

# Balan B

DESAYUNOS, COMIDAS, SOPAS, CENAS Y POSTRES LLENOS DE NUTRIENTES



RECETARIO DE COMIDA SALUDABLE



BALAN B

## RECETARIO BALAN B

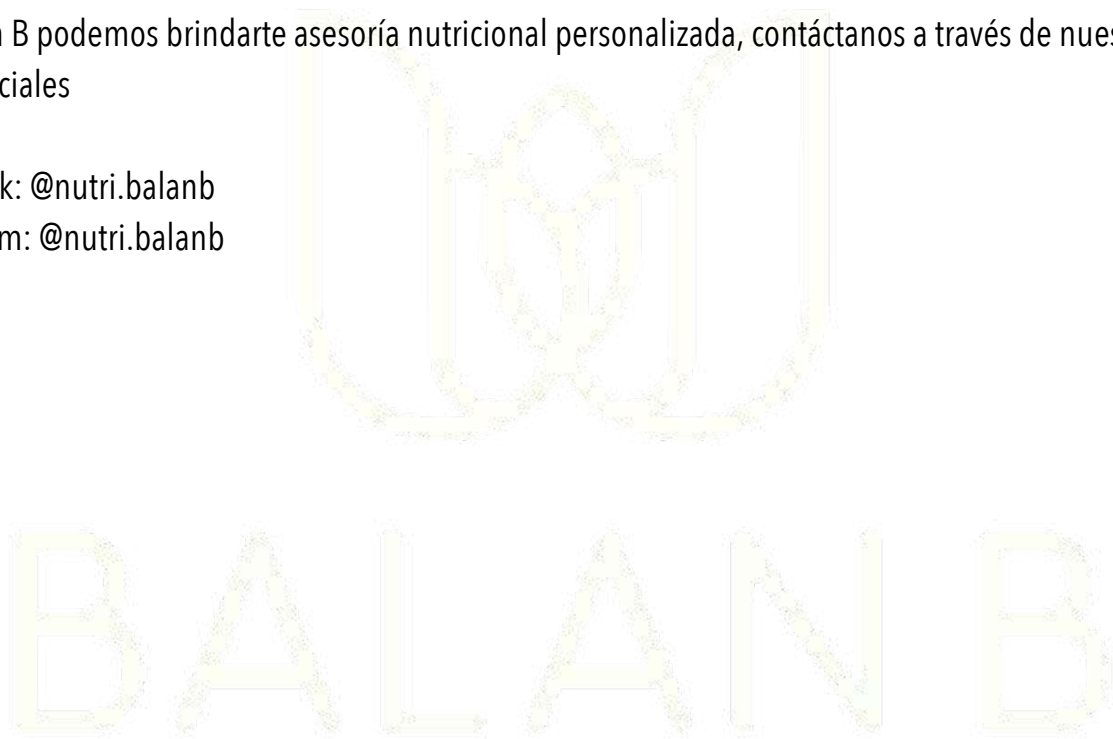
Este es un recetario que busca brindarte nuevas opciones de comidas saludables, así como, las comidas tradicionales mexicanas pero con las cantidades y los ingredientes suficientes para conseguir una alimentación balanceada.

Cada receta contiene cantidades sugeridas, sin embargo, es necesario acudir a consulta nutricional para que te indique las cantidades específicas de cada alimento de acuerdo con tu peso, tu estatura, tu nivel de actividad física, tu estado nutricional y tus objetivos.

En Balan B podemos brindarte asesoría nutricional personalizada, contáctanos a través de nuestras redes sociales

Facebook: @nutri.balanb

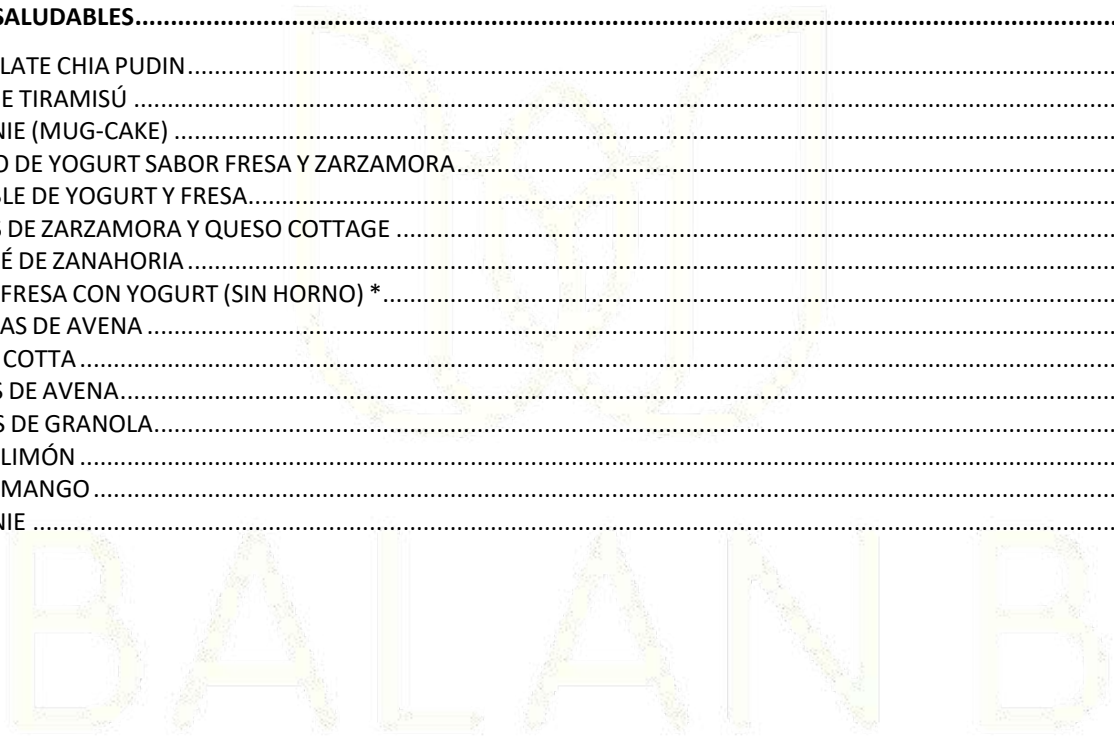
Instagram: @nutri.balanb



# INDICE

<b>DESAYUNOS SALUDABLES .....</b>	<b>5</b>
MOLLETES SALUDABLES .....	5
PAN TOSTADO CON AGUACATE Y HUEVO .....	6
SÁNDWICH DE POLLO.....	7
QUESADILLAS DE POLLO CON QUESO .....	8
HOTCAKES SALUDABLES.....	9
CREPAS DULCE.....	10
CREPA SALADA .....	11
OMELETTE .....	12
HUEVO CON NOPALES O CALABACITAS.....	13
CHILAQUILES SALUDABLES.....	14
PAN FRANCÉS.....	15
HUEVO A LA MEXICANA.....	16
CLARAS CON JAMÓN .....	17
PAN TOSTADO CON GUACAMOLE Y PECHUGA DE PAVO.....	18
BAGUETTE DE POLLO.....	19
<b>SOPAS SALUDABLES .....</b>	<b>20</b>
CALDO DE FLOR DE CALABAZA CON ELOTE.....	20
CALDO DE CHAMPIÑONES.....	21
SOPA AZTECA .....	22
SOPA DE LENTEJAS .....	23
SOPA DE HABAS.....	24
SOPA DE VERDURAS .....	25
SOPA DE NOPALES.....	26
ARROZ INTEGRAL A LA JARDINERA .....	27
SOPA DE SETAS .....	28
CREMA DE BRÓCOLI .....	29
CREMA DE ZANAHORIA .....	30
<b>PLATILLOS SALUDABLES .....</b>	<b>31</b>
TOSTADAS DE NOPALES CON POLLO .....	31
SOPES CON BISTEC .....	32
PIZZA AL SARTÉN .....	33
ACELGA RELLENA.....	34
ASADO COLOMBIANO (BANDEJA PAISA).....	35
ENFRIJOLADAS.....	36
CHULETA DE PUERCO CON ENSALADA .....	37
HAMBURGUESA DE ARRACHERA CON ENSALADA.....	38
HAMBURGUESAS DE POLLO CON ENSALADA .....	39
NOPALES RELLENOS .....	41
NOPALES RELLENOS A LAS HIERBAS FINAS .....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
SALPICÓN DE POLLO O RES.....	43
PASTA CON VERDURAS Y POLLO.....	44
PASTA EN SALSA DE ESPINACA CON POLLO .....	46
POZOLE ROJO .....	48
TLACOYOS .....	50
CHILES RELLENOS .....	51
PASTEL AZTECA.....	52
TACOS AL PASTOR .....	55

ROLLITOS DE POLLO EN SALSA DE POBLANO .....	56
TORTITAS DE ATÚN Y BRÓCOLI .....	58
CALABACITAS A LA MEXICANA CON PECHUGA ASADA .....	59
<b>CENAS SALUDABLES .....</b>	<b>60</b>
SMOOTHIE BOWL- FRESA Y PLÁTANO .....	60
QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA CON QUESO .....	61
QUESADILLAS DE CHAMPIÑONES CON QUESO .....	62
MOLLETES SALUDABLES .....	63
COPA DE FRUTA Y YOGURT .....	64
PANQUÉ DE ELOTE (MUG CAKE) .....	65
PANQUÉ DE MANZANA-CANELA (MUG- CAKE) .....	66
TOSTADA DE ARROZ CON CREMA DE CACAHUATE Y MANZANA .....	69
AVENA CON CANELA .....	70
PAN FRANCÉS .....	71
<b>POSTRES SALUDABLES.....</b>	<b>72</b>
CHOCOLATE CHIA PUDIN .....	72
COPA DE TIRAMISÚ .....	73
BROWNIE (MUG-CAKE) .....	74
HELADO DE YOGURT SABOR FRESA Y ZARZAMORA.....	75
CRUMBLE DE YOGURT Y FRESA.....	76
CREPAS DE ZARZAMORA Y QUESO COTTAGE .....	77
PANQUÉ DE ZANAHORIA .....	78
PAY DE FRESA CON YOGURT (SIN HORNO) * .....	79
GALLETAS DE AVENA .....	80
PANNA COTTA .....	81
TRUFAS DE AVENA.....	82
BARRAS DE GRANOLA.....	83
PAY DE LIMÓN .....	84
PAY DE MANGO .....	85
BROWNIE .....	86





## MOLLETES SALUDABLES

Ingredientes para 1 persona:

- 2 rebanadas de pan integral
- 4 cucharadas de frijoles refritos
- 2 rebanadas de pechuga de pavo
- 80 g de queso panela
- ½ taza de jitomate en cuadritos
- 1/8 de cebolla en cuadritos
- Chile serrano, de árbol o en vinagre picados en cuadritos
- 1/3 de aguacate
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un sartén caliente, dorar una cara del pan integral. Voltearlos y untar 2 cucharadas de frijoles refritos, 1 rebanada de pechuga de pavo, y 40 g de queso panela en rebanadas.
2. Retirar del sartén hasta que esté dorado la otra cara del pan
3. Para el pico de gallo; en un recipiente mezclar el jitomate, la cebolla y el chile, sazonar con sal y pimienta. Por último agregar el aguacate y el chorrito de aceite de oliva.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## PAN TOSTADO CON AGUACATE Y HUEVO

Ingredientes para 1 persona:

- 2 rebanadas de pan integral tostado
- 2/3 de aguacate
- 2 huevos enteros
- 1 cucharadita de aceite de aguacate
- 1 taza de espinaca

Preparación:

1. En un sartén con antiadherente caliente agregar el aceite, los huevos, sal y pimienta. Dejar calentar hasta obtener la cocción deseada.\*
2. En 2 rebanadas de pan integral, untar el aguacate, la espinaca y sazonar con sal y pimienta
3. Separar en 2 partes la cantidad de huevo preparada y agregarla al pan tostado
4. ¡Listo!, así de fácil.

\*puedes prepararlos revueltos o estrellados, no cambia su composición nutricional



## SÁNDWICH DE POLLO

Ingredientes para 1 persona:

- 2 rebanadas de pan integral
- 60g de pechuga de pollo \*
- 40 g de queso panela
- Una pizca de sal y pimienta.
- 1 cucharadita de aceite de aguacate.
- Jitomate rebanado, pepino rebanado, germen de trigo, zanahoria rallada.
- 1/3 de aguacate para untar o 2 cucharadas de frijoles refritos.

Preparación:

1. Asar la pechuga de pollo con 1 cucharadita de aceite y sazonar con sal y pimienta.
2. Untar en las dos rebanadas de pan de caja el aguacate o los frijoles. Tomar una de las rebanadas y añadir la pechuga de pollo asada, queso panela, rebanadas de pepino, zanahoria rallada, jitomate en rebanadas y germen de trigo. Terminar el sándwich con la otra rebanada de pan.
3. ¡Listo, que lo disfrutes!

\*Puedes sustituir el pollo por 2 rebanadas de pechuga de pavo o, 2/3 de lata de atún.



## QUESADILLAS DE POLLO CON QUESO

Ingredientes para 1 persona:

- 2 tortillas de maíz
- 60 g de pechuga de pollo en fajitas
- 40 gramos de queso Oaxaca

Ingredientes para pico de gallo y guacamole:

- ½ Jitomate en cuadros
- 1/8 de cebolla finamente picada
- Chile picado al gusto
- Una pizca de sal y pimienta
- 2/3 de aguacate
- Jugo de 1 limón

Preparación:

1. Agregar a cada tortilla unas tiras de pechuga de pollo y un poco de queso Oaxaca. Doblarlas por la mitad y calentarlas en un comal hasta que el queso se derrita y se dore la tortilla.
2. Para el pico de gallo: en un recipiente pequeño, es necesario mezclar el jitomate, la cebolla y el chile y, sazonar con sal y pimienta.
3. Por último, en otro recipiente pequeño agregar el aguacate sin cáscara y machacar con un tenedor hasta formar una pasta. Sazonar con sal y pimienta y agregar el jugo de limón para detener el proceso de oxidación
4. ¡Listo, que las disfrutes!





## HOTCAKES SALUDABLES

Ingredientes para 2 personas:

- 1 taza de avena
- 3/4 taza de leche semidescremada o bebida vegetal (almendras, nuez, arroz, soya, etc.)
- 1 plátano maduro, 1 manzana o 1 pera
- 5 almendras
- 2 huevos entero
- Canela y vainilla al gusto

Para acompañar:

- 1/2 taza frutos rojos
- 3 cucharadas de queso cotagge

Preparación:

1. Añadir todos los ingredientes en una licuadora hasta lograr una mezcla homogénea.
2. En un sartén caliente, rociar aceite en aerosol y agregar un cuarto de la mezcla. Voltear hasta ver que la mezcla se vea más firme y el lado de abajo cocido.
3. Para hacerlos más cremosos, agregar queso cotagge y frutos rojos. Acompañar con café, té o leche semidescremada sin azúcar.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## CREPAS DULCE

### Ingredientes para la mezcla (4 crepas):

- 1/2 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de leche semidescremada
- 2 huevos enteros
- 1 cucharada de vainilla
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de mantequilla o ghee

### Ingredientes para crepa de fresas con crema de cacahuete:

- 1 taza de fresas rebanadas
- Untables: 1 cucharada de crema de cacahuete o almendras o queso cotagge.
- 1 cucharadita de mermelada, cajeta, lechera o miel

### Preparación:

- Licuar los ingredientes para la mezcla hasta lograr una mezcla homogénea.
- En un sartén amplio y poco caliente, rociar aceite y añadir 1/4 de la mezcla en el centro. Asegurarnos de esparcir la mezcla por toda la superficie levantando el sartén y girándolo hasta tener una capa de mezcla sobre todo el sartén.
- Cocer la tortilla a fuego lento durante 5 min o hasta que veamos firme la tortilla y voltearla para cocerla por el lado opuesto.
- Agregar en 1/4 de la superficie de la tortilla los ingredientes elegidos, doblar por la mitad y volver a doblar por la mitad para formar un triángulo.
- ¡Listo, que lo disfrutes!



## CREPA SALADA

Ingredientes para 4 personas (4 crepas):

- 1/2 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de leche semidescremada
- 2 huevos enteros
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate o mantequilla

Ingredientes para crepa de champiñones y espinacas:

- 1/4 taza de champiñones cocidos y 1/4 taza de espinaca cocida.
- 80 g de queso panela

Preparación:

- Licuar los ingredientes para las tortillas hasta lograr una mezcla homogénea.
- En un sartén amplio y poco caliente, rociar aceite y añadir 1/4 de la mezcla en el centro. Asegurarnos de esparcir la mezcla por toda la superficie levantando el sartén y girándolo hasta tener una capa de mezcla sobre todo el sartén.
- Cocer la tortilla a fuego lento durante 5 min o hasta que veamos firme la tortilla y voltearla para cocerla por el lado opuesto.
- Agregar en 1/4 de la superficie de la tortilla los ingredientes elegidos, doblar por la mitad y volver a doblar por la mitad para formar un triángulo.
- ¡Listo, que lo disfrutes!



## OMELETTE

Ingredientes para 1 persona:

- 2 huevos enteros
- la clara de 2 huevos
- 1 chorrito de leche
- Una pizca de sal y pimienta
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- 1 taza de champiñones rebanados
- ½ pimiento morrón picado
- 1 cucharada de cebolla y ajo picado.
- Frijoles enteros para acompañar

Preparación:

1. En un sartén pequeño, cocinar la cebolla y el ajo picado durante 3 minutos con 1 cucharadita de aceite. Agregar los champiñones y el pimiento morrón y cocerlos por 10 minutos más.
2. Por otro lado, en un recipiente, mezclar el huevo, las claras de huevo, la leche, sal y pimienta hasta lograr una mezcla homogénea.
3. Calentar un sartén amplio antiadherente y esparcir las 1 cucharadita de aceite sobre toda la superficie. Verter la mezcla de huevo, tapar y calentar a fuego lento durante 10 min.
4. Ya que esté un poco firme la mezcla, agregar en una mitad los champiñones y el pimiento y doblar por la mitad como si fuese una gran quesadilla y dejar cocer por otros 5 min
5. Acompañar con ½ taza de frijoles y 2 tortillas de maíz.



## HUEVO CON NOPALES O CALABACITAS

Ingredientes para 1 persona:

- 2 huevos enteros
- la clara de 2 huevos
- ½ taza de calabacitas o nopales en cuadritos
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- ½ jitomate en cuadros
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- ½ taza de frijoles enteros para acompañar

Preparación:

1. En un recipiente, mezcla los huevos, las claras, los ejotes, el jitomate y la cebolla.
2. En un sartén caliente, agrega las dos cucharaditas de aceite y vierte la mezcla de huevo. Revolver esta mezcla constantemente hasta lograr la cocción deseada.
3. Acompañar con frijoles enteros y 2 tortillas de maíz.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## CHILAQUILES SALUDABLES

Ingredientes para 1 persona:

- 2 paquetes de tostadas horneadas "salmas"
- 2 cucharadas de queso panela rallado
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 60g de pollo desmenuzado
- ½ taza de frijoles
- Salsa roja al gusto

Ingredientes para la salsa roja:

- 2 jitomates grandes
- 1 chile de árbol
- 1/8 de cebolla
- ½ diente de ajo chico
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- Sal y pimienta
- 1 ramito de cilantro
- 1 taza de caldo de pollo

Preparación:

1. Para la salsa, cocer en una olla los jitomates y el chile con 2 tazas de agua hasta que los jitomates cambien de color a uno más oscuro (aprox. 15 min). Licuar los jitomates, el chile, la cebolla, el ajo y el ramito de cilantro hasta lograr una mezcla homogénea.  
En una cacerola caliente, agregar el aceite y cocinar la salsa por 5 minutos y añadir el caldo de pollo. Dejar cocer por 10 minutos más y sazonar con sal y pimienta.
2. Para emplatar los chilaquiles, es necesario trozar las tostadas horneadas y bañarlas con la salsa y, por último, agregar el pollo desmenuzado, el queso rallado y la cebolla.
3. Acompañarlos con ½ taza de frijoles refritos o enteros.



## PAN FRANCÉS

Ingredientes para 1 persona:

- 2 rebanadas de pan de caja integral
- 2 huevos enteros
- La clara de 2 huevos
- 1/3 de taza de leche semidescremada
- 1 pizca de canela molida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de mantequilla o ghee

Para acompañar:

- 1/2 taza fresas o 1/2 pieza de plátano
- 5 almendras o 3 nueces troceadas o

Preparación:

1. Mezclar en un recipiente el huevo, las claras, la leche y la canela. Remojar cada pan en esta mezcla.
2. En un sartén caliente, agregar la cucharadita de aceite y esparcirla con una servilleta por toda la superficie. Cocer cada rebanada de pan por ambos lados hasta tener una apariencia dorada.
3. Acompañar con fresas, nueces y canela en polvo.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## HUEVO A LA MEXICANA

Ingredientes para 1 persona:

- 2 huevos enteros
- La clara de 2 huevos
- ½ jitomate en cuadros
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- Chile de árbol picado (al gusto)
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- ½ taza de frijoles enteros para acompañar

Preparación:

1. En un recipiente, mezcla los huevos, las claras, el jitomate, la cebolla y el chile de árbol.
2. En un sartén caliente, agrega las dos cucharaditas de aceite y vierte la mezcla de huevo. Revolver esta mezcla constantemente hasta lograr la cocción deseada.
3. Acompañar con frijoles enteros.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!





## CLARAS CON JAMÓN

Ingredientes para 1 persona:

- ½ taza de claras de huevo
- 2 rebanadas de jamón de pierna
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- Sal y pimienta
- 1 pizca de hierbas de olor
- ½ Calabacita asada y ½ taza de frijoles enteros para acompañar.

Preparación:

1. En un recipiente, mezcla las claras y las rebanadas de jamón en cuadritos
2. En un sartén caliente, agrega las dos cucharaditas de aceite y vierte la mezcla de huevo. Revolver esta mezcla constantemente hasta lograr la cocción deseada.
3. Acompañar con frijoles enteros y calabacita asada.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## PAN TOSTADO CON GUACAMOLE Y PECHUGA DE PAVO

Ingredientes para 1 persona:

- 2 piezas de pan de caja integral
- 4 rebanadas de pechuga de pavo\*

Ingredientes para el guacamole:

- ½ aguacate chico
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 1 jitomate en cuadritos
- Chile de árbol al gusto
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

1. En un pequeño recipiente, agregar la cebolla, los chiles y la mitad de aguacate, con un tenedor aplastarlos hasta lograr la textura deseada.
2. Agregar el jitomate en cuadros, sal y pimienta y la cucharadita de aceite y revolver con una cuchara.
3. Por otro lado, tostar el pan de caja en un tostador o en un sartén sin aceite.
4. Para emplatar, acomodar los dos panes tostados, untar el guacamole y la pechuga de pavo.
5. ¡Listo, que lo disfrutes!

\*La pechuga de pavo se puede sustituir por: fajitas de pollo(90g), huevo duro (2 piezas), bistec asado(90g), fajitas de arrachera (90 g), salmón ahumado (105 g), queso panela (120g), camarón cocido (15 piezas)



## BAGUETTE DE POLLO

Ingredientes para 1 persona:

- 1 filete de pechuga de pollo en fajitas (90g)
- 15 cm de baguette integral
- 1 hoja de tu lechuga preferida
- ½ zanahoria rallada
- 1/3 de aguacate
- rodajas de pepino
- 1 cucharadita de aceite de aguacate

Ingredientes para el aderezo:

- ½ cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cucharadita de miel de abeja

Preparación:

1. En un sartén caliente, agregar una cucharadita de aceite y asar las fajitas. Sazonar con sal y pimienta.
2. Cortar el baguette por la mitad, acomodar la lechuga, las fajitas de pollo, la zanahoria rallada, los pepinos y el aguacate en rebanadas.
3. Para el aderezo es necesario mezclar la mostaza, la miel y el aceite de oliva hasta lograr una mezcla homogénea. Agregar el aderezo a la baguette.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!

\*Las fajitas de pollo se pueden sustituir por: pechuga de pavo (4 rebanadas), fajitas de res (90g), fajitas de arrachera (90 g), salmón ahumado (105 g), queso panela (120g).



## CALDO DE FLOR DE CALABAZA CON ELOTE

Ingredientes para 2 personas:

- ½ taza de granos de elote
- ¼ taza de flor de calabaza
- 2 chiles guajillo (no picoso) limpios y sin semilla
- 1 chile chipotle limpio y sin semilla
- 1 litro de agua
- ¼ de cebolla
- 2 jitomates chicos
- 1 diente de ajo
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 ramita de epazote
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Para el caldo, es necesario hidratar los chiles y cocer los jitomates. En una cacerola calentar los jitomates y los chiles secos durante 15 min.
2. En una licuadora, licuar los chiles, los jitomates y el ajo, junto con el litro de caldo de pollo.
3. Por otro lado, en una cacerola agregar el aceite y asar los granos de elote hasta que se doren (aprox. 15 min)
4. Añada el licuado de chiles (cuélelo cuando lo haga). Lleve a hervor. Baje la flama a media y deje cocer por media hora.
5. Añada el epazote y la flor de calabaza, deje cocer por 15 minutos.
6. Corrija la sazón con sal y pimienta. Apague el fuego, tape y deje reposar por 10 minutos.
7. ¡Listo, que lo disfrutes!



## CALDO DE CHAMPIÑONES

Ingredientes para 2 personas:

- ¼ kg de champiñones limpios y cortados
- 1 chile guajillo (no picoso) limpio y sin semilla
- 1 chile chipotle limpio y sin semilla
- ¼ de cebolla
- 1 jitomate mediano
- 1 diente de ajo
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 ramita de epazote
- 1 cucharada de aceite de canola o aguacate
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Para el caldo, es necesario hidratar los chiles y cocer los jitomates. En una cacerola calentar los jitomates y los chiles secos durante 15 min.
2. En una licuadora, licuar los chiles, los jitomates, y el ajo, junto con el litro de caldo de pollo.
3. Por otro lado, en una cacerola agregar el aceite y freír la cebolla y los champiñones hasta que los champiñones suden ligeramente
4. Añada el licuado de chiles (cuélelo cuando lo haga). Lleve a hervor. Baje la flama a media y deje cocer por media hora.
5. Añada el epazote y deje cocer por 5 minutos.
6. Corrija la sazón con sal y pimienta. Apague el fuego, tape y deje reposar por 10 minutos.
7. ¡Listo, que lo disfrutes!



## SOPA AZTECA

Ingredientes para 2 personas:

- 3 Jitomates
- 2 Chiles pasilla desvenados
- 1/4 cebolla
- 1 ajo
- 1 litro de agua
- 1 ramas Epazote
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 cucharada de aguacate
- 4 tortillas de maíz del día anterior

Para decorar:

- 2/3 de aguacate
- 40 g de queso panela en cubitos

Preparación:

1. Cortar las tortillas en tiritas y dorarlas en un sartén caliente hasta que estén crujientes.
2. Para el caldo, cocer en una cacerola los jitomates y los chiles en un litro de agua por 15 min aproximadamente.
3. Licuar los jitomates, los chiles, la cebolla y el ajo.
4. En una cacerola, agregar el aceite y sofreír la salsa que acabamos de hacer, calentar por 5 minutos y agregar el caldo de pollo. Lleve a hervor. Baje la flama a media y deje cocer por media hora.
5. Añada el epazote y deje cocer por 5 minutos.
6. Corrija la sazón con sal y pimienta. Apague el fuego, tape y deje reposar por 10 minutos.
7. Para servir, en un plato agregar una porción del caldo y añada la mitad de las tortillas doradas. Decore con rebanadas de aguacate, queso panela y cebolla en cuadritos.
8. ¡Listo, que lo disfrutes!



## SOPA DE LENTEJAS

Ingredientes para 2 personas:

- 1 cucharada de aceite de canola o aguacate
- ¼ de cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo chico picado
- ½ tallo de apio finamente cortado
- 1 zanahoria mediana en cubitos
- 1 taza de lentejas bien lavadas y enjuagadas
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 ramita de perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. Calienta una cacerola, agrega el aceite y saltea las cebollas y el ajo durante 5 minutos a fuego medio.
2. Agrega el apio y las zanahorias y cocina por 10 minutos a una temperatura más baja.
3. Añada las lentejas escurridas, las 2 tazas de caldo de pollo y el perejil. Lleva a ebullición y luego reduzca el fuego a lento. Cocina por 25-30 minutos. Sazona la sopa con sal y pimienta.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## SOPA DE HABAS

### Ingredientes para 2 personas:

- 1 tazas Haba secas
- 1/8 de Cebolla, finamente picada
- 1 Diente de ajo , finamente picados
- 2 jitomates , en cubos
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 1/2 litro de agua
- 2 Nopales mediano, en cubos y cocidos
- 1 ramito de Cilantro
- 1/2 cucharadita Orégano seco
- Sal y pimienta

### Preparación:

1. Remoja las habas con dos tazas de agua durante toda una noche.
2. Escurre y retira el agua del remojo.
3. En una cacerola, coloca las habas, un litro de agua y sal. Tapa y cocina por 1 hora y 20 min en una olla normal o una hora 15 minutos en olla de presión.
4. Calienta el aceite en otra cacerola y acitrona la cebolla y el ajo. Añade el jitomate y cocina hasta que suelte sus jugos. Vierte las habas enteras.
5. Añade el orégano, los nopales y salpimienta. Cocina por 25 minutos o hasta que se haya espesado ligeramente.
6. Rectifica sazón y agrega el cilantro.
7. ¡Listo, que lo disfrutes!





## SOPA DE VERDURAS

Ingredientes para 2 personas:

- 2 jitomates, en mitades
- 1/8 cebolla blanca
- 1 diente de ajo pelado
- 3 tazas de agua
- 1 zanahoria peladas y en cubos
- 1 calabacitas en cubos
- 1 taza repollo (col) en tiras
- 1 chayote pelado y en cubos
- 1 taza de coliflor o brócoli
- 1 cucharada de aceite de canola o aguacate
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Corta los vegetales que vas a usar.
2. Licua el jitomate, cebolla y ajo con 1 taza de agua hasta que tenga consistencia lisa y no queden grumos.
3. Calienta una cacerola con aceite y vacía la mezcla de la licuadora y cocina a fuego medio unos minutos, hasta que cambie a un color más oscuro.
4. Agrega el agua, la zanahoria, chayote, coliflor y brócoli. Corta las verduras del mismo tamaño para que estén listas al mismo tiempo.
5. Sazona al gusto con sal y pimienta.
6. Lleva a ebullición a fuego alto. Una vez que hirvió baja a fuego bajo, tapa la olla y cocina 15 minutos.
7. Agrega la calabacita, el repollo, tapa la ola y cocina 5 a 7 minutos más o hasta que las verduras estén suaves o como te gustan.
8. ¡Listo, que lo disfrutes!



## SOPA DE NOPALES

Ingredientes para 2 personas:

- 1 chile anchos
- 1 chiles de árbol
- 1/8 de pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 jitomates grandes
- 1 litro de agua
- 1 litro de caldo de pollo
- 4 nopales hervidos cortados en tiras
- 1 rama de epazote
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Para el caldo, cocer en una cacerola los jitomates y los chiles en un litro de agua por 15 min aproximadamente.
2. Licuar los jitomates, los chiles, la cebolla y el ajo.
3. En una cacerola, agregar el aceite y sofreír la salsa que acabamos de hacer, calentar por 5 minutos y agregar el caldo de pollo. Lleve a hervor. Baje la flama a media y deje cocer por media hora.
4. Agrega los nopales cocidos y la ramita de epazote, dejar cocer por 5 minutos.
5. Corrija la sazón con sal y pimienta. Apague el fuego, tape y deje reposar por 10 minutos.
6. ¡Listo, que lo disfrutes!



## ARROZ INTEGRAL A LA JARDINERA

Ingredientes para 2 personas:

- 1 taza de arroz integral
- 3 tazas de caldo de pollo
- 2 tazas de verduras (pimiento morrón, calabacita, zanahoria)
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 2 cucharaditas de sal de grano

Preparación:

1. Enjuagar el arroz en el chorro de agua para quitarle el polvo que pueda tener.
2. En una cacerola agregar el arroz previamente lavado, las 3 tazas de caldo de pollo, la cucharada de aceite y la sal. Cocerlo a fuego medio por 45 minutos.
3. Después, esparcir la lata de verduras sin caldo sobre el arroz, y dejarlo cocer por 15 minutos más, o hasta que este suave.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## SOPA DE SETAS

Ingredientes para 4 personas:

- ¼ de setas cortadas en tiras
- 1 chile chipotle en lata
- 2 jitomates medianos
- 1/8 de cebolla
- 1 diente de ajo chico
- 1 ramita de epazote
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 cucharaditas de aceite de canola o aguacate.
- 2 cucharaditas de sal de grano y pimienta al gusto

Preparación:

1. En una pequeña olla cocer con 1 taza de agua los jitomates, durante 10 minutos.
2. Licuar los jitomates cocidos, la cebolla, el ajo, el chipotle y 1/3 del consomé de pollo. Reservar.
3. En una cacerola a fuego medio, agregar las 2 cucharaditas de aceite y asar las setas en tiras durante 10 minutos o hasta que estén más suaves
4. Agregar la salsa y dejar cocerla durante 10 minutos aproximadamente
5. Vaciar el consomé de pollo y sazonar con sal y pimienta.
6. Dejar hasta que hierva. Apagar, agregar la ramita de epazote y tapar.
7. ¡Listo, que lo disfrutes!



## CREMA DE BRÓCOLI

Ingredientes para 4 personas:

- 1 litro de leche semidrescremada
- ½ kg de brócoli
- ¼ de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aguacate
- 1 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En una olla con agua hirviendo coloca los brócolis y cocinalos por aproximadamente 5 minutos o, hasta que hayan cambiado a un verde más intenso. Escurrelos y dejalos enfriar por 10 minutos
2. En una licuadora añade la leche, al caldo de pollo, la cebolla, el ajo y el brócoli cocido. Licua hasta lograr una mezcla homogénea
3. En una olla a fuego medio, calienta el aceite y agrega la mezcla que acabas de preparar. Dejalo cocinar hasta que hierva sin dejar de mover
4. Agrega sal y pimienta al gusto y cocinalo por otros 3 minutos más
5. Listo, ¡sabe deliciosa!



## CREMA DE ZANAHORIA

Ingredientes para 4 personas:

- 1 litro de leche semidrescremada
- ½ kg de zanahorias
- ¼ de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 taza de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

6. En una olla con agua hirviendo coloca las zanahorias previamente peladas y cortadas en trozos, cocinalas por aproximadamente 5 minutos o, hasta que estén un poco suaves. Escurrelas y dejalas enfriar por 10 minutos
7. En una licuadora añade la leche, al caldo de pollo, la cebolla, el ajo y las zanahorias cocidas. Licua hasta lograr una mezcla homogénea
8. En una olla a fuego medio, calienta el aceite y agrega la mezcla que acabas de preparar. Dejalo cocinar hasta que hierva sin dejar de mover
9. Agrega sal y pimienta al gusto y cocinalo por otros 3 minutos más
10. Listo, ¡sabe deliciosa!



## TOSTADAS DE NOPALES CON POLLO

Ingredientes para 2 personas:

- 3 nopales medianos, en cuadritos
- ½ cebolla, la mitad finamente picada y la otra mitad entera
- 1 diente de ajo entero
- 2 jitomates medianos, en cuadritos
- Chile serrano al gusto, finamente picado
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 2/3 de aguacate
- Orégano seco, molido
- ¼ Pechuga de pollo sin piel (180 g)
- ½ litro de agua natural
- 4 cucharadas Frijoles refritos
- 6 paquetes de tostadas horneadas u, 8 tortillas horneadas
- Sal de grano y pimienta.

Preparación:

1. Para cocer los nopales, es necesario colocarlos en una olla con 1 taza de agua con 1 cucharadita de sal de grano por 25 min o hasta que hayan cambiado de color y estén suaves. Enseguida escurrirlos y si es necesario enjuagarlos.
2. La pechuga es necesario cocerla con 1/2 litro de agua, ¼ de cebolla entera, 1 diente de ajo y 1 cucharada de sal de grano durante 45 min o hasta que esté suave. Después, desmenuzarla.
3. En un recipiente, agregar el jitomate, la cebolla, el chile, los nopales, el aceite de oliva y la pechuga desmenuzada. Sazonar con orégano y pimienta
4. Para armar las tostadas, se untan los frijoles refritos sobre la tostada, se agrega la ensalada de nopales con pollo y se decora con aguacate rebanado.
5. ¡Listo, que lo disfrutes!



## SOPES CON BISTEC

Ingredientes para 2 personas:

- 2 bistecs cocidos en fajitas (180 g)
- 6 sopes de maíz pequeños (aprox. 8 cm de diámetro)
- 6 cucharadas de frijoles refritos
- 40 g de queso panela rallado
- 3 nopales cocidos, en cuadritos
- 2/3 de aguacate rebanado
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- Salsa al gusto

Preparación:

1. En un sartén plano caliente, agregar el aceite y asar los sopes hasta que estén dorados.
2. Para armar los sopes, untamos 1 cucharada de frijoles por cada sope, añadir los nopales cocidos y el bistec en fajitas.
3. Decorar con sopes con queso rallado, aguacate y salsa al gusto.
4. ¡Listo, que los disfrutes!





## PIZZA AL SARTÉN

### Ingredientes para masa:

- 2 tazas de avena
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal y pimienta
- 200 ml de agua tibia

### Ingredientes para base:

- Salsa de jitomate
- Proteína de tu elección (pollo, atún, pechuga de pavo, carne molida)
- Los vegetales de tu elección (jitomate, cebolla, champiñones, pimiento, espinaca, aceitunas)
- 300 g de queso mozzarella o manchego rallado.

### Ingredientes para la salsa:

- 3 jitomates
- Hierbas de olor
- Sal y pimienta

### Preparación para la salsa:

1. Licuar los jitomates con  $\frac{1}{2}$  taza de agua
2. En un sartén sofreír la salsa con 1 cucharadita de aceite durante 10 minutos, sazonar con sal, pimienta y hierbas de olor.

### Preparación:

1. En una licuadora agrega en 2 partes la avena hasta convertirla en harina. En un bowl, mezclar todos los ingredientes para la masa hasta incorporarlos homogéneamente.
2. En un sartén grande plano, extender la masa con ayuda de las manos y calentar a fuego medio hasta sentir una tortilla más firme. Con ayuda de dos volteadores, voltear la tortilla para calentar por el otro lado.
3. Baja la temperatura del fuego y esparce la pasta de jitomate y el queso rallado sobre el lado de la tortilla cocida. Añadir la proteína, los vegetales de tu elección por encima. Tapar el sartén y dejar cocer por 15 min más.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## ACELGA RELLENA

Ingredientes para 2 personas:

- 240 de queso canasto
- 6 hojas de acelga grandes sin tallo
- 2 jitomates grandes
- 1/8 de cebolla
- 1 diente de ajo chico
- 2 tazas de agua
- Sal de grano y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 1 taza de frijoles enteros para acompañar

Preparación:

1. Primero, es necesario cortar el queso en 6 cuadros grandes y envolverlos en una hoja de acelga grande, puedes asegurarlos con un palillo para que no se desdoble.
2. Después, para preparar el caldillo de jitomate, se licuan los jitomates, la cebolla, el ajo y ½ taza de agua.
3. En una olla, se agrega el aceite y se sofríe la salsa que acabamos de hacer por 10 minutos, moviendo constantemente. Añadir el resto del agua y sazonar con sal y pimienta.
4. Cuando el caldillo este hirviendo, se agregar los costalitos de queso y se dejan cocer por 10 minutos más. Acompañar con frijoles enteros.
5. ¡Listo, que lo disfrutes!



## ASADO COLOMBIANO (BANDEJA PAISA)

### Ingredientes para 2 personas

- 2 bistecs cocidos en fajitas (180 g)
- 1 plátano macho asado
- 1 taza de arroz blanco
- 1 taza de frijoles enteros
- 2/3 de aguacate

### Ingredientes para 4 arepas:

- 1 taza de harina de maíz
- 2 taza de agua tibia
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de aceite de canola o aguacate

### Preparación de arepas:

1. En un bowl, ponemos el agua y la sal, y añadimos la harina de maíz.
2. Mezclamos bien primero con una cuchara de madera y luego con las manos, hasta que la masa esté homogénea. Si hace falta podemos corregir añadiendo más harina o más agua.
3. Dejamos reposar 10 minutos.
4. Con las manos húmedas, hacemos seis bolitas y las aplastamos.
5. Calentamos un sartén plano. Cuando esté caliente agregamos 1 cucharadita de aceite de canola o aguacate y cocinamos las arepas hasta que se doren por los dos lados, unos 5 minutos por lado.

### Preparación del platillo:

1. La bandeja paisa es un platillo en donde se acomodan todos los ingredientes de manera separada sobre un plato extendido y se acompañan con arepas como si estas fuesen tortillas. Cada plato llevará 1 bistec asado, ½ plátano macho, ½ taza de arroz, ½ taza de frijoles enteros, 1/3 de aguacate y 1 arepa. Puedes agregar salsa al gusto.
2. ¡Listo, que lo disfrutes!



## ENFRIJOLADAS

Ingredientes para 2 personas:

- 1 taza de frijoles enteros
- 2 tazas de consomé de pollo
- 2 chiles chipotles de lata
- 6 tortillas de maíz
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- ¼ de pechuga de pollo entera sin piel (180 g)
- 1/4 de cebolla, la mitad entera y la otra picada finamente
- 1 diente de ajo chico
- 1/2 litro de agua natural
- 40 g de queso panela, rallado
- 1 taza de lechuga italiana, cortada en tiras
- 2/3 de aguacate para rebanar
- 1 cucharada de sal de grano

Preparación:

1. Cocerla la pechuga con 1 litro de agua, ¼ de cebolla entera, 1 diente de ajo y ¾ de cucharada de sal de grano durante 45 min o hasta que esté suave. Después, desmenuzarla y reservarla.
2. Para la salsa de frijol, licuar los frijoles, el chile chipotle y las 2 tazas de caldo de pollo. Vaciar esta salsa en una olla caliente con 1 cucharada de aceite durante 15 min y mover constantemente.
3. En un sartén plano, dorar cada tortilla sin aceite.
4. Acomodar en un plato extendido 4 tortillas dobladas por la mitad y bañarlas con la salsa de frijol. Añadir la lechuga, el pollo desmenuzado, el queso rallado y rebanadas de aguacate.
5. ¡Listo, que lo disfrutes!



## CHULETA DE PUERCO CON ENSALADA

Ingredientes para 2 personas:

- 2 chuletas de puerco frescas
- 2 cucharaditas de aguacate
- ¼ de cebolla fileteada
- ½ ajo picado finamente
- 1 tazas de lechuga romana cortada
- 1 jitomate en rebanadas
- 2 limones
- 2/3 de aguacate
- 1 de taza de frijoles refritos

Preparación:

1. En un sartén plano, agregar 2 cucharaditas de aceite y la cebolla fileteada, cocer por 5 minutos y agregar el ajo picado. Después, añadir las chuletas, sazonarlas con sal y pimienta y cocerlas por ambos lados.
2. En un plato extendido, agregar 1 taza de lechuga, encima el jitomate rebanado y el aguacate en rebanadas. Salpimentar y agregar unas gotas de limón.
3. Acompañar con 1/2 de taza de frijoles refritos y la chuleta de puerco
4. Acompañar con tortillas de maíz (2-3 piezas, mujeres y 3-4 piezas, hombres).
5. ¡Listo, que lo disfrutes!



## HAMBURGUESA DE ARRACHERA CON ENSALADA

### Ingredientes para la ensalada:

- 3 tazas de espinaca
- 1 taza de arúgula
- 1 zanahoria rallada
- 1 taza de fresas fileteadas

### Ingredientes para el aderezo:

- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1 cucharadita de miel de abeja

### Preparación de la ensalada:

1. Para el aderezo, mezclar en un pequeño recipiente los 3 ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.
2. En un bowl, agregar la espinaca limpia cortándola en trozos con las manos, la zanahoria rallada y las fresas fileteadas.
3. Bañar esta salsa con el aderezo de mostaza y miel.

### Ingredientes para la hamburguesa (2 personas):

- 4 piezas de pan "thins- integrales" Bimbo
- 2 rebanadas de piña natural
- 4 hojas chicas de lechuga italiana
- 4 rebanadas de jitomate
- 4 cucharaditas de mostaza
- 4 cuadrados de arrachera marinada de 6 cm por lado

### Preparación de la hamburguesa:

1. Asar la arrachera y la piña en un sartén con antiadherente, sin utilizar aceite, calentar ambos lados del pan de la misma forma.
2. Acomodar una tapa de pan, 1 cucharadita de mostaza, un cuadrado de arrachera, ½ rebanada de piña, lechuga, jitomate y la otra tapa de pan.
3. Acompañar con ensalada.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## HAMBURGUESAS DE POLLO CON ENSALADA

Ingredientes para la ensalada (2 personas):

- 3 tazas de lechuga romana cortada
- 1 manzana roja rebanada
- 14 nueces en trozos

Ingredientes para vinagreta básica:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta

Preparación de la ensalada:

1. Para el aderezo, mezclar en un pequeño recipiente los 3 ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.
2. En un bowl, mezclar la lechuga limpia cortándola en trozos con las manos, la manzana fileteada y la nuez en trozos.
3. Bañar con la vinagreta.

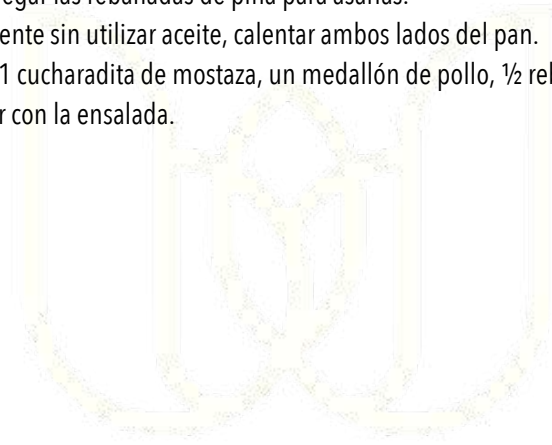
Ingredientes para la hamburguesa (2 personas):

- 180 g de molida de pechuga de pollo
- 1/8 de cebolla picada finamente
- 1 ajo picado finamente
- 1 huevo entero
- 1 cucharada de perejil cortado finamente
- Sal y pimienta
- 4 piezas de pan "thins- integrales" Bimbo

- 2 rebanadas de piña natural
- 4 hojas chicas de lechuga italiana
- 4 rebanadas de jitomate
- 4 cucharaditas de mostaza
- 2 cucharaditas de aceite de canola o aguacate

Preparación de la hamburguesa:

1. En un bowl, mezclar el pollo molido, el huevo, la cebolla, el ajo, el perejil y la sal y pimienta. Formar 4 bolitas con la mezcla.
2. En un sartén caliente, agregar el aceite y asar el pollo formando medallones con las bolitas que hicimos anteriormente. Apartar los medallones y agregar las rebanadas de piña para asarlas.
3. En otro sartén con antiadherente sin utilizar aceite, calentar ambos lados del pan.
4. Acomodar una tapa de pan, 1 cucharadita de mostaza, un medallón de pollo, ½ rebanada de piña, lechuga, jitomate y la otra tapa de pan. Acompañar con la ensalada.
5. ¡Listo, que lo disfrutes!



BALAN B





## NOPALES RELLENOS

Ingredientes para 2 personas:

- 4 nopales limpios, grandes
- 240 g de queso canasto (4 rectángulos de 9 cm largo X 5 cm de ancho X 1 cm de profundidad)

Ingredientes para el caldo:

- 2 jitomates
- 1 chile chipotle de lata
- ¼ de cebolla
- 1 ajo chico
- 1 taza de agua natural
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate

Preparación:

1. Hervir los nopales en 1 taza de agua natural con 1 cucharadita de sal por hasta que cambien de color, aprox. 15 min.
2. Para la salsa, licuar los jitomates, el chile chipotle, la cebolla, el ajo y ¼ de taza de agua natural.
3. Hervir la salsa en una cacerola con aceite caliente y tajarla hasta que cambie a color más oscuro. Agregar 1 taza de agua y sazonar con sal, pimienta y hierbas finas.
4. Hacer un "sándwich" con dos nopales y un bloque de queso (nopal-queso-nopal) y sostenerlo con un palillo.
5. Agregar los nopales en el caldillo y dejar cocer por 15 min más.
6. Acompañar con frijoles y tortillas de maíz (3-4 piezas, mujeres y 4-5 piezas, hombres).



## NOPALES CON CARNE MOLIDA EN SALSA ROJA

Ingredientes para 2 personas:

- 4 nopales cocidos en cuadritos
- 180 g de carne molida de res
- 1/8 de cebolla en cuadritos
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate

Ingredientes para la salsa:

- 2 jitomates
- 1 chile chipotle de lata
- ¼ de cebolla
- 1 ajo chico

Preparación:

1. En una sartén, calienta el aceite y agrega la carne molida junto con la cebolla en cuadros. Revuelve de vez en cuando para tener una cocción uniforme; después de 5 minutos, mezcla con los nopales previamente hervidos.
1. Mientras la carne se está cocinando, licuar los jitomates, el ajo, la cebolla y el chile chipotle y verter sobre la carne cuando esta ya esté cocida.
2. Acompañarlo con ½ taza de arroz hervido y tortillas de maíz (2-3 piezas, mujeres y 3-4 piezas, hombres).



## SALPICÓN DE POLLO O RES

Ingredientes para 2 personas:

- ¼ de pechuga (aprox. 200 g) o, 200 g de falda de res
- Jitomate en cubos chicos
- 80 g de queso panela en cubos chicos
- 2 tazas de lechuga romana picada en tiras
- 2 chiles enteros en vinagre
- ½ taza de vinagre de los chiles
- 1 aguacate en cubos chicos
- 6 tostadas horneadas o 6 paquetes de tostadas "Salmas" (3 por persona)

Preparación:

1. Cocer el pollo o la carne en una cacerola con agua, cubriéndola 3 cm arriba de la carne y agrega 1/8 de cebolla, 1 diente de ajo y 1 cucharadita de sal de grano. Cocerla aproximadamente por 30 minutos el pollo y 40 minutos la carne o, hasta que esté suave.
2. En un bowl, agregar todos los ingredientes en cubos y mezclar suavemente.
3. Para preparar las tostadas puedes untar frijoles refritos y agregar encima el salpicón.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## PASTA CON VERDURAS Y POLLO

Ingredientes para 2 personas

- 200 g de pasta cruda (fettuccini, penne, trotole, fussili)
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 180 g de pechuga de pollo en fajitas (2 filetes)
- 1/8 de cebolla en cuadritos
- 1 diente de ajo en cuadritos
- Brócoli en arbolitos pequeños
- Champiñones rebanados
- Zanahoria cortada en juliana (tiras)

Ingredientes para la salsa:

- 3 jitomates
- Hierbas de olor
- Sal y pimienta

Preparación para la salsa:

1. Licuar los jitomates con ½ taza de agua
2. En un sartén sofreír la salsa con 1 cucharadita de aceite durante 10 minutos, sazonar con sal, pimienta y hierbas de olor.

Preparación:

1. Hervir las 2 tazas de agua con 1 cucharadita de sal de grano, agregar la pasta al agua hirviendo y dejar cocer durante el tiempo que indique el empaque (depende del tipo de pasta y la marca).
2. Escurrir la pasta y separar.
3. En un sartén profundo agregar 2 cucharaditas de aceite, agregar las fajitas de pollo y asarlas por ambos lados, sazonarlas con sal y pimienta. Retirarlas hasta que estén doradas y apartar
4. En ese mismo sartén, agregar 1 cucharada de aceite, la cebolla, el ajo en cuadritos, el brócoli, la zanahoria y los champiñones y dejar cocer por 20 minutos (los champiñones sacarán su jugo y después se evaporará) hasta que estén al dente los vegetales.
5. Agregar la salsa de jitomate y la pasta e incorporarla con movimientos suaves, dejar cocer todos los ingredientes por 5 minutos.
6. ¡Listo, que lo disfrutes!




## PASTA EN SALSA DE ESPINACA CON POLLO

Ingredientes para 2 personas

- 200 g de pasta cruda (fettuccini o espagueti)
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 180 g de pechuga de pollo en fajitas (2 filetes)

Ingredientes para la salsa:

- 1 taza de espinacas limpias
- ¼ de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 taza de leche semidrescremada
- 4 cucharaditas de aceite de canola
- Sal y pimienta al gusto



Preparación para la salsa:

1. En un sartén sofreír con 2 cucharaditas de aceite, la cebolla, el ajo y la espinaca hasta que estos ingredientes estén suaves
2. Licuar la mezcla de espinaca junto con la leche hasta lograr una mezcla homogénea. Reservar esta salsa

Preparación:

1. Hervir las 2 tazas de agua con 1 cucharadita de sal de grano, agregar la pasta al agua hirviendo y dejar cocer durante el tiempo que indique el empaque (depende del tipo de pasta y la marca).
2. Escurrir la pasta y separar.
3. En un sartén profundo agregar 2 cucharaditas de aceite, agregar las fajitas de pollo y asarlas por ambos lados, sazonarlas con sal y pimienta. Retirarlas hasta que estén doradas y apartar
4. En ese mismo sartén, agregar 1 cucharada de aceite y sofreír la salsa de espinaca, sazonar con sal y pimienta e incorporar la pasta cocida, mezclar y dejar cocer por 2 minutos más
5. ¡Listo, que lo disfrutes!

BALAN B



## POZOLE ROJO

Ingrediente para 4 personas:

- 300 g de maíz blanco precocido
- 420 gramos de falda de puerco o 360 g de pechuga de pollo (fuente de origen animal)
- 2 litros de agua
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 3 pimientas negras enteras
- Hierbas de olor
- 1 cucharada de orégano
- Sal de grano

Ingredientes para la salsa:

- 3 chiles anchos limpios sin semillas y desvenados
- 3 chiles guajillo limpios sin semillas y desvenados
- 1 taza de agua natural



Ingredientes para acompañar:

- 2 tazas de lechuga iceberg cortada en tiras (redonda)
- 8 rábanos en rodajas
- 1 aguacate en rodajas
- limón y salsa al gusto
- 4 paquetitos de tostadas horneadas "Salmas" (1 paquete por persona)

Preparación:

1. Lavar muy bien el maíz pozolero con agua potable hasta que salga el agua transparente.
2. En una cacerola agregar el maíz limpio, el agua, la cebolla, el ajo y las fuentes de origen animal que hayas elegido y 2 cucharadas de sal de grano. Tapar la cacerola y dejar cocer por 1 hora o hasta que la fuente de origen animal este cocido.
3. Sacar la carne o el pollo cocido y apartar.
4. Para la salsa: calentar los chiles en una olla con agua hasta que esten suaves (15 min. Aprox.). Licuar con un chorrito de agua y reservar.
5. Verificar la sal del caldo y agregar las hierbas de olor, el orégano y la pimienta negra y la salsa. Dejar cocer a fuego bajo por otra hora aproximadamente o hasta que el maíz este suave.
6. Servir cada plato con 1 taza de maíz pozolero, 90 g de pollo desmenuzado o 105 de falda de cerdo, el caldo suficiente, ½ taza de lechuga, 2 rábanos en rodajas y ¼ de aguacate.
7. ¡Listo, que lo disfrutes!



## TLACOYOS

Ingredientes para 2 personas:

- 4 tlacoyos (pueden ser de haba, frijol o requesón)
- 4 nopales medianos
- 2 jitomates en cuadritos
- 1 chile de árbol picado
- 1/8 de cebolla en cuadros
- 1 ramita de cilantro picado
- 1/3 de aguacate
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- Sal, pimienta y orégano

Preparación de la ensalada de nopal:

1. Cocinar los nopales en una cacerola con 1 taza de agua, sal y pimienta por 15 minutos aproximadamente o hasta que cambien de color.
2. En un bowl mezclar los nopales escurridos, los jitomates, la cebolla, los chiles en cuadros, el cilantro picado, el aceite de oliva y una pizca de orégano molido.

Preparación de la ensalada:

1. En 2 tazas de agua, agregar los nopales cortados en cuadritos y 1 cucharadita de sal de grano. Dejar hervir por 15 minutos o hasta que cambien de color los nopales.
2. En un bowl, mezclar los nopales escurridos, el jitomate fresco, la cebolla, el chile y aguacate en cuadros. Sazonar con sal, pimienta y orégano, y agregar 2 cucharaditas de aceite de oliva.

Preparación:

1. En un comal, dorar los tlacoyos por ambos lados.
2. Emplatar 2 tlacoyos por persona y agregar por encima ensalada de nopales.
3. ¡Listo, que los disfrutes!



## CHILES RELLENOS

Ingredientes para 2 personas:

- 4 chiles poblanos grandes limpios
- 240 g de queso canasto (4 rectángulos de 6 cm largo X 2 cm de ancho X 1 cm de profundidad)
- ½ taza de frijoles enteros para acompañar

Ingredientes para el caldo:

- 2 jitomates
- 1 chile chipotle de lata
- ¼ de cebolla
- 1 ajo chico
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite de aguacate

Preparación:

1. Para pelar los chiles poblanos es necesario, asar los chiles enteros sobre la flama de la estufa, tenemos que ver que la piel de todo el chile se quema y se infla. Inmediatamente guardarlos en una bolsa de plástico limpia durante 20 minutos.
2. Después de estar en la bolsa cerrada va a ser muy fácil retirar la piel de los chiles, también debemos abrir un costado del chile y retirar las semillas cortando con un cuchillo el centro que acumula las semillas.
3. Rellenar los chiles con el trozo de queso canasto y cerrarlos con un palillo.
4. Para la salsa, licuar los jitomates, el chile chipotle, la cebolla, el ajo y ¼ de taza de agua natural.
5. Hervir la salsa en una cacerola con aceite caliente y taparla hasta que cambie a color más oscuro. Agregar 1 taza de caldo de pollo y sazonar con sal y pimienta.
6. Agregar los chiles en el caldillo y dejar cocer por 15 min más. Acompañar con frijoles y tortillas de maíz (3-4 piezas, para mujeres y 4-5 piezas, para hombres).



## PASTEL AZTECA

Ingredientes para 2 personas:

- 8 tostadas de maíz horneadas partidas en trozos grandes o 6 paquetes de salmas
- 1/4 pechuga de pollo deshebrada
- 1 chile poblano
- 1/2 taza de granos de elote
- 1/4 de queso manchego rayado
- 2 jitomates grandes
- 1 chiles guajillos secos
- 1 chile chipotle seco
- 1/8 y 1 rodaja de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- Sal y pimienta.

### Preparación:

1. Para pelar los chiles poblanos es necesario, asar los chiles enteros sobre la flama de la estufa, tenemos que ver que la piel de todo el chile se quema y se infla. Inmediatamente guardarlos en una bolsa de plástico limpia durante 20 minutos.
2. Después de estar en la bolsa cerrada va a ser más fácil retirar la piel de los chiles. Ya limpios, cortar en tiras delgadas.  
Apartar
3. Por otro lado, cocer la pechuga de pollo con 2 tazas de agua natural, 1/8 de cebolla, 1 ajo y 1/2 cucharada de sal de grano. Aproximadamente 30 min en olla normal y 15 minutos en olla exprés (después de que suena la válvula). Desmenuzarla.
4. Para la salsa, cocer los jitomates y chiles secos en 1 taza de agua natural durante 15 minutos. Licuar los jitomates y chiles con 1 diente de ajo chico, 1 rodaja de cebolla y 1 taza de caldo de pollo.
5. En una olla chica caliente con 1 cucharadita de aceite agregar la salsa y dejarla cocer por 15 minutos, sazonar con sal y pimienta. Apartar.
6. Para formar el pastel se utiliza un recipiente chico que pueda meterse al horno de microondas u horno convencional, debes engrasar toda la superficie con 1 cucharadita de aceite.
7. Coloca una capa de tostada horneada, una capa de pollo desmenuzado, unas tiras de chile poblano, granos de elote y bañas esa primera capa con un poco de la salsa, después esparcir queso manchego. Repetir estos pasos hasta terminar con los ingredientes.
8. Mete al horno de microondas por 15 minutos o 20 minutos al horno convencional a 180 °C o hasta que se derrita el queso.
9. ¡Listo, que lo disfrutes!



## TACOS DORADOS CON ENSALADA

### Ingredientes para 2 personas:

- ½ pechuga de pollo
- 6 tortillas de maíz
- 2 cucharadas de queso canasto rallado
- 2/3 de aguacate
- 1/8 de cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ cucharada de cebolla

### Ingredientes para la ensalada:

- 1 taza de jícama rallada
- ½ betabel rallado
- 2 zanahorias ralladas

### Preparación:

1. Cocer la pechuga de pollo con 2 tazas de agua natural, 1/8 de cebolla, 1 ajo y 1/2 cucharada de sal de grano. Aproximadamente 30 min en olla normal y 15 minutos en olla exprés (después de que suena la válvula). Desmenuzarla.
2. Con las tortillas aun calientes, agregar en un costado de la tortilla una porción del pollo y guardarlas en un recipiente tapado. Después de 10 minutos se van a enfriar y mantendrán la forma de rollitos o puedes asegurarlos con un palillo.
3. Por otro lado, calienta un comal o un sartén a fuego medio-alto y dora los tacos por todos los lados hasta que la tortilla esté crujiente.
4. Para emplatar los tacos, agrega una mezcla de jícama, betabel y zanahoria rallada como guarnición\* y a un costado 3 tacos dorados bañados con salsa de tu preferencia, queso rallado y 1/3 de aguacate rebanado.
5. ¡Listo, que lo disfrutes!

\*Puedes acompañar tu ensalada con limón y tajín bajo en sodio (tapa azul)



## TACOS AL PASTOR

Ingredientes para 4 personas:

- ½ pechuga de pollo en cuadritos
- Adobo de pastor
- 12-16 tortillas de maíz
- 4 rebanadas de piña natural
- Cebolla y cilantro picado
- Pepinos en rodajas
- Limón
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- Salsa al gusto

Ingredientes para el adobo:

- 2 cucharadita de achiote
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de comino
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Licuar todos los ingredientes del adobo y vaciar en un recipiente
2. Dejar marinar las fajitas de pollo dentro del adobo durante 30 minutos aproximadamente
3. Calentar a fuego medio, un sartén plano y asar las fajitas de pollo junto con el adobo
4. Para armar los tacos, sobre cada tortilla de maíz agregar 1 cucharada de fajitas (30 g), piña en cubos, cilantro, cebolla y salsa al gusto. Acompañar con pepinos.
5. ¡Listo, que lo disfrutes!



## ROLLITOS DE POLLO EN SALSA DE POBLANO

Ingredientes para 4 personas:

- 4 pechugas de pollo, aplanadas (120 g c/u)
- 4 cucharaditas de aceite de aguacate para asar
- 1 pizca de sal
- Granos de elote para decorar

Ingredientes para el relleno:

- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- 2 cucharadas de ajo, finamente picado
- 1/2 tazas de cebolla, finamente picada
- 1/4 tazas de zanahoria, cortada en tiritas
- 1/4 tazas de calabaza, cortada en tiras
- sal y pimienta al gusto

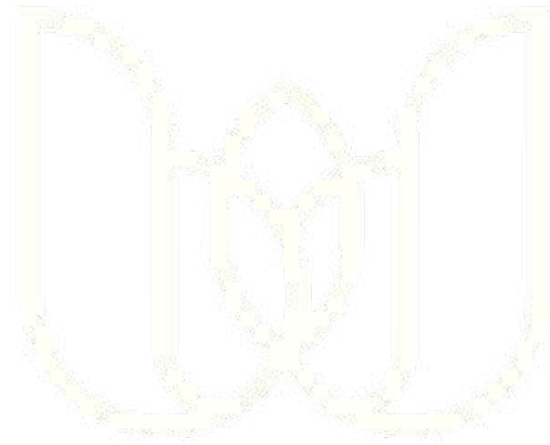
Ingredientes para la salsa:

- 5 chiles poblanos, asado, desvenado y limpio, para salsa
- 1 taza de leche semidrescremada
- 1/4 tazas de caldo de verduras, para la salsa
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Calienta una sartén con el aceite y cocina el ajo y la cebolla. Agrega la zanahoria y la calabaza ya cortada. Cocina 10 minutos o hasta que los líquidos se reduzcan. Sazona con sal y pimienta.
2. Sobre una tabla extiende las pechugas de pollo, rellena con la preparación anterior, enrolla y cierra con palillos, sazona y coloca los rollos en una sartén caliente con aceite, cocina los rollos hasta que doren. Reserva.
3. Para la salsa, licúa el chile poblano, la leche, el caldo y un poco de sal.
4. Cocina la salsa en una ollita durante 10 minutos. Sirve la pechuga bañada con la salsa y decora con elotitos.
5. ¡Listo, que lo disfrutes!



BALAN B



## TORTITAS DE ATÚN Y BRÓCOLI

### Ingredientes para 2 personas:

- 2 sobres de atún en agua
- 1 taza de pimiento morrón en cuadritos
- 2 huevos enteros
- ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto
- 2 papas hervidas hechas puré
- 4 cucharaditas de aceite de aguacate

### Ingredientes para acompañar:

- 1 tazas de lechuga romana cortada
- 1 jitomate en rebanadas
- 2 limones
- 2/3 de aguacate
- 1 taza de frijoles enteros

### Preparación:

1. En un bowl mezclar el atún, los huevos, el puré de papa, el pimiento morrón y mezclar. Sazonar con sal y pimienta y formar 6 tortitas con la mezcla.
2. A fuego medio, en un sartén plano, agregar aceite y cocinar las tortitas por ambos lados hasta que estén doraditas
3. Acompañar las tortitas con una ensalada de lechuga, jitomate rebanado y aguacate en rebanadas, frijoles enteros (1/2 taza por persona) y tortillas de maíz (2-3 piezas, mujeres y 3-4 piezas, hombres).
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## CALABACITAS A LA MEXICANA CON PECHUGA ASADA

Ingredientes para 2 personas:

- 2 calabacitas verdes, cortadas en cubos
- ¼ de cebolla finamente picada
- 2 jitomates medianos, cortadas en cubos
- 1 chile serrano finamente picado
- ½ taza de granos de elote (lata o frescos)
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 2 filetes de pollo grandes (90g c/u)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un sartén a fuego medio, agregar 1 cucharada de aceite, la cebolla, la calabacita el jitomate, el chile y los granos de elote.
2. Mover constantemente durante 5 minutos para que se doren los ingredientes.
3. Sazonar con sal y pimienta y tapar por 20 minutos o, hasta que se cosan.
4. Por otra parte, en un sartén caliente, agregar la cucharada de aceite restante y asar los filetes de pechuga de pollo por ambos lados. Sazonar con sal y pimienta.
5. Emplatarse con la mitad de la preparación de calabacitas y añadir un filete de pechuga asada. También puedes agregar tortillas de maíz (2-3 piezas las mujeres y de 3-4 piezas los hombres) o arroz (1 taza para mujeres y 1 ½ para hombres)



## SMOOTHIE BOWL- FRESA Y PLÁTANO

### Ingredientes 1 persona:

- 7 fresas congeladas
- ½ plátano congelado
- 1/2 taza de bebida vegetal o leche semidescremada
- 7 nueces
- 2 dátiles
- 1 cucharadita de chía

### Ingredientes para decorar:

- 2 fresas rebanadas
- 1 cucharada de avena cruda
- 1 puñito de blue berries
- 1 cucharada de semillas de girasol

### Preparación:

1. En una licuadora agregar las fresas y el plátano congelado, la leche, las nueces, los dátiles y la chía hasta que se forme una pasta homogénea
2. Vaciar la mezcla en un plato profundo y decorarlo con fruta picada, avena y semillas de girasol.
3. ¡Listo, que lo disfrutes!



## QUESADILLAS DE FLOR DE CALABAZA CON QUESO

Ingredientes para 1 persona:

- Tortillas de maíz (3 piezas para mujeres y 4 piezas para hombres)
- 10 flores de calabaza limpias
- 1 taza de queso Oaxaca deshebrado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Picar las flores de calabaza en pedazos medianos, vaciarlas en un bowl y salpimentarlas.
2. Formar las quesadillas utilizando una tortilla de maíz, unas cuantas flores y queso Oaxaca, doblar por la mitad.
3. En un comal, calentar por ambos lados las quesadillas hasta que se derrita el queso.
4. ¡Listo, una cena ligera y rica!



## QUESADILLAS DE CHAMPIÑONES CON QUESO

Ingredientes para 1 persona:

- Tortillas de maíz (3 piezas para mujeres y 4 piezas para hombres)
- 1 lata de champiñones escurridos
- 1 taza de queso Oaxaca deshebrado
- Hojas de epazote limpias

Preparación:

1. Formar las quesadillas utilizando una tortilla de maíz, 1 cucharada de champiñones y queso Oaxaca, doblar por la mitad.
2. En un comal, calentar por ambos lados las quesadillas hasta que se derrita el queso.
3. ¡Listo, una cena ligera y rica!



## MOLLETES SALUDABLES

Ingredientes para 1 persona:

- 2 rebanadas de pan integral
- 4 cucharadas de frijoles refritos
- 2 rebanadas de pechuga de pavo o 30 g de pollo desmenuzado
- 80 g de queso panela
- 1 taza de pico de gallo (jitomate, chile de árbol, cebolla, limón)
- 1/3 de aguacate

Preparación:

1. En un sartén caliente, dorar una cara del pan integral. Voltearlos y untar las 2 cucharadas de frijoles refritos, 1 rebanada de pechuga de pavo, y 40 g de queso panela en rebanadas.
2. Retirar del sartén hasta que esté dorado la otra cara del pan y acompañar con pico de gallo y aguacate rebanado.



## COPA DE FRUTA Y YOGURT

Ingredientes para 1 persona:

- $\frac{3}{4}$  de taza de yogurt natural
- 1 cucharada de avena
- 1 cucharadita de chía
- Endulzar con stevia o fruta del monje
- Canela y vainilla al gusto
- 1 manzana roja o, 17 fresas chicas O, 1 taza de papaya
- 7 nueces o, 10 almendras

Preparación:

1. Mezcle en un bowl yogurt, avena, chía, endulzante, canela y vainilla. Dejar reposar durante 15 minutos
2. En mi un vaso o copa, ir agregando un poco de la mezcla de yogurt, un poco de fruta y nueces y,
3. ¡listo, una cena fácil y balanceada!





## PANQUÉ DE ELOTE (MUG CAKE)

Ingredientes para 1 persona:

- 1/3 de taza de harina de trigo integral
- 1 sobre de stevia, fruta de monje o 1 cdita de azúcar mascabado
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 huevo entero
- 1/3 taza de granos de elote
- 1/4 de taza de leche semidescremada
- 1 cucharadita de mantequilla o ghee

Preparación:

1. Poner todos los ingredientes (excepto la mantequilla) en un procesador o un vaso de licuadora y moler hasta formar una mezcla homogénea parecida al de los hotcakes.
2. Cubrir con aceite el interior de una taza grande y agregar la mezcla hasta 2/3 de su capacidad.
3. Calentar la mezcla en un microondas durante 2 minutos a intensidad media o en horno convencional durante 10-15 minutos a 180 °C.
4. ¡Listo!, puedes acompañarlo con un vaso de leche semidescremada, un café o un té sin azúcar.



## PANQUÉ DE MANZANA-CANELA (MUG- CAKE)

Ingredientes para 1 persona:

- ½ manzana roja
- 1 sobre de stevia, fruta de monje o 1 cdita de azúcar mascabado
- 1 cucharadita de canela molida
- 3 cucharadas de avena
- 1 huevo entero
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de mantequilla o ghee
- 1/3 de taza de leche semidescremada

Preparación:

1. Poner todos los ingredientes (excepto la mantequilla y la manzana) en un procesador o un vaso de licuadora y moler hasta formar una mezcla homogénea parecida al de los hotcakes.
2. Lavar y cortar en pequeños cuadritos la manzana. Agregar a la mezcla previamente hecha
3. Cubrir con aceite el interior de una taza grande y agregar la mezcla hasta 2/3 de su capacidad.
4. Calentar la mezcla en un microondas durante 2 minutos a intensidad media o en horno convencional durante 10-15 minutos a 180 °C
5. ¡Listo!, puedes acompañarlo con un vaso de leche semidescremada, un café o un té sin azúcar.



## PANQUÉ DE ZANAHORIA (MUG-CAKE)

Ingredientes para 1 persona:

- 5 cucharadas de avena
- 1/3 de taza de leche semidescremada
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 huevo entero
- 1 zanahoria chica rallada
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 sobre de stevia, fruta de monje o 1 cdita de azúcar mascabado
- 1 cucharadita de aceite de canola o agucate

Preparación:

1. Poner todos los ingredientes (excepto la mantequilla y la zanahoria) en un procesador o un vaso de licuadora y moler hasta formar una mezcla homogénea parecida al de los hotcakes.
2. Agregar a la mezcla previamente hecha la zanahoria rallada y revolver
3. Cubrir con aceite el interior de una taza grande y agregar la mezcla hasta 2/3 de su capacidad.
4. Calentar la mezcla en un microondas durante 2 minutos a intensidad media o en horno convencional durante 10-15 minutos a 180 °C
5. ¡Listo!, puedes acompañarlo con un vaso de leche semidescremada, un café o un té sin azúcar.



## PANQUÉ DE NARANJA (MUG CAKE)

Ingredientes para 1 persona:

- ½ taza de harina integral
- El jugo de ½ naranja
- 1 cucharadita de azúcar mascabado
- 1 cucharadita de mantequilla o ghee
- 1 huevo entero
- ½ cucharadita de polvo para hornear

Preparación:

1. En un recipiente pequeño mezclar todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea
2. En una taza, agregar la mezcla hasta 2/3 de su capacidad.
3. Calentar la mezcla en un microondas durante 2 minutos a intensidad media o en horno convencional durante 10-15 minutos a 180 °C
4. ¡Listo!, puedes acompañarlo con un vaso de leche semidescremada, un café o un té sin azúcar.



## TOSTADA DE ARROZ CON CREMA DE CACAHUATE Y MANZANA

Ingredientes para 1 persona:

- 2 tostadas de arroz inflado
- 2 cucharaditas de crema de cacahuete o almendra
- 1 manzana en rebanadas o cuadros

Preparación:

1. Untar en cada tostada de arroz 1 cucharadita de crema de cacahuete y agregar la manzana picada por encima
2. ¡Listo, muy fácil y quita la ansiedad por lo dulce!



## AVENA CON CANELA

Ingredientes para 2 personas:

- 1 taza hojuelas o copos de avena
- 1 ½ taza agua natural
- ½ taza de leche semidescremada o bebida vegetal (coco, almendra, nuez)
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 1 cucharadita de canela molida
- 4 cucharaditas de azúcar mascabado

Ingredientes para decorar:

- Canela en polvo, plátano o manzana roja y nuez

Preparación:

1. En una cacerola sin calentar, agregar las hojuelas de avena, la canela y el agua. Poner a fuego medio y calentar por 15 minutos, sin dejar de mover.
2. Agregar el endulzante, la vainilla y la leche, cocinar por otros 15 min.
3. Dejar enfriar y servir. Acompañar cada porción con ½ plátano o 1 manzana y 7 nueces



## PAN FRANCÉS

Ingredientes para 1 persona:

- 2 rebanadas de pan de caja integral
- 1 huevo entero
- 1/3 de leche semidrescremada
- 1/2 cucharadita de vainilla líquida
- 1 pizca de canela molida
- 1 sobrecito de stevia, fruta del monje o 1 cucharadita de azúcar mascabado
- 1 cucharadita de aceite de canola

Ingredientes para decorar:

- 1/2 plátano o, 8 fresas grandes o, 1 manzana en cuadros o, 1 taza de frambuesas o 3/4 taza de blubberries
- 1 cucharadita de lechera, mermelada o cajeta

Preparación:

1. Mezclar en un recipiente leche, huevo, endulzante, canela y vainilla
2. Remojar con esta mezcla cada rebanada de pan
3. Sobre un sartén caliente con 1 cucharadita de aceite, cocinar el pan hasta que ambas caras estén doradas
4. Decorar con fruta y un untible
5. ¡Listo, quedan super esponjosos y deliciosos!



## CHOCOLATE CHIA PUDIN

Ingredientes para 2 personas:

- 2 taza de leche semidescremada o bebida de almendras, coco o arroz
- 12 cucharadas de semillas de chía
- 2 sobre de Stevia o 4 cucharadita de azúcar mascabado
- 1 barra de chocolate Carlos V- sin azúcar
- 1 chorrito de vainilla
- 1 pizca de sal

Ingredientes para decorar:

- Frutos rojos (fresa, zarzamora, moras), plátano, nueces o almendras fileteadas

Preparación:

1. En una licuadora agregar todos los ingredientes y licuarlos por 2 minutos hasta lograr una pasta homogénea
2. Separar en 2 recipientes de vidrio la mezcla y dejarla enfriar por 30 min
3. Decorar con frutos rojos o plátano y nuez troceada o almendra fileteadas.





## COPA DE TIRAMISÚ

Ingredientes para 1 persona:

- 10 galletas marías
- $\frac{3}{4}$  de taza de yogurt natural
- 1 cucharadita de café soluble disuelto en  $\frac{1}{2}$  taza de agua
- 1 barra de Carlos V- sin azúcar
- 1 corrito de vainilla

Preparación:

1. Mezclar el yogurt con el chorrito de vainilla y apartar.
2. En un vaso o copa de vidrio, acomodar en el fondo 1 galleta maría y agregar 2 cucharadas de el café disuelto para remojar la galleta, después, agregar 2 cucharadas de yogurt y con un rallador, rallar un poco del chocolate Carlos V sobre el yogurt.
3. Repetir el paso 2 hasta que se terminen las galletas.
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## BROWNIE (MUG-CAKE)

Ingredientes para 2 personas:

- 1 plátano entero
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1/4 taza de leche semidescremada o bebida vegetal (coco, almendra, nuez)
- 1 barra de chocolate Carlos V- sin azúcar
- 1 taza de avena entera
- 2 huevos enteros

Preparación:

1. En una licuadora agregar todos los ingredientes hasta formar una mezcla parecida a la de los hotcakes.
2. En una taza, agregar la mezcla hasta 2/3 de su capacidad.
3. Calentar la mezcla en un microondas durante 2 minutos a intensidad media o en horno convencional durante 10-15 minutos a 180 °C
4. ¡Listo, que lo disfrutes!



## HELADO DE YOGURT SABOR FRESA Y ZARZAMORA

Ingredientes para 2 personas:

- 1 taza de fresas congeladas
- 1 taza de zarzamoras congeladas
- 2 tazas de yogurt

Preparación:

1. Lavar las fresas, les cortamos el tallo y guárdalas en el congelador junto con las zarzamoras, dentro de una bolsa hasta congelarse, aproximadamente por 1 día completo.
2. En una licuadora, triturar las fresas congelados junto con el yogurt hasta que no queden trozos de fruta.
3. Añadimos las moras y trituramos unos segundos más; lo justo para que podamos ver trocitos de mora.
4. Pasamos la mezcla a un tupper con tapa y lo guardamos en el congelador. Pasados 30 minutos, sacamos del congelador y revolvemos. Guardamos de nuevo en el congelador. Repetimos esta operación durante 3 horas
5. Decorar con fruta fresca, chocolate sin azúcar o nueces en trozos
6. ¡Listo, que lo disfrutes!



## CRUMBLE DE YOGURT Y FRESA

Ingredientes para 2 personas:

- 10 galletas tipo "María"
- ½ taza de avena en hojuelas
- ¾ de taza de yogurt griego o natural
- 14 fresas
- 200 ml de leche semidescremada o bebida vegetal (coco, almendras, nuez, etc.)
- 2 cucharaditas de gelatina en polvo
- 2 sobres de Stevia
- 2 cucharadas de crema de cacahuete o almendra
- 2 cucharadas de agua
- 1. 1 chorrito de vainilla

Preparación:

1. En una licuadora, gregamos la avena en hojuelas y las galletas. Se tritura y se vaia en un recipiente para agregarle la crema de cacahuete. Revuelve hasta obtener una especie de miga.
2. Por otro lado, hidratamos la grenetina en dos cucharadas de agua y dejamos reposar por 5 minutos.
3. Mezcla la leche con la vainilla y llevamos al microondas por 1 minuto. Incorporamos a esta mezcla, la gelatina hidratada y revolvemos.
4. En otro recipiente incorporamos el yogurt, el endulzante y la leche y mezclamos hasta incorporar todos los ingredientes. Prueba la mezcla para confirmar que el sabor sea de tu agrado.
5. Cubre un molde con papel antiadherente y vierte la mitad de la mezcla de granola al fondo, y apelmázala hasta que quede firme.
6. Vierte la mezcla de yogurt y encima de este, las fresas partidas en cuartos.
7. Para terminar, distribuye por toda la superficie el resto de la granola.
8. Lleva al congelador por 4 horas o hasta que este firme y, ¡listo!



## CREPAS DE ZARZAMORA Y QUESO COTTAGE

Ingredientes para 4 personas (4 crepas):

- ½ taza de harina de trigo integral
- 1 tazas de leche
- 1 huevo entero
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal

Ingredientes para cada crepa de mermelada de zarzamora con queso cottage:

- 1 cucharada de mermelada de zarzamora sin azúcar
- Untables: 2 cucharadas de queso cottage escurrido.
- 3 fresas o zarzamoras naturales

Preparación:

1. En una licuadora, agregar todos los ingredientes para las tortillas hasta lograr una mezcla homogénea.
2. En un sartén amplio y poco caliente, rociar aceite y añadir un cucharón de la mezcla en el centro (1/3 taza). Asegurarnos de esparcir la mezcla por toda la superficie levantando el sartén y girándolo hasta tener una capa de mezcla sobre todo el sartén.
3. Cocer la tortilla a fuego lento durante 5 min o hasta que veamos firme la tortilla y voltearla para cocerla por el lado opuesto.
4. Agregar en ¼ de la superficie de la tortilla el queso cottage, doblar por la mitad y otra vez por la mitad para formar un triángulo.
5. En un plato extendido acomodar en el centro la crepa, bañarla con la mermelada de zarzamora y la fruta fresca.



## PANQUÉ DE ZANAHORIA

Ingredientes para 4 personas:

- 1 tazas de hojuelas de avena
- 2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharaditas de canela
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ taza de leche semidescremada o bebida vegetal (coco, almendras, nuez)
- 1 huevos
- 4 sobres de estevia o 3 cucharadas de azúcar mascabado
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1 zanahoria chica rallada
- 28 nueces partidas

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180° C y engrasa un molde pequeño.
2. En una licuadora forma una harina con la avena.
3. En un bowl, combina la harina de avena, la maicena, el polvo para hornear, la canela, la ralladura de limón, y la sal.
4. Por otro lado, bate el huevo con el endulzante hasta que dupliquen su volumen y tomen un color amarillo pálido; adiciona la esencia de vainilla y la leche de almendra.
5. Agrega la mezcla de avena a la de huevo en tres partes y bate de manera envolvente después de cada adición.
6. Añade la ralladura de zanahoria y las nueces; verte la mezcla en molde.
7. Hornea a 180° C por 40 minutos o hasta que, al introducir un palillo al centro, éste salga limpio; retira el pastel de zanahoria del horno deja enfriar por completo.
8. Desmolda el pastel de zanahoria y sirve.



## PAY DE FRESA CON YOGURT (SIN HORNO) \*

Ingredientes para la base (1 porción):

- 10 galletas marías
- 2 cucharadas de crema de cacahuete o almendra

Ingredientes para el relleno:

- 7 fresas picadas
- 1 sobre o 1 cucharadita de gelatina sin sabor o grenetina
- 1 taza de yogurt natural
- ½ taza de agua natural
- 10 gotitas de stevia o fruta del monje líquida

Preparación:

1. **Para hacer la base:** moler las galletas y mezclarlas con la crema de cacahuete. Colocar en un recipiente (10 cm diámetro) con papel antiadherente y presionar la mezcla para hacer una capa firme.
2. **Para hacer el relleno:** calentar el agua natural durante 5 minutos hasta que esté tibia y disolver la gelatina (no la dejes hervir).
3. Agregar la gelatina a las fresas, lleva a la nevera por un par de minutos o hasta que comience a espesar, como con la consistencia de la clara de huevo, pero sin dejarla que se ponga firme; agrega el yogurt y aplastar las fresas con un tenedor. Quedará como una crema con los trozos de fruta.
4. Colocar la mezcla en la base, tapa con papel film y lleva al refrigerador por al menos 6 horas o toda la noche.
5. Para servir, decorar con fresas frescas, almendras fileteadas u otros frutos secos y, ¡a disfrutar!

\*para un pay como el de la ilustración debes multiplicar los ingredientes por 8 ya que, es para 8 porciones.



## GALLETAS DE AVENA

Ingredientes para 2 personas (6 galletas):

- 4 cucharadas de crema de cacahuete o almendras sin azúcar
- Stevia líquida o fruta del monje para endulzar
- 50 ml de leche semidrescremada o bebida vegetal
- 1 taza de avena entera
- ¼ taza de avena molida

Preparación:

1. En un recipiente profundo, agregar todos los ingredientes e ir mezclando hasta obtener una masa suave y no pegajosa
2. Cubrir una charola con papel encerado o untar un poco de aceite para que no se pegue
3. Hacer bolitas de 3 cm de diámetro (1 cucharada de masa) y applanarlas sobre la charola para formar la galleta, no te preocupes si quedan rústicas
4. Precalentar el horno a 200° C durante 5 minutos y hornearlas a 180° C hasta que la orilla este doradita, 10-12 minutos aproximadamente.
5. ¡Listo, ricas, crujientes y saludables!





## PANNA COTTA

### Ingredientes para 2 personas:

- ½ taza de leche semidescremada o bebida vegetal
- ½ taza de leche evaporada
- ½ cucharadita de vainilla líquida
- 3 hojas de gelatina o 1 cucharadas de gelatina en polvo sin sabor
- ¼ de taza de agua
- Stevia o fruta del monje para endulzar

### Ingredientes para la mermelada:

- ½ taza de agua natural
- 7 fresas picadas
- 1 sobre de stevia, fruta del monje o 1 cucharadita de azúcar mascabado

### Preparación:

1. Poner todos los ingredientes (menos la gretina y el agua) en una olla, mezclar muy bien.
2. Llevar a fuego medio hasta que la leche empiece a hervir y retira del fuego.
3. Mientras dejas reposar un poco la leche, coloca en un recipiente con agua la gelatina y una vez que estén hidratadas (blandas) añádelas a la leche mientras ésta aún esté caliente.
4. Coloca la leche en los recipientes que vas a utilizar y lleva al refrigerador hasta que se cuaje.
5. Para la mermelada: en una olla, agrega las fresas, ½ taza de agua y 1 sobre de stevia. Calentar a fuego medio hasta formar una mermelada. Dejar reposar por 10 minutos
6. Desmoldar la panna cotta y bañarla con la mermelada
7. ¡Listo, queda súper cremosita!



## TRUFAS DE AVENA

Ingredientes para 4 porciones:

- ½ taza de coco rallado
- 1 taza de avena o harina de almendras
- 4 dátiles
- 4 cucharadas de crema de cacahuete o almendras
- 4 cucharadas de leche semidrescremada
- ½ cucharadita de vainilla líquida

Para decorar:

- ½ taza de chocolate sin azúcar derretido

Preparación:

1. En una licuadora moler el coco rallado y la avena hasta obtener un polvo fino. Después, agregar a la licuadora los dátiles hasta que empiece a formarse una masa pegajosa.
2. Vaciar esta mezcla en un recipiente y agregar la crema de cacahuete y la vainilla. Mezclar poco a poco e ir agregando la leche hasta obtener una masa manejable, que no se rompa ni se pegue en las manos.
3. Empezar a hacer bolitas y colocarlas en un recipiente y refrigerar por 20 minutos.
4. Ya que estén firmes, bañar con un poco de chocolate por encima y refrigera otros 5 minutos
5. Salen como alrededor de 20 trufas, puedes comerte 5 piezas por persona y refrigerar las demás
6. ¡Listo, que las disfrutes!



## BARRAS DE AVENA

Ingredientes para 4 personas:

- 1 ½ taza de avena
- ½ taza de arándanos secos
- ½ taza de crema de cacahuete o de almendras
- ½ taza de chispas de chocolate sin azúcar

Preparación:

1. En un recipiente mezclar la crema de cacahuete, los arándanos, la avena y las chispas de chocolate.
2. Coloca la mezcla sobre una charola o un recipiente extendido y preciona la mezcla hasta obtener una capa gruesa y pareja. Tápala con papel aluminio o papel encerado y refrigéralo durante 1 hora
3. Para finalizar corta la mezcla en 4 rectángulos y déjalas a temperatura ambiente por 1 hora
4. ¡Listo!, disfruta de 1 barrita por persona. Puedes guardar las demás por 1 semana más.



## PAY DE LIMÓN

Ingredientes para 4 personas:

- 1 taza de yogurt natural
- Stevia o fruta del monje para endulzar
- jugo de 8 limones
- chorrillo de vainilla
- 20 galletas marías (5 por persona)

Procedimiento:

1. En una licuadora agregar el yogurt, el endulzante, el jugo de limón y la vainilla, licuar hasta incorporar todos los ingredientes.
2. En un recipiente extendido, acomodar cuatro galletas y cubrir con una capa de la mezcla. Realizar este paso hasta terminar con las 20 galletas.
3. Refrigerar durante 30 min y, ¡Listo!



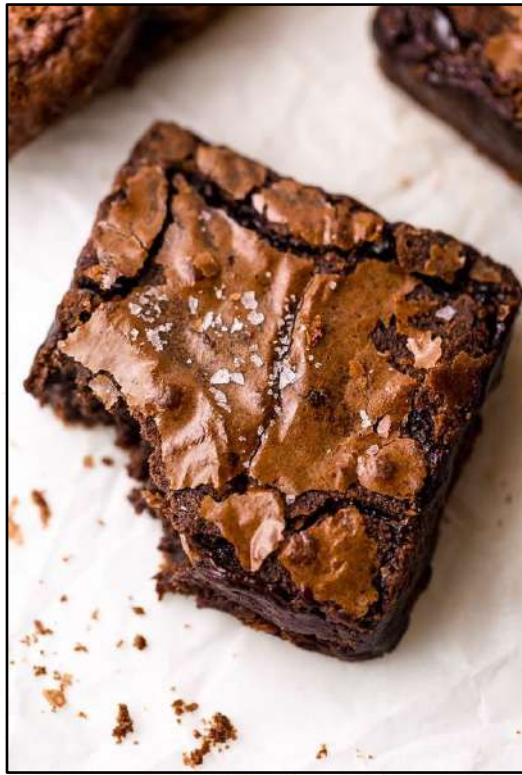
## PAY DE MANGO

Ingredientes para 4 personas:

- 1/2 tazas de yogurt natural
- Stevia o fruta dek monje para endulzar
- 1 mango
- chorrillo de vainilla
- 20 galletas marías (5 por persona)

Procedimiento:

1. En una licuadora agregar yogurt, endulzante, el mango en cuadros y vainilla. Licuar todos los ingredientes hasta formar una mezcla homogénea.
2. En un recipiente extendido, acomodar cuatro galletas y cubrir con una capa de la mezcla. Realizar este paso hasta terminar con las 20 galletas.
3. Refrigerar durante 30 min y, ¡Listo!



## BROWNIE

Ingredientes para 4 personas:

- 2 huevos enteros
- 1/4 taza de claras de huevo
- 2 cucharadas de mantequilla o ghee
- Stevia o fruta del monje para endulzar
- 1 taza de harina de trigo integral
- 300 gramos de chocolate (min. 50% cacao)
- 200 gramos de nuez
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharada de polvo para hornear
- Papel encerado

Preparación:

1. En un bowl, mezclar los huevos, las claras, la mantequilla y el endulzante.
2. Derretir la mitad del chocolate en el microondas durante 30 segundos e incorporar a la mezcla anterior
3. Agregar la harina, la sal, el polvo para hornear, los trozos de nuez y la otra mitad de chocolate en trozos.
4. Cubre con papel encerado una charola de metal y vacía la mezcla
5. Hornea a 230° C durante 20 minutos. Deja enfriar por 15 minutos y, ¡Listo, súper chocolatosos!

# PRODUCTOS NECESARIOS

## • HARINA DE TRIGO INTEGRAL •

1. "SAN BLAS"
2. "TRES ESTRELLAS"

## • ENDULZANTE •

1. FRUTA DEL MONJE "MONK"
2. AZÚCAR MASCABADO "SULKA"
3. STEVIA "N'JOY"

## • CREMA DE CACAHUATE O ALMENDRAS •

1. "MISTER" GOURMET
2. "KIRKLAND"

## • CHOCOLATE •

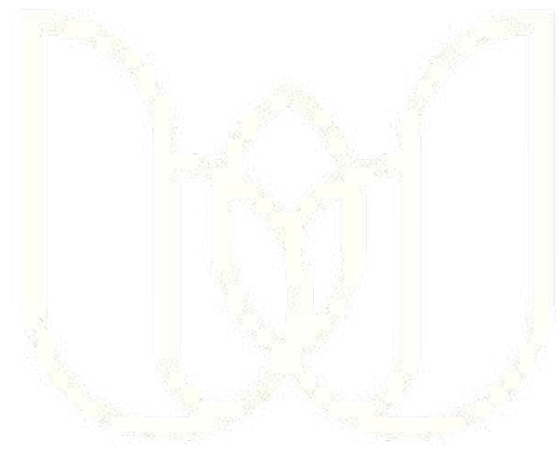
1. MAYOR A 70% CACAO "LINDT"

## • CHILE EN POLVO •

1. BAJO EN SODIO "TAJÍN"



BALAN B



BALAN B