

LA WELL CLINIC POR CPCMG

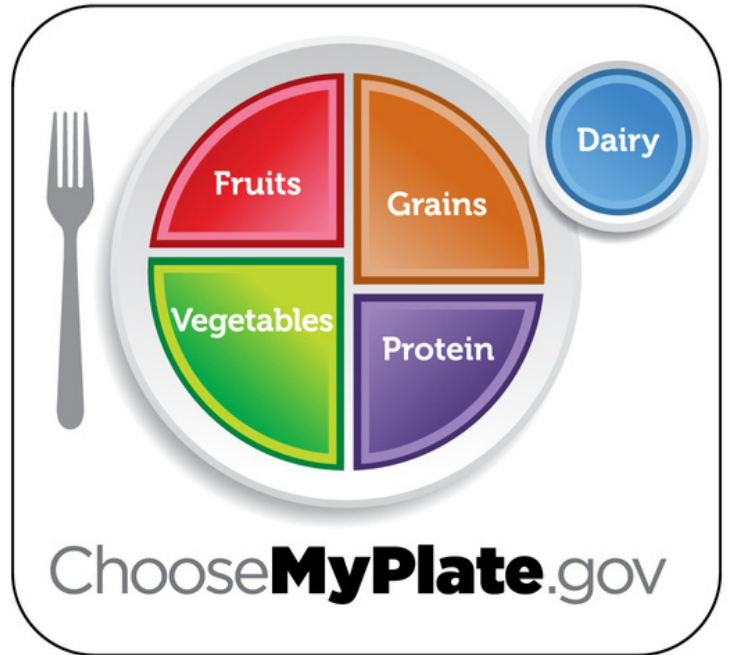


el libro de cocina de **WELL CLINIC**

RECETAS
SENCILLAS Y
NUTRITIVAS PARA
NIÑOS Y FAMILIAS

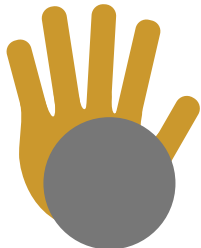
Myplate es una herramienta que ayuda a crear comidas equilibradas y saludables.

- Intenta que la mitad del plato sea de frutas y verduras.
- La mitad restante debe dividirse entre enteros. cereales y proteínas
 Proteínas: alimentos como huevos, carne, requesón, tofu, frijoles, edamame, pescados y mariscos
 Cereales integrales: alimentos como arroz integral, avena, palomitas de maíz, pan integral
 Trate de incluir 3 porciones de lácteos al día. Los alimentos lácteos incluyen queso, leche baja en grasa y yogur.

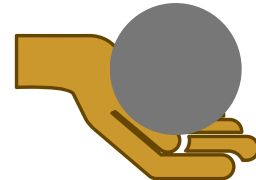
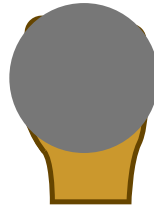


¿Cuánto es el tamaño de una porción?

intenta usar las porciones de la mano



Palma = proteína



Mano ahuecada = grano

Recetas De Desayuno Saludables



BATIDOS

Receta de Cooking Matters

PORCIONES 1-2

Receta general

- ½ taza -1 taza de fruta rebanada o picada (fresca o congelada)
- ½ taza de leche baja en grasa/leche de soja/leche de almendras
- ¼ a ½ taza de espesante (como el natural yogur, tofu sedoso, copos de avena)
- ¼ de taza de hielo (si usas toda la fruta congelada, no es necesario agregar hielo)

Batido de avena y bayas

- ½ taza de plátano en rodajas
- 1 cucharada de mantequilla de almendras o mantequilla de maní ½
- taza de bayas congeladas + ¼ de taza de copos de avena (avena cruda)
- ½ taza de leche



Toque tropical

- ½ taza de piña congelada
- ½ taza de plátano ½ taza de leche ¼ taza de yogur natural
- 1 cucharadita de hojuelas de coco sin azúcar

Maquina verde

- ½ taza de plátano en rodajas
- 2 cucharadas de espinacas congeladas 1 taza de naranjas rebanadas (frescas, sin piel) ¼ taza de leche ¼
- taza de hielo

Wrap de huevo para el desayuno

PORCIONES 4-6

Ingredientes

- 4 huevos
- ½ taza de espinacas congeladas, descongeladas y escurridas
- 2 tortillas integrales
- ¼ taza de queso rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Opcional: 2 lonchas de jamón



Instrucciones:

Calienta una sartén mediana a fuego medio. Agrega 1 cucharada de aceite de oliva a la sartén.

Coloque 4 huevos en un bol y bátalos. Agrega las espinacas descongeladas a los huevos y bate hasta incorporar. Vierta la mitad de la mezcla de huevo en la sartén y gírela para que el huevo se extienda por toda la sartén en una capa uniforme.

Cocine durante unos 2-3 minutos, luego coloque la tortilla sobre el huevo. Cocine otros 1-2 minutos, luego voltee la tortilla y el huevo (de modo que la tortilla quede ahora en el fondo de la sartén). Cocine por otros 3 minutos, luego agregue 2 cucharadas de queso rallado sobre el huevo. Continúe cocinando hasta que el queso se derrita (otros 1-2 minutos). Si usa jamón, coloque 1 rebanada de jamón sobre el queso, luego retire la tortilla/huevo de la sartén. Desde un extremo de la tortilla, enrolle la tortilla y déjela reposar durante 2-3 minutos antes de cortar. Cortar en molinetes o por la mitad. Repetir los procedimientos anteriores con el resto del huevo, el queso y la tortilla.

Hágalo divertido: prepare “huevos verdes con jamón”. En lugar de batir los huevos y las espinacas, con una batidora, licúa los huevos con las espinacas congeladas hasta que la mezcla se ponga verde. Continúe con la receta anterior.

Tostada Francesa De Chocolate

Adaptado de Cooking Matters

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral
- 1 huevo
- ½ taza de leche baja en grasa
- ¼ taza de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de fresas, en rodajas
- 2 cucharadas de jarabe de arce o miel
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva



Instrucciones:

Mezcle las fresas en rodajas con jarabe de arce o miel en un tazón pequeño y reserve.

En un tazón mediano, mezcle el huevo, el cacao en polvo, el azúcar, la sal y la leche hasta que estén bien mezclados.

Coloca una sartén mediana a fuego medio. Sumerge un trozo de pan en la mezcla de huevo. Voltee para cubrir ambos lados. Retirar de la mezcla de huevo, sacudiendo el exceso de capa de huevo. Colóquelo rápidamente en una sartén caliente. Cocine hasta que estén doradas, aproximadamente 2-3 minutos por lado. Retirar de la sartén. Repita nuevamente con las 3 rebanadas de pan restantes.

Cubra cada tostada francesa con 2 cucharadas de mezcla de fruta y jarabe de arce.

Bocadillos Saludables



Molinillos de mantequilla de plátano y nueces

PORCIONES 4-6

Ingredientes

- 2 tortillas integrales
- ¼ de taza de mantequilla de nueces (por ejemplo, mantequilla de maní, mantequilla de almendras, mantequilla de girasol)
- 2 plátanos, pelados

Instrucciones:

Unte 2 cucharadas de mantequilla de nueces en una tortilla. Coloque el plátano más cerca de un extremo de la tortilla y enrolle la tortilla alrededor del plátano. Repita con el segundo plátano, tortilla y mantequilla de nueces. Cortar en rodajas de 2 pulgadas.

Hazlo divertido: ¡convíértelo en una oruga! Después de hacer las rondas, coloque las rondas en fila. Rompe 1 palito fino de pretzel por la mitad y pégalo encima de la primera ronda (como antenas).



Dip de yogur ranchero

Receta de la Dra. Mary Tanaka

PORCIONES 4-6

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra



Instrucciones:

¡Mezcla hasta que esté bien combinado!

Dip picante de frijoles blancos

Adaptado de la receta Cooking Matters

PORCIONES 4-6

Ingredientes

- 2 dientes de ajo
- 1 lata (15 ½ onzas) de frijoles cannellini, escurridos
- ¼ de taza de perejil picado (u otra hierba verde como cilantro o cebolla verde)
- 1 cucharada de aceite de oliva ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de agua
- Una pizca de pimienta de cayena



Instrucciones:

En una licuadora, agrega el ajo, los frijoles, el aceite de oliva, la sal, la pimienta, la pimienta de cayena y el agua. Mezclar hasta que esté suave. Cubra con hierbas verdes y sirva.

Splits de yogur de plátano

PORCIONES 4

Ingredientes

- 2 plátanos
- ½ taza de yogur natural
- ¼ taza de granola (consulte la receta de granola a continuación)
- 4 cucharaditas de miel
- Opcional: bayas picadas (aproximadamente ½ taza)

Instrucciones:

Corta los plátanos por la mitad en forma transversal (tendrás 4 trozos). Luego, corta cada plátano a lo largo en 2 trozos más largos. Toma 2 trozos de plátano y colócalos en un bol. Coloque 1 cucharada de yogur encima del plátano. Espolvorea 1 cucharada de granola (y 2 cucharadas de bayas picadas si las usas) encima del yogur. Rocíe 1 cucharadita de miel por todas partes. Repita los pasos anteriores con los ingredientes restantes.

*No alimente con miel a niños menores de 12 meses.

Granola De Canela Y Miel

Ingredientes

- 4 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 tazas de copos de avena a la antigua
- ¼ taza de nueces picadas
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de frutos secos

Instrucciones:

Precaliente el horno a 325 grados F. En un tazón grande, mezcle la miel, el aceite, la canela y la sal. Agregue la avena y las nueces al tazón y revuelva hasta que estén bien combinados. Extienda la mezcla de avena y nueces de manera uniforme en una bandeja para hornear.

Colocar en el horno y hornear durante 10-15 minutos. Revuelva cada 5 minutos para cocinar de manera uniforme. Observe atentamente para asegurarse de que la granola no se queme. Una vez dorado, retirar del horno y dejar enfriar por completo. Después de que la granola se haya enfriado por completo, agregue los frutos secos y revuelva.



Paletas de plátano y yogur helado

Ingredientes

- 2 plátanos
- 1 taza de yogur de vainilla o fresa.
- Ingredientes: chispas, mini chispas de chocolate, coco rallado, nueces picadas
- Equipo especial: palitos de helado/palitos para picar



Instrucciones:

Pele los plátanos y córtelos por la mitad en forma transversal. Inserta un palito de helado o un palillo en el extremo cortado del plátano. Sumerja cada plátano en yogur, usando una cuchara para cubrir el plátano uniformemente. Coloque la mitad del plátano en un plato o bandeja para hornear pequeña forrada con pergamino o papel encerado.

Espolvoree los aderezos sobre los plátanos cubiertos de yogur. Colocar en el congelador durante 2 a 3 horas.

Galletas de mantequilla de maní de 3 ingredientes

Ingredientes

- 1 taza de mantequilla de maní
- 1 huevo
- 1/2 taza de azúcar



Instrucciones:

Precalienta el horno a 350°F. Mezcle la mantequilla de maní, el huevo y el azúcar en un tazón hasta que se combinen.

Tome 1 cucharada de masa, forme una bola y luego aplánela ligeramente. Repita con la masa restante. Coloque entre 8 y 10 galletas en una bandeja para hornear, a una distancia de aproximadamente 1 a 2 pulgadas. Hornee durante 10-12 minutos.

Deje enfriar durante 5 minutos antes de transferirlo a una rejilla para enfriar. Repita con las galletas restantes.

Ideas saludables para almuerzos y cenas



Pizzas de pita integral:

Receta de la Dra. Mary Tanaka

PORCIONES 4

Ingredientes

- 4 piezas de pan pita integral
- ½ taza de salsa de tomate
- 2 tazas de vegetales variados picados (champiñones, espinacas, cebollas, pimientos, brócoli)
- 1 taza de queso mozzarella rallado



Direcciones

Precalienta el horno a 425 grados. Coloque 1 cucharada de salsa de tomate sobre el pan de pita y extiéndalo uniformemente.

Repita con el resto del pan de pita. Coloca 2 cucharadas de queso mozzarella sobre la salsa de tomate. Coloca verduras y/o carne de tu preferencia.

(¡Anima a tus hijos a hacer una cara sonriente con los ingredientes!). Colóquelo en una bandeja para hornear y hornee de 10 a 15 minutos, hasta que el queso se derrita.

Consejo: ¡Ahorre tiempo cocinando las pizzas de pita al mismo tiempo que las verduras asadas a continuación!



Molinetes de pavo y verduras

PORCIONES 4-6

Ingredientes

- 2 tortillas integrales
- 1 taza de espinacas tiernas, lavadas y secas
- 6 rebanadas de pechuga de pavo en rodajas
- 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1 pimiento rojo, cortado en juliana
- 1/2 taza de queso cheddar rallado



Instrucciones:

Coloca una tortilla en una sartén a fuego lento. Espolvorea 1/4 taza de queso cheddar sobre la tortilla. Retira la tortilla del fuego una vez que el queso se haya derretido y apaga el fuego. Coloque una capa de espinacas sobre el queso y luego coloque 3 rebanadas de pechuga de pavo. Luego, coloque las zanahorias y el pimiento morrón en una sola capa sobre la mitad de la tortilla. Comenzando por un extremo con las zanahorias y los pimientos, enrolle la tortilla formando un burrito. Cortar en rodajas de 1 pulgada. Repita los pasos anteriores con la segunda tortilla. Cortar en rodajas de 2 pulgadas.

Hazlo divertido: conviértelo en flores de molinete. Coloque las rodajas de molinete planas sobre un lado. Utilice palitos de zanahoria, pepino o pimiento morrón como "tallo" para la flor del "molinete".

Comidas semi caseras

Al agregar vegetales y proteínas adicionales a tus comidas favoritas como macarrones con queso o ramen, ¡puedes preparar una comida equilibrada y abundante rápidamente!

Macarrones con queso y guisantes

- Caja macarrones con queso
- 1 taza de guisantes congelados Proteína de elección (atún, pollo desmenuzado, etc.)

Instrucciones:

Prepare macarrones con queso según la caja. Agregue los guisantes y las proteínas y caliente.

Salteado De Ramen

- 1 paquete de fideos ramen
- Verduras de su elección (frescas o congeladas), por ejemplo:
 - zanahorias, brócoli, cebolla, etc. 2 cucharadas de salsa de soja
 - baja en sodio
 - 2 t de miel Aceite de sésamo tostado

Instrucciones:

Hervir los fideos ramen durante 2 minutos. Mezcle la salsa: combine la salsa de soja, la miel y una pequeña cantidad de aceite de sésamo. Escurrir los fideos. Calienta una pequeña cantidad de aceite en una sartén, saltea las verduras y agrega los fideos. Agrega la salsa. Combine y sirva. Proteína opcional: tofu, pollo, etc.

Súper Sopa

- 1 lata de sopa baja en sodio de su elección (pruebe con pollo y arroz, sopa de verduras, etc.) 1/2 taza de cereales integrales cocidos (arroz integral, cebada, etc.)
- Verduras Proteína de elección (salchicha de pollo picada, etc.)

Instrucciones:

Calentar la sopa en una olla. Agregue verduras, proteínas y cereales y caliente.



Brócoli ranchero asado

Receta de la Dra. Mary Tanaka

PORCIONES 4-6

Ingredientes

- 1 libra de brócoli, lavado y seco, cortado en floretes más pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida ½ cucharadita de eneldo seco
- ½ cucharadita de ajo en polvo ½ cucharadita de cebolla en polvo



Direcciones

Precalienta el horno a 425°F°.

Coloque el brócoli en un bol y rocíe aceite de oliva, sal, pimienta, eneldo seco, ajo y cebolla en polvo sobre el brócoli y mezcle bien.

Coloque el brócoli en una bandeja para hornear en una sola capa. Coloque la bandeja para hornear en el horno y cocine por aproximadamente 10 minutos.

Consejo: ¿No tienes brócoli? ¡Cambie el brócoli por otra verdura como coliflor, coles de Bruselas, espárragos, judías verdes o calabacines!

combinación de comidas saludables:

PASTA

PASTA 1,5 LIBRAS	PROTEÍNA	VERDURAS 2 tazas, cualquier combinación	SALSA	CONDIMENTO
pasta integral	Carne molida magra, pavo, pollo. Cocido y escurrido (1 libra)	Espinaca, acelgas o col rizada	marinara	Albahaca seca
pasta de arroz integral	tofu extra firme, escurrido y desmenuzado (paquete de 14 onzas)	zanahorias	Salsa de maní o cacahuete	Ajo en polvo o ajo fresco picado
pasta de garbanzos	frijoles, enjuagados y escurridos. (1 o 2 tazas cocidas)	brócoli	Tomates enlatados, picados o triturados	Orégano seco
	guisantes congelados o edamame, descongelados y escurridos (2 tazas)	guisantes dulces o tirabeques	salsa de queso/ salsa blanca	
	salchicha de pollo o pavo, cocida y en rodajas (1 libra)	calabacín o calabaza		
		cebolla		

direcciones:

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir la pasta en un colador.
2. Cocine las proteínas según sea necesario. Si lo usa, agregue ajo fresco durante el último minuto de cocción.
3. Cocine las verduras al vapor, escaldadas, asadas, asadas, salteadas o agregándolas al agua hirviendo de la pasta durante los últimos minutos de cocción.
4. En una olla grande a fuego medio, calienta la salsa. Si las usa, agregue especias opcionales ahora. Agregue proteínas y verduras para calentar. Mezcle con pasta cocida caliente y sirva.

prueba estas combinaciones:

Fideos de maní

Espagueti con tofu integral + guisantes dulces + zanahorias + salsa de maní

Pasta Primavera

Pasta integral + tomates cortados en cubitos + frijoles canellini + calabacín + ajo

Espaguetis con Carne

Pasta integral + carne molida magra + calabacín + marinara + albahaca + orégano + ajo



combinación de comidas saludables: CENA SALTEADA

VERDURAS (2-3 tazas en total)	PROTEÍNA	SABORIZANTE OPCIONAL	SALSA	GRANO (1 taza seca)
pimiento morrón, rebanado	pechuga o muslos de pollo deshuesados y sin piel, recortados y cortados en trozos pequeños (1 libra)	ajo picado (1t)	salsa de maní	arroz integral
zanahorias o apio		jengibre picado (o 1/2 cucharadita de jengibre molido)	salsa de soja picante	cuscús integral
guisantes tirabeques, guisantes tirabeques	solomillo o arrachera, despuntado y cortado en trozos pequeños (1 libra)	semillas de sésamo	salteado de limón salsa	quinua
brócoli o coliflor	Lomo de cerdo o chuletas de lomo deshuesadas, despuntadas y cortadas en trozos pequeños	frutas como mandarinas, mango o piña		fideos de arroz o pasta integral
calabacín o calabaza	tofu extra firme, escurrido, cortado en cubos de 1 pulgada (paquete de 14 onzas)			
hongos	edamame congelado, descongelado y escurrido (2 tazas)			
cebollas				
castañas de agua, enlatadas				
repollo, en rodajas finas				

direcciones:

1. Cocine los granos siguiendo las instrucciones del paquete. Mientras se cocinan los granos, prepare un sofrito.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, caliente 1 cucharada de aceite. Agregue carne o aves. Revuelva ocasionalmente hasta que esté bien cocido, aproximadamente de 4 a 6 minutos. Transfiera al plato.
3. Agregue las verduras a la sartén. Comience con verduras más duras (cebolla, judías verdes, zanahoria, brócoli, etc.). A medida que comiencen a ablandarse, agregue las verduras más suaves (calabacín, calabaza amarilla) y siga cocinando. Tiempo total de cocción de unos 10 minutos.
4. Si usa ajo/jengibre, agréguelo a la sartén cuando todas las verduras estén suaves. Revuelva hasta que esté fragante.
5. Agregue la salsa. Alejar del calor. Agregue la carne. Sirva sobre cereales cocidos.
6. **Si usa tofu o edamame, omita el paso 2. Agregue tofu o edamame en el paso 3, durante los últimos 3 a 5 minutos de cocción de las verduras. Calentar completamente.

haz tu propia salsa

salsa de maní	salsa de soja picante	salsa salteada de limón
1/4 taza de mantequilla de maní 1/3 taza de agua tibia 1/4 taza de salsa de soja baja en sodio 2 cucharadas de vinagre de arroz o jugo de lima 1 cucharada de azúcar o miel	1/4 taza de salsa de soja baja en sodio 1 cucharada de azúcar moreno 1 cucharada de almidón de maíz 1 cucharadita de jalepeño picado (o pasta de chile o sriracha) 1/2 cucharadita de jengibre molido	3 cucharadas de jugo de limón 3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio 2 cucharadas de maicena

instrucciones para salsas:

Siéntase libre de ajustar las cantidades según sus preferencias de sabor y el espesor deseado.

Batir con un tenedor en un tazón pequeño. Deje que las salsas más líquidas hiervan en una sartén caliente antes de retirarlas del fuego.



combinación de comidas saludables: LA SÚPER ENSALADA

VERDURAS 4 TAZAS	PROTEÍNA	VERDURAS 2 tazas, cualquier combinación	COMPLEMENTOS OPCIONALES	ADEREZO 1/4 taza
hoja de lechuga	frijoles enlatados, enjuagados y escurridos	zanahorias, remolachas pelado y desmenuzado	nueces tostadas	aceite + vinagre + jugo de limón con ajo
espinaca	huevos duros	brócoli o coliflor	queso, desmenuzado o rallado	Aderezo de miel y mostaza
lechuga romana	pollo, pavo, ternera o cerdo asados. Triturado o en rodajas	pepino picado o en rodajas	Fruta cítrica segmentario	aderezo de cítricos
verduras mixtas	tofu extra firme, desmenuzado y escurrido	tomates frescos	Olivos	Vinagre balsámico
	guisantes congelados o edamame, descongelados y escurridos	pimiento morrón Cortado	palta	rancho bajo en grasas
	carne de almuerzo	rábanos	melón, otra fruta fresca	salsa o bbq mixta con ranch
			frutos secos como pasas	

haz tu propio aderezo

siéntase libre de ajustar las cantidades según sus preferencias de sabor y el espesor deseado.

aderezo para ensaladas sencillo	miel mostaza	aderezo de cítricos	Vinagre balsámico	aderezo ranchero cremoso
3 cucharadas de aceite de oliva 2 cucharadas de vinagre de vino tinto jugo de 1/2 limón 1 cucharadita de sal 1 cucharadita de pimienta	6 cucharadas de mostaza 1/2 cucharada de jugo de limón fresco O vinagre de sidra de manzana 1,5 cucharadas de miel 1 t de aceite de oliva sal + pimienta al gusto	2 cucharadas de jugo de lima, limón o naranja 3-4 cucharadas de aceite de oliva sal + pimienta al gusto	2 cucharadas de vinagre balsámico 1 cucharada de mostaza dijon 3-4 cucharadas de aceite de oliva sal + pimienta al gusto	1 envase de 6 oz de yogur natural 1/3 taza de mayonesa baja en grasa 2 cucharadas de vinagre blanco 1 cucharada de eneldo seco 1/4 t de ajo en polvo una pizca de sal

EJEMPLOS

Ensalada de cítricos: mezcla primaveral + aguacate + cítricos + cebolla morada + aderezo de cítricos

Ensalada Cobb: lechuga romana + huevo cocido + queso rallado + tomates + zanahorias + ranch cremoso

Ensalada de Taco: Lechugas mixtas + pollo + frijoles + pimiento morrón + aguacate + ranch cremoso mezclado con salsa



combinación de comidas saludables: HAZ TU PROPIA SOPA

PROTEÍNA (1 libra de carne picada)
carne de res (paleta, pechuga)
pollo/pavo deshuesado, sin piel
cerdo
frijoles o lentejas (cocidos, escurridos, enjuagados)

VERDURAS (2 tazas, picadas)
cebollas
verduras (espinacas, col rizada, coles, acelgas, etc.)
apio
calabacín
Tomates
zanahorias
hongos
brócoli
calabaza/batata

LÍQUIDO (4 tazas)
agua
caldo/caldo de pollo o carne bajo en sodio
Caldo de vegetales

GRANOS INTEGRALES (1.5 tazas, cocidas)
arroz integral
pasta integral
cebada
quinua

direcciones:

1. Calienta 1 cucharada de aceite en una olla sopera a fuego medio-alto. Saltee la carne hasta que esté ligeramente dorada, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega las verduras. Reduzca el fuego a medio y saltee durante 5 minutos. Si usa vegetales congelados enlatados o descongelados, omita este paso y agregue los vegetales en el paso 4. Prepare el grano en una olla aparte.
3. Agregue líquido y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 25-30 minutos o hasta que la carne esté bien cocida. Revuelva ocasionalmente para evitar que los ingredientes se peguen al fondo de la olla.
4. Agregue los granos cocidos durante los últimos 5 a 7 minutos del tiempo de cocción para que se calienten.

**Si usa frijoles o lentejas como proteína: omita el paso 1. Siga los pasos restantes, agregue frijoles al líquido en el paso 3. Acorte el tiempo total de cocción a 15 minutos.

ideas de condimentos:

Además de sal y pimienta, intente agregar hierbas y especias como tomillo o perejil fresco o seco, comino molido, chile en polvo, etc. Realce el sabor agregando ajo picado, pimientos picantes, jengibre o ralladura de cítricos. Cuando use hierbas frescas, agréguelas al final de la cocción para mantener fresco el sabor.

chile: carne molida + condimento para tacos + pimiento + cebolla + frijoles + calabacín + tomates enlatados

Fideos con pollo: zanahorias + apio + cebolla + ajo + laurel + pollo, pasta integral

pollo con chile verde: pollo+ comino+ salsa de tomatillo + pimiento morrón + frijoles blancos o frijoles pintos



combinación de comidas saludables: EL SÚPER BATIDO

FRUTA (fresco o congelado)
arándanos
plátanos
piña
mango
fresas
cerezas
naranja
manzana
dátiles (1-2, sin hueso)

VEGETALES 1-2 puñados grandes
espinaca
otro
palta
coliflor (prueba congelado para obtener una textura extra cremosa)
pepino

LÍQUIDO 4-8 onzas
leche
agua
sustituto de leche sin azúcar añadido (almendra, coco, etc.)

EXTRAS
mantequilla de maní/mantequilla de almendras (1-2 cucharadas)
semillas de chia
1/4 taza de avena
yogur griego/requesón (1/4-1/2 taza)
PB2 mantequilla de maní en polvo
cacao en polvo sin azúcar
pizca de canela

direcciones:

Agrega los ingredientes del batido a la licuadora. Agregue aproximadamente 1/2 taza de hielo y mezcle. (Se requiere menos hielo cuando se usa fruta congelada).

nota:

Evite el uso de jugo de frutas. La fruta entera (fresca o congelada) agrega fibra para lograr un batido más abundante. Los aguacates, los plátanos congelados y el requesón son excelentes para hacer que los batidos sean más espesos y cremosos.

menos líquido = batido más espeso

prueba estas combinaciones:

Crema de maní con chocolate

mantequilla de maní + plátano + verduras + cacao en polvo

Tropical

Mango + piña + espinacas + yogur

Bayas Buenas

bayas + aguacate + requesón + col rizada

Tarta de manzana

manzana + dátil + coliflor congelada + canela

