



# ANEXOS

ALIMENTACIÓN



# MI RECETARIO

...

*Meta Salud Diabetes*





# Índice

|  |     |
|--|-----|
| Introducción.....                                    | 245 |
| Cocina saludablemente: consejos prácticos.....       | 246 |
| Limpieza para preparar los alimentos.....            | 246 |
| Lavado y desinfección de los alimentos.....          | 246 |
| Descongelación de los alimentos.....                 | 247 |
| Cómo usar mi mano para calcular una porción.....     | 248 |
| El tamaño de las cucharas.....                       | 249 |
| Sazonador, especias y acompañantes.....              | 250 |
| Las especias en mis platillos.....                   | 250 |
| Sazonador casero.....                                | 253 |
| Puré de tomate casero.....                           | 253 |
| Vinagretas.....                                      | 254 |
| Vinagreta de limón y ajo.....                        | 254 |
| Vinagreta de cilantro.....                           | 254 |
| Vinagreta de naranja.....                            | 255 |
| Aderezos.....  | 256 |
| Aderezo ranchero ( <i>ranch</i> ) bajo en grasa..... | 256 |
| Aderezo de pepino.....                               | 257 |
| Recetas.....   | 258 |
| Ensalada de pollo con frijoles.....                  | 258 |
| Papas al horno con chimichurri.....                  | 259 |
| Pescado marinado con limón y cilantro.....           | 260 |
| Salpicón.....  | 261 |
| Sopa de lentejas.....                                | 262 |
| Quesadillas mixtas.....                              | 263 |
| Enchiladas de pollo.....                             | 264 |
| Ensalada mediterránea.....                           | 265 |
| Ceviche de pescado.....                              | 266 |
| Sopa de verduras.....                                | 267 |
| Pollo poblano.....                                   | 268 |
| Calabacitas con queso y ejotes.....                  | 269 |
| Sopa de frijol.....                                  | 270 |
| Ejemplos de menús de 3 días.....                     | 271 |

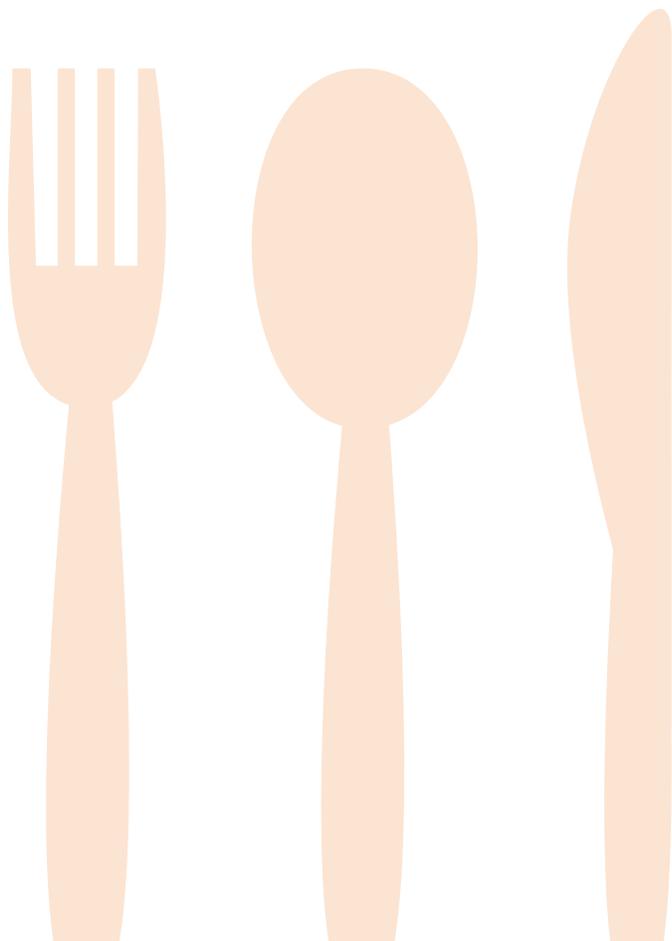


# Introducción

Comer es considerado uno de los placeres de la vida y esto no tiene que cambiar porque tengamos diabetes. Es posible conservar todo el sabor en las comidas, seguir disfrutando de los alimentos y a la vez utilizarlos como la herramienta más valiosa para construir nuestra salud.

Eventualmente disfrutarás mucho más de tu nueva forma de alimentarte, porque añadirá beneficios como sentirte bien física y emocionalmente. Cocinar es una actividad que nos permite compartir y sociabilizar con las demás personas, trata de integrar en tus reuniones y fiestas recetas saludables que también promuevan la salud de quienes te rodean, como tu familia y tus amistades.

En este pequeño compendio encontrarás ideas para dar sabor a tus comidas y descubrirás que el mundo de la alimentación puede ser tan amplio como tu imaginación. También encontrarás consejos prácticos sobre la manipulación de los alimentos y recomendaciones para utilizar condimentos, aderezos y vinagretas para dar ese toque especial a tus platillos.



# Cocina saludablemente: consejos prácticos

Antes de cocinar, necesitas tomar en cuenta algunos aspectos de higiene personal y otros cuidados como la descongelación o la desinfección de los alimentos, para evitar que se contaminen con microorganismos dañinos para la salud. Los microorganismos (bacterias, hongos, virus) son seres vivos muy pequeños, invisibles al ojo humano, que se encuentran en todas partes (en el aire, en el agua no purificada, en las manos, en las uñas, en la piel, etcétera). Pueden transmitir enfermedades y por ello es importante prevenir su aparición o eliminarlos.

## Limpeza para preparar los alimentos

Antes de preparar los alimentos lava tus manos con agua y jabón. Vuelve a lavarlas después de cualquier situación en la que pudieras contaminarlas, como después de ir al baño o después de manejar dinero.

- Mantén tus uñas cortas y limpias. Evita rascarte la cabeza o el cuerpo mientras cocinas.
- Evita toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos o al comerlos.
- Lava los utensilios de cocina cada vez que manipules un alimento. Por ejemplo, si cortas carne, lava el cuchillo y la tabla para picar con agua y jabón antes de empezar a cortar otro alimento, con esto evitarás que se transmitan posibles microorganismos. Ten en cuenta que no es suficiente limpiar los utensilios con toallas.

## Lavado y desinfección de los alimentos

Lava con agua las frutas y las verduras para eliminar el exceso de tierra y la suciedad visible; después utiliza desinfectantes (cloro, yodo) para reducir el número de microorganismos que pudieran estar presentes y causar problemas de salud, como infecciones estomacales, diarrea y otras enfermedades más severas.

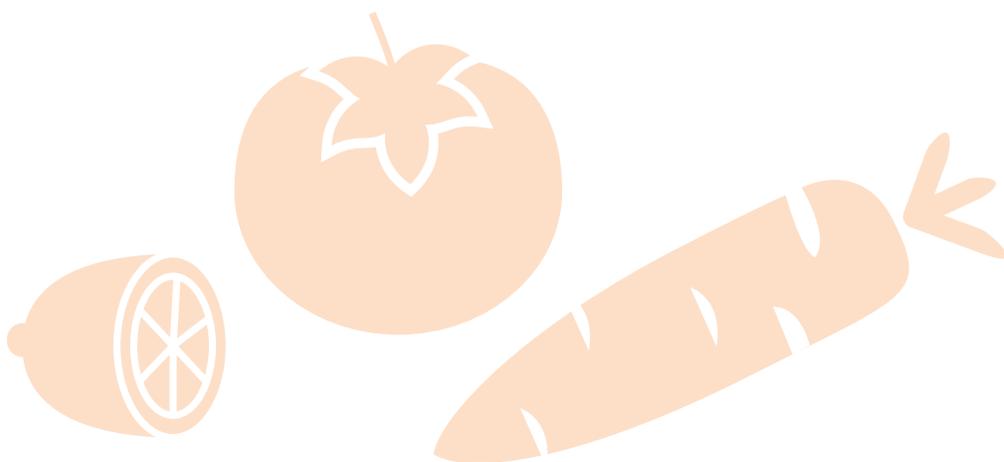
- Lava con agua potable todos los alimentos crudos antes de utilizarlos (carnes, frutas, verduras, leguminosas) y también aquellos que no se consuma su cáscara, como el aguacate.
- Lava minuciosamente y por separado los alimentos con muchas hojas, como la lechuga.
- Limpia con un cepillito los alimentos que se consumen con piel (como las zanahorias), o quítasela antes de lavarlos.

- Para desinfectar las frutas y las verduras usa cloro (5 gotas por cada litro de agua), sumérgelas completamente durante 1-3 minutos y después colócalas bajo un chorro de agua potable para eliminar posibles residuos de cloro.
- Puedes utilizar productos comerciales para la desinfección de frutas y verduras; sigue las indicaciones del fabricante.

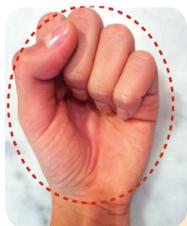
## Descongelación de los alimentos

Durante el proceso de descongelación de los alimentos pueden llegar a crecer algunos microorganismos nocivos para la salud, por lo tanto, es importante considerar lo siguiente:

- Coloca los alimentos congelados en el refrigerador y espera a que se elimine todo el hielo.
- Si utilizas el microondas, revisa y voltea varias veces el alimento para que se descongele uniformemente.
- Coloca los alimentos bajo el chorro de agua hasta que se descongelen completamente. Nunca los dejes en agua estancada porque esto permite el desarrollo de microorganismos dañinos para la salud.
- No descongeles los alimentos a temperatura ambiente (fuera del refrigerador) o con agua caliente, porque esto favorece el desarrollo de muchos microorganismos.
- Nunca vuelvas a congelar de nuevo los alimentos que ya descongelaste, con ello se pierde la calidad y se reproducen microorganismos.
- Lava los cuchillos, la tabla para picar u otros utensilios que utilizaste durante la descongelación. Los líquidos que sueltan algunos alimentos (como la carne de pollo o el pescado), pueden tener microorganismos que se transmiten a los utensilios y posteriormente pueden llegar a otros alimentos.

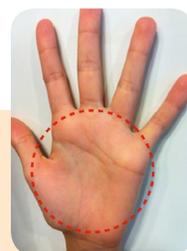


## Cómo usar mi mano para calcular una porción\*



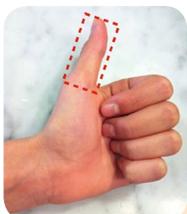
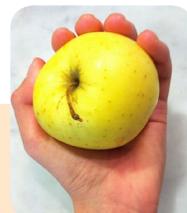
Una taza (240 ml) = un puño cerrado  
(Equivalente a una porción cocida de frijoles,  
arroz, cereales, pasta, papa, etcétera).

100 gramos = la palma de tu mano  
(Equivalente a una porción cocinada de carne, pollo,  
pescado, huevo).



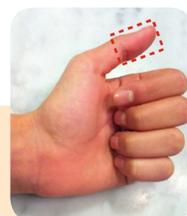
40-60 gramos = un puñado  
(Equivalente a una porción de nueces,  
almendras, pasas).

Lo que quepa en tu mano  
(Equivalente a una porción de fruta).



30 gramos o 1 cucharada = dedo pulgar  
(Equivalente a una porción de queso y cremas para untar).

5 gramos o 1 cucharadita = punta del pulgar  
(Equivalente a una porción de aceite o mantequilla).



¡No hay medida para las verduras porque puedes comerlas en abundancia!

\*Estos tamaños de porciones pueden ser diferentes a los que se indican en las etiquetas de los alimentos.

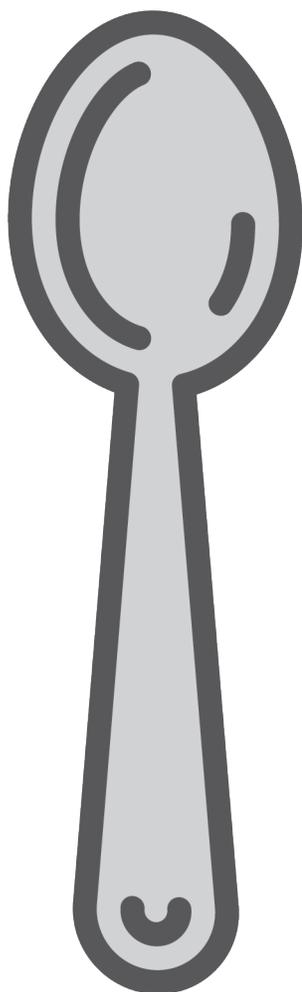
Fuente de imágenes: <http://es.globedia.com/la-proporcion-de-la-porcion>

## El tamaño de las cucharas

Conocer el tamaño de las cucharas puede ayudarte a tener una idea más precisa sobre las medidas que se indican en una receta. Muchas recetas hablan de cucharadas, pero no todas las cucharas son iguales. A continuación se presentan tres medidas estándar y su equivalencia en mililitros.

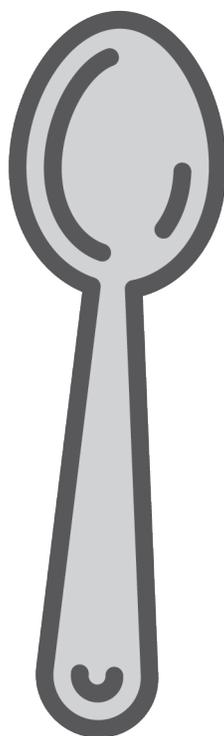
### **CUCHARÓN**

Para sopa 40 ml



### **CUCHARADA**

Para sopa 15 ml



### **CUCHARADITA**

Para café 5 ml



## Sazonador, especias y acompañantes



Para prevenir las enfermedades cardiovasculares es importante reducir el consumo de la sal de mesa, así como de los sazonadores comerciales y los alimentos con alto contenido en sodio. Este cambio debe hacerse poco a poco, pero de forma constante, hasta que se vuelva un hábito permanente que nos ayude a construir una vida más saludable.

### Las especias en mis platillos

Las especias enriquecen nuestros platillos porque brindan una sazón especial. También nos ayudan a cuidar nuestra salud porque la mayoría contienen muy pocas cantidades de sodio, lo que las convierte en una alternativa para sustituir la sal en las comidas. A continuación se presentan algunas recomendaciones sobre su uso.

**Ajo fresco:** Puede molerse finamente para agregar más sabor a las salsas y a las carnes.

**Ajo en hojuelas:** Puede utilizarse en cualquier platillo.

**Albahaca:** Aporta un sabor y un olor fuerte, especialmente en las sopas y en las carnes horneadas. Puede mezclarse con aceite de oliva para aderezar ensaladas o pastas.

**Apio fresco:** Es una verdura que da sabor a los alimentos, es ideal para preparar pescado o pollo; también ayuda a minimizar el sabor y el olor de las aves.

**Azafrán:** Ideal para preparar sopas de arroz, habas y garbanzo, aporta mejor sabor si se combina con tomate fresco y se agrega al final de la preparación en pequeñas cantidades.

**Canela:** Ideal para ensaladas, verduras, panes y bocadillos.

**Cayena molida:** Ideal para caldos, se agrega en pequeñas cantidades antes de servir el platillo.

**Cebolla de rabo:** Puede combinarse con cualquier alimento, da mejor sabor a los alimentos cocinados a la plancha.

**Chile en polvo:** Ideal para sopas, verduras o frutas.

**Chiles (variedad):** Existe una gran variedad de chiles frescos y secos que dan un sabor picante a las comidas, por lo que pueden combinarse con cualquier alimento según el paladar. Es mejor tostar los chiles secos de color oscuro, remojarlos en agua y luego molerlos, porque cocidos pueden amargarse.

**Cilantro fresco:** Puede utilizarse en cualquier alimento según el gusto, en salsas y en caldos. Realza el sabor de carnes preparadas con chile colorado.

**Clavo:** Especial para alimentos horneados, puede mezclarse con chile en pequeñas cantidades (1 cucharada aporta 6 mg de sodio).\*

**Comino:** Ideal para las carnes rojas (1 cucharada aporta 4 mg de sodio).\*

**Cúrcuma:** Ideal para preparar arroz, pastas o té.

**Hinojo fresco:** Especial para sopas y cremas de verduras (1 cucharada aporta 2 mg de sodio).\*

**Jengibre fresco:** Especial para pescado, pollo o té.

**Laurel:** Puede ocultar sabores fuertes en caldos de pescado o barbacoa.

**Linaza:** Puede utilizarse como té (evita tomar las semillas porque son laxantes).

**Manzanilla:** Ideal como té.

**Menta:** Puede utilizarse en cualquier preparación según el gusto, especialmente cuando está fresca, en ensaladas, o para dar sabor al agua natural.

**Orégano:** Puede combinarse con cualquier alimento según el gusto, sobre todo en carnes o alimentos con tomate.

**Paprika:** Especial para cualquier verdura, carne roja o blanca cocinadas a la plancha. No se recomienda en caldos (1 cucharada aporta 2 mg de sodio).\*

**Perejil fresco:** Especial para cualquier alimento que contenga salsa de tomate, en pollo y pescado a la plancha y en alimentos con queso.



# Sazonador,

## Sazonador, especias y acompañantes

**Pimienta:** Puede utilizarse en cualquier preparación, es mucho mejor en alimentos cocidos u horneados.

**Romero fresco:** Puede utilizarse en sopas con pescado y caldo de marisco.

**Salvia:** Ideal para sazonar carnes, quesos, pastas y caldos.

**Tomillo:** Puede utilizarse en cualquier preparación, mejora el sabor del pescado y de las sopas, especial para carnes horneadas (1 cucharada aporta 1 mg de sodio).\*



\*Estos alimentos aportan más sodio que el resto de las especias, recuerda que la recomendación es no exceder los 500 mg de sodio al día.

# especias y acompañantes

## Sazonador casero

Porción: 1 frasco mediano

### Ingredientes

1 cucharada sopera de salvia molida  
1 cucharada sopera de tomillo molido  
1 cucharada sopera de semillas de hinojo  
1 cucharada sopera de almendras molidas  
1 cucharada de cebolla en polvo  
½ diente de ajo molido finamente

### Preparación

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente (puedes usar un molcajete o una licuadora para triturarlos), después vierte todo el contenido en un salero mediano. Úsalo para dar sabor a tu porción de comida.

## Puré de tomate casero

Porción: 1 L

### Ingredientes

1 kg de tomate maduro  
2 dientes de ajo\*  
¼ de cebolla blanca mediana\*  
3 pimientas enteras\*  
1 taza de hojas de albahaca fresca\*  
2 cucharadas de aceite de oliva

### Preparación

Hierve los tomates en agua durante 3 minutos, después quítales la piel, córtalos a la mitad y retira las semillas. Lícualos con el ajo, la cebolla y la albahaca hasta que se integren bien. Calienta en una cacerola el aceite de oliva a temperatura baja y añade el puré y la pimienta. Hierve durante 5 minutos. Retira la preparación del fuego y déjala enfriar antes de guardar.

### Conservación

Guarda el puré de tomate en un frasco tapado dentro del refrigerador por un período aproximado de 3 días. También puedes vaciarlo en varios contenedores de plástico y congelarlos (procura dejar 1 cm de espacio vacío entre el puré y la tapadera del contenedor), de esta manera podrás utilizarlo cuando lo necesites (congelado puede conservarse hasta por 8 meses).

\*Aumenta la cantidad si deseas un puré más condimentado.

## Vinagretas

### Vinagreta de limón y ajo

#### Ingredientes

- ½ taza de aceite de oliva\*
- ¼ taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ cucharada de sal (o utiliza el sazónador casero de la página 253)
- ½ cucharada de pimienta molida
- 1 diente de ajo picado finamente

#### Preparación

Incorpora todos los ingredientes y vierte la mezcla en un contenedor. Esta vinagreta es ideal para aderezar ensaladas, pechugas de pollo o pescado.

### Vinagreta de cilantro

#### Ingredientes

- 1 manojo de cilantro fresco
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza\*
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- ½ taza de aceite de oliva\*
- ¼ cucharada de sal (o utiliza el sazónador casero de la página 253)

#### Preparación

Pica el cilantro finamente y colócalo en un recipiente. Agrega el aceite de oliva y la mostaza, luego el jugo de limón y la sal y por último el vinagre. Revuelve vigorosamente hasta que los ingredientes se incorporen. Esta vinagreta es ideal para aderezar ensaladas o pastas.

# Vinagretas

## Vinagreta de naranja

### Ingredientes

1 pieza de naranja (mediana)  
½ limón  
2 cucharadas de mostaza\*  
¼ cucharada de pimienta molida  
½ taza de aceite de oliva\*

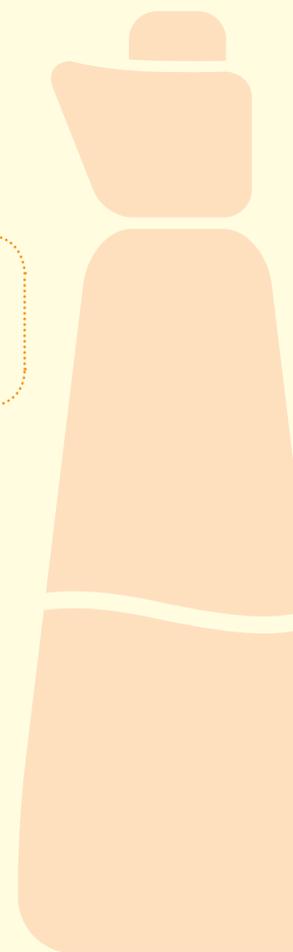
### Preparación

Exprime la naranja y el limón para obtener el zumo (quita las semillas). Viértelo en un recipiente y agrega la mostaza. Añade el resto de los ingredientes a la mezcla y revuelve hasta que todo se integre bien. Esta vinagreta es ideal para aderezar ensaladas que tengan frutas o para marinar pollo a la plancha.

### Conservación

Guarda las vinagretas en un frasco tapado dentro del refrigerador por un período aproximado de 3 días.

\*Revisa las etiquetas nutrimentales y evita productos que contengan un exceso de sodio y azúcar; prefiere grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.



## Aderezos

### Aderezo ranchero (*ranch*) bajo en grasa

#### Ingredientes

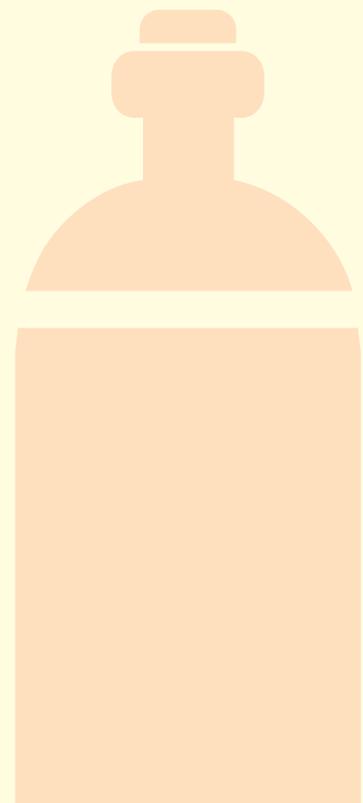
- ¾ taza de yogur descremado (bajo en grasa)\*
- ¼ taza de requesón fresco\*
- 1 diente de ajo picado finamente
- ¼ cucharada de cebolla blanca picada finamente
- 1 cucharada de cilantro
- ½ cucharada de perejil
- 1 pizca del sazón casero (página 253)

#### Preparación

Mezcla el yogur y el requesón y después agrega los demás ingredientes hasta que todos se incorporen. Deja reposar unos instantes en el refrigerador para servir frío. Este aderezo es ideal para acompañar verduras crudas como zanahoria y apio.

#### Opcional:

En lugar del requesón, mezcla 1 cucharada de vinagre blanco y 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa en ¾ de taza de leche descremada.



## Aderezo de pepino

### Ingredientes

- 1 taza de yogur descremado (bajo en grasa)\*
- 1 pepino
- 4 hojas de menta
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal (o utiliza el sazónador casero de la página 253)

### Preparación

Ralla el pepino y escúrrelo en un colador para quitar la mayor cantidad de agua posible (también puedes aplastarlo con una cuchara para exprimirlo). Pica finamente las hojas de menta y los dientes de ajo, después colócalos en un recipiente y agrega el jugo de limón. En otro recipiente vierte el yogur, el aceite de oliva, el pepino rallado y la sal. Agrega el resto de los ingredientes y revuelve bien. Refrigera antes de servir (5-10 minutos). Este aderezo es ideal para acompañar verduras crudas como pepino, tomate y champiñón.

### Conservación

Guarda los aderezos en un frasco tapado dentro del refrigerador por un período aproximado de 3 días.

\*Revisa las etiquetas nutrimentales y evita productos que contengan un exceso de sodio y azúcar; prefiere grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

En esta sección encontrarás recetas de diferentes platillos. No olvides tomar en cuenta lo que has aprendido en las sesiones del programa *Meta Salud Diabetes*, para incorporar cada día nuevos y mejores hábitos de alimentación.

## Ensalada de pollo con frijoles

Porciones: 4-5

Tiempo de preparación: 25 minutos

### Ingredientes

½ kg de pollo cortado en tiras  
1 taza de frijoles cocidos (drenados)  
½ taza de elotes desgranados  
¼ taza de chícharos  
⅛ taza de agua  
1 cucharada de aceite de oliva  
Pimienta al gusto (o especias de tu preferencia)

### Preparación

Vierte 1 cucharada de aceite en un sartén. Cocina las tiras de pollo a fuego medio durante 8-10 minutos, o hasta que el centro de la carne no esté rosa. Sazona con la pimienta (o las especias de tu preferencia), agrega el agua y los demás ingredientes. Cocina a fuego bajo por otros 8-10 minutos. Acompaña el platillo con una porción de tortillas de nopal.



## Papas al horno con chimichurri

### Ingredientes

- 2 papas chicas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de paprika o pimienta

### Para el chimichurri

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ taza de perejil fresco picado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharada de chile seco (chile de árbol) molido
- ¼ cucharada de sal (o utiliza el sazónador casero de la página 253)

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 40 minutos

### Preparación

Corta las papas en tajadas gruesas como si fueras a hacer papas fritas (déjales la cáscara). Distribuye uniformemente el aceite en una bandeja para hornear, coloca las papas y sazónalas con la paprika o la pimienta. Añade un chorrito de agua y hornea a 350 °C durante 40 minutos.

Prepara el chimichurri mientras las papas están en el horno. Tritura el perejil y el ajo hasta obtener una mezcla homogénea muy fina. Coloca la mezcla en un recipiente y agrega el vinagre, el aceite, el orégano, la sal, el chile seco y revuelve bien. Sirve las papas en un plato y cúbreelas con el chimichurri.

## Pescado marinado con limón y cilantro

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 25 minutos

### Ingredientes

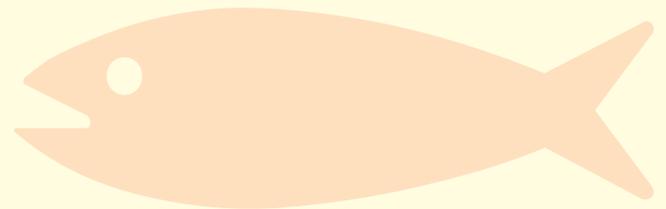
2 filetes de pescado (cabrilla o mero)  
Pimienta al gusto

### Para la marinada

1/3 taza de jugo de limón  
1/4 taza de cilantro fresco picado finamente  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 diente de ajo picado finamente

### Preparación

Mezcla los ingredientes de la marinada (limón, cilantro, aceite y ajo) en un recipiente (puede ser una bolsa de plástico) y coloca el pescado asegurándote de que quede bien cubierto por la mezcla. Refrigerar por 15 minutos y voltea una vez durante ese tiempo. Retira el pescado de la marinada (desecha la marinada) y cocina los filetes a la plancha o a la parrilla a fuego medio durante 10-20 minutos. Agrega pimienta al gusto.



## Salpicón

Porciones: 5

Tiempo de preparación: 1 hora\*

### Ingredientes

- ½ kg de carne para desmenuzar (falda de res o pollo)
- 2 aguacates
- 1 tomate bola
- ½ cebolla morada
- 1 diente de ajo
- 2 hojas de laurel
- ¼ cucharada de sal (o utiliza el sazón casero de la página 253)
- ½ lechuga (romana de preferencia)
- 3 pimientas enteras
- 1 limón
- Pimienta molida al gusto

### Preparación

Cuece la carne a fuego alto y agrega la cebolla, el laurel, el ajo, la pimienta entera y la sal. Cuando el agua hierva, reduce el fuego a medio y deja cocer por 1 hora (si eliges pollo el tiempo de cocción será menor).

Mientras la carne se cocina, corta los tomates, la lechuga y los aguacates en cuadros. Una vez cocida la carne, desmenúzala retirando cualquier exceso de grasa. Coloca la carne en un tazón, agrega el limón y la pimienta en polvo, después incorpora el tomate y la lechuga y revuelve bien. Puedes servir en tostadas horneadas y acompañar con el aguacate.

\*El tiempo de preparación de esta receta depende de la cocción de la carne. Si tienes una olla de presión úsala, o si tienes una olla de cocimiento lento pon la carne a cocer desde la noche y la tendrás lista por la mañana.



## Sopa de lentejas

### Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 1 ½ litros de agua
- ½ taza de champiñones picados
- 1 taza de tomates cortados en cuadros
- ¼ de cebolla blanca picada finamente
- 1 vara de apio
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 45 minutos

### Preparación

Cocina las lentejas en agua durante 30 minutos. Mientras, vierte el aceite en un sartén y sofríe a fuego medio la cebolla, el tomate, los champiñones, el apio y el ajo durante 5 minutos. Agrega el guiso a la olla de las lentejas, incluyendo el tomillo y la pimienta. Deja que las lentejas terminen de cocerse.



## Quesadillas mixtas

### Ingredientes

4 tortillas de maíz  
80 g de queso panela  
1 penca de nopal sin espinas, picada en cuadros pequeños  
½ cebolla blanca  
20 piezas de flor de calabaza  
1 rama de epazote  
¼ cucharada de sal (o utiliza el sazón casero de la página 253)

### Preparación

Hierve los nopales en agua con el cilantro y la sal hasta que queden suaves (aproximadamente 15 minutos), y después escúrrelos. Remueve el tallo y el pistilo de las flores de calabaza, lávalas y escúrrelas bien, una vez secas pícalas finamente. Vierte el aceite en un sartén y sofríe la cebolla, los nopales, el epazote y las flores.

Para preparar las quesadillas, calienta las tortillas de maíz en un comal a fuego medio. Coloca un pedazo de queso en la mitad de cada tortilla y un poco de la mezcla de nopales y flor de calabaza. Dobla las tortillas a la mitad y cocina hasta que se doren ligeramente.

También puedes agregar otros ingredientes como champiñones, espinacas o frijoles cocidos.

## Enchiladas de pollo

### Ingredientes

2 tazas de pollo cocido y desmenuzado (o carne de res)  
¾ taza de queso fresco  
6 tortillas de maíz

### Para la salsa verde

6 tomates verdes (tomatillo)  
½ cebolla blanca  
¼ taza de cilantro picado finamente  
¼ taza de perejil picado finamente  
1 cucharada de aceite de oliva  
2 dientes de ajo

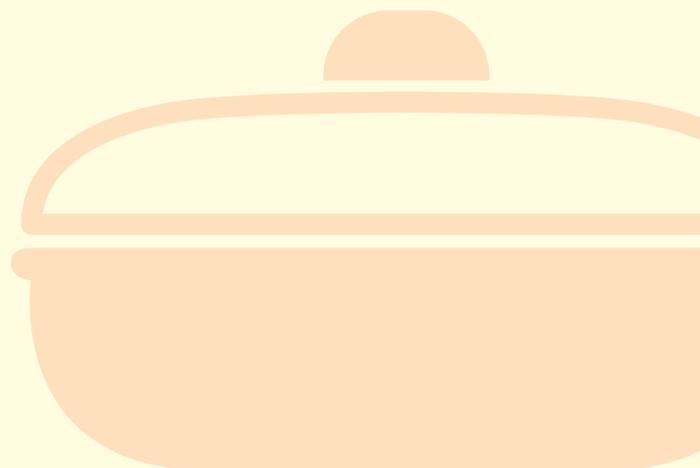
Porciones: 3

Tiempo de preparación: 35 minutos

### Preparación

Hierve los tomates, la cebolla y el ajo en un poco de agua (no debe de pasar el nivel de los tomates). Cuando estén cocidos, deja enfriar; lícialos con el cilantro, el perejil u otras hierbas para dar sabor. En un recipiente para hornear distribuye el aceite uniformemente y vierte una porción de la salsa verde.

Mezcla el pollo con el queso; después coloca ¼ de taza de esta mezcla en cada tortilla, enróllalas y colócalas en el recipiente para hornear. Vierte el resto de la salsa verde y hornea sin tapar a 350 °C durante 20-25 minutos.



## Ensalada mediterránea

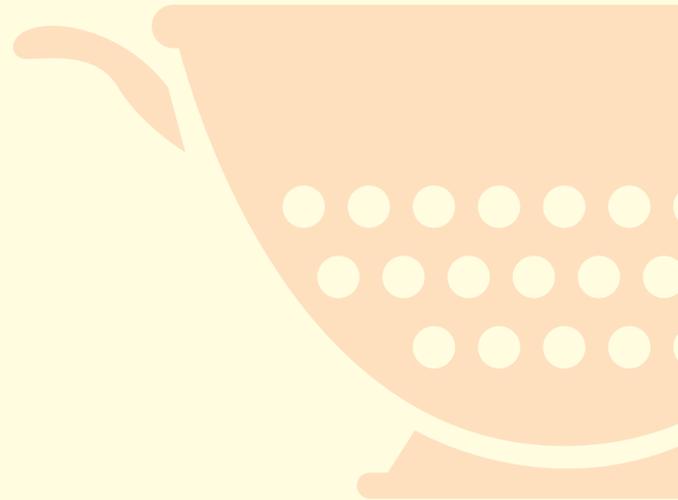
### Ingredientes

- ½ lechuga romana
- 1 tomate
- ¼ taza de apio
- ¼ de cebolla morada
- 100 g de queso panela
- 1 aguacate
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- ¼ cucharada de orégano

*Porciones: 6*  
*Tiempo de preparación: 20 minutos*

### Preparación

Pica la lechuga, el queso, el apio y el aguacate en cuadros; la cebolla y el tomate se deben cortar en tiras. Coloca los ingredientes en un recipiente y mézclalos. Posteriormente agrega el aceite, el vinagre y el orégano (también puedes usar las vinagretas que vienen en la página 256).



## Ceviche de pescado

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 15 minutos

### Ingredientes

2 tomates  
¼ de cebolla  
180 g de filete de cazón (o mero)  
1 chile serrano o jalapeño  
1 pepino  
½ taza de cilantro picado finamente  
2 limones  
Pimienta al gusto

### Preparación

Corta los filetes en cubos y hierva suficiente agua en una olla mediana. Sumerge el pescado durante 5 minutos y cocínalo a fuego medio. Retira el pescado de la olla y escúrralo en un colador. Corta los tomates y el pepino en cuadros y quítales las semillas. Pica la cebolla y el chile finamente. Coloca el pescado en un recipiente y mézclalo con las verduras. Agrega el jugo de los limones y el cilantro picado y condimenta con la pimienta. Sirve en tostadas horneadas y acompáñalo con tiras de aguacate.



## Sopa de verduras

### Ingredientes

5 tomates (o utiliza el puré de tomate casero de la página 253)  
¼ de cebolla  
1 diente de ajo  
1 cucharada de aceite de oliva  
100 g de brócoli  
250 g de chayote o 3 calabacitas italianas  
1 zanahoria  
1 chile serrano  
4 tazas de agua  
1 cucharada de orégano  
Pimienta al gusto

*Porciones: 6*  
*Tiempo de preparación: 30 minutos*

### Preparación

Licua los tomates con la cebolla y el ajo. En una olla a fuego bajo sofríe la mezcla de los tomates, la pimienta y el orégano (puedes omitir este paso si usas el puré de tomate casero).

Corta el chayote (o las calabacitas), el chile y la zanahoria en cuadros. En una olla con agua, agrega el puré y las verduras y hierva durante 15-20 minutos o hasta que las verduras estén cocidas, sin que pierdan su firmeza. Puedes agregar las zanahorias hasta que la sopa esté casi lista, para no cocerlas demasiado.



## Pollo poblano

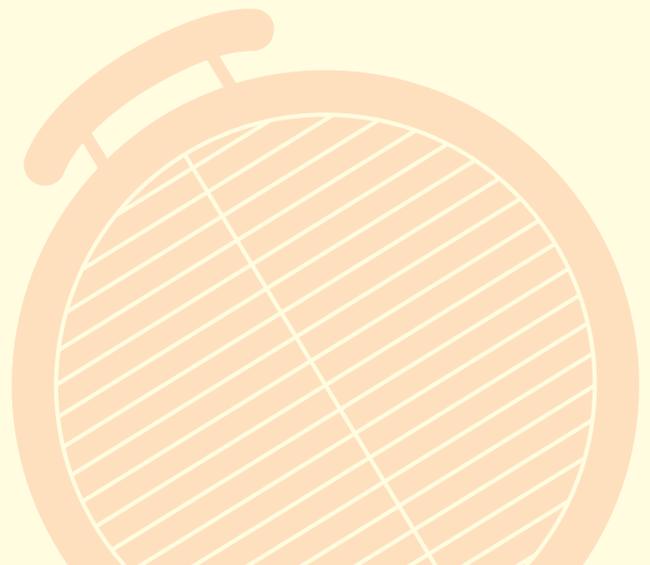
### Ingredientes

500 g de pechugas de pollo  
2 chiles poblanos  
6 tomates verdes (tomatillos)  
1 taza de flor de calabaza  
¼ de cebolla blanca  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de orégano  
¼ cucharada de sal (o utiliza el sazón casero de la página 253)  
Pimienta al gusto

### Preparación

Asa los chiles en un comal por 10 minutos (voltéalos de vez en cuando), retira la piel, desvénalos y córtalos en cuadros. Corta los tomates en cubos, pica el ajo, la cebolla y remueve el tallo y el pistilo de las flores de calabaza. Sofríe las verduras en un sartén, agrega el orégano, la pimienta y la sal y cocina a fuego bajo. Agrega un poco de agua y licua los ingredientes.

Corta las pechugas de pollo en tiras delgadas y cocínalas a la parrilla o a la plancha hasta que la carne esté en el punto deseado. Sirve el pollo y vierte la salsa encima. Puedes acompañar con una porción de tortillas de nopal.



## Calabacitas con queso y ejotes

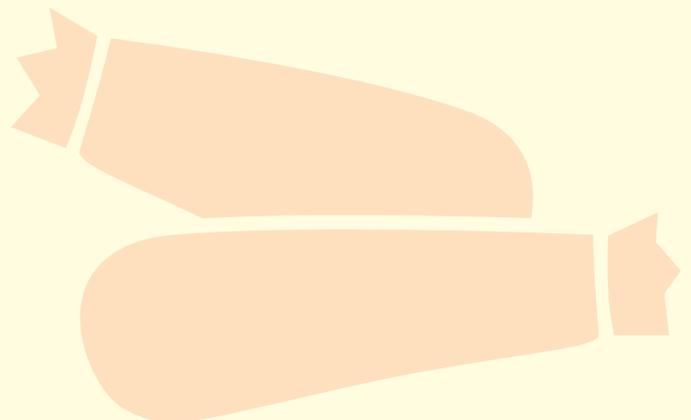
### Ingredientes

5 calabacitas italianas  
2 tazas de ejotes  
120 g de queso panela  
2 tomates  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 diente de ajo  
¼ de cebolla morada  
¼ cucharada de sal (o utiliza el sazón casero de la página 253)

Porciones: 4  
Tiempo de preparación: 20 minutos

### Preparación

Corta el queso, los tomates y las calabacitas en cuadros. Calienta el aceite a fuego medio y sofríe la cebolla y el ajo por 2 minutos, cuidando que no se quemen. Retira la cebolla y el ajo y agrega las calabazas. Tapa el sartén, baja el fuego a medio-bajo y cocina por 5 minutos, revuelve ocasionalmente hasta que las calabazas estén tiernas. Agrega los ejotes y la sal, vuelve a tapar y revuelve ocasionalmente hasta que los ejotes y las calabazas estén en su punto (5 minutos aproximadamente). Finalmente, agrega el tomate y el queso y cocina durante 2-3 minutos.



## Sopa de frijol

Porciones: 2-4

Tiempo de preparación: 1-2 horas

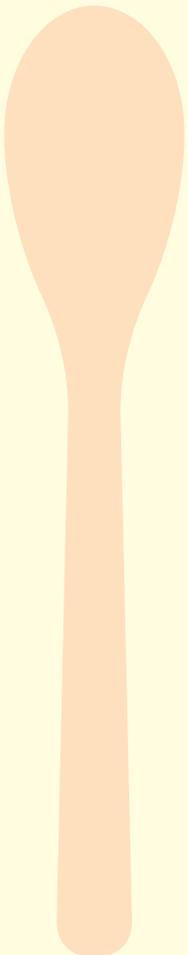
### Ingredientes

- 2 tazas de frijoles
- 2 chiles guajillo
- ¼ de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- ¼ cucharada de sal (o utiliza el sazónador casero de la página 253)
- ½ taza de arroz integral
- Epazote al gusto

### Preparación

Coloca los frijoles en un colador y lávalos directamente bajo el chorro de agua. Vacíalos en una olla y agrega agua hasta que los cubra (2-3 tazas). Hiérvelos por 3 minutos, retíralos del fuego y déjalos reposar durante 1 hora. Una vez pasado el tiempo, escurre los frijoles, vuelve a vaciarlos en la olla, agrega agua fresca y cocínalos a fuego medio-alto hasta que se cuezan por completo (el proceso de cocción puede tardar de 30 minutos a 2 horas, dependiendo del tipo de frijol). Procura agregar el agua que se necesite durante la cocción para que los frijoles siempre estén cubiertos de agua; revuelve de vez en cuando para evitar que se peguen a la olla.

Licua el tomate, la cebolla, el chile y el ajo con un poco de agua y sofríe la mezcla en un sartén agregando la sal y el epazote. Cuando los frijoles estén cocidos, vierte la salsa y revuelve suavemente. Puedes acompañar la sopa con una porción de arroz integral y decorarla con unos cuadritos de queso panela.



# Ejemplos de menús de 3 días

## 1. Menú de 1 día completo

### Desayuno:

Huevo con ejotes y fruta

#### *Huevos revueltos*

- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de ejotes cocidos
- ⅓ taza de frijoles cocidos
- 3 tortillas de nopal

[Cocina el huevo en un sartén y agrega los ejotes y los frijoles]

#### *Fruta*

1 toronja

#### *Sugerencia*

Acompaña con ½ plato de verduras de tu preferencia

### Colación:

Yogur con fruta

¾ taza de yogur sin azúcar, bajo en grasa

1 taza de fresas frescas

### Comida:

Ensalada mediterránea, pechuga de pollo rellena y arroz al vapor

#### *Pechuga de pollo a la plancha rellena de champiñones*

- 50 g de pechuga de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de champiñones y cebolla

[Enrolla los ingredientes en la pechuga y cocina a la plancha]

#### *Acompañamiento*

½ taza de arroz al vapor

½ plato de ensalada mediterránea

### Colación:

Verduras crudas

½ taza de jícama picada

½ taza de pepinos picados

[Agrega chile en polvo y limón al gusto]

### Cena:

Sándwich y fruta

#### *Sándwich de queso*

- 2 rebanadas de pan integral
- 40 g de queso panela
- ¼ pieza de tomate rebanado
- 2 hojas de espinaca
- ¼ de aguacate

#### *Fruta*

1 manzana

#### *Sugerencia*

Acompaña con 1/2 plato de verduras de tu preferencia

## 2. Menú de 1 día completo

### Desayuno:

Tortilla francesa (omelette) con papa y nopales

#### *Tortilla francesa (omelette)*

- 2 claras de huevo batidas
- ½ papa chica rallada
- 1 cucharada de cebolla picada finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de nopales cocidos

[Vierte las claras de huevo en un sartén con aceite y agrega el resto de los ingredientes. Voltea la tortilla y cuando esté completamente cocinada dóblala a la mitad]

#### *Fruta*

1 durazno

#### *Sugerencia*

Acompaña con ½ plato de verduras de tu preferencia

### Colación:

Pan y queso

1 rebanada de pan integral tostado

30 g de queso panela

## Comida:

Caldo de pollo  
con verduras

### *Caldo de pollo con verduras*

- 50 g de pollo (muslo o pechuga)
- ½ taza de habas cocidas
- ½ taza de calabacitas picadas
- ¼ taza de cebolla y tomate picados finamente
- ½ taza de ejotes

[Hierva el pollo hasta que esté bien cocinado y agrega los demás ingredientes]

### *Acompañamiento*

- ½ taza de arroz integral cocido
- 2 tortillas de maíz
- 3 rebanadas de aguacate
- ½ plato con verduras de tu preferencia

## Colación:

Fruta y verduras

- 2 naranjas
- 1 taza de pepino y zanahoria

## Cena:

Ensalada de nopal y  
licuado de fresa

### *Ensalada de nopal*

- 2 nopales
- ½ cebolla
- 1 tomate
- ½ limón
- Cilantro y orégano

[Corta los nopales en tiras y hiérvelos en agua con ¼ de cebolla y orégano; escúrrelos y mézclalos con el resto de las verduras]

### *Licuado de fresa*

- 240 ml de leche descremada
- 1 taza de fresas
- 10 almendras

[Licua todos los ingredientes hasta que se incorporen bien]

### *Acompañamiento*

- 1 rebanada de pan integral tostado

### 3. Menú de 1 día completo

#### Desayuno:

Avena con manzana

##### *Avena con manzana*

- ½ taza de avena
- 1 manzana en trozos
- 1 vara de canela
- 1 taza de leche descremada

[Hierve la leche con la manzana y la canela y posteriormente agrega la avena]

##### *Sugerencia*

Acompaña con verduras de tu preferencia

#### Colación:

Verduras crudas

½ zanahoria picada

½ pepino picado

½ taza de jícama picada

[Agrega limón y chile en polvo al gusto]

#### Comida:

Pescado a la plancha y verduras al vapor

##### *Pescado a la plancha*

- 120 g de filete de pescado (mero, basa)
- 1 cucharadita de aceite de oliva

[Vierte el aceite de oliva en la plancha caliente y cocina el pescado por ambos lados]

##### *Verduras al vapor*

- 100 g de brócoli en trozos
- 1 calabacita cortada en cuadros
- ½ taza de ejotes
- ½ zanahoria picada en cuadros

[En una olla agrega 1 cm de agua. Una vez que hierva agrega las verduras y tapa muy bien. Espera entre 5 a 10 minutos]

##### *Acompañamiento*

¾ taza de arroz integral cocido

½ pera

**Colación:**  
Verduras crudas

¾ taza de yogur sin azúcar, bajo en grasa  
10 almendras

**Cena:**  
Quesadillas de  
champiñones y  
nopal

### *Quesadillas*

- 2 tortillas de maíz
- 30 g de queso panela
- ¼ taza de nopales cocidos
- ½ taza de champiñones

[Haz las quesadillas en un comal hasta que las tortillas se doren ligeramente]

### *Sugerencia*

Acompaña con ½ plato de verduras de tu preferencia (puedes acompañar con las mismas verduras de la comida)

