcar y sal. En otro recipiente poner aceite, leche de coco, azúcar moreno y mezclar.
2. Añadir poco a poco los sólidos con un batidor de mano. Colocar en un molde rectangular 20x30 con papel engrasado. Hornear a 175° por 25 – 30 minutos, aproximadamente.



REMOLACHA



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
353



PROTEÍNA
6



GRASA
22



CARBOHIDRATO
36



FIBRA
2

Estos vegetales están repletos de todo tipo de fitonutrientes como el nitrato, el cual puede ayudar a mejorar la función cerebral.



13
PROCIONES

HELADO DE GUANÁBANA

INGREDIENTES

- 500 g** (2 tazas) de pulpa de guanábana
- 350 ml** (1 taza y media) de bebida de coco
- 100 g** (1 taza) de glucosa
- 130 g** (1 taza) de azúcar en polvo
- 17 g** (1 cucharada) de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

1. En un Bowl mezclar todos los ingredientes.
2. Mezclar y batir.
3. Colocar en la heladera y turbinar.



PORCIÓN
100 g



CALORÍAS
118



PROTEÍNA
1



GRASA
9



CARBOHIDRATO
19



FIBRA
1



GUANÁBANA

Los fitoquímicos presentes en la guanábana están asociadas a la disminución de probabilidad de cáncer.



26
PROCIONES

HELADO DE PAILA

INGREDIENTES

350 g (1 taza y $\frac{3}{4}$) de azúcar
300 ml (1 taza y $\frac{1}{4}$) de agua
1000 ml (1 litro) de jugo puro de mora
600 ml ($\frac{1}{2}$ litro) de glucosa

INGREDIENTES PARA LA BASE

200 g (1 taza) de sal refinada
500 g (2 tazas) de sal en grano
4000 g (1 funda) de cubo de hielo picado

PROCEDIMIENTO

1. En un Bowl mezclar todos los ingredientes.
2. Colocar en un recipiente grande el hielo, la sal refinada y la sal en grano.
3. Sobre esto colocar la paila de bronce hasta que se enfríe y añadir la mezcla.
4. Procesar el helado girando la paila y mezclando con una espátula de madera hasta conseguir un helado cremoso.



MORA



PORCIÓN
80 g



Kcal
CALORÍAS
128



PROTEÍNA
1



GRASA
13



CARBOHIDRATO
31



FIBRA
2

Tienen una gran cantidad de antioxidantes y previenen el desgaste y envejecimiento celular excesivo antes situaciones de alta demanda energética como estrés, enfermedades crónicas o grandes esfuerzos físicos.



7
PORCIONES

TORTA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 200 g** (1 taza) de harina
- 200 g** (1 taza) de azúcar
- 10 g** (1 cucharadita) de polvo de hornear
- 2 g** (¼ de cucharadita) de sal
- 3 g** (½ cucharadita) de canela en polvo
- 2 g** (¼ de cucharadita) de nuez moscada
- 2 g** (¼ de cucharadita) de jengibre en polvo
- 250 g** (1 taza) de zanahoria rallada
- 120 ml** (½ taza) de bebida de coco
- 120 ml** (½ taza) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 30 g** (2 cucharadas) de melaza / panela

PROCEDIMIENTO

1. Pelar y rallar la zanahoria. En un Bowl colocar harina, polvo de hornear, canela en polvo, nuez moscada, jengibre y tamizar.
2. Mezclar la leche de coco, aceite, azúcar y melaza. Añadir poco a poco a la mezcla sólida y final la zanahoria rallada.
3. Colocar en un molde corona engrasado y enharinado. Hornear a 175° C por 25 – 30 minutos.



ZANAHORIA



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
417



PROTEÍNA
6



GRASA
20



CARBOHIDRATO
57



FIBRA
2

Según investigadores consumir más beta-carotenos, presentes en la zanahoria, pueden reducir el riesgo de cáncer de colon.



16
PORCIONES

PAN MUESLI

INGREDIENTES

- 450 g** (1 taza y media) de harina blanca
- 50 g** (¼ de taza) de harina de centeno
- 50 g** (¼ de taza) de harina integral
- 10 g** (1 cucharada) de sal
- 8 g** (1 cucharadita) de levadura
- 50 g** (¼ de taza) de azúcar morena
- 50 g** (¼ de taza) de miel de abeja
- 50 g** (¼ de taza) de manteca vegetal
- 375 ml** (1 taza y media) de agua
- 50 g** (¼ de taza) de nueces
- 100 g** (½ taza) de zanahoria rallada
- 50 g** (¼ de taza) de pasas
- 50 g** (¼ de taza) de semillas de ajonjolí, linaza, chía, girasol

PARA LA DECORACIÓN

- 100 g** (1/2 taza) de avena en hojuelas

PROCEDIMIENTO

1. Realizar la masa esponja dos horas antes. Tostar por 10 minutos a 180° C toda la harina integral, harina de centeno con 200 g de harina blanca, azúcar moreno y dejar enfriar.
2. Mezclar los ingredientes líquidos y sólidos con la masa esponja. Formar una masa hasta que esté elástica, añadir las semillas, nueces picadas, zanahoria y pasas. Reposar la masa 15 – 20 minutos cubierta con papel film.
3. Hacer porciones de 200 g, bolearlas y rebosarlas en las hojuelas de avena. Colocarlas en una bandeja de horno con grasa. Dejar 15 – 20 minutos para que leuden. Hornear a 190° C y hornear por 15 – 20 minutos.



NUECES



PORCIÓN
80 g



CALORÍAS
208



PROTEÍNA
7



GRASA
7



CARBOHIDRATO
33



FIBRA
2

Mejora la función endotelial, permitiendo que nuestras arterias se dilaten o se abran con mayor normalidad, reduciendo el riesgo de morir por un ataque al corazón e hipertensión arterial.

DL Katz, A Davidhi, Y Ma, Y Kavak, L Bifulco, VY Njike. Effects of walnuts on endothelial function in overweight adults with visceral obesity: A randomized, controlled, crossover trial. J Am Coll Nutr. 2012 31(6):415 – 423.

M Guasch-Ferré, M Bulló, MÁ Martínez-González, E Ros, D Corella, R Estruch, M Fitó, F Arós, J Wärnberg, M Fiol, J Lapetra, E Vinyoles, RM Lamuela-Raventós, L Serra-Majem, X Pintó, V Ruiz-Gutiérrez, J Basora, J Salas-Salvadó. Frequency of nut consumption and mortality risk in the PREDIMED nutrition intervention trial. BMC Med. 2013 11:164.



12
PROCIONES

PAN MONTAÑÉS INTEGRAL

INGREDIENTES

400 g (2 tazas) de harina
200 g (1 taza) de harina integral
20 g (2 cucharaditas) de levadura
10 g (1 cucharadita) de azúcar
10 g (1 cucharada) de sal
10 g (1 cucharadita) de manteca
360 ml (1½ tazas) de agua fría

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar los ingredientes líquidos y sólidos.
2. Formar una masa hasta que desarrolle gluten, no por completo. Reposar 15 -20 minutos cubierta con papel film.
3. Hacer porciones de 400 g y reposar 5 minutos más. Formar los baguettes y dejar leudar 15 minutos. Hacer 3 cortes diagonales con Gillette.
4. Precalentar el horno a 220° C por 10 segundos con vapor. Bajar la temperatura a 190° C y hornear por 15 – 20 minutos.



LEVADURA



PORCIÓN
80 g



Kcal
CALORÍAS
177



PROTEÍNA
8



GRASA
1

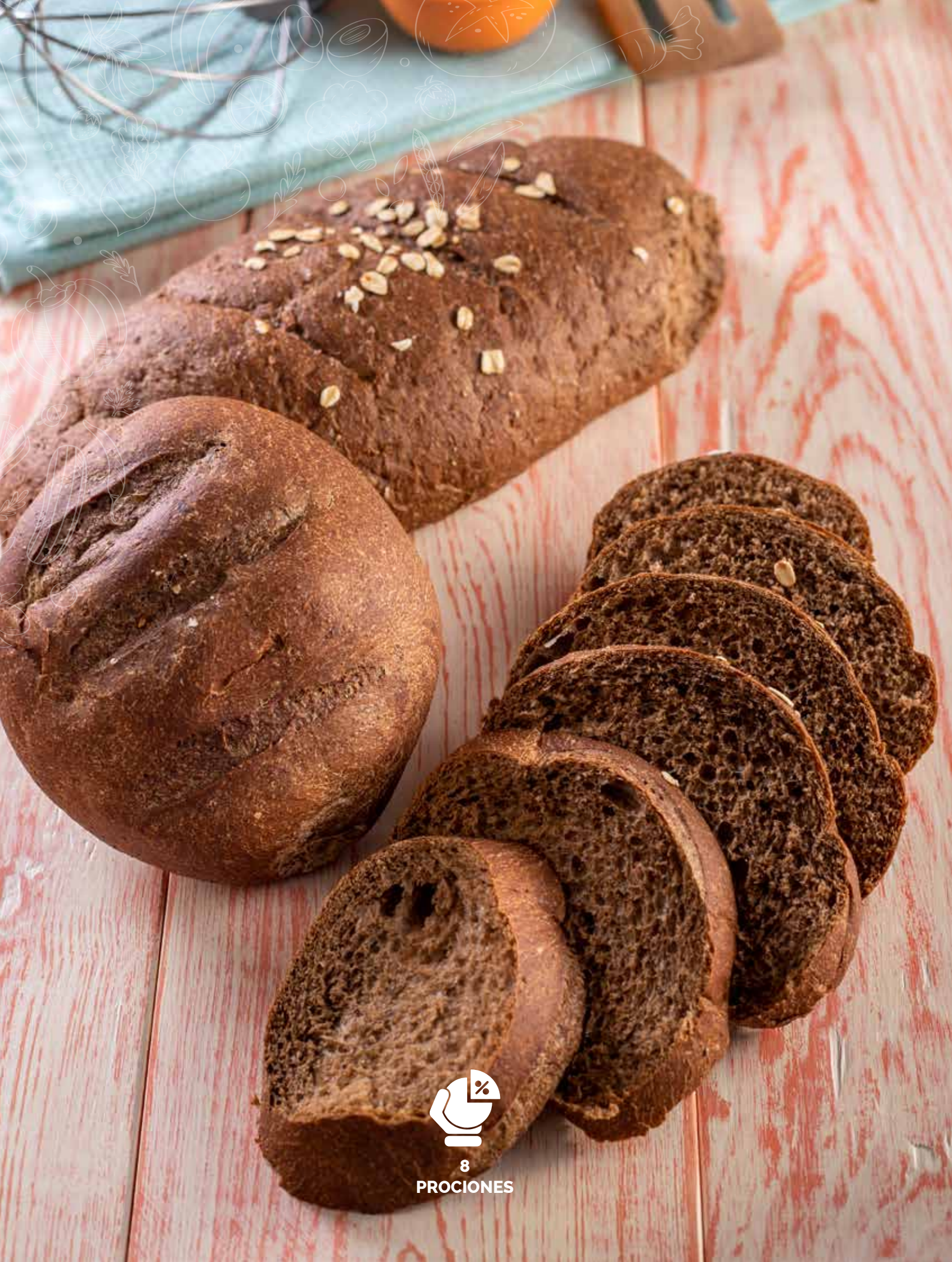


CARBOHIDRATO
36



FIBRA
2

La fibra de glucano beta encontrada en la levadura ayuda a mantener las defensas de nuestro cuerpo contra distintos patógenos.



8
PROCIONES

PAN DE PORTOBELLO

INGREDIENTES

200 g (1 taza) de harina
100 g (½ taza) de harina integral
30 g (2 cucharadas) de azúcar
7 g (1 cucharadita) de sal
50 ml (¼ de taza) de aceite de oliva
3 g (1 diente) de ajo picado y salteado
100 g (½ taza) de champiñones
100 g (½ taza) de Portobello
30 g (2 cucharadas) de cebollín
25 g (1 cucharada y media) de levadura
120 ml (½ taza) de agua

PROCEDIMIENTO

1. Saltear el ajo con el aceite de oliva y enfriar. Picar finamente los hongos y el cebollín.
2. Mezclar y amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y lisa. Tener cuidado con el agua porque mientras se amasa los champiñones botan sus líquidos.
3. Dejar reposar unos 20 minutos. Dividir en porciones de 30 g y bolear hasta que estén firmes y lisas. Leuda final unos 15 – 20 minutos a 30° C. Cocinar en un horno de 210° C con un poco de vapor durante unos 5 minutos, bajar a 190° C por 10 minutos más.



PORCIÓN
80 g



Kcal
CALORÍAS
207



PROTEÍNA
7



GRASA
6



CARBOHIDRATO
32



FIBRA
2



PORTOBELLO

Es una fuente de potasio, fibra dietética, vitamina D y calcio.



15
PROCIONES

PAN DE ACEITUNAS

INGREDIENTES

500 g (2 tazas) de harina panadera
360 g (1 taza y media) de agua
30 g (2 cucharadas) de azúcar morena
4 g (1 cucharadita) de sal
90 ml (6 cucharadas) de aceite de oliva
20 g (2 cucharaditas) de levadura
200 g (1 taza) de aceitunas verdes
100 g (½ taza) de alcaparras
30 g (1 unidad) de pimienta roja curtido en vinagre
Romero, laurel y orégano en polvo al gusto
1 pizca de curry

PROCEDIMIENTO

1. Mezclar y amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y elástica.
2. Tener cuidado con el agua porque mientras se amasa, las aceitunas botan sus líquidos. Dejar reposar unos 20 minutos.
3. Dividir en porciones de 30 g y bolear hasta que estén firmes y lisas. Leuda final unos 15 – 20 minutos a 30° C. Cocinar en un horno de 210° C con un poco de vapor durante 5 minutos. Bajar a 190° C por 10 minutos más.



PORCIÓN
80 g



Kcal
CALORÍAS
191



PROTEÍNA
6



GRASA
8



CARBOHIDRATO
26



FIBRA
0



ACEITUNAS

Tienen un efecto antioxidante, además de mejorar la respuesta inflamatoria y ayudar a la reducción de la grasa con un aumento de la masa muscular.



13
PROCIONES

PAN INTEGRAL CON SEMILLA

INGREDIENTES

- 500 g** (2 tazas) de harina integral
- 20 g** (2 cucharaditas) de levadura
- 4 g** (1 cucharadita) de sal
- 10 g** (1 cucharadita) de azúcar
- 20 g** (2 cucharaditas) de manteca vegetal
- 360 ml** (1 taza y media) de agua
- 100 g** (½ taza) de chía y amaranto

INGREDIENTES PARA LA DECORACIÓN

- 50 g** (1/4 taza) de chía y amaranto

PROCEDIMIENTO

1. Hacer una masa con todos los ingredientes hasta que esté firme y elástica. Dejar reposar por 20 minutos.
2. Dividir la masa en porciones de 80 g y formar el modelo deseable. Poner en una bandeja de horno engrasado y dejar reposar por 25 minutos más.
3. Pintar con agua y decorar con las semillas. Hornear a 180° por 15 – 20 minutos.



PORCIÓN
100 g



Kcal
CALORÍAS
197



PROTEÍNA
6



GRASA
5



CARBOHIDRATO
31



FIBRA
6



AMARANTO

Es rico en proteínas, lípidos, energía y fibra, además de tener propiedades antioxidantes.

