



Menu Saludable

— para una —
EXPERIENCIA DIARIA



UNIVERSIDAD DE
MONTEMORELOS



U.S. — México
Border Health Month

Dra. María Elena Acosta Enríquez
Nutrióloga

Menú Saludable,

una **experiencia saludable.**

Autora y compiladora:

Dra. María Elena Acosta Enríquez, NC.
CINC-Escuela de Nutrición
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad de Morelos
Morelos, Nuevo León, México

Elaboración y práctica:

Est. Dianna Urtiz Acosta

Diseño y edición:

Gabriel Castellanos Salinas
UMedia Diseño

©Adaptado de ediciones previas
de menú de 30 días
elenamaria@um.edu.mx





Presentación

La experiencia de adoptar una dieta saludable con el propósito de adquirir mejor salud tanto para usted como para su familia, redundará en múltiples beneficios, desde modificar su presupuesto, hasta disminuir los síntomas y enfermedades que se relacionan con el estilo de vida como, sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y sus complicaciones.

Para ello es necesario que tenga muy clara la razón por la cual decide hacer una modificación en sus hábitos alimentarios, debido a que esto contribuirá a que se apropie de una alimentación que satisfaga tanto sus necesidades de energía como de nutrimentos.

Debe saber que no es lo mismo seguir un régimen vegetariano, vegano o cualquier otro. Los menús ofrecidos para estos regímenes se caracterizan por el tipo y grupos de alimentos seleccionados para organizar su plan de alimentación o dieta.

Se comparte un menú de siete días que se distribuye en tres tiempos de comida principales, cuyo contenido de energía (kcal), corresponde en promedio a 1500 kcal.

Incluye ingredientes básicos de uso habitual, de bajo y moderado costo, las recetas no contienen productos lácteos, huevo, carnes o embutidos. Esta experiencia le ayudará a disfrutar de una nueva forma de alimentarse, le permitirá lograr la reducción de peso entre 350 gr a 1 kg por semana, dependiendo de la disciplina que tenga, así como mejorar y controlar las cifras de glucosa y presión arterial.

Espero que este material le anime a desear en forma permanente a disfrutar de una alimentación más saludable.

La Autora

Menú Día 1

Abreviaturas

1 tza= 1 taza de 240 ml

1 cda= 1 cucharada (15 ml)

1 cdta= 1 cucharadita (5 ml)

1 vaso= 240 ml

1 cucharada= ½ taza

1 tazón= 240 ml



DESAYUNO

- 1 taza de avena cocida con 3 nueces y 1 cucharada de arándanos
- Papaya
- Chilaquiles con salsa de tomate y zanahoria, espolvoreados con ajonjolí
- Frijoles
- 1/2 vaso de jugo de naranja

COMIDA

- Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla morada y aguacate)
- Aderezo de cilantro
- Sopa de lentejas
- Espagueti en salsa blanca y champiñones rellenos, adornados con pimienta roja
- 1 manzana al horno
- Bebida de Jamaica

CENA

- 2 tostadas con nopales guisados con hierbas de olor, germinados y pico de gallo
- Limonada
- Gelatina de guayaba

Desayuno

Ingredientes:

- 1/2 taza de hojuelas de avena entera
- 1 rajita de canela entera

Modo de preparación:

1. Hervir en agua a fuego lento hasta que este suave.
2. Al enfriar, licuar nueces y agregar arándanos, pasitas o cualquier otro fruto seco para endulzar

Nota: si desea puede agregar leche de soya en polvo o líquida.

Rinde: 4-5 personas



Avena cocida

Desayuno

Ingredientes:

- 10 tortillas cortadas en triángulos, hornearlas o dorarlas al comal o puede utilizar totopos.
- *Salsa de Tomate con zanahoria:*
 1. Preparar la salsa de tomate en forma tradicional (tomate cebolla, ajo, chile, sal y hierbas de olor)
 2. Agregar 1 zanahoria mediana cocida
 3. Licuar todos los ingredientes

Modo de preparación:

4. Servir sobre las tortillas tostadas.
5. Aparte moler o pulverizar ajonjolí tostado y combinarlo con hierbas aromáticas deshidratadas.
6. Espolvorear sobre los chilaquiles.

Nota: Se dice al "gratín" para que podamos tener idea de cómo debe quedar la apariencia del ajonjolí sobre los chilaquiles como si fuera queso gratinado.

Rinde: 4 personas



Chilaquiles con salsa de tomate y zanahoria

Comida

ENSALADA MIXTA

Combinar diferentes hojas verdes, tomate, cebolla morada, con aderezo de cilantro

ADEREZO DE CILANTRO

Ingredientes:

- ½ taza de aceite de olivo
- ½ manojo de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de cebolla morada
- 1 cucharadita de miel de abeja (no para pacientes con diabetes)
- Jugo de 1 limón
- 1 hoja de menta
- Sal (cantidad suficiente)

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes para formar una pasta suave o líquida, según como desee la consistencia.
2. Servir una cucharada a la ensalada para aderezar.



**Ensalada mixta
con aderezo de cilantro**

Comida

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de cebolla blanca
- ½ taza de zanahoria picada finamente
- ¼ taza de pimiento verde picado
- 1 rama de cilantro picado
- 1 hoja de menta o epazote

Modo de preparación:

1. Colocar en un litro y medio de agua las lentejas.
2. Poner a hervir a fuego medio con hierbas aromáticas
3. Agregar la cebolla, ajo y sal.
4. Dejar hervir hasta que estén suaves y casi al final del hervor agregar el cilantro picado y hierbas de olor.
5. Puede acitronar por separado cebolla, ajo, pimiento verde y zanahoria en cuadritos pequeños.

Sopa de lentejas

Comida



Spaguetti en salsa blanca

Ingredientes:

- 1 paquete de pasta cocida
- 1 taza de coliflor cocida al vapor
- 1/2 taza de almendras sin cáscara
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 diente de ajo
- 1 rebanada de cebolla
- Sal (cantidad suficiente)

Modo de preparación:

1. Colocar la pasta en un refractario.
2. Licuar el resto de los ingredientes, calentar a fuego bajo para obtener la salsa blanca.
3. Servir la salsa preparada y verter sobre la pasta.
4. Adornar con tallos de cilantro picados

Rinde: para 4 personas

Comida

Ingredientes:

- 8 champiñones grandes lavados y desinfectados, cortar los rabos
- 1/2 paquete de tofú licuado con pimientos rojos
- 1 rebanada de pimiento rojo
- Jugo de medio limón
- Sal (cantidad suficiente)

Modo de preparación:

1. Saltear ligeramente (pasar por aceite los champiñones),
2. Agregar el jugo de limón y sal a la mezcla de tofú licuado con pimiento rojo.
3. Agregar una cucharada de la mezcla licuada en el interior de los champiñones y adornar.

Champiñones rellenos

Cena

Ingredientes:

- 6 Tostadas (Tortillas o pan tostado)
- 1 taza de nopales
- Jugo de 1 limón
- ½ taza cebolla picada
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 pizca de orégano
- ½ chile serrano (opcional)
- Sal (cantidad suficiente)
- Guacamole (al gusto)

Modo de preparación:

1. Acitronar los nopales con el resto de los ingredientes
2. Servir sobre las tostadas (pan o tortillas)
3. Agregar guacamole (opcional)

Rinde: 3 raciones



Tostadas especiales

menú Día 2

Abreviaturas

1 tza= 1 taza de 240 ml

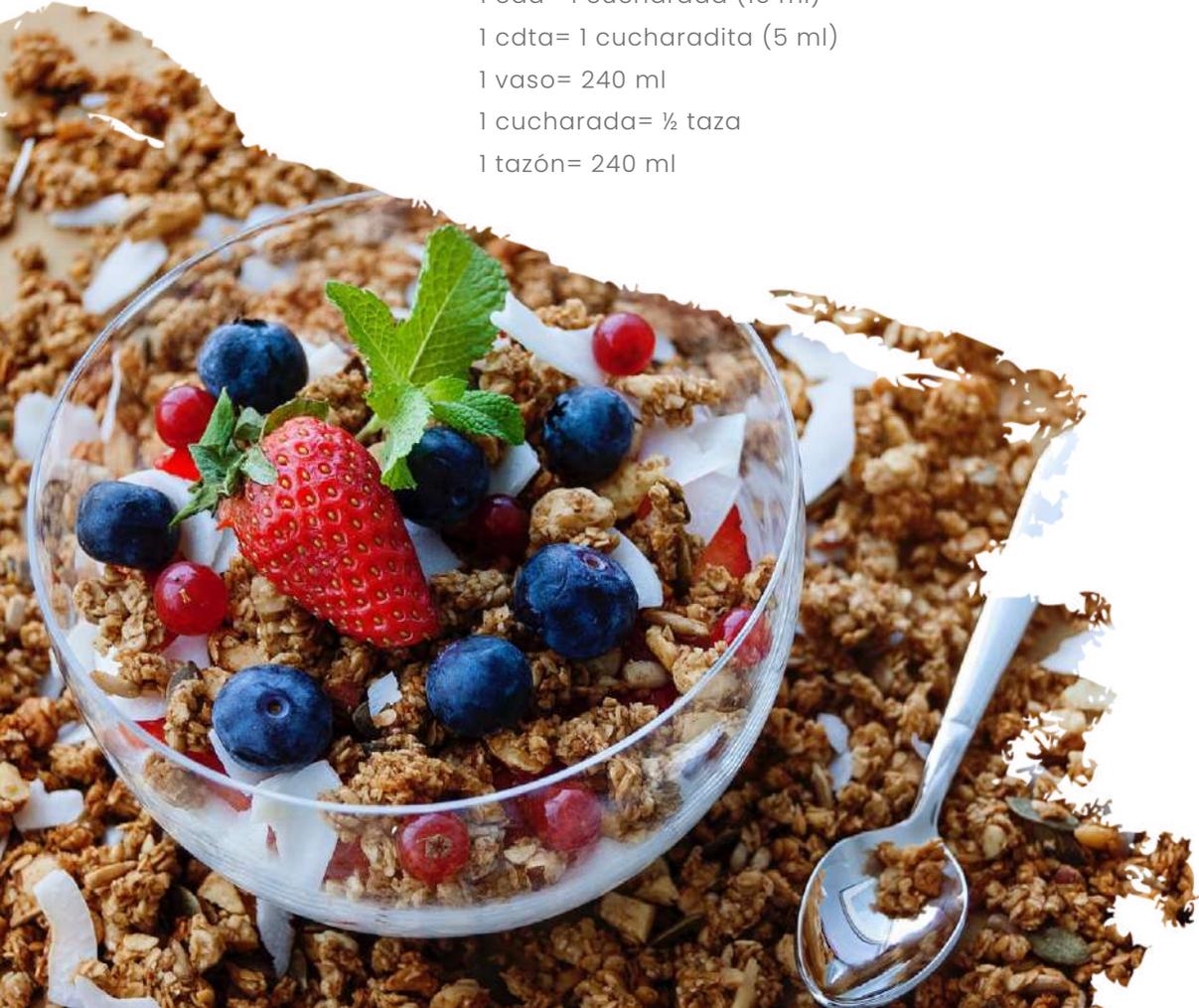
1 cda= 1 cucharada (15 ml)

1 cdta= 1 cucharadita (5 ml)

1 vaso= 240 ml

1 cucharada= ½ taza

1 tazón= 240 ml



DESAYUNO

- ½ Taza de granola con leche (bebida) de soya y fruta al gusto
- ½ vaso de jugo de naranja

COMIDA

- Ensalada de betabel y lechuga
- Sopa-Crema de elote
- Flautas rellenas de acelgas y zanahoria rallada con salsa de aguacate y cilantro
- Melón
- Bebida refrescante

CENA

- Hamburguesas de espinaca y avena
- Ensalada verde
- Bebida de piña

Desayuno

Ingredientes:

- 2 tazas de hojuelas de avena entera
- ¼ taza de almendras enteras o laminadas
- ¼ de taza de jugo de naranja
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de vainilla
- Pizca de sal
- 1/4 taza de nueces picadas
- ½ taza de cacahuete sin cáscara
- 1/2 taza de semilla de girasol o calabaza
- ¼ taza de papaya deshidratada
- ¼ taza de piña deshidratada
- ½ taza de pasitas
- ¼ taza de coco rallado

Modo de preparación:

1. Colocar en un recipiente la avena, almendras y cacahuates.
2. Aparte mezclar en una taza jugo de naranja, aceite y vainilla.
3. Agregar estos ingredientes a la mezcla de avena.
4. Mezclar con un tenedor y desbaratar los grumos que se formen.
5. Vaciar en una sartén para dorar y secar a fuego bajo, o bien hornear a fuego medio durante 20 minutos, mezclando continuamente con cuchara

de madera para que no se pegue.

6. Menear constantemente hasta que adquiera color dorado y la avena se encuentre tostada y crujiente.
7. Retirar del fuego, dejar enfriar y finalmente agregar el resto de los ingredientes, mezclando muy bien.
8. Cuando enfríe totalmente guardar en recipiente cerrado y almacenar en lugar fresco.
9. Servir con leche o yogurt

Rinde para 10 porciones



Granola

Comida

Ingredientes:

- 6 hojas de lechuga (seleccione el tipo de lechuga de acuerdo a su gusto)
- 1 betabel grande cocido, partido en cuadros o rodajas o medias lunas
- Rodajas de cebolla morada
- Rebanadas de tomate o jitomate

Aderezo:

1. ½ taza de aceite de oliva
2. ½ cucharada de mostaza
3. ½ cucharada de miel de abeja
4. Jugo de medio limón
5. Pizca de pimienta negra
6. Pizca de sal (opcional)

Ensalada de betabel y lechuga



Aderezo

Modo de preparación

1. Seleccione, lave y desinfecte las hojas de lechuga, los tomates y la cebolla.
2. Deje escurrir
3. Elimine los tallos gruesos de la lechuga y deshoje
4. Coloque en un recipiente los ingredientes y guarde por separado hasta el momento de servir, para evitar que la lechuga se marchite.
5. Acomodar en el refractario que utilizará para servir, los ingredientes por capas (por ejemplo, base de lechuga, enseguida tomates y betabel, enseguida cebolla y vuelve a empezar con otra capa similar), mezclar hasta el momento de servir.
6. El aderezo se agrega hasta el final para evitar la oxidación de las hojas, pérdida de nutrientes y mala presentación.

Rinde: 4 personas

Aderezo:

7. Mezcle muy bien para que todos los ingredientes se integren.
8. Servir solo una cucharada de aderezo a la ensalada, agregar más cantidad impide sentir el gusto de los ingredientes de la ensalada.
9. Guardar la cantidad sobrante en el refrigerador.
10. Pizca de pimienta negra
11. Pizca de sal (opcional)

Comida

Ingredientes:

- Hojas de lechuga variada
- 1 taza de alubias rojas cocidas (también pueden ser de frasco)
- 1 lata de elote amarillo en grano
- 1 zanahoria cortada en láminas delgadas
- Aceitunas negras o verdes
- ¼ taza de aceite de oliva
- Pizca de sal

Modo de preparación:

1. Limpiar y desinfectar las hojas de lechuga, después de lavar envolver en servilleta de papel y colocar en refrigerador para conservar su frescura.
2. Aparte limpiar, desinfectar y cortar la zanahoria en láminas, e ir colocando en agua fría para que se enrollen.
3. Aparte se escurren y mezcla las alubias con los granos de maíz
4. Se colocan las hojas como base en cada plato y se coloca encima una cucharada de la mezcla de alubias, aceitunas y para adornar una lámina de zanahoria.
5. Se adereza con vinagreta.

Ensalada de alubias

Receta adicional

Comida

Ingredientes:

- 2 elotes tiernos cocidos (o puede usar en algunos casos granos de elote congelado o de lata en último caso)
- ½ taza de almendras o ajonjolí
- 1 rebanada de cebolla finamente picada
- 1 cda. de ajo finamente picado
- ¼ taza de aceite
- Tallos de perejil picado
- Agua cantidad suficiente, cuidando que no quede la sopa muy diluida
- Sal (solo la necesaria)

Modo de preparación:

1. Licuar los granos de elote con las almendras.
2. Aparte sofreír la cebolla y el ajo, con poco aceite, a fuego bajo, sin dejar quemar, de modo que queden cristalinos.
3. Vaciar el licuado de granos de elote y almendras.
4. Agregar agua en cantidad suficiente, de modo que quede con consistencia cremosa. dejar hervir a fuego bajo.
5. Servir caliente.
6. Adornar con tallos de perejil.

Nota: Agregar hierbas finas que tenga en casa o use regularmente para sazonar zanahoria.

Rinde: para 3 personas.

Sopa-crema de elote

Comida



Flautas rellenas de acelgas y zanahoria rallada con salsa de aguacate y cilantro

Ingredientes:

- 12 tortillas de maíz suaves

Relleno:

- 1 manojo de acelgas, lavadas y desinfectadas
- 2 zanahorias ralladas
- 1 rodaja de cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- ¼ de taza de puré de tomate
- Hierbas aromáticas
- Aceite vegetal
- Sal la cantidad necesaria

Salsa de aguacate y cilantro:

- 1 aguacate
- ½ manojo de cilantro
- 1 rodaja de cebolla
- 1 diente de ajo
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de chía
- ½ taza de agua (leche de soya o yogurt)
- Sal (cantidad suficiente)

Modo de preparación:

Relleno:

1. Poner a hervir agua en una olla, al momento de iniciar el primer hervor, colocar las acelgas y dejar en el agua hasta que vuelva a hervir.
2. Escurrirlas y colocarlas en una sartén con poco aceite, cebolla, ajo, puré de tomate y sus correspondientes hierbas aromáticas, además de sal en cantidades necesarias. Mezclar los ingredientes con cuchara de madera.
3. Agregar la zanahoria rallada y retirar del fuego.
4. Rellenar las tortillas y envolver.

5. Freír ligeramente o colocar al horno para que se doren.
6. Servir con salsa de aguacate

Salsa de aguacate con cilantro:

1. Licuar todos los ingredientes y mantener una consistencia suave y cremosa, o como la desee agregando más líquido.
2. Servir encima de las flautas.

Nota: Agregar hierbas finas que tenga en casa o use regularmente para sazonar al gusto

Comida

Modo de preparación:

Se consigue una jícama mediana, se corta en láminas delgadas que cuenten con forma de tortilla. Se extienden sobre una charola y se rellenan con los ingredientes de las flautas, formando los tacos. Si están muy secas se hidratan en un recipiente con agua fría para mejorar la textura.



Tacos de jícama

Receta adicional

Comida

Ingredientes:

- ¼ de sandía mediana partida, sin semillas
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de azúcar morena
- Albahaca (5 hojas medianas)

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes y ajustar la cantidad de agua.
2. Ajustar la cantidad de azúcar de acuerdo al dulzor de la fruta y/ en lugar de azúcar utilizar polvo de estevia para personas que tengan diabetes.
3. Servir fría.

Rinde: 6 a 8 personas



**Bebida refrescante
Agua de Sandía y Albahaca**

Cena

Ingredientes:

- 2 tazas de avena entera
- ¼ taza de maicena
- 1 cucharada de chía o linaza molidas
- 1 cucharada de leche de soya en polvo o ½ taza líquida
- ½ taza de cacahuates molidos
- ¼ taza de cebolla finamente picada
- ¼ taza de pimiento verde y rojo picado finamente
- 1 ajo finamente picado
- ¼ taza de aceite
- 1 rama de cilantro picado
- 1 taza de salsa de tomate (preparada en forma habitual)
- Sal (solo la necesaria)
- Hierbas aromáticas al gusto
- Pan para hamburguesa

Modo de preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes, batir para integrarlos muy bien.
2. Dejar reposar 10 minutos
3. Formar las tortas de hamburguesa
4. Colocar a la sartén o comal para que se cuezan, hasta que adquieran un color dorado. Por ello debe ser a fuego medio o bajo.
5. Preparar hamburguesas en forma tradicional (Pan, un poco de aderezo de cilantro, untar un poco de almendra licuada (dip), agregar torta y resto de ingredientes...)

Rinde: 6-8 personas.



Hamburguesas
de avena y cacahuete

Cena

Modo de preparación:

Seleccionar las hojas verdes de su preferencia, rebanadas de tomate, zanahoria rallada o al gusto.



Ensalada verde

Cena

Ingredientes:

- 1 paquete de pasta de espirales cocida y lista para mezclar con otros ingredientes
- Cebolla blanca en rodajas
- Bolitas de dip de almendras con pimienta
- Tomates cherry
- Aceitunas

Pesto

- ½ taza Aceite de oliva
- 3 hojas frescas de Albahaca
- 1 diente de ajo pequeño
- 2 nueces
- pizca de pimienta
- pizca de sal

Modo de preparación:

1. Colocar en el refractario la pasta preparada previamente.
2. Licuar todos los ingredientes del pesto.
3. Agregar una cucharada del pesto a la pasta, mezclando con cuidado para mantener la estructura de la pasta.
4. Finalmente agregar encima los tomates, cebolla y aceitunas, mezclar nuevamente con cuidado.
5. Colocar encima las bolitas de dip de almendras
6. Servir frío

Rinde: 4 personas.

Menú Saludable- Acosta-Enríquez, ME. Versión 2020.



Pasta fría al pesto

Receta adicional

Cena

Ingredientes:

- 2 taza de chía
- 1 taza de leche de almendras
- 8 fresas
- Moras silvestre o arándano frescos o puede utilizar deshidratados volviendo a hidratarlos.

Modo de preparación:

1. Calentar la bebida de almendras y después agregar la chía, dejar reposar por 20 a 30 minutos hasta espesar.
2. Vaciar en vasos individuales y color encima las frutas (una parte puede ser molida o preparada como mermelada sin azúcar o bien rebanada)

Rinde: 4 personas.



Pudín de mora

Receta adicional

Cena

Modo de preparación:

Se licua 1 taza de jugo de toronja con la pulpa de 1 ó 2 mangos, se utiliza la menor cantidad posible de azúcar. Si requiere agregarle, utilice azúcar morena. Sirva muy frío.



**Bebida refrescante
de mango y toronja**



Bebida de piña

Modo de preparación:

Pueden utilizar la forma habitual en la que la preparan, solo agregando unos trozos en cada vaso y una hoja pequeña de menta para afinar el sabor. Servir fría.

Notas informativas

Algunas recetas fueron adaptadas para su uso en este material.
Menú Saludable- Acosta-Enríquez, ME. Versión 2020.

Menú Día 3

Abreviaturas

1 tza= 1 taza de 240 ml

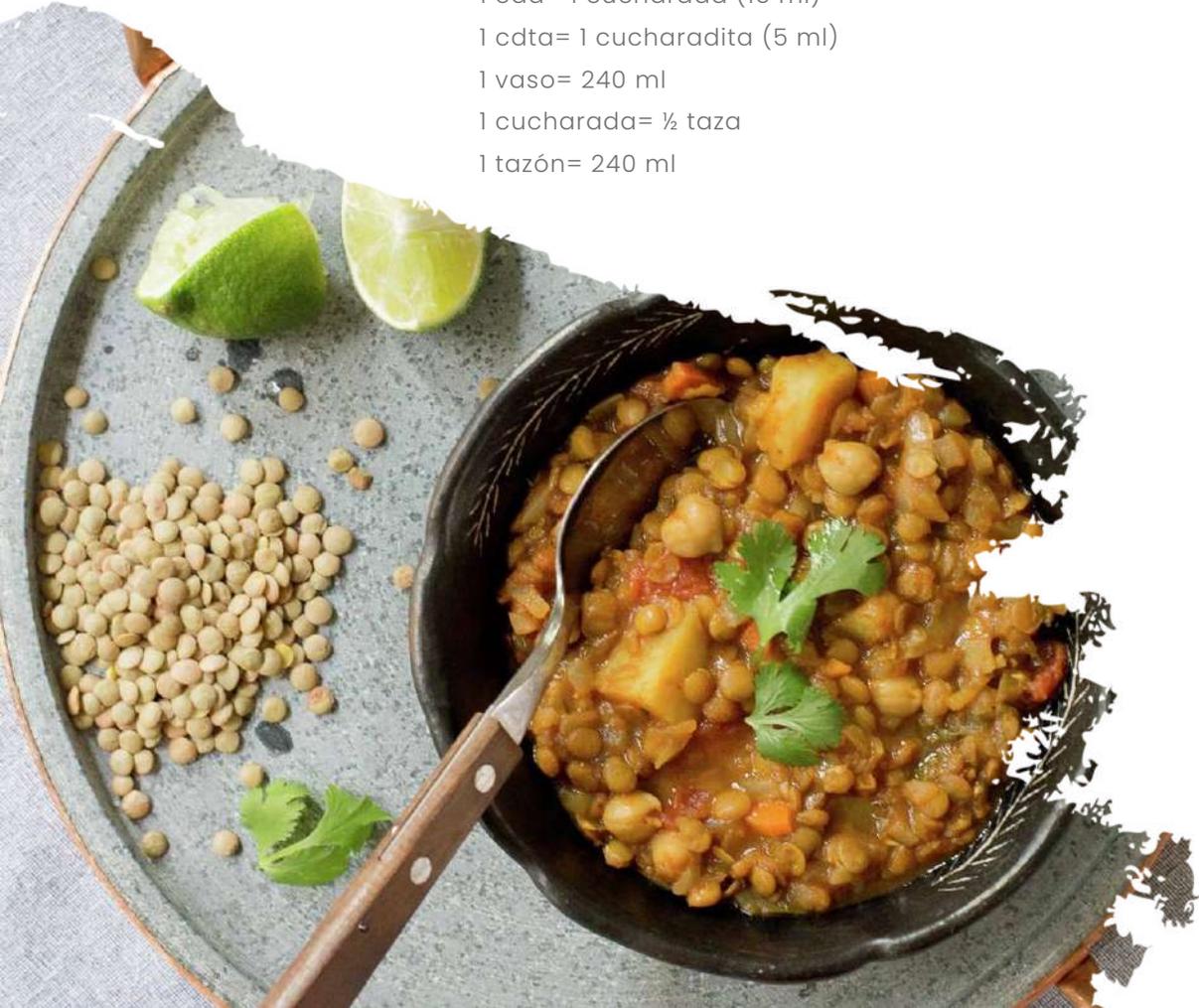
1 cda= 1 cucharada (15 ml)

1 cdta= 1 cucharadita (5 ml)

1 vaso= 240 ml

1 cucharada= ½ taza

1 tazón= 240 ml



DESAYUNO

- ½ taza de cereal de trigo licuado con almendras
- Hot cakes con trozos de manzana y chía
- Miel o mermelada de fruta natural
- Jugo de naranja

COMIDA

- Ensalada de hojas verdes, aceitunas, cebolla morada, zanahoria rallada, pimiento y mango (aderezo)
- Sopa de chicharos
- Lasagna de berenjena a la parmesana
- Sandía
- Bebida refrescante

CENA

- Ensalada de jícama y puntas de cilantro
- Nachos de coliflor
- Mango
- Bebida refrescante

Desayuno

Ingredientes:

- ½ taza de trigo entero remojado por media hora
- 1 rajita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 ½ litro de agua
- 1 pizca de sal
- 1 rodaja de limón o naranja
- ¼ taza de azúcar morena

Modo de preparación:

1. Hervir el trigo a fuego bajo hasta que esté muy cocido
2. Agregar el resto de los ingredientes.
3. Cuando está listo agrega el azúcar y deja cocinando hasta el primer hervor para que el azúcar no se queme (caramelizar).
4. Servir con plátano, si no tiene completos los ingredientes de la receta, utilice aquellos que tenga en casa.

Nota: Puede utilizar cualquier otro cereal que tenga, también puede ser tostado, si no tiene almendras puede agregar pasitas o coco rallado o plátano

Rinde: 5-6 personas



**Cereal de trigo
(puede ser como atole)**

Desayuno

Ingredientes:

- Harina de hot cakes (suficiente para el número de miembros de su familia)
- Manzana pelada y cortada en cuadros pequeños
- 1 cucharada de chía (no tiene chía, solo utilice la manzana, puede agregar cualquier otro ingrediente que desee)

Modo de preparación:

1. Preparar los hotcakes de la manera como lo hace regularmente.
2. Agregar al final la manzana y mezclar muy bien.
3. Cocer a fuego medio en comal o sartén
4. Puede preparar una mantequilla de coco (licuando coco rallado mezclado con jugo de medio limón hasta formar una masa espesa que pueda untarse)
5. En lugar de mermelada puede colocar encima frutas de temporada o de producción local o bien preparar una mermelada con frutas muy maduras.

Preparación de mermelada de frutas maduras

Utilice fruta madura (mango, banano, plátanos, naranja, ciruelas, etc) aplastada (majada) con un tenedor y coloque en un recipiente hondo, agregue jugo de 1 limón, 1/2 cucharadita de vainilla y deje cocinar a fuego lento tapada, hasta que adquiriera apariencia de mermelada.



**Hot cakes (panqueques)
con manzana y chía**

Comida

Modo de preparación:

Utilice hojas de lechuga o de espinaca, tomate, pepino, rabanitos, cebolla morada o los ingredientes con que cuente en casa, limpie y desinfecte todas las verduras. Al final agregue una cucharada de aderezo de mango.

ADEREZO DE MANGO

Coloque en la licuadora la pulpa de un mango maduro, ½ taza de aceite (oliva o vegetal), Jugo de 1 limón, 1 cucharadita de mostaza, sal (solo la necesaria). Licuar hasta que adquiera una consistencia suave y cremosa, combine con su ensalada.

Ensalada verde

Comida

Ingredientes:

- 1 taza de chícharos (pueden ser frescos, congelados o de lata como última opción)
- 1 rebanada de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 1 rama de cilantro
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/4 de una pieza de chile serrano
- 1 cucharada de salsa de tomate ya preparada
- Sal (cantidad suficiente)

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Vaciar en un recipiente, colocar al fuego y retirar al primer hervor.
3. Servir.

Sopa de chícharos

Comida

Ingredientes:

- 1 berenjena grande
- 6 rebanadas de pan
- Salsa de tomate preparada en casa
- ½ taza de ajonjolí molido con cacahuete
- Aceitunas (opcional)
- Pimientos rojos en tiras (opcional)
- Hojas de yerbabuena (adorno)

Modo de preparación:

1. Partir las berenjenas en láminas delgadas.
2. Colocar en agua hirviendo con unas gotas de limón, hasta que estén suaves.
3. Colocar en un colador para escurrir
4. Sofreír ligeramente las láminas de berenjena
5. En un molde o sartén colocar una capa de salsa, otra de berenjenas, espolvorear con la mezcla de ajonjolí con cacahuete, agregar salsa, una capa de pan, formar otra capa con el mismo orden, finalmente agregar salsa y espolvorear con la mezcla de ajonjolí y cacahuates.
6. Hornear a fuego bajo o colocar tapado en sartén en la estufa a fuego bajo.
7. Dejar enfriar ligeramente, partir y servir.
8. Adornar al gusto con aceitunas, pimiento u otros ingredientes que desee.

**Lasagna de berenjenas
a la "pamesana"**

Comida

Ingredientes:

- 1 pepino lavado, desinfectado y cortado en rodajas
- 1 limón grande, lavado, desinfectado y cortado en rodajas finas
- 6 hojas de menta (yerbabuena)
- ½ taza de jugo de limón
- ½ taza de azúcar
- 1 ½ litro de agua
- Hielo

Modo de preparación:

1. Endulzar el agua.
2. Agregar el jugo de limón y mezclar
3. Agregar las rodajas de pepino, limón y hojas de menta.
4. Dejar reposar, agregando hielo en forma individual o a la jarra
5. Servir fría.

Rinde: para 6



**Bebida refrescante de pepino,
limón y menta (yerbabuena)**

Cena

Ingredientes:

- 1 jícama lavada y pelada, cortada en tiras delgadas
- 2 ramas de cilantro lavado y desinfectado, utilizar solo los tallos muy bien picados, guardar el resto del vegetal para otra preparación.
- 1 rebanada de piña o mango en tiras
- Pizca de sal

Modo de preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes y servir fría.



Ensalada de jícama y puntas de cilantro- mango o piña

Cena

Ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor lavado desinfectado y cortado en arbolitos partidos por la mitad
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 zanahoria cruda
- ½ taza de jugo de naranja
- Sal (cantidad necesaria)
- Guacamole (cantidad de acuerdo a los miembros de su familia)
- Salsa preparada estilo pico de gallo

Modo de preparación:

1. Licuar aceite, chile, zanahoria y sal.
2. Agregar a la mezcla anterior el jugo de naranja
3. Colocar los arbolitos de coliflor en un recipiente y agregar la mezcla licuada, para que se humedezcan bien, dejar reposar 5 minutos.
4. Colocar a secar en una sartén a fuego bajo o al horno
5. Retirar del fuego o del horno cuando estén tostados
6. Servir agregando guacamole y pico de gallo.



Nachos de coliflor

Cena

Ingredientes:

- 1 rebanada de sandía
- 3 fresas
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ taza de azúcar
- ½ litro de Agua

Modo de preparación:

1. Endulzar el agua.
2. Licuar el resto de ingredientes
3. Mezclar agua endulzada con frutas licuadas
4. Servir fría

OBSERVACIONES A LAS PREPARACIONES DE LAS RECETAS

Si por alguna razón no cuenta con los ingredientes recomendados, puede hacer los ajustes que considere necesarios e inclusive si consume dieta lacto-ovo-vegetariana, puede agregar queso en menor proporción de la habitual.

Procure utilizar los alimentos regionales o que se producen en sus lugares de origen, de modo que no gaste en forma adicional y disfrute de estos menús.



**Bebida refrescante
de sandía, fresa y limón**

Menú Día 4

Abreviaturas

1 tza= 1 taza de 240 ml

1 cda= 1 cucharada (15 ml)

1 cdta= 1 cucharadita (5 ml)

1 vaso= 240 ml

1 cucharada= ½ taza

1 tazón= 240 ml

DESAYUNO

- 1 Taza de avena cocida licuada con 1 cda. de chía, 3 nueces
- Tofú a la mexicana con zanahoria rallada
- 2 tortillas de harina integral tostadas
- 1/2 vaso de jugo de naranja
- Papaya con frutos rojos

COMIDA

- Ensalada de elote con pimiento rojo y aceitunas
- Sopa crema de champiñones
- Rollos de espinaca rellenos de papa y dip de garbanzos en salsa de tomate
- Arroz al vapor
- Pudín de guayaba

CENA

- Club Sandwich
- Frutas de temporada
- Bebida refrescante



Desayuno

Ingredientes:

- ½ taza de avena entera (puede ser molida)
- 1 rajita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de agua (para consistencia semiespesa)
- 1 pizca de sal
- 1 rodaja de limón o naranja
- Pasitas o cualquier otro fruto seco disponible para endulzar en lugar de azúcar

Modo de preparación:

1. Hervir la avena a fuego bajo hasta que esté cocida (la avena requiere menos tiempo).
2. Puede servir con fruta de temporada y/o algún tipo de nuez (cacahuete, ajonjolí, almendras, o cualquier otro, (opcional).

Rinde: 4 porciones.



**Cereal de avena cocida
(cocida como atole)**

Desayuno

Ingredientes:

- 1 paquete de tofú extra firme
- ½ taza de pimiento rojo picado (1 cucharadita de paprika-opcional)
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de pico de gallo (cebolla, tomate, chile serrano, pimiento verde)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal (cantidad suficiente)

Modo de preparación:

1. Deshacer el tofú en partes finas, colocarlo en una sartén con aceite de oliva.
2. Sofreír ligeramente
3. Agregar el pimiento rojo y sal.
4. Dejar al fuego unos minutos más y cuando ya se percibe sofrito, agregar las zanahorias ralladas y retirar del fuego.
5. Al servir agregar el pico de gallo (opcional, puede agregarlo al tofú al momento de sofreír.
6. Servir directamente al plato o elaborar los tacos con las tortillas de harina.

Rinde: para 4 personas



**Tofú a la mexicana
con zanahoria rallada**

Comida

Ingredientes:

- 2 tazas de elote en grano
- 1 pepino sin cáscara cortado en pequeños cuadritos
- ½ taza de pimientos de colores cortados en cuadritos pequeños
- ½ rama de apio picada finamente
- Aceitunas
- Opcional-Puede agregar algunos frijoles cocidos
- Sal (cantidad suficiente)

Modo de preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes y enfriar.
2. Servir
3. Puede utilizar alguno de los aderezos de los recetarios anteriores.

**Ensalada de elote, pimientos
y aceitunas (opcional)**

Comida

Ingredientes:

- 10 champiñones grandes cortados en forma de láminas
- 1 rodaja de cebolla
- 1 diente de ajo pequeño
- ¼ de taza de almendras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal (cantidad suficiente)
- 2 tazas de agua (agregar más si la mezcla queda muy espesa, calcule la cantidad de acuerdo a la consistencia deseada)
- 1 ramita de cilantro o perejil para adornar

Modo de preparación:

1. Sofreír ligeramente todos los ingredientes con aceite de oliva
2. Después de sofreír licuar todos los ingredientes.
3. Vaciar en un recipiente, colocar a fuego bajo y retirar al primer hervor.
4. Servir.



Sopa-crema
de champiñones

Comida

Ingredientes:

- 10 hojas de espinaca
- 2 tazas de puré de papa
- 1/ taza de dip de garbanzo
- Salsa de tomate (opcional) para bañar los rollos

Modo de preparación:

1. Limpiar, lavar y desinfectar las hojas de espinaca.
2. Colocar en agua hirviendo con unas gotas de limón, hasta que estén suaves (procedimiento de blanqueado-ver términos culinarios enviado)
3. Retirar del agua y escurrir
4. Colocar en una superficie plana y extender las hoja sin romperlas.
5. Agregar una cucharada de puré de papa y encima una cucharada de dip de garbanzos
6. Envolver las hojas, colocarlas en un platón y bañar con salsa de tomate o al gusto.
7. Opcional: puede utilizar cualquier otro relleno que tenga disponible o desee.

**Rollos de espinaca rellena
de papa y dip de garbanzo**



Dip de garbanzo

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos y pelados (puede dejar la cáscara para incrementar la fibra, si lo desea)
- 1 pizca de comino molido
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de paprika o pimiento rojo
- Sal (cantidad suficiente)
- 1 pizca de Chile en polvo
- Medio limón

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes hasta formar una pasta suave.
2. Al final puede espolvorear un poco de chile en polvo y unas gotas de limón.

Comida

Ingredientes:

- 4 guayabas maduras, lavadas, sin cascara.
- 1 cucharada de maícena
- 2 cucharadas de chíá
- ¼ cda. de vainilla
- Gotas de limón

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes hasta formar una pasta suave.
2. Colocar a fuego bajo, hasta que adquiera consistencia semi espesa.
3. Dejar enfriar y servir en forma individual
4. Adornar con rodajas de guayaba.

Pudín de guayaba

Cena

Ingredientes:

- 1 taza de Guacamole preparado con una hoja de menta para acentuar el sabor
- ½ taza de pasta preparada con aceitunas o alcaparras y 1 cucharadita de aceite de olivo y pizca de chile en polvo
- ½ taza de germinados de alfalfa
- Sal (cantidad suficiente) para cada una de las preparaciones sin excederse.
- Pan de barra integral (de acuerdo al número de miembros de la familia)

Modo de preparación:

1. Colocar los panes sobre una superficie plana y limpia.
2. Untar la primera rebanada de pan con guacamole, agregar germinados, encima colocar otra rebanada de pan y untar con la pasta de aceitunas y cubrir con el tercer pan.
3. Cortar en triángulos e insertar palillos para mantener los panes juntos.
4. Servir adornado con una flor de tomate (utilice la cáscara de tomate y enrolle para formar una pequeña rosa, coloque una hoja de yerbabuena).



Club sandwich

Cena

Modo de preparación:

1. Prepare en forma tradicional y sirva fría

OBSERVACIONES A LAS PREPARACIONES DE LAS RECETAS

Si por alguna razón no cuenta con los ingredientes recomendados, puede hacer los ajustes que considere necesarios e inclusive si consume dieta lacto-ovo-vegetariana, puede agregar queso en menor proporción de la habitual.

Procure utilizar los alimentos regionales o que se producen en sus lugares de origen, de modo que no gaste en forma adicional y disfrute de estos menús.

Menú Saludable- Acosta-Enríquez, ME. Versión 2020.



**Bebida refrescante
de jamaica**

Menú Día 5

Abreviaturas

1 tza= 1 taza de 240 ml

1 cda= 1 cucharada (15 ml)

1 cdta= 1 cucharadita (5 ml)

1 vaso= 240 ml

1 cucharada= ½ taza

1 tazón= 240 ml



DESAYUNO

- 1 Taza de cereal de tapioca con cacahuates
- Molletes con frijoles, guacamole y salsa de tomate
- 1/2 vaso de jugo de naranja
- Sandía

COMIDA

- Ensalada de ejotes, trozos de manzana- aderezo
- Sopa de garbanzos
- Milanesa de avena, calabacita y nuez-Salsa
- Papas galeanas al horno
- Piña

CENA

- Ensalada fría con base de hoja de lechuga
- Galletas saladas o crotones o pan tostado
- Pera

Desayuno

Ingredientes:

- ½ taza de tapioca
- 1 rajita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de agua (para consistencia semi espesa)
- 1 pizca de sal
- 1 rodaja de limón o naranja
- Pasitas o cualquier otro fruto seco disponible para endulzar en lugar de azúcar

Modo de preparación:

1. Hervir la tapioca a fuego bajo hasta que esté cocida (hasta que se aprecia pequeñas gotas cristalinas).
2. Puede servir con diversas frutas de temporada o frutas deshidratadas o algún tipo de semillas.

Rinde: 6 porciones.



**Cereal de tapioca
(cocida como atole)**

Desayuno

Ingredientes:

- 4 Piezas de bolillo medianos
- 1 taza de frijoles molidos, guisados y sazonados para untar
- 1 taza de tofú (revuelto sofrito con hierbas y jugo de limón en una cucharada de aceite de oliva)
- 1 taza de guacamole preparado listo para untar
- 1 taza de salsa de tomate roja
- Sal (cantidad suficiente)

Modo de preparación:

1. Cortar los bolillos a la mitad y colocar al horno o al comal, para deshidratar y tostar el migajón.
2. Cuando están listos untar con frijoles.
3. Aparte preparar un sofrito con tofú hierbas aromáticas, jugo de 1 limón y sal.
4. Servir encima de los molletes 1 cucharada de tofú preparado
4. Agregar guacamole y salsa al gusto
5. Servir.

Rinde: 4 porciones.



Molletes

Comida



**Ensalada de ejotes
con manzana**

Ingredientes:

- 2 tazas de ejotes tiernos cocidos
- 1 manzanas rojas en rebanadas en medias lunas
- Rodajas de cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal (cantidad necesaria)
- Opcional: nueces y aderezo

Modo de preparación:

1. Saltear los ejotes en una cucharada de aceite de oliva
2. Puede agregar las manzanas y cebollas para saltear ligeramente para que no se desbaraten.
3. Servir.

Comida



Sopa de garbanzo

Ingredientes:

- 1½ tazas de garbanzos cocidos
- ½ taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ taza de puré de tomate
- 3 tazas de agua (agregar más si la mezcla queda muy espesa, calcule la cantidad de acuerdo a la consistencia que desee)
- 1 ramita de cilantro picado, agregar al final, cuando ha retirado del fuego Sal (cantidad necesaria)

Modo de preparación:

1. Sofreír en una sartén ligeramente cebolla y ajo, con aceite de oliva.
2. Licuar la mitad de los garbanzos, agregar al sofrito previo, agregar sal.
3. Al primer hervor agregar el resto de garbanzos enteros y puré de tomate.
4. Dejar hervir.
5. Retirar del fuego.
6. Servir y adornar con cilantro.

Rinde: para 6 personas.

Comida



Milanesa de avena, calabaza y nuez (o cualquier otra semilla)

Ingredientes:

- 1½ taza de avena entera
- ½ taza de calabaza rallada
- ¼ de taza de maicena
- ½ pimiento rojo cortado en cuadritos pequeños
- ½ taza de cebolla picada finamente
- ¼ taza de nueces picadas finamente (pueden ser cacahuates o ajonjolí o semillas de calabaza, si no tiene alguna de ellas, no importa)
- ½ taza de salsa de tomate preparada al gusto
- Sal (cantidad necesaria)
- ¼ taza de aceite vegetal

Modo de preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes hasta que se forme una masa.
2. Dejar reposar por 15 minutos, volver a mezclar.
3. Colocar una cucharada de esta mezcla sobre la sartén engrasada y retirar del fuego hasta que este cocida.
4. Servir con el resto de complementos de la comida

Rinde: para 6 personas.

Comida

Ingredientes:

- 8 papas galeana cocidas con cáscara y cortadas por la mitad
- Aceite de oliva
- 1/4 de taza de jugo de limón
- Hierbas aromáticas
- Sal (cantidad necesaria)

Modo de preparación:

1. Mezclar las papas con el aceite y las hierbas aromáticas, dejar reposar 10 minutos.
2. Colocar en la sartén y dejar sofreír a fuego bajo.
3. Servir.

Rinde: para 6 personas.



**Papas galeana
(opcional)**

Cena

Ingredientes:

- 6 hojas de lechuga
- 1 taza de jícama en cuadros pequeños
- 1 vara de apio picado
- ½ taza de chicharos (frescos, congelados o de lata)
- ½ taza de zanahoria cortada en cuadros pequeños
- 1 puño de germinados de alfalfa
- Sal (cantidad suficiente) para cada una de las preparaciones sin excederse. Aderezo de mango (puede utilizar en lugar de mango piña y seguir el mismo procedimiento)

Modo de preparación:

1. Colocar en platos individuales cada hoja de lechuga previamente lavada y desinfectada.
2. Aparte revuelva con cuidado y suavidad todos los ingredientes, para que se mantengan intactos.
3. Agregue al final una cucharada de aderezo (puede hacerlo en cada plato o mezclar en general con el resto de ingredientes)
4. Servir un cucharón en cada hoja de lechuga.

Rinde: para 6 personas.



**Ensalada fría
en base de lechuga**

Cena

Modo de preparación:

1. Prepare en forma tradicional la naranjada, aparte rallar un trozo de jengibre y vierta a la jarra. Deje reposar y sirva fría.

OBSERVACIONES A LAS PREPARACIONES DE LAS RECETAS

Si por alguna razón no cuenta con los ingredientes recomendados, puede hacer los ajustes que considere necesarios e inclusive si consume dieta lacto-ovo-vegetariana, puede agregar queso en menor proporción de la habitual.

Procure utilizar los alimentos regionales o que se producen en sus lugares de origen, de modo que no gaste en forma adicional y disfrute de estos menús.



**Bebida refrescante-
Naranjada con jengibre**

menú Día 6

Abreviaturas

1 tza= 1 taza de 240 ml

1 cda= 1 cucharada (15 ml)

1 cdta= 1 cucharadita (5 ml)

1 vaso= 240 ml

1 cucharada= ½ taza

1 tazón= 240 ml



DESAYUNO

- 1 taza de avena cocida con almendras y pasas
- 2 sopos de nopalitos, frijoles y guacamole
- Ensalada de repollo con cilantro y limón
- Papaya
- Jugo de naranja

COMIDA

- Ensalada de hojas verdes-Aderezo
- Sopa de habas
- Chiles rellenos de champiñones y tofú al gratín
- Arroz
- Fruta de temporada

CENA

- Burritos de dip de almendras y pimienta
- Ensalada mixta
- Puré de manzana
- Bebida refrescante

Desayuno

Ingredientes:

- ½ taza de avena entera (puede ser molida) con pasas
- 1 rajita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de agua (para consistencia semi espesa)
- 1 pizca de sal
- 1 rodaja de limón o naranja
- Pasitas o cualquier otro fruto seco disponible para endulzar en lugar de azúcar

Modo de preparación:

1. Hervir la avena a fuego bajo hasta que esté cocida (la avena requiere menos tiempo).
2. Puede servir con fruta de temporada seca o pasitas

Rinde: 4 personas



Cereal de avena cocida
(cocida como atole)

Desayuno

Ingredientes:

- 2 sopes de tamaño mediano
- Nopales guisados previamente
- Frijoles molidos guisados previamente
- Guacamole preparado
- Lechuga o repollo rallado
- Salsa de tomate preparada

Modo de preparación:

1. Extender los sopes sobre un plato.
2. Untar los frijoles molidos en la superficie, agregar una cucharada de nopales guisados previamente.
3. Servir con ensalada de lechuga o repollo finamente cortados
4. Agregar salsa de tomate al gusto.



Sopes de nopalitos,
frijoles y guacamole

Desayuno

Ingredientes:

- 2 huevos
- ½ taza de zanahoria rallada
- Cilantro picado
- ½ taza de pimientos rojos picados finamente
- 2 nopales medianos frescos tiernos
- Aceite vegetal
- Sal (cantidad necesaria)
- Opcional: Otros ingredientes al gusto.

Modo de preparación:

1. Sofreír ligeramente todos los ingredientes, con excepción del cilantro
2. Aparte batir los huevos con un ¼ de taza de leche (vaca o bebida láctea de soya)
3. Se vacía una cuchara de huevo batido formando una tortilla delgada y encima una cucharada de los ingredientes ligeramente sofritos, se envuelve y se deja cocinar.

Rinde: 4 porciones.



Omellete de huevo

Comida

Ingredientes:

- 1 zanahoria cruda cortada en trozos
- Jugo 1 limón
- ¼ taza de aceitunas verdes sin hueso
- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de yogurt natural
- 1 hoja de albahaca
- Sal (cantidad necesario)

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes hasta que la mezcla quede con la consistencia deseada.
2. Servir.

**Aderezo de zanahoria con
yogurt y aceitunas verdes**

Comida

Ingredientes:

- 1 taza de habas cocidas
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 rodajas de cebolla picada finamente
- 1/4 taza de salsa de tomate
- 1 rama de cilantro picado finamente
- 1 taza de nopalitos cortados en cuadritos
- 1 diente de ajo picado finamente
- Sal (cantidad necesaria)
- Agua (si necesita)

Modo de preparación:

1. Sofreír ligeramente todos los ingredientes con aceite de oliva, excepto habas y cilantro.
2. Agregar las habas y el agua de acuerdo a la consistencia deseada.
3. Dejar hervir, retirar del fuego y agregar el cilantro picado.
4. Servir.

Sopa de habas

Comida



Chiles rellenos con champiñones y tofú

Ingredientes:

- 4 chiles poblanos
- 1 taza de champiñones cortados en cuadritos
- ½ taza de tofú suave
- 1 cucharada de pimiento verde picado
- 1 rebanada de cebolla cortada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- Tallos de cilantro picados finamente
- Aceite
- Sal
- Salsa de tomate preparada al gusto para bañar los chiles al servir.

Modo de preparación:

1. Limpiar los chiles y hervirlos a fuego bajo hasta desprender la piel.
2. Aparte preparar el relleno
3. Sofreír el resto de los ingredientes
4. Rellenar los chiles y colocarlos en un molde profundo
5. Bañar los chiles con la salsa de tomate previamente preparada.
6. Servir caliente.

Comida



**Brochetas con salchichas
y rabanitos**

Receta adicional

Ingredientes:

- 4 Salchichas vegetales
- 1 pimientos rojos cortados en cuadros
- 1 pimiento verde cortado en cuadros
- 1 pimiento amarillo cortado en cuadros
- 1 manojo de cebollines de rabo
- 10 champiñones enteros lavados y desinfectados
- 4 rabanitos enteros lavados y desinfectados
- Cuadros de piña
- Trozos de queso fresco firme (puede ser tofú extra firme)
- 1 calabaza grande cortado en rebanadas
- Cualquier otro ingrediente que sea de su gusto
- Sal (cantidad necesaria)
- Aceite de oliva

Opcional: Preparar una salsa o aderezo al gusto para aderezar antes o después de asar

Modo de preparación:

1. Limpiar muy bien los pinchos para brochetas
2. Insertar los ingredientes con cuidado e intercalar los ingredientes, organizando los colores al gusto.
3. Colocar en un recipiente y aderezar con la salsa o aderezo deseado.
4. Dejar reposar por 15 minutos y luego colocar al fuego para asar.
5. Servir con puré de papa.

Cena

Ingredientes:

- Tortillas de harina
- Dip de almendras y pimiento preparado previamente

Preparación de relleno: (1 taza de almendras, 1 cda de aceite de oliva, 1 rebanada de pimiento rojo, ½ diente de ajo pequeño, sal).

Modo de preparación:

1. Calentar las tortillas
2. Agregar 1 cucharada del relleno preparado
3. Envolver y servir con ensalada de lechuga y tomate o zanahoria rallada.
4. Servir calientes.



**Burritos rellenos de dip
de almendras y pimiento**

Cena

Ingredientes:

- ½ taza de granola (puede prepararla en casa, la receta se encuentra en el recetario anterior)
- ½ taza de yogurt
- Frutas (las disponibles)

Modo de preparación:

1. En una copa o vaso de cristal, agregar una capa de granola
2. Encima agregar una capa de yogurt, enseguida las frutas seleccionadas
3. Enfriar y servir la porción individual.

OBSERVACIONES A LAS PREPARACIONES DE LAS RECETAS

Si por alguna razón no cuenta con los ingredientes recomendados, puede hacer los ajustes que considere necesarios e inclusive si consume dieta lacto-ovo-vegetariana, puede agregar queso en menor proporción de la habitual.

Procure utilizar los alimentos regionales o que se producen en sus lugares de origen, de modo que no gaste en forma adicional y disfrute de estos menús.

Menú Saludable- Acosta-Enríquez, ME. Versión 2020.



**Granola
con yogurt y frutas**

Menú Día 7

Abreviaturas

1 tza= 1 taza de 240 ml

1 cda= 1 cucharada (15 ml)

1 cdta= 1 cucharadita (5 ml)

1 vaso= 240 ml

1 cucharada= ½ taza

1 tazón= 240 ml



DESAYUNO

- Pudín de Arroz con ajonjolí
- 2 rebanadas de pan tostado con dip de almendras y tomate
- Papaya
- Jugo de naranja

COMIDA

- Ensalada mixta-Aderezo
- Sopa Gazpacho
- Nuggets de brócoli en salsa de cilantro y pimiento
- Tiramisú de limón

CENA

- 2 empanadas de germinados con zanahoria rallada
- Flan de guayaba
- Bebida refrescante

Desayuno

Ingredientes:

- ½ taza de arroz
- 1 cucharada de chía
- 1 rajita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de agua (para consistencia semi espesa)
- 1 pizca de sal
- 1 rodaja de limón o naranja
- Pasitas o cualquier otro fruto seco disponible para endulzar en lugar de azúcar y cualquier semilla disponible.

Modo de preparación:

1. Hervir el arroz a fuego bajo hasta que esté cocido, agregue chía, vainilla, pizca de sal y rodaja de limón.
2. si utiliza un poco de leche de soya u otra bebida láctea, debe agregarla hasta el último hervor.
3. Puede servir con fruta de temporada seca o pasitas

Rinde: 4 porciones.



**Pudín de arroz con ajonjolí
(arroz con leche)**

Desayuno

Seguir el mismo procedimiento indicado en recetas anteriores. Untar en pan tostado el producto obtenido de las almendras y aparte asar el tomate, eliminar la piel y cortar en rebanadas colocando sobre el pan.

DIP DE ALMENDRAS

Ingredientes:

- ½ taza de almendras
- 1 tira de pimiento rojo
- 1 ajo pequeño
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal (cantidad necesaria)

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes hasta formar una pasta suave.



Pan tostado con Dip de almendras y tomate asado

Comida

Elegir variedad de hojas verdes, tomate y cualquier otro ingrediente de su preferencia. Agregar aderezo seleccionado.

ADEREZO DE PIÑA Y MENTA

Ingredientes:

- 1 rodaja de piña
- Jugo de 2 limones
- 1 chile seco
- 3 hojas de yerbabuena
- ¼ taza de aceite de oliva
- Sal (cantidad necesario)

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes hasta que la mezcla quede con la consistencia deseada.
2. Servir.

Ensalada mixta-variada

Comida

Ingredientes:

- 6 tomates maduros de tamaño mediano
- 1 pimiento rojo sin semillas
- 1 pepino pelado y cortado en trozos
- ¼ de cebolla morada
- 1 diente de ajo mediano
- 1 tira de apio
- ¼ taza de jugo de limón
- ½ zanahoria fresca
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal (cantidad necesaria)
- Agua (si necesita dependiendo de la consistencia que desee)

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes, al final agregar la sal y volver a licuar.
2. Servir muy frío. Adornar con rebanada de limón.

Sopa gazpacho

Comida

Ingredientes:

- 1 cabeza de brocolí mediana
- ½ taza de avena entera
- ½ taza de salsa de tomate preparada en casa
- 1 rodaja de cebolla picada finamente
- 1/4 taza de salsa de tomate
- 1 rama de cilantro picado finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cucharada de aceite
- Otras hojas aromáticas en polvo o picadas finamente
- Sal (cantidad necesaria)

Modo de preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes y batir muy bien, dejar reposar durante 15 minutos
2. Formar pequeños trozos de mezcla y colocar en sartén para cocinar a fuego medio. O freír si lo desea, en aceite limpio y escurrir al final muy bien el aceite.
3. Servir con salsa de cilantro y pimienta.

Nuggets de brocolí



Salsa de cilantro y pimiento verde

Colocar en el vaso de la licuadora, $\frac{1}{2}$ manajo de cilantro, previamente lavado y desinfectado, $\frac{1}{4}$ parte de chile morrón verde, $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva, jugo de 2 limones, $\frac{1}{2}$ chile serrano, sal (cantidad necesaria). Licuar hasta que estén completamente los ingredientes. (opcional: puede agregar unas cucharadas de yogurt natural o soya). Acompañe los “nuggets” con esta salsa.

Comida

Ingredientes:

- 1 paquete de tofu suave
- ¼ taza de mermelada de limón o cualquier otro cítrico
- ¼ de taza de chía colada (solo el contenido gelatinoso después de poner al fuego)
- ¼ taza de almendras
- 2 cucharadas de miel
- Unas gotas de vainilla
- Galletas de animalitos

Modo de preparación:

1. Colocar una base de mermelada de limón casera en un molde individual.
2. Aparte licuar tofu, contenido gelatinoso de chía, almendras, miel y vainilla.
3. Colocar encima de la base de mermelada de limón, una cucharada de la mezcla de tofu.
4. Encima distribuir galletas de animalitos
5. Repetir nuevamente mermelada de limón y concluir con mezcla de tofu.

Tiramisú de limón

Cena

Ingredientes: (pueden ser de harina de maíz o de trigo)

Empanadas

- 2 taza de harina de maíz
- Sal (cantidad necesaria)
- Agua

Relleno

- 1 tza de germinados
- 2 zanahorias ralladas
- ¼ cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cucharada de oliva
- hierbas aromáticas
- sal (cantidad necesaria)

Modo de preparación:

1. Sofreír los ingredientes del relleno.
2. Aparte preparar la masa de forma tradicional y formar las tortillas para agregar el relleno.
3. Colocar una cucharada de relleno.
4. Sellar las empanadas, freír u hornear.
5. Servir acompañando con salsa de tomate

Rinde: 6 raciones



**Empanadas de germinados
con zanahoria rallada**

Cena

Después de lavar y desinfectar el pepino, pelar y cortar en rebanadas delgadas, colocar en un tazón y mezclar con aceitunas, hojas de lechuga y otros ingredientes que desee.



Ensalada de pepinos

Receta adicional

Cena

Ingredientes:

- 6 guayabas maduras, lavadas y desinfectadas, sin semilla
- 1 cda de ajonjolí molido y pulverizado
- $\frac{3}{4}$ tza de maizena o grenetina
- Jugo de medio limón
- 1 cucharada de miel
- unas gotas de vainilla
- $1\frac{1}{2}$ taza de agua

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Colocar en una olla a hervir a fuego bajo, meneando constantemente para que no se pegue la mezcla.
3. Dejar que espese. Servir en moldes individuales y adornar al gusto.



Flan de guayaba

Cena

Ingredientes:

- ½ taza de ralladura de naranja
- ½ taza de azúcar
- 1 litro de agua

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes
2. Revolver y agregar hielo
3. Rinde 6 porciones

OBSERVACIONES A LAS PREPARACIONES DE LAS RECETAS

Si por alguna razón no cuenta con los ingredientes recomendados, puede hacer los ajustes que considere necesarios e inclusive si consume dieta lacto-ovo-vegetariana, puede agregar queso en menor proporción de la habitual.

Procure utilizar los alimentos regionales o que se producen en sus lugares de origen, de modo que no gaste en forma adicional y disfrute de estos menús.



**Bebida refrescante
de ralladura de naranja**

Menú Día 8

Abreviaturas

1 tza= 1 taza de 240 ml

1 cda= 1 cucharada (15 ml)

1 cdta= 1 cucharadita (5 ml)

1 vaso= 240 ml

1 cucharada= ½ taza

1 tazón= 240 ml

DESAYUNO

- Avena cocida
- Chorizo de champiñones

COMIDA

- Ensalada mixta variada-Aderezo
- Crema de brocoli sin leche
- Arroz integral
- Berenjenas rellenas de germinados y papa

CENA

- Ensalada mixta con trozos de queso fresco y aguacate
- Gelatina con fruta



Desayuno

Ingredientes:

- ½ taza de avena entera
- 1 rajita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 ½ taza de agua (para consistencia semi espesa)
- 1 pizca de sal
- 1 rodaja de limón o naranja
- Pasitas o cualquier otro fruto seco disponible para endulzar en lugar de azúcar y cualquier semilla disponible.

Modo de preparación:

1. Hervir la avena a fuego bajo hasta que esté cocida, agregue canela, vainilla, pizca de sal y rodaja de limón.
2. Si utiliza un poco de leche de soya u otra bebida láctea, debe agregarla hasta el último hervor.
3. Sirva con fruta de temporada o frutos secos.

Rinde: 4 porciones.



Avena cocida

Desayuno

Ingredientes:

- 2 tazas de champiñones picados finamente
- 2 dientes de ajo picados finamente
- Salsa de chiles rojos preparada previamente (chiles, ajo, orégano, cebolla, cominos, sal)
- ¼ cucharadita de azúcar morena
- 2 cucharadas de aceite
- Sal (cantidad necesaria)

Modo de preparación:

1. Sofreír los champiñones a fuego bajo hasta que estén suaves.
2. Agregue ¼ taza de chile rojo previamente preparado
3. Sazone con sal, orégano y pizca de pimienta
4. Cocinar a fuego bajo
5. Utilizar para combinar con huevo o relleno de otras recetas.



Chorizo de champiñones

Comida

Elegir variedad de hojas verdes, tomate y cualquier otro ingrediente de su preferencia. Agregar aderezo seleccionado.

ADEREZO DE PIMIENTO ROJO Y YOGURT

Ingredientes:

- ½ taza de yogurt natural
- 1 rebanada de pimiento rojo
- 1 rebanada de cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pequeño
- Jugo de 1 limón
- Sal (cantidad necesario)

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes hasta que la mezcla quede con la consistencia deseada.
2. Servir.

Ensalada mixta-variada

Comida

Ingredientes:

- 2 tazas de brócoli cortado y previamente cocido
- 1 rebanada de cebolla
- 1 cucharada de almendras sin piel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Hierbas aromáticas
- Sal (cantidad necesaria)
- Agua (la cantidad depende de la consistencia deseada)

Modo de preparación:

1. Licuar todos los ingredientes, al final agregar la sal
2. Sofreír ligeramente y dejar hervir a fuego bajo.
3. Adornar al servir

Rinde: 4 a 5 porciones



Crema de brocoli sin leche

Comida

Ingredientes:

- ½ taza de arroz integral
- 1 rebanada de cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite
- Otras hojas aromáticas en polvo o picadas finamente
- Sal (cantidad necesaria)

Modo de preparación:

1. Sofreír el arroz, hasta que esté ligeramente tostado.
2. Agregar cebolla y ajo, dejar unos minutos en el fuego.
3. Agregar el agua y hervir a fuego bajo.
4. Menear con suavidad y tapar recipiente.
5. Retirar del fuego hasta que el arroz esté suave.
6. Servir.

Rinde: 4 a 6 porciones



Arroz integral

Comida



**Berenjenas rellenas
de germinados y papa**

Ingredientes:

- 2 Berenjenas medianas (pasadas por agua hirviendo con sal durante 3 minutos)

Relleno

- Pulpa de berenjenas picada finamente
- 1 tza de germinados
- 1 taza de puré de papa (preparado previamente)
- 1 zanahoria cortada en cuadritos
- 2 cucharadas de cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Salsa de tomate
- ½ taza de queso para gratinar
- Hierbas aromáticas
- Sal (cantidad necesaria)

Modo de preparación:

1. Sofreír los ingredientes del relleno con excepción del puré de papa y salsa de tomate.
2. Cuando está listo agregar salsa de tomate y mitad de queso.
3. Mezclar muy bien los ingredientes
4. Colocar el relleno en las cavidades de la berenjena
5. Espolvorear queso encima
6. Gratinar al horno o en sartén tapada.
7. Servir.

Rinde: 4 porciones

Cena

Ingredientes:

- Pasta de espirales de colores hervida con sal y hierbas aromáticas
- Pimientos de colores cortados en rebanadas finas
- Aceitunas negras
- Cuadros de queso fresco
- Rebanadas o cuadros de aguacate
- Trozos de lechuga
- Cebolla morada en rebanadas finas
- Opcional: otros ingredientes
- Aderezo al gusto
- Sal (cantidad necesaria)

Modo de preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes y mezclar con suavidad. Agregar el aderezo de su gusto y sal en cantidad necesaria.



Ensalada mixta con trozos de queso fresco y aguacate

Cena

Ingredientes:

1 sobre de gelatina de fresa
2 guayabas lavadas y desinfectadas sin semillas
4 fresas lavadas y desinfectadas
Adorno
Puré de fresas naturales

Modo de preparación:

1. Disuelva y prepare la gelatina de manera tradicional.
2. Cuando esté lista vacíe en el vaso de la licuadora junto con guayabas y fresas
3. Licuar muy bien hasta combinar los ingredientes
4. Servir en moldes individuales o un solo molde para cortar por porciones.

Rinde: 6 porciones

OBSERVACIONES A LAS PREPARACIONES DE LAS RECETAS

Si por alguna razón no cuenta con los ingredientes recomendados, puede hacer los ajustes que considere necesarios e inclusive si consume dieta lacto-ovo-vegetariana, puede agregar queso en menor proporción de la habitual.

Procure utilizar los alimentos regionales o que se producen en sus lugares de origen, de modo que no gaste en forma adicional y disfrute de estos menús.



Gelatina con fruta

¡Buen
provecho!

