

---

# **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.

*desiree*

# **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**

Tngla. 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,

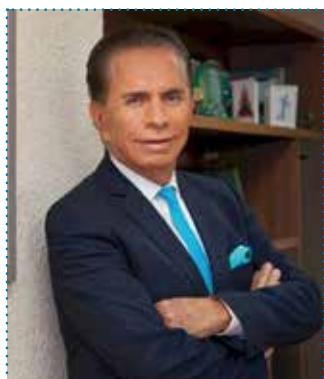
ISBN XXXXXXXXX

### **IMPRESIÓN**

CANVAS Publicidad

canvastpublicidad@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 Adriá.

**L**a 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 de 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*

**D**esde 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.

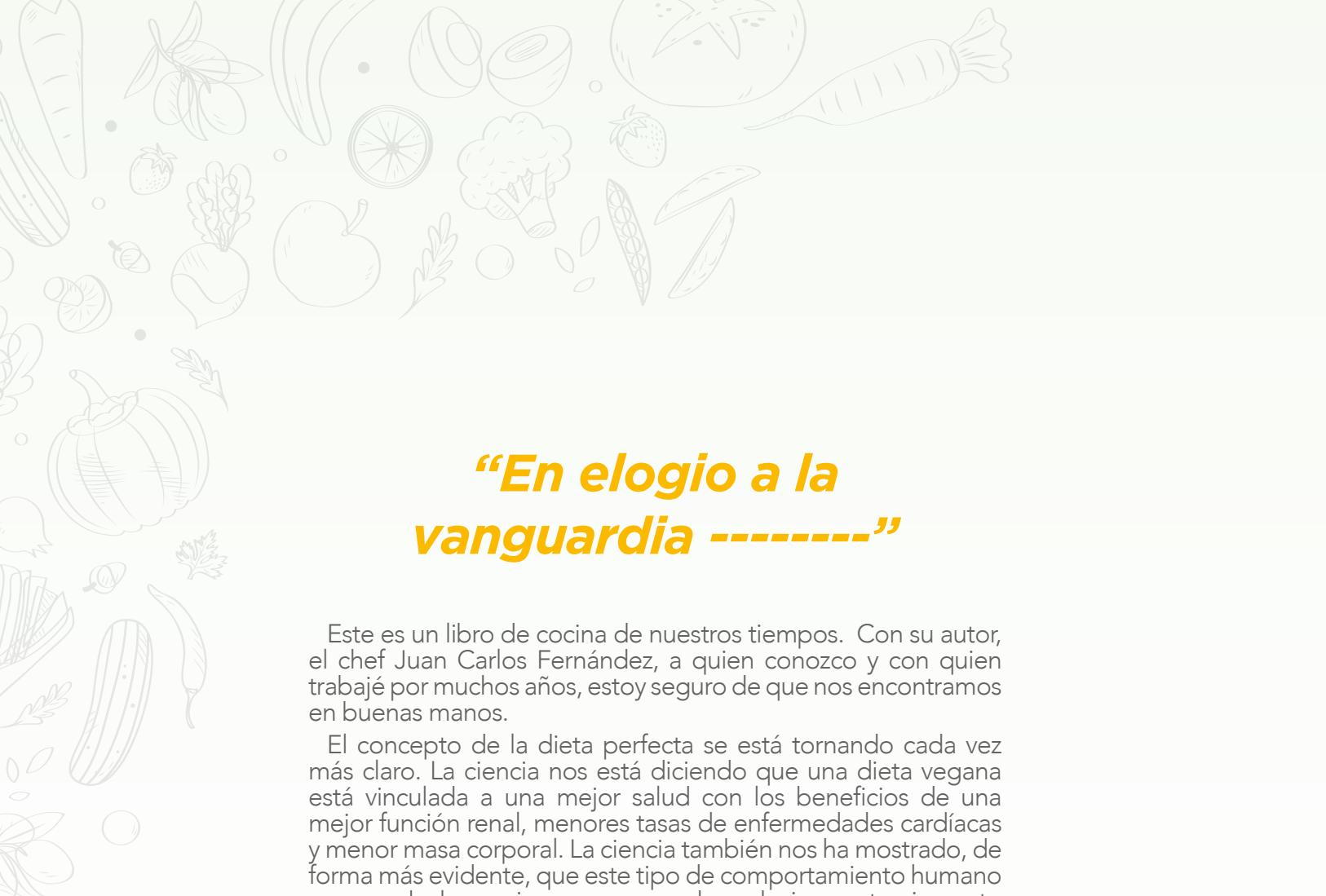
Un dato relevante que vale la pena mencionar es, que una de las carencias nutricionales más importante de los últimos tiempos es la FIBRA, que se encuentra en alimentos vegetales enteros y sin procesar; pero que curiosamente, es relegada por la mayoría de la población mundial, que está orientada al consumo 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 Fernandez, 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.

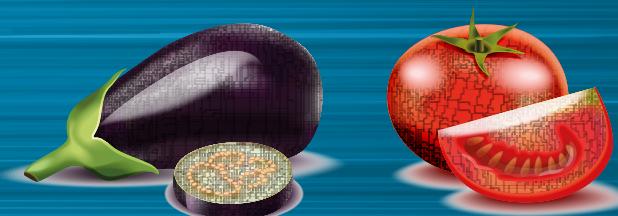
Chef Juan has been a true student of all foods, now becoming teacher to all of us. As a fellow Chef, I am looking forward to playing in his recipes and applaud his vision. Thank you Chef!

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 campiñones	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 tártrara	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 guíneo	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 paíla	204		
Torta de zanahoria	206		
Pan muesli	208		
Pan montañés integral	210		
Pan de portobello	212		





# ARROCES *perfumados*

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





9  
PROACIONES

# 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**

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(1):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  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>200</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>4</b>
	<b>GRASA</b>	<b>6</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>34</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>



**CILANTRO**

Debido a la presencia de sustancias bioactivas, se le atribuye propiedades antibacteriana, antioxidante, antidiabética, antiansiedad, antiepileptica, 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  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>195</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>3</b>
	<b>GRASA</b>	<b>5</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>33</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>1</b>



**COCO**

Esta fruta tiene efectos reductores de colesterol.

Prior IA, Davidson F, Salmond CE, Czochanska Z. Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau island studies. Am J Clin Nutr. 1981 Aug;34(8):1552-61.



12  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>164</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>3</b>
	<b>GRASA</b>	<b>5</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>28</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>1</b>



**ARROZ SALVAJE**

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  
PROCIJONES

# 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** ( $\frac{1}{4}$  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.



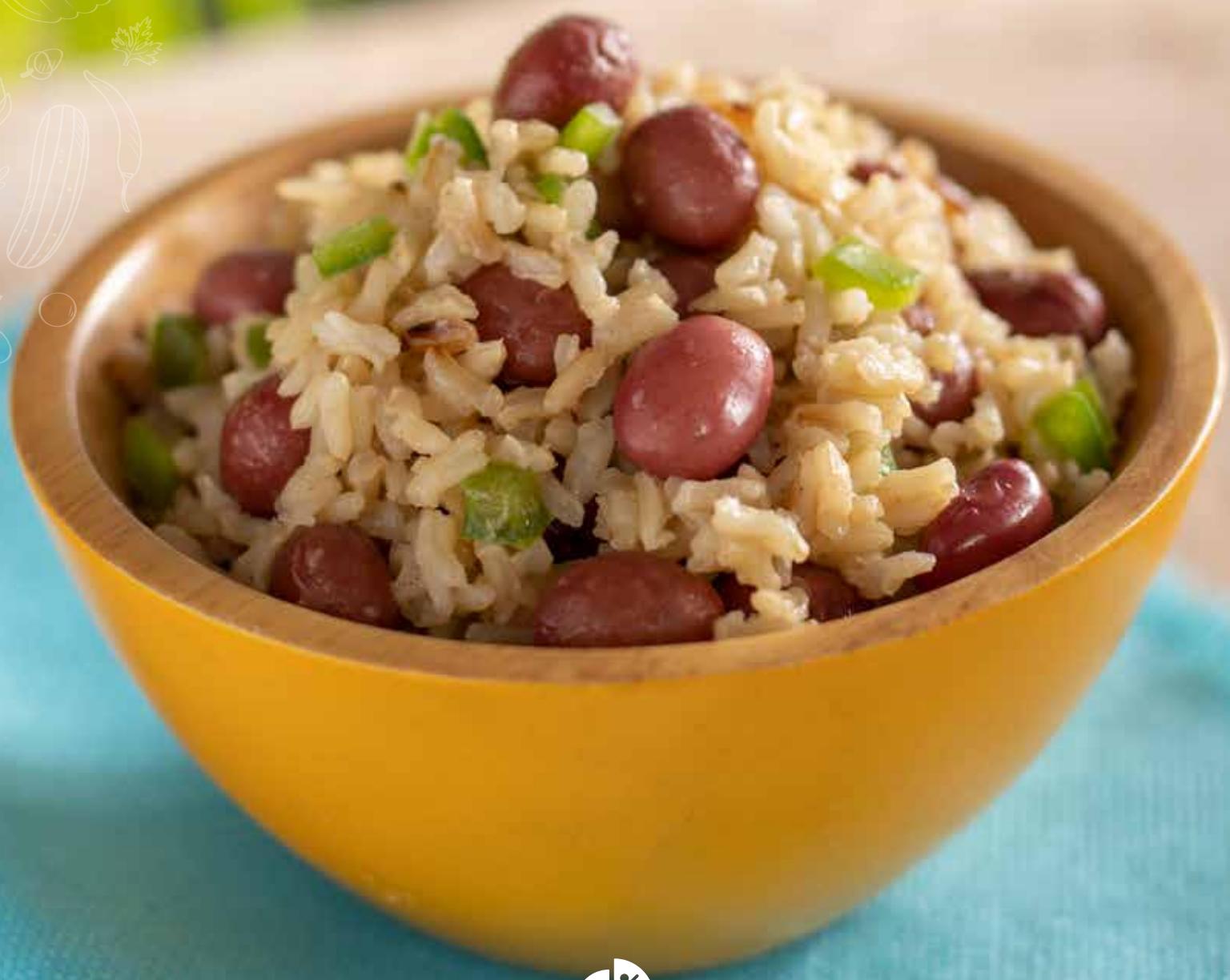
NUECES

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;11:64.





12  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  taza) de bebida de coco
- 40 g** (1 unidad) de pimiento verde picado en cubos pequeños
- 120 g** ( $\frac{1}{2}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>183</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>3</b>
	<b>GRASA</b>	<b>6</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>29</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>1</b>



**FRÉJOL**

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

Phytochemicals of Black Bean Seed Coats: Isolation, Structure Elucidation, and Their Antiproliferative and Antioxidative Activities Disponible en: <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/jf070706d>



14  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{4}$  cucharada) de pimienta verde
- 30 ml** (2 cucharadas) de aceite de oliva

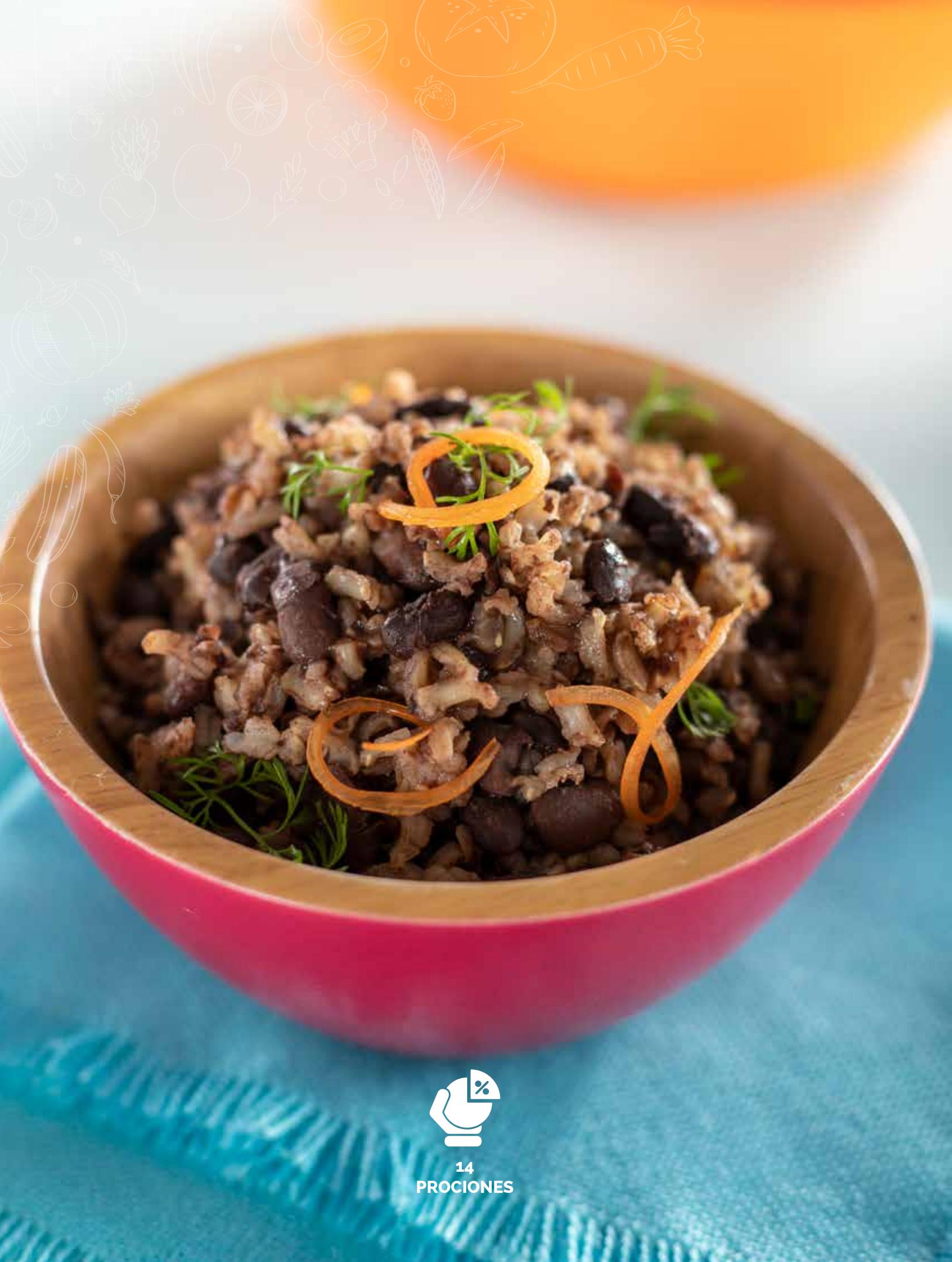
## PROCEDIMIENTO

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**

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  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>171</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>4</b>
	<b>GRASA</b>	<b>4</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>31</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>



**FRÉJOL**

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

Phytochemicals of Black Bean Seed Coats: Isolation, Structure Elucidation, and Their Antiproliferative and Antioxidative Activities Disponible en: <https://pubs.acs.org/doi/10.1021/jf070706d>



10  
PROACIONES

# 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 ajonjoli  
**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.





# 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  
PROACIONES

# 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

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.

J Curran. The nutritional value and health benefits of pulses in relation to obesity, diabetes, heart disease and cancer. Br J Nutr. 2012 Aug;108 Suppl 1:S1-2.



13  
PROACIONES

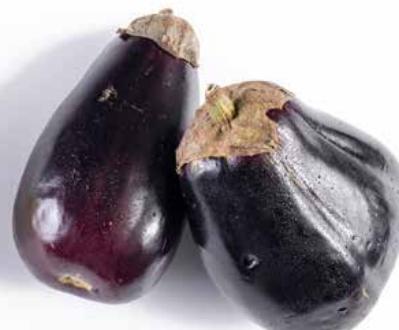
# MAYONESA DE BERENJENA

## 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**

Ayuda a deshacerse de los ácidos biliares cancerígenos del cuerpo.

T S.Kahlon, M M Chiu, M H Chapman. Steam cooking significantly improves in vitro bile acid binding of beets, eggplant, asparagus, carrots, green beans, and cauliflower. Nutr Res. Volume 27, Issue 12, December 2007, Pages 750-755.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>30 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>158</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>0</b>
	<b>GRASA</b>	<b>18</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>1</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>0</b>



20  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  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.



**ZANAHORIA**

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



9  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>30 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>199</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>18</b>
	<b>GRASA</b>	<b>22</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>1</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>0</b>



**ALBAHACA**

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

Sgherria C, Cecconamia S, Pinzinob C, Navari-Izzo F, Izzo R. Levels of antioxidants and nutraceuticals in basil grown in hydroponics and soil. Food Chemistry. 2010 Nov 15; 123(2):416-22.



15  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  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**

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  
PROACIONES

# MAYONESA DE TOMATE DESHIDRATADO

## INGREDIENTES

**240 g** (1 taza) de mayonesa de garbanzos  
**2 g** (media cucharadita) de páprika  
**60 g** ( $\frac{1}{4}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>30 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>173</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>15</b>
	<b>GRASA</b>	<b>19</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>2</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>0</b>



**TOMATE**

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



11  
**PROACIONES**

# 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.



**PIMENTO ROJO**

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



12  
PROCIIONES

# MAYONESA TÁRTARA

## INGREDIENTES

**240 g** (1 taza) de mayonesa de berenjena  
**30 g** ( $\frac{1}{2}$  unidad) de pimiento rojo picado  
**30 g** ( $\frac{1}{2}$  unidad) de pimento verde picado  
**40 g** ( $\frac{1}{2}$  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

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



**PIMENTO VERDE**

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

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4075694/>

Phytochemicals for breast cancer prevention by targeting aromatase. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=19273315>



9  
PROACIONES

# MAYONESA DE SOYA

## INGREDIENTES

**240 g** (1 taza) de mayonesa madre de berenjena  
**30 g** (2 cucharadas) de salsa de soya  
**5 g** ( $\frac{1}{2}$  cucharada) de aceite de sésamo

## PROCEDIMIENTO

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



**SOYA**

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.



11  
PROACIONES

# VINAGRETA MADRE

## INGREDIENTES

- 240 ml** (1 taza) de aceite (girasol, oliva o maíz)
- 15 ml** (1 unidad) de jugo de limón
- 60 ml** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de vinagre blanco
- 1 g** ( $\frac{1}{2}$  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**

	<b>PORCIÓN</b>	<b>30 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>211</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>0</b>
	<b>GRASA</b>	<b>24</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>0</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>0</b>

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.

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=20068289\[uid\]](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=20068289[uid])

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=9630389>



8  
PROACIONES

# 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

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  
**PROACIONES**

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>30 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>92</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>0</b>
	<b>GRASA</b>	<b>10</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>2</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>0</b>



**FRUTILLAS**

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



9  
PROACIONES

# VINAGRETA DE FRUTOS ROJOS

## INGREDIENTES

**120 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de vinagreta madre  
**40 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de frambuesas  
**40 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de arándanos  
**40 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de moras  
**1/4 g** (media cucharadita) de orégano  
**1 g** ( $\frac{1}{4}$  de cucharadita) de tomillo  
**24 g** (4 cucharaditas) de vinagre de vino

## PROCEDIMIENTO

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



**ARÁNDANOS**

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.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22357723>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23507228>



6  
PORCIONES

# 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

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



**TOMATE**

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



12  
PROACIONES

# VINAGRETA DE NARANJA

## INGREDIENTES

- 120 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de vinagreta madre
- 160 g** (1  $\frac{1}{2}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>30 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>77</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>0</b>
	<b>GRASA</b>	<b>8</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>3</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>0</b>



**NARANJA**

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. Giacconi, 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  
PROACIONES

# VINAGRETA DE UVILLA

## INGREDIENTES

**240 g** (1 taza) de vinagreta madre  
**60 g** ( $\frac{1}{2}$  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



**UVILLAS**

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



13  
PROACIONES

# VINAGRETA DE MARACUYÁ

## INGREDIENTES

**240 g** (1 taza) de vinagreta madre  
**30 g** (2 cucharadas) de vinagre de uva  
**1 g** ( $\frac{1}{2}$  cucharada) de tomillo  
**5 g** ( $\frac{1}{2}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>30 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>133</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>0</b>
	<b>GRASA</b>	<b>14</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>2</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>0</b>



**MARACUYÁ**

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. Yapo, 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 .....	<b>68</b>
Baby thai salad .....	<b>70</b>
Ensalada de verano .....	<b>72</b>
Ensalada mediterránea .....	<b>74</b>
Mix de lechugas .....	<b>76</b>
Ensalada campestre .....	<b>78</b>
Ensalada primavera .....	<b>80</b>
Ensalada cítrica .....	<b>82</b>
Ensalada de otoño .....	<b>84</b>
Ensalada de la época .....	<b>86</b>
Ensalada verde con frutas .....	<b>88</b>





2  
PROACIONES

# ENSALADA TROPICAL

## INGREDIENTES

**30 g** (2 cucharadas) de aderezo de maracuyá  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de frutilla cortada  
**150 g** (1 unidad) de naranja en segmentos  
**200 g** (1 unidad) mix de lechugas  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de nueces tostadas  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de mango cortado en cubos  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>290 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>290</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>7</b>
	<b>GRASA</b>	<b>22</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>25</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>6</b>



**LECHUGA**

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



2  
PROACIONES

# BABY THAI SALAD

## INGREDIENTES

**30 g** (2 cucharadas) de mayonesa de soya  
**40 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de rábanos  
**40 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de vainita china cocinada  
**90 g** (3 unidades) de zanahoria baby  
**60 g** ( $\frac{1}{4}$  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 pimiento baby  
**5 g** (1 cucharada) de ajonjoli/sésamo negro  
**200 g** mix de lechugas

## PROCEDIMIENTO

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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>385 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>248</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>11</b>
	<b>GRASA</b>	<b>12</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>39</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>11</b>



**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  
PROACIONES

# ENSALADA DE VERANO

## INGREDIENTES

**30 g** (2 cucharadas) de mayonesa de zanahoria  
**200 g** (1 unidad) de lechuga mix  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de choclo cocinado  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de arveja cocinada  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de champiñón  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de tomate cherry  
**15 g** (1 cucharada) de sal del Himalaya  
**8 g** ( $\frac{1}{2}$  cucharada) de pimienta negra

## PROCEDIMIENTO

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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>226 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>151</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>6</b>
	<b>GRASA</b>	<b>7</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>22</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>7</b>



**CHOCLO**

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  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  taza) de zuquini verde cortados en julianas  
**60 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de zuquini amarillo cortados en julianas  
**40 g** (1 unidad) de pimiento rojo en rondeles  
**40 g** (1 unidad) de pimiento verde en rondeles

	<b>PORCIÓN</b>	<b>191,25 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>69</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>4</b>
	<b>GRASA</b>	<b>2</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>13</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>4</b>

## PROCEDIMIENTO

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



**BRÓCOLI**

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  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>170 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>265</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>7</b>
	<b>GRASA</b>	<b>23</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>15</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>4</b>



**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;11:64.



2  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>230 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>199</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>8</b>
	<b>GRASA</b>	<b>5</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>53</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>5</b>



**ESPÁRRAGOS**

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  
PROACIONES

# ENSALADA PRIMAVERA

## INGREDIENTES

- 30 g** (2 cucharadas) aderezo de frutos rojos
- 80 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de zuquini verde cocido y cortado en rondeles
- 80 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de zuquini amarillo cocido y cortado en rondeles
- 90 g** (3 tallos) de palmito cortado en rondeles
- 90 g** (1 taza) de quinua cocinada
- 60 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de pimiento rojo cortado en juliana
- 60 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de pimiento verde cortado en juliana
- 80 g** ( $\frac{1}{2}$  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

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, 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.





2  
PROACIONES

# 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

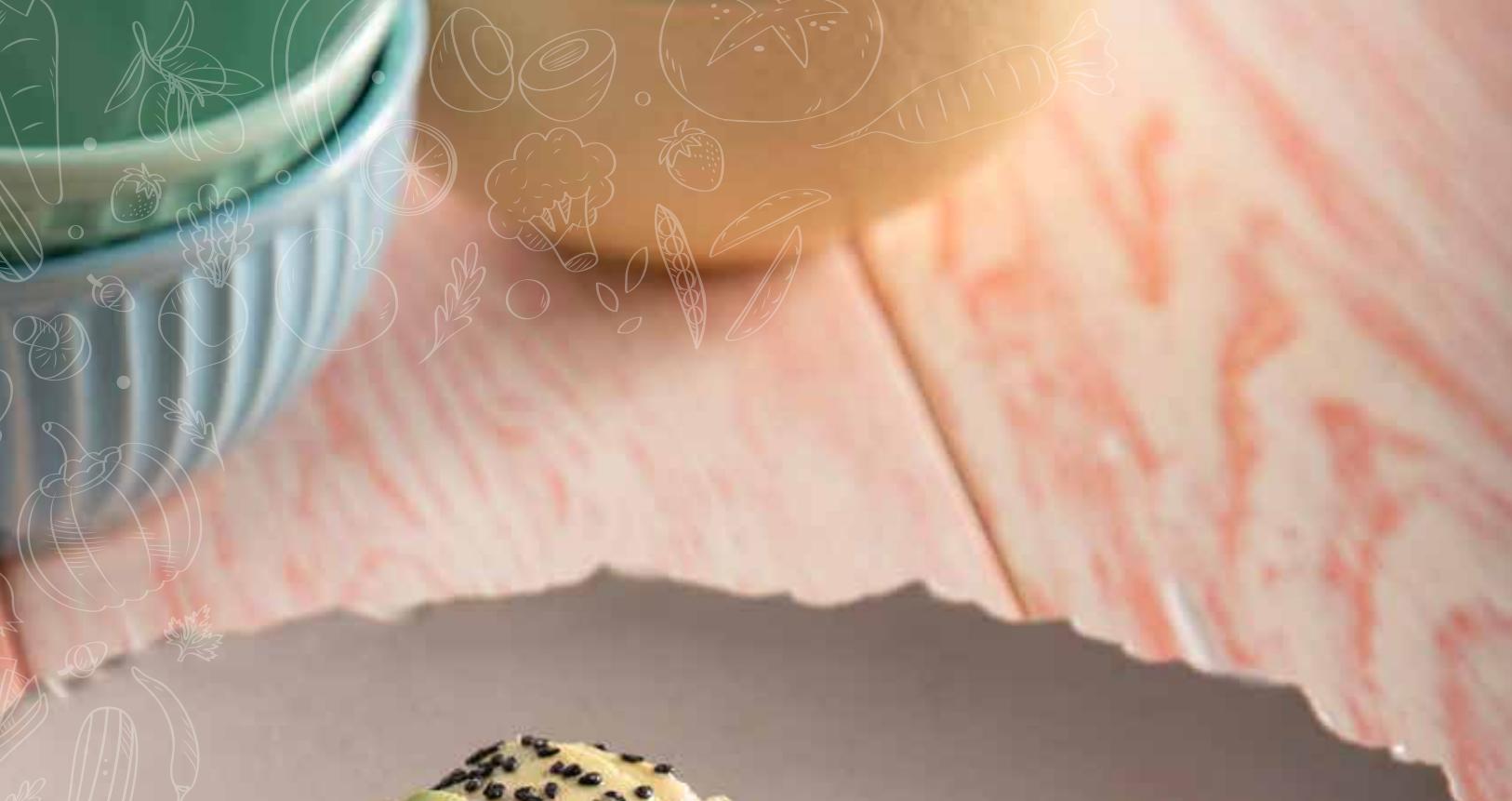
1. Picar el tomate y añadir las frutillas, las uvas, los arándanos y los segmentos de la naranja.
2. Mezclar bien todos los ingredientes con la mayonesa de berenjena, colocar chips de yuca para decorar y servir.



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.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2728694/>



2  
PROACIONES

# ENSALADA DE OTOÑO

## INGREDIENTES

**30 g** (2 cucharadas) de mayonesa de soya  
**80 g** ( $\frac{1}{2}$  unidad) de aguacate  
**200 g** mix de lechugas  
**60 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de chochos  
**60 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de choclo cocinado  
**60 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de habas tiernas cocinadas  
**120 g** (1 unidad) de tomate cortado  
**40 g** ( $\frac{1}{4}$  taza) de rábano cortado  
**3 g** (1 cucharada) de ajonjoli/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 ajonjoli. Servir.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>330 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>297</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>13</b>
	<b>GRASA</b>	<b>19</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>31</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>10</b>



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  
PROACIONES

# ENSALADA DE LA ÉPOCA

## INGREDIENTES

**30 g** (2 cucharadas) de aderezo de frutilla  
**80 g** ( $\frac{1}{2}$  unidad) de aguacate  
**80 g** ( $\frac{1}{2}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>345 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>CALORÍAS</b> <b>168</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>7</b>
	<b>GRASA</b>	<b>11</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>17</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>9</b>



**COLIFLOR**

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



2  
PROACIONES

# ENSALADA VERDE CON FRUTAS

## INGREDIENTES

**30 g** (2 cucharadas) de aderezo de frutos rojos  
**60 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de uvas negras  
**60 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de uvas rojas  
**60 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de uvas verdes  
**60 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de tofu ahumado  
**200 g** (1 unidad) de lechuga romana  
**30 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de frambuesa  
**30 g** ( $\frac{1}{4}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>265 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>176</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>5</b>
	<b>GRASA</b>	<b>8</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>25</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>4</b>



**TOFU**

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





4  
PROACIONES

# ZUMO DE APIO, JENGIBRE Y PIÑA

## INGREDIENTES

**150 g** (1 taza) de Apio  
**30 g** ( $\frac{1}{4}$  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.



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  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>57</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>1</b>
	<b>GRASA</b>	<b>0</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>17</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>5</b>



## 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.



7  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>58</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>1</b>
	<b>GRASA</b>	<b>0</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>18</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>4</b>



**PERAS**

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



7  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>77</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>1</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>0</b>
	<b>GRASA</b>	<b>22</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>2</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>



**MANGO**

Esta fruta que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas.



6  
PORCIONES

# 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

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  
PROACIONES

# 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**

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  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>72</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>1</b>
	<b>GRASA</b>	<b>0</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>19</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>1</b>



**NARANJA**

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. Giacconi, 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  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>73</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>1</b>
	<b>GRASA</b>	<b>0</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>20</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>3</b>



**PAPAYA**

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

S Brody. High-dose ascorbic acid increases intercourse frequency and improves mood: a randomized controlled clinical trial. Biol Psychiatry. 2002 Aug 15;52(4):371-4.



5  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>86</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>1</b>
	<b>GRASA</b>	<b>0</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>24</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>



**GRANADA**

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.

M Albrecht, W Jiang, J Kumi-Diaka, E P Lansky, L M Gommersall, A Patel, R E Mansel, I Neeman, A A Geldof, M J Campbell. Pomegranate extracts potently suppress proliferation, xenograft growth, and invasion of human prostate cancer cells. *J Med Food*. 2004 Fall;7(3):274-83.



5  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>79</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>2</b>
	<b>GRASA</b>	<b>1</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>24</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>5</b>



**ZANAHORIA**

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



4  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>71</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>1</b>
	<b>GRASA</b>	<b>0</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>20</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>4</b>



**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  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>69</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>69</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>2</b>
	<b>GRASA</b>	<b>1</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>21</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>4</b>



**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  
PROACIONES

# 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.



**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.

Antioxidants in fruits and vegetables: a study of cellular availability and direct effects on human DNA. Disponible en: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/bbb/70/10/70\\_60224/\\_article](https://www.jstage.jst.go.jp/article/bbb/70/10/70_60224/_article)



5  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>218</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>3</b>
	<b>GRASA</b>	<b>15</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>28</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>3</b>



**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  
PROACIONES

# 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 triturarlo.
2. Añadir las frutas picadas y licuar hasta lograr el frozen o punto de hielo granizado espumoso.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>85</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>2</b>
	<b>GRASA</b>	<b>1</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>22</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>5</b>



## BANANA

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  
PROACIONES

# 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 triturarlo.
2. Añadir las frutas picadas y licuar hasta lograr el frozen o punto de hielo granizado espumoso.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>101</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>2</b>
	<b>GRASA</b>	<b>1</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>26</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>6</b>



**MANGO**

Esta fruta que tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas.



6  
PROACIONES

# 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 triturarlo.
2. Añadir las frutas picadas y licuar hasta lograr el frozen o punto de hielo granizado espumoso.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>220</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>4</b>
	<b>GRASA</b>	<b>10</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>37</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>5</b>



**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  
PROACIONES

# 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 triturarlo.
2. Añadir las frutas picadas y licuar hasta lograr el frozen o punto de hielo granizado espumoso.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>106</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>1</b>
	<b>GRASA</b>	<b>0</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>34</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>7</b>



**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.

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 Mollo, 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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>61</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>61</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>1</b>
	<b>GRASA</b>	<b>6</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>2</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>0</b>



**COCO**

Esta fruta tiene efectos reductores de colesterol.

Prior IA, Davidson F, Salmond CE, Czochanska Z. Cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau island studies. Am J Clin Nutr. 1981 Aug;34(8):1552-61.



# LECHE DE ARROZ INTEGRAL

## INGREDIENTES

**454 g** (1 libra) de arroz integral  
**1 g** (una pizca) de sal  
**5 ml** ( $\frac{1}{2}$  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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>422</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>9</b>
	<b>GRASA</b>	<b>4</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>86</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>4</b>



**ARROZ INTEGRAL**

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(1):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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>659</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>25</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>57</b>
	<b>GRASA</b>	<b>23</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>12</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>12</b>



## ALMENDRAS

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



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





7  
PROACIONES



# SOPA PHO

## INGREDIENTES PARA EL FONDO

(hervir estos ingredientes por 10 minutos)

- 1 litro** (4 tazas) de fondo vegetal
- 40 g** ( $\frac{1}{2}$  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** ( $\frac{1}{4}$  de cucharada) de sal
- 3 ramas** de canela
- 2 g** ( $\frac{1}{2}$  unidad) de ají partido en la mitad



PORCIÓN  
100 g



CALORÍAS  
68



PROTEÍNA  
3



GRASA  
2



CARBOHIDRATO  
13



FIBRA  
2

## INGREDIENTES PARA EL ACOMPAÑADO

- 60 g** ( $\frac{1}{2}$  tazas) de fideo de arroz cocido
- 60 ml** (4 cucharadas) de aceite de soya
- 60 g** ( $\frac{1}{4}$  taza) de champiñones cortados en cuartos
- 30 g** (2 unidades) Jengibre en láminas
- 7 ml** ( $\frac{1}{2}$  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

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  
PROACIONES

# 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**

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



7  
PROACIONES

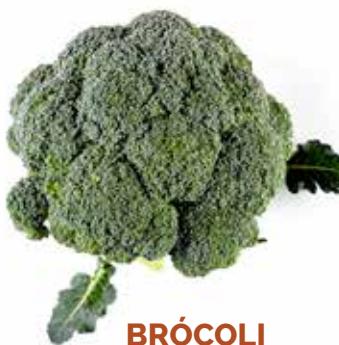
# CREMA DE BRÓCOLI CON CÚRCUMA

## 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**

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  
PROACIONES

# PASTA RIGATONI

## INGREDIENTES

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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>264,25 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>409</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>18</b>
	<b>GRASA</b>	<b>7</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>71</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>13</b>

## PROCEDIMIENTO

1. Cocinar la pasta, aproximadamente 12 minutos, y enfriar. Saltear el pimiento 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

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  
PROACIONES

# PINCHO DE VEGETALES

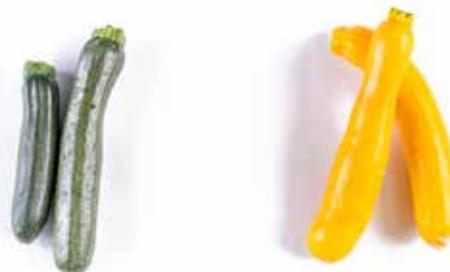
## INGREDIENTES

**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** ( $\frac{1}{4}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>158 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>164</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>164</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>2</b>
	<b>GRASA</b>	<b>15</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>7</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>



**ZUQUINI**

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



4  
PROACIONES

# FAJITAS

## INGREDIENTES

**200 g** (1 taza) de fréjol negro cocinado  
**15 g** (2 unidades) de jalapeño en láminas  
**100 g** (1 taza) de pimiento rojo en julianas  
**100 g** (1 taza) de pimiento 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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>234,55 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>325</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>10</b>
	<b>GRASA</b>	<b>14</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>47</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>8</b>

## 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**

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



10  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>130 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>199</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>6</b>
	<b>GRASA</b>	<b>4</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>36</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>1</b>



**CILANTRO**

Debido a la presencia de sustancias bioactivas, se le atribuye propiedades antibacteriana, antioxidante, antidiabética, antiansiedad, antiepileptica, 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  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  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** ( $\frac{1}{2}$  taza) de brote de soya  
**80 g** ( $\frac{1}{2}$  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** ( $\frac{1}{2}$  taza) de puerro cortado en julianas  
**80 g** ( $\frac{1}{2}$  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, llenarlas con la preparación anterior y envolver. Servir con la salsa.



NABO CHINO

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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>242,67 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>276</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>5</b>
	<b>GRASA</b>	<b>13</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>36</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>3</b>



4  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>366,50 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>525</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>21</b>
	<b>GRASA</b>	<b>17</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>84</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>15</b>



**PIMIENTO AMARILLO**

Tiene propiedades significativas para prevenir la oxidación del colesterol.



4  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  taza) de hinojo picado en cubos  
**720 ml** (3 tazas) de fondo vegetal  
**Chips** de camote amarillo molido  
**Sal y pimienta** al gusto

## PROCEDIMIENTO

- 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.
- Cocer hasta que se forme un puré. Esta mezcla licuar, cernir y llevarla al fuego hasta que hierva. Servir acompañada de chips de camote.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>377 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>167</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>167</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>1</b>
	<b>GRASA</b>	<b>12</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>16</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>1</b>



**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  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  taza) de jugo de tomate  
**120 ml** ( $\frac{1}{2}$  taza) de fondo vegetal  
**Sal y pimienta** al gusto

## PROCEDIMIENTO

- 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.
- Incorporar el fondo vegetal, salpimentar al gusto y dejar cocinar por 20 minutos más a fuego lento. Servir.



**PEREJIL**

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  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{4}$  de cucharada) de perejil

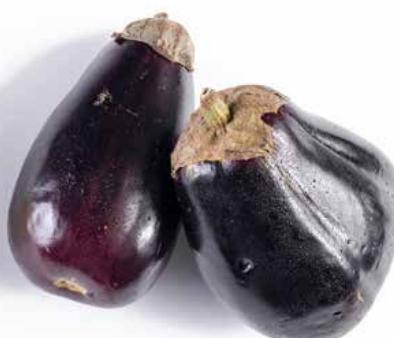
**1 g** (1 pizca) de tomillo

**Sal y pimienta** al gusto

	<b>PORCIÓN</b>
	<b>213,25 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>
	<b>432</b>
	<b>PROTEÍNA</b>
	<b>6</b>
	<b>GRASA</b>
	<b>30</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>
	<b>11</b>
	<b>FIBRA</b>
	<b>3</b>

## 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. Taparla y hornearla por 30 minutos a 180° C.



## BERENJENA

Ayuda a deshacerse de los ácidos biliares cancerígenos del cuerpo.

T S.Kahlon, M M Chiu, M H Chapman. Steam cooking significantly improves in vitro bile acid binding of beets, eggplant, asparagus, carrots, green beans, and cauliflower. Nutr Res. Volume 27, Issue 12, December 2007, Pages 750-755.



4  
PROACIONES

# MUSAKA

## INGREDIENTES

**60 g** (1 unidad) de cebolla perla cortada en rondeles  
**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** ( $\frac{1}{2}$  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

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.

## PROCEDIMIENTO

- 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 pimentón y pan molido. Hornear tapado a 180° C por 25 minutos. Servir.

	<b>PORCIÓN</b>
	<b>286 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>
	<b>619</b>
	<b>PROTEÍNA</b>
	<b>22</b>
	<b>GRASA</b>
	<b>25</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>
	<b>56</b>
	<b>FIBRA</b>
	<b>18</b>



4  
PROACIONES

# PAPAS HÚNGARAS

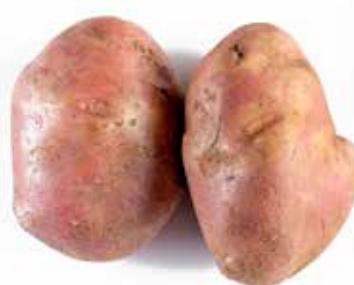
## INGREDIENTES

**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** ( $\frac{1}{2}$  cucharadita) de pimienta  
**1 pizca** de páprika  
**7 g** ( $\frac{1}{2}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>148 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>260</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>3</b>
	<b>GRASA</b>	<b>16</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>30</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>1</b>



**PAPAS**

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



4  
PROACIONES

# COLCANNON

## INGREDIENTES SALSA DE SOYA

- 1 libra** de papas
- 100 g** (1 taza) de col picada finamente y pasada por agua hervida
- 120 ml** ( $\frac{1}{2}$  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.



**PUERRO**

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



4  
PROACIONES

# PAPAS CON BERENJENA Y CILANTRO

## INGREDIENTES

**30 ml** (2 cucharadas) de aceite (girasol, oliva o maíz)  
**1 g** ( $\frac{1}{2}$  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** ( $\frac{1}{2}$  taza) de agua  
**Sal y pimienta al gusto**

## PROCEDIMIENTO

- Calentar el aceite e incorporar comino, ajo, jengibre, cúrcuma y cebolla, hasta que estén bandas y doradas. Incorporar las berenjenas y saltear por 2 minutos, aproximadamente.
- 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

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

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22773702>

	<b>PORCIÓN</b>	<b>320 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>226</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>5</b>
	<b>GRASA</b>	<b>8</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>39</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>5</b>



4  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>272,50 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>383</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>13</b>
	<b>GRASA</b>	<b>9</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>37</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>6</b>



**ZUQUINI**

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



4  
PROACIONES

# 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 pimiento rojo  
**50 g** (1 unidad) de pimiento 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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>264</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>9</b>
	<b>GRASA</b>	<b>14</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>28</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>

## 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**

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  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>174 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>289</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>15</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>13</b>
	<b>GRASA</b>	<b>36</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>6</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>6</b>



**CHOCHO**

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



4  
PROACIONES

# 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>199</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>199</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>38</b>
	<b>GRASA</b>	<b>0,1</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>10</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>1</b>



## GLUTEN DE TRIGO

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



4  
PROACIONES

# 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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>68</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>68</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>3</b>
	<b>GRASA</b>	<b>5</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>11</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>1</b>

## PROCEDIMIENTO

1. Colocar en una cacerola aceite, cebolla, apio y hacer un reffrito. 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**

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.

Antioxidants in fruits and vegetables: a study of cellular availability and direct effects on human DNA. Disponible en: [https://www.jstage.jst.go.jp/article/bbb/70/10/70\\_60224/\\_article](https://www.jstage.jst.go.jp/article/bbb/70/10/70_60224/_article)



24  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  taza) harina de trigo tostada  
**100 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de gluten de trigo  
**2 g** ( $\frac{1}{2}$  cucharadita) de sal  
**15 g** (1 cucharada) de azúcar morena  
**1 g** ( $\frac{1}{4}$  de cucharada) de ajo en polvo, apio en polvo  
**1 g** ( $\frac{1}{4}$  de cucharada) de pimienta roja  
**1 g** ( $\frac{1}{4}$  de cucharada) de pimienta roja en polvo  
**1 g** ( $\frac{1}{4}$  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  $65^{\circ}\text{C}$  durante 60 minutos. Retirar, dejar enfriar, laminar y servir.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>106</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>12</b>
	<b>GRASA</b>	<b>2</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>11</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>5</b>



**YUCA**

Los extractos de yuca tienen efectos antiartríticos y antiinflamatorios.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1440857/>



35  
PROACIONES

# 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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>40 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>86</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>3</b>
	<b>GRASA</b>	<b>2</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>16</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>1</b>

## 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 enfrie y tome forma. Cocinar a la parrilla o sartén.



**QUINUA**

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  
PROACIONES

# 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** (1½ cucharadita) de gelatina sin sabor hidratada  
**100 g** (½ 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** (½ cucharadita) de ajo en polvo  
**1 g** (¼ de cucharadita) de harina de haba  
**2 g** (½ 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

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.

Hammond BR, Johnson EJ, Russell RM, et al. Dietary modification of human macular pigment density. Invest Ophthalmol Vis Sci. 1997;38(9):1795-801.





4  
PROACIONES

# 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 oleoresinas sabor a carne

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>690</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>30</b>
	<b>GRASA</b>	<b>5</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>134</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>0</b>

## 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

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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>40 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>67</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>67</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>3</b>
	<b>GRASA</b>	<b>2</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>10</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>3</b>



**CURRY EN POLVO**

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  
PROACIONES

# CREMA DE PAPAS CON PUERRO

## INGREDIENTES

**400 g** (2 tazas) de papas cortadas en cubos grandes  
**200 g** (2 tazas) de cebolla puerro en rondeles  
**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**

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):803-9.

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  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  taza) de brote de soya
- 80 g** ( $\frac{1}{2}$  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** ( $\frac{1}{2}$  taza) de puerro cortado en julianas
- 80 g** ( $\frac{1}{2}$  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

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

	<b>PORCIÓN</b>	<b>118 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>105</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>2</b>
	<b>GRASA</b>	<b>7</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>10</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>



# PANES *y postres*

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





9  
PROACIONES

# 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

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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>80 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>249</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>6</b>
	<b>GRASA</b>	<b>17</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>23</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>



8  
PROACIONES

# 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

- 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.
- 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

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



VINAGRE BLANCO

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

	<b>PORCIÓN</b> 100 g
	<b>CALORÍAS</b> 528
	<b>PROTEÍNA</b> 13
	<b>GRASA</b> 23
	<b>CARBOHIDRATO</b> 69
	<b>FIBRA</b> 1



11  
**PROACIONES**

# BROWNIE VEGANO DE REMOLACHA

## INGREDIENTES

**360 g** (1 taza y media) de puré de remolacha  
**60 ml** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de bebida de coco  
**150 ml** ( $\frac{1}{2}$  taza) de aceite de girasol  
**200 g** (1 taza) de azúcar morena  
**200 g** (1 taza) de harina  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  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** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de choco chips  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>353</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>6</b>
	<b>GRASA</b>	<b>22</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>36</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>



**REMOLACHA**

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



13  
PROACIONES

# 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.



**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 enfrie y añadir la mezcla.
4. Procesar el helado girando la paila y mezclando con una espátula de madera hasta conseguir un helado cremoso.



MORA

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.

L. M. Willis, B. Shukitt-Hale, and J. A. Joseph. Recent advances in berry supplementation and age-related cognitive decline. Curr Opin Clin Nutr Metab Care, 12(1):91-94, 2009.





7  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{4}$  de cucharadita) de sal  
**3 g** ( $\frac{1}{2}$  cucharadita) de canela en polvo  
**2 g** ( $\frac{1}{4}$  de cucharadita) de nuez moscada  
**2 g** ( $\frac{1}{4}$  de cucharadita) de jengibre en polvo  
**250 g** (1 taza) de zanahoria rallada  
**120 ml** ( $\frac{1}{2}$  taza) de bebida de coco  
**120 ml** ( $\frac{1}{2}$  taza) de aceite (girasol, oliva o maíz)  
**30 g** (2 cucharadas) de melaza / panela

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>417</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>6</b>
	<b>GRASA</b>	<b>20</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>57</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>

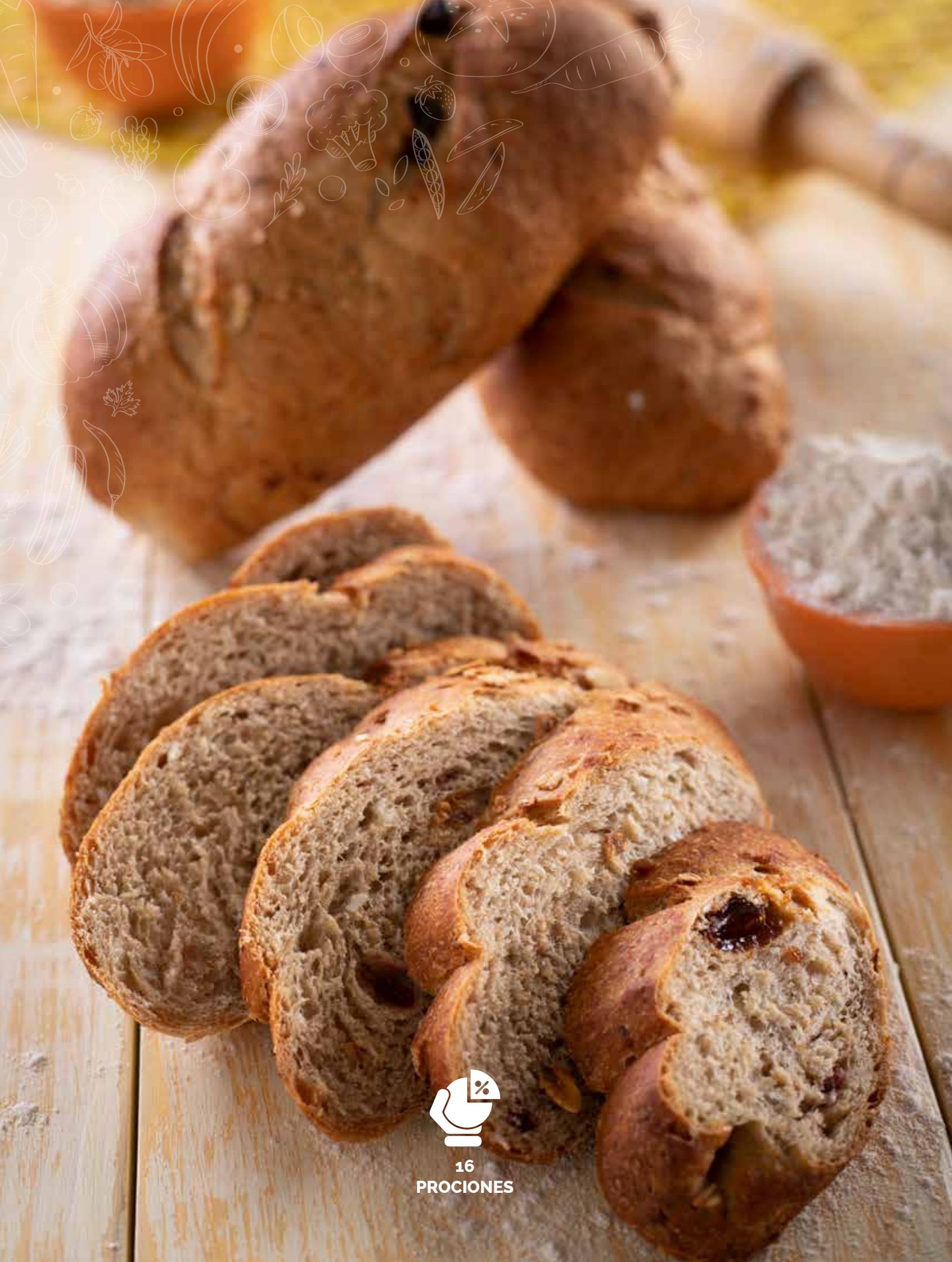
## PROCEDIMIENTO

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

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



16  
PROACIONES

# PAN MUESLI

## INGREDIENTES

**450 g** (1 taza y media) de harina blanca  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de harina de centeno  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de harina integral  
**10 g** (1 cucharada) de sal  
**8 g** (1 cucharadita) de levadura  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de azúcar morena  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de miel de abeja  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de manteca vegetal  
**375 ml** (1 taza y media) de agua  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de nueces  
**100 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de zanahoria rallada  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de pasas  
**50 g** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de semillas de ajonjolí, linaza, chía, girasol

## PARA LA DECORACIÓN

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

## PROCEDIMIENTO

- 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.
- 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.
- 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

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, MA 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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>80 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>208</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>7</b>
	<b>GRASA</b>	<b>7</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>33</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>



12  
PROACIONES

# 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 mantequilla  
**360 ml** (1½ tazas) de agua fría

	<b>PORCIÓN</b>	<b>80 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>177</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>8</b>
	<b>GRASA</b>	<b>1</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>36</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>

## 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**

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



8  
PROACIONES

# PAN DE PORTOBELLO

## INGREDIENTES

**200 g** (1 taza) de harina  
**100 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de harina integral  
**30 g** (2 cucharadas) de azúcar  
**7 g** (1 cucharadita) de sal  
**50 ml** ( $\frac{1}{4}$  de taza) de aceite de oliva  
**3 g** (1 diente) de ajo picado y salteado  
**100 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de champiñones  
**100 g** ( $\frac{1}{2}$  taza) de Portobello  
**30 g** (2 cucharadas) de cebollín  
**25 g** (1 cucharada y media) de levadura  
**120 ml** ( $\frac{1}{2}$  taza) de agua

	<b>PORCIÓN</b>	<b>80 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>207</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>7</b>
	<b>GRASA</b>	<b>6</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>32</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>2</b>

## 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. Leudar 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.



**PORTOBELLO**

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



15  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  taza) de alcacarras  
**30 g** (1 unidad) de pimiento rojo curtido en vinagre  
**Romero, laurel y orégano** en polvo al gusto  
**1 pizca de curry**

	<b>PORCIÓN</b>	<b>80 g</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>191</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>6</b>
	<b>GRASA</b>	<b>8</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>26</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>0</b>

## 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.



**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  
PROACIONES

# 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** ( $\frac{1}{2}$  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.

	<b>PORCIÓN</b>	<b>100 g</b>
	<b>Kcal</b>	<b>197</b>
	<b>CALORÍAS</b>	<b>197</b>
	<b>PROTEÍNA</b>	<b>6</b>
	<b>GRASA</b>	<b>5</b>
	<b>CARBOHIDRATO</b>	<b>31</b>
	<b>FIBRA</b>	<b>6</b>



**AMARANTO**

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

