

Recetario

“Alimentación saludable en cuarentena”



Algunas recomendaciones generales



Este no es momento para hacer dietas restrictivas, pero tampoco de comer a destajo. Tanto los déficits como excesos de nutrientes podrían afectar de forma negativa, consume alimentos en cantidades adecuadas.



El consumo de agua es muy importante, hidrátate bien, consume alrededor de 2 lt de agua al día. El agua, que constituye 65 % del peso corporal, es vehículo de transporte y disolvente de gran cantidad de sustancias, tanto las nutritivas como las de los productos de desecho; es la reguladora de la temperatura corporal y da flexibilidad y elasticidad a los tejidos.



Descansa y duerme al menos 8 horas al día. La reducción de sueño tiene efectos adversos que alteran el metabolismo y produce incremento en la secreción de la proteína C reactiva, IL-6 y TNF, por lo tanto, puede ser factor de riesgo para desarrollar enfermedades inflamatorias.



¿Qué alimentos debo privilegiar?

- **Frutas y verduras**
- **Alimentos fermentados**
- **Proteínas vegetales (legumbres).**
- **Alimentos altos en omega 3 (pescados y frutos secos)**
-

Para elegir tus alimentos recuerda

Descripción de nutrientes.

Sellos de advertencia



Orden y tipo de ingredientes

- Orden de los ingredientes permite identificar su cantidad en el producto.
- Existen muchos nombres en el etiquetado para el azúcar.

Información nutricional

Cantidad de una ración: 1 taza (228 g)	
Raciones por envase: 2	
Cantidad por ración	
Calorías : 250	Calorías de grasa: 110
Porcentaje (%) del valor diario*	
Grasas totales : 12 g	18 %
Grasas saturadas : 3 g	15 %
Grasas trans : 3 g	
Coolesterol : 30 mg	10 %
Sodio : 470 mg	10 %
Potasio : 700 mg	20 %
Carbohidratos totales : 31 g	10 %
Fibras dietéticas: 0 g	0 %
Azúcares: 5 g	
Proteínas: 5 g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
*Los porcentajes del valor diario están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades de calorías.	
Calorías	2,000 2,500
Grasas totales	Menos de 6.5 g 8.0 g
Grasas saturadas	Menos de 10 g 15 g
Coolesterol	Menos de 300 mg 300 mg
Sodio	Menos de 2,400 mg 2,400 mg
Carbohidratos totales	300 g 375 g
Fibras dietéticas	25 g 30 g

Pan de zanahoria linaza

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- ½ taza de harina de linaza (linaza triturada)
- ½ taza de harina de maíz, arroz o de trigo integral
- ½ taza de almidón de maíz, tapioca o chuño
- ½ taza de pure de zanahoria
- Sal a gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C. Engrasa ligeramente una bandeja para horno.
2. En un recipiente, mezclar el puré de zanahoria con sal a gusto.
3. Agregar como a poco las harinas mientras se mezcla con las manos (si queda muy humedo agregar un poco más de tapioca o chuño)
3. Amasar y formar bolitas. Colocar en la bandeja de horno y aplastar suavemente.
4. Hornea durante unos 40-50 minutos a fuego medio.
4. Dejar enfriar y disfrutar.



Champiñones rellenos de espinaca y bechamel

Ingredientes:

- 5 tapas de hongos Portobello, sin los tallos y limpios (hongos grandes)
- 300 gr espinaca fresca
- 2 cdas. aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 cda. ajo picado
- sal de mar y pimienta negra
- queso parmesano rallado (opcional)

Bechamel:

- 500 ml leche descremada o de almendras
- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 cdas. harina de avena
- 1 pizca nuez moscada
- Sal y pimienta



Preparación:

1. Bechamel: En un sartén profundo (u olla mediana), calienta el ghee o aceite de oliva hasta derretir. Incorpora la harina de avena y cocina por 1 min, revolviendo constantemente. Vierte la leche y revuelve hasta disolver la harina.
2. Agrega la nuez moscada, sal y pimienta. Revuelve a fuego medio hasta espesar.
3. Champiñones: Precalienta el horno a 180°C y forra una bandeja de horno con papel mantequilla.
4. Rocíe las tapas de champiñones con aceite de oliva por ambos lados. Espolvorea sal y pimienta y hornea 8 min o hasta que solo se ablanden un poco.
5. Por mientras calienta 1 cda. aceite de oliva en un sartén a fuego medio. Añade la cebolla y cocina revolviendo hasta que esté dorada. Agrega el ajo, espinaca, sal y pimienta negra y cocina revolviendo hasta mezclar todo, 2 min.
6. Vierte la espinaca sobre la salsa bechamel y revuelve.
7. Rellena las tapas de champiñones con la espinaca. Opcional agrega queso parmesano rallado encima.
8. Hornea los champiñones 3 min. o hasta que el relleno se dore.

Nutricionista Scarlet Negrete Mg Nutrición deportiva

scarlet.negrete@gmail.com

Hamburguesas de garbanzos

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos (*Dejar en remojo la noche anterior*)
- Zumo de ½ limón (o según gusto)
- 1 cucharada de tahini (sésamo tostado molido en procesadora de alimentos)
- ½ diente de ajo, aplastado
- ½ cucharadita de sal
- Aceite de oliva
- Perejil fresco
- 1 zanahoria
- ¼ cebolla pequeña (opcional)
- ½ pimentón
- Harina para rebosar

Preparación

1. Cocer los garbanzos con sal durante 1 hora. Escurrir los **garbanzos** (Reservar 1/3 taza del agua de la cocción). Pasar los garbanzos por una batidora con el agua de la cocción hasta crear un puré homogéneo.
2. Añadir el Tahini, el ajo pelado y machacado, el **zumo de limón** y la sal. Mezcle entre 3-5 minutos con un tenedor hasta que quede una consistencia suave. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva y perejil picado.
3. Añadir el resto de las verduras salteadas.
4. Agregar poco a poco harina para formar una masa manejable.
5. Hacer bolitas y meter al horno por 20 min a 180°C



Nutricionista Scarlet Negrete Mg Nutrición deportiva

scarlet.negrete@gmail.com

Quiche de cebolla-morron

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

Para la masa

- 2 ½ taza de harina de avena
- 5 cdas. de chía
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de sal
- 1 cda. de oregano

Para el relleno

- 1 cebolla grande
 - 1 morron rojo
 - 2 huevos
 - 2 cdas. De crema de coco (opcional)
 - Sal a gusto
- ➔ Puede incorporar otras verduras si desea.

Preparación:

Base:

1. Remojar la chía en ½ taza de agua fría durante 20 minutos (debe soltar el gel).
2. Agregar la harina, aceite, oregano y la sal, y formar una masa (si queda muy seca agregar más agua).
3. Estirar la masa, colocar en un molde de aproximadamente 25 cm, pinchar la masa con tenedor, y hornear a 180°C por 10 a 13 minutos.

Relleno:

1. Cortar cebollas en pluma y pimientos en tiras, luego saltear en sartén con unas gotas de aceite de oliva. Agregar sal y dejar enfriar.
2. En un recipiente batir los huevos, agregar la crema de coco y las verduras salteadas (frías). Rellenar la base con la mezcla.
3. Hornear durante 20 minutos a 180°C o hasta que este dorado.



Salsa de yogurt ajo albahaca

Ingredientes

- 2 yogurt natural (descremado)
- 3-4 cucharadas de albahaca picado
- Jugo de ½ limón
- 1 ajo pequeño
- Sal



Preparación

1. Procesar 1 yogurt junto al resto de los ingredientes. Luego mezclar con el otro yogurt de forma manual. Guardar en un recipiente (con tapa) y refrigerar por aproximadamente 1 hora.

Croquetas de maíz

Rinde 10 porciones

Ingredientes

- 1 taza de choclo cocido
- 4 cdas. de harina integral, de garbanzos o arroz
- 1 zanahoria
- 1 cda de oregano
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Sal a gusto
-



Preparación

1. Batir los huevos, agregar sal, orégano y harina. Mezclar bien y añadir el choclo y la zanahoria rallada.
2. Colocar unas gotitas de aceite en un sartén. Porcionar y dorar 3 a 5 minutos por lado.
3. Servir y disfrutar.

Alfajores de avena

Rinde 12 unidades

Ingredientes

Masa:

- 2 tazas de harina de avena
- 2 cdas de chía remojada 20 minutos en ½ taza de agua
- 60 gotas de estevia o 3 cdas de miel o tagatosa.

Relleno

- ½ taza de mantequilla de maní o manjar de dátiles (dátiles hidratados y hechos pasta)
- Coco rallado para los bordes

Preparación

1. Mezclar harina de avena con la chía y el endulzante seleccionado. Formar una masa (añadir agua si la masa queda muy seca).
2. Estirar la masa y cortar las tapas de igual tamaño (yo uso una taza como cortador).
3. Hornear durante 12 minutos a 180°C.
4. Rellenar y pasar por coco los bordes.
5. Disfrutar.



Helado fácil

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros, pelados, picados en rebanadas y congelados durante la noche.

Opción:

- ½ taza de frutas picadas y congeladas durante la noche (frutillas, arándanos, palta, mango)
- 1 cda de cacao amargo con 2 cdas de miel
- 2 cdas de mantequilla de maní

Preparación:

1. Poner el plátano congelado en una procesadora potente y procesar hasta que se vuelva cremoso. Agregar alguna de las opciones mencionadas si lo desea.

Comer de inmediato o poner en el congelador.



Pan de avena rápido

Rinde 1 porción

Ingredientes

- ½ taza avena (triturar) o 1/3 harina avena
- 1 cucharada linaza
- 1 cucharada semillas a elección
- 1 huevo
- ½ cucharadita polvos de hornear
- 1/8 cucharadita sal

Preparación

1. Triturar avena y linaza hasta que tengan consistencia de harina. Luego, mezclar con el resto de los ingredientes secos en un recipiente de vidrio para microondas. Añadir el huevo y mezclar. Rociar encima las semillas a elección.



Pan marraqueta integral

Rinde 10 a 12 porciones

Ingredientes

- 500 gr o 4 tazas de harina integral
- 500 gr o 4 tazas de harina blanca
- 15 gr de levadura
- 600 ml de agua tibia
- 1 cda de azúcar o miel

Preparación

1. Activar levadura diluyéndola en aproximadamente 100 cc de agua, junto a la cucharadita de azúcar. Dejar reposar 10 minutos.
 2. Mezclar las harinas con la sal. Formar un volcán de harina y colocar en medio la levadura ya activada.
 3. Amasar durante 10 minutos.
 4. Dejar reposar la masa durante 30 minutos en un bowl aceitado y tapado
 5. Amasar durante 5 minutos y formar bolitas de aproximadamente 100 gr (salen entre 10 a 12 bolitas. Dejar reposar 10 minutos mas tapado.
 6. Emparejar las bolitas y con una espátula, cuchillo sin filo o cuchara de palo hacer una división vertical para dar la forma de marraqueta y unir las masas.
 7. Hornear a 220°C durante 25 minutos.
 8. Disfrutar.
- Activar levadura y dejar reposar masa en un ambiente con temperatura idealmente cálida.
 - Puede pincelar con lla de huevo o aceite de oliva antes de la cocción para dar un tono más dorado.

