

Recetario 2022

PARA MI TRATAMIENTO NUTRICIONAL CON KETOANÁLOGOS



¡REVISAS ESTOS
TIPS DE
PREPARACIONES!



*Aperitivos y
Sopas*





Pan Árabe

INGREDIENTES

- 750 gr harina (mezcla de blanca e integral) o 2 tazas $\frac{1}{2}$ de té
- Romero a gusto
- Comino a gusto
- 1 cucharadita té de azúcar o endulzante granulado
- 7 gr levadura instantánea o 1 cucharadita de té
- 2 cucharadas de aceite de oliva, más para engrasar
- 400 ml o 2 tazas de té de agua tibia

PREPARACIÓN

Mezclar las harinas, romero, comino, azúcar y levadura. Agregar el agua tibia hasta formar una masa blanda, pero no pegajosa. Amasar 10 minutos. Dejar reposar la masa por 1 hora, tapada en un lugar tibio, hasta que la masa doble su tamaño. Pincelar una bandeja de horno con aceite. Amasar la masa por un par de minutos, y luego dividir en 16 pedazos. Uslear cada pedazo hasta tener un círculo de 12 cm; ponerlos en la lata, taparlos, y dejar leudar por 20 minutos. Calentar un sartén con aceite de oliva. Cocinar el pan por ambos lados, tapando el sartén, hasta que el pan esté dorado por ambos lados.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	2579	83	877	910
Aporte 1 Porción	322	10,3	110	230



Chips de vegetales horneados

INGREDIENTES

- 1 papa (desmineralizada)
- 1 berenjena
- 1 trozo de zapallo camote
- Romero
- Ajo
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Picar finamente los vegetales en láminas o rodajas (no más de 2 mm de grosor) o puede cortar los vegetales con cuchillo (fino) o mandolina.

Colocar los vegetales en la bandeja de horno con aceite de oliva, ajo y romero a gusto. Hornear por 40 minutos a 180°C.

A los 20 minutos voltear los vegetales con una pinza, y seguir horneando por 20 minutos más.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	292	8,3	162	1228
Aporte 1 Porción	73	2	41	307



Hummus de pimentón

INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos cocidos sin sal ni aliños (desmineralizados)
- 1 pimentón rojo asado
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de té de jugo de limón
- 2 cucharaditas de té de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Procesar los garbanzos cocidos con el pimentón, ajo, aceite de oliva, jugo de limón hasta tener una textura de puré suave y homogénea; condimentar con sal a gusto y servir con un chorrito de aceite de oliva y ají de color.

Puede adicionar semillas a gusto (sésamo, maravilla u otras) para mayor aporte de grasas saludables.

En caso de notar que la pasta está de contextura seca, puede agregar agua a la preparación.

Aporte Total
Aporte 1 Porción

Energía
Kcal

397
49,6

Proteína
Gramos

20,2
2,5

Fósforo
Mg

141
17,6

Potasio
Mg

910
230



8P



Mayonesa de zanahoria

INGREDIENTES

- 2 zanahorias cocidas (con previo remojo de 12 horas en agua)
- 3 cucharaditas de té de aceite de oliva o canola
- Jugo de limón
- Agua tibia
- Especias a gusto; ajo en polvo, pimienta y tomillo

PREPARACIÓN

Procesar todos los ingredientes en licuadora hasta que esté cremoso y homogéneo.

Si desea un poco más líquida la mezcla, agregar un poco de agua tibia. Acompañar con galletas o bastones de apio.

Duración 5 días en refrigeración.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	390	8	875	76
Aporte 1 Porción	49	1	110	10



Sopaipillas integrales

INGREDIENTES

- 1 taza de zapallo cocido molido (con previo remojo de 12 horas en agua)
- 1 ½ taza de harina integral o de avena
- 1 cucharadita de té de aceite de oliva o canola
- 1 cucharadita de té de polvos de hornear
- ½ cucharadita de té de sal

PREPARACIÓN

Juntar con ingredientes secos y mezclar. Agregar el aceite y el zapallo molido, incorporar bien, hasta lograr una mezcla homogénea.

Amasar unos 5 minutos, y luego aplastar la masa con el uslero, con un cortador redondo o un vaso, cortar las sopaipillas, pinchar con tenedor.

Precalentar el horno a 180°C, pincelar aceite en la bandeja de horno. Hornear 5 minutos por lado

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	570	13	218	688
Aporte 1 Porción	57	1	22	69



Crema de espárragos

INGREDIENTES

- 20 unidades de espárragos ó 400 gr
- 1 cebolla mediana
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharadita de té de mantequilla sin sal
- ½ diente de ajo
- 4 cucharaditas de té aceite de oliva o canola
- 1 cucharadita de té de estragón deshidratado
- Semillas de sésamo
- 1 litro de agua.

PREPARACIÓN

Lavar los espárragos, descartar las puntas; el resto, cortar en trozos y reservar. En una olla grande, calentar el aceite junto a la mantequilla.

Agregar la cebolla y el ajo, cocinar hasta que la cebolla esté blanda y transparente. Añadir los espárragos, agua y estragón. Cocinar semi tapado por 20 minutos o hasta que los espárragos estén blandos.

Agregar las espinacas y cocinar por 1 minuto. Licuar la mezcla hasta estar cremosa y sin grumos. Servir caliente, y decorar con semillas de sésamo.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	527	16,3	370	1937
Aporte 1 Porción	87,8	2,7	61	322



Sopa de zapallo italiano

INGREDIENTES

- 1 litro de agua hervida
- 3 zapallos italianos con cáscara
- Especies a gusto (ajo en polvo, pimienta, orégano)

PREPARACIÓN

Lavar los zapallos italianos, cortar los extremos y picar en trozos grandes con cáscara.

Cocer en agua por 10 minutos, agregar especies a gusto; licuar en juguera hasta estar cremosa y sin grumos.

Servir bien caliente.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	64	4,9	86	1230
Aporte 1 Porción	10,6	0,8	14	205



*Opciones
Saladas*



Hamburguesas de quinoa

INGREDIENTES

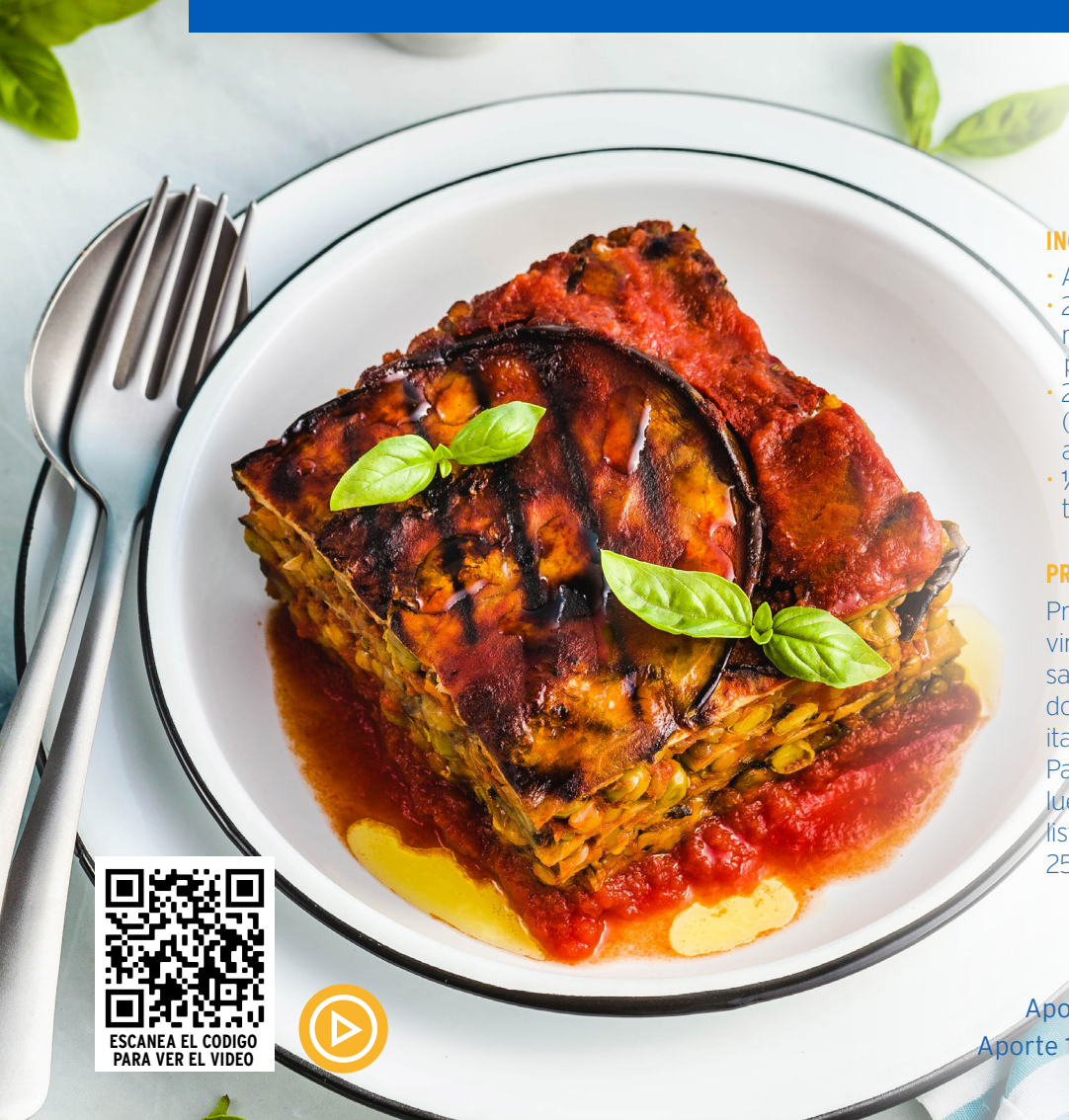
- 2 ½ tazas de quinoa cocida (puede ser blanca, roja o negra, o combinación de ellas)
- 2 cebollines picados pequeños
- 1 zanahoria mediana rallada fina
- 2 huevos levemente batidos
- ½ taza de pan rallado
- 1 cucharadita de té de albahaca fresca o cilantro
- 1 cucharadita de té de ciboulette
- 1 cucharadita de té de orégano
- ½ cucharadita de té de ajo en polvo
- ½ cucharadita de té de ají de color
- ½ cucharadita de té de sal
- 3 cucharadas soperas de aceite para cocinar las croquetas.

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180°C. En un bowl grande, mezclar todos los ingredientes (menos el aceite) con las manos o con la ayuda de una cuchara, hasta que la mezcla esté húmeda. Formar 8 croquetas de unos 7 cm de diámetro, asegurándose de compactar lo más posible al formarlas.

Calentar 2 cdas de aceite en un sartén, cocinar las croquetas por ambos lados, hasta que estén doradas; agregando más aceite cuando sea necesario. Luego, poner las croquetas en una bandeja de horno y hornear por 6 - 8 minutos, para asegurarse que estén cocidas en su interior. Servir inmediatamente, acompañadas de ensalada fresca.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	1333	42	1051	1992
Aporte 1 Porción	167	5,3	131	249



8P



Lasaña de Berenjenas

INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- 2 berenjenas en rodajas (dejar remojando de la noche anterior por 12 horas)
- 2 zapallos italianos en rodajas (dejar remojando de la noche anterior por 12 horas)
- ½ cucharadita de té de sal (½ tapita de lápiz bic)
- Pimienta a gusto
- 300 ml (1 taza ½ de té) de crema de leche
- 100 gr (3 cucharadas ½ soperas) de ricotta
- 2 cucharadas soperas de queso vegano
- Passata con albahaca (para salsa a gusto)

PREPARACIÓN

Primer lavar y cortar berenjenas en rodajas, dejar remojar en agua con vinagre blanco al menos por 3 horas; botar agua y volver a lavar. En un sartén, colocar gotitas de aceite y cocinar las berenjenas hasta que estén doradas, sazonar con sal y pimienta. Repetir el proceso con los zapallitos italianos. En un bowl, verter la crema de leche y la ricota, revolver. Para armar la lasaña poner primero una capa de berenjenas y zapallitos, luego cubrirlos con salsa de crema. Repetir los pasos anteriores. Una vez lista, espolvorear queso parmesano rallado encima. Llevar al horno por 25 minutos a temperatura media y servir.

Aporte Total
Aporte 1 Porción

Energía
Kcal

Proteína
Gramos

Fósforo
Mg

Potasio
Mg

833

10,6

187

934

104

1,3

23,4

116,8



ESCANEA EL CODIGO
PARA VER EL VIDEO





Ensalada de pasta

INGREDIENTES

- 400 gr (2 tazas de té) de pasta de espirales
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 3 cucharadas soperas de vinagre de manzana
- 1 pimentón rojo cortado en juliana
- 1 pimentón amarillo cortado en juliana
- 1 zanahoria cortada en juliana
- 1 cebollín picado
- 100 gr (2 tazas de té) de espinaca
- Tomillo a gusto
- Ajo a gusto
- Orégano a gusto
- ½ cucharadita de té de sal (½ tapa de lápiz bic)

PREPARACIÓN

Prepara la pasta al dente según las instrucciones del envase. En un bowl grande, mezclar el aceite de oliva, vinagre, tomillo, ajo y sal.

Agregar al bowl la pasta, las hojas de espinaca, los pimentones picados, zanahoria y cebollín. Revolver bien y servir.



ESCANEA EL CODIGO PARA VER EL VIDEO



Aporte Total
Aporte 1 Porción

Energía
Kcal

1860
233

Proteína
Gramos

60
7,5

Fósforo
Mg

1494
187

Potasio
Mg

2453
307



Curry de garbanzos

INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos cocidos (desmineralizados)
- 1 lata de crema de coco
- 1 cebolla mediana
- Pimentón y ajo
- 2 cdas de curry
- Especies a gusto

PREPARACIÓN

Prepara un sofrito con la cebolla, ajo y pimentón.

Luego adicionar los garbanzos y mezclar bien.

Agregar la crema de coco y curry.

Revolver y esperar hasta que tome una consistencia espesa.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	1080	35	578	1598
Aporte 1 Porción	270	9	145	400



Ensalada de quinoa con verduras

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 1 taza de porotos negros cocidos (desmineralizados)
- 1 taza de palmitos en rodajas (previamente lavados)
- ½ pimentón rojo
- 1 cebolla morada chica
- Cilantro
- Aderezo: Gotitas de jugo de limón, vinagre de manzana, orégano, aceite de oliva ó canola, sal de mar)

PREPARACIÓN

Lavar bien la quinoa, luego cocinar con 2 tazas de agua hervida por 20 minutos aprox.

Una vez cocida, en un bowl incorporar junto con los palmitos, porotos, pimentón picado, cebolla picada, cilantro picado y se adiciona el aderezo. Revolver.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	770	38	504	1424
Aporte 1 Porción	193	10	126	356



Hamburguesas de cochoyuyo

INGREDIENTES

- 1 atado de cochoyuyo seco
- 2 tazas de harina
- 1 pimentón
- Ajo y cebolla (para sofrito)
- Especias a gusto
- ½ taza de agua tibia

PREPARACIÓN

Triturar el cochoyuyo en una procesadora hasta que quede como harina o polvo. Mezclar el cochoyuyo con la harina y el sofrito preparado previamente.

Adicionar el agua de a poco y con la mano mezclar hasta formar una masa que no se pegue en las manos. Formar las hamburguesas y llevar al horno por 7 a 10 minutos ya precalentado.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	830	24	284	1384
Aporte 1 Porción	208	6	71	346



Arroz Oriental

INGREDIENTES

- ¼ taza de arroz (50g)
- 2 cucharadas de pimentón verde picado en cuadritos (20g)
- 2 cucharadas de pimentón rojo picado en cuadritos (20g)
- 2 cucharadas de cebolla picada en cuadritos (20g)
- ½ taza de agua hirviendo (100cc)
- ¼ cucharadita de azafrán (opcional)
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5cc)

PREPARACIÓN

En 2 cucharadas de agua disolver el azafrán y el comino.

En una olla sofreír el arroz, ambos pimentones y la cebolla con 1 cucharadita de aceite de oliva; agregar el arroz y sofreír hasta que quede blanco; agregar el azafrán y comino disueltos, la 1 ½ taza de agua hirviendo y revolver.

Tapar la olla y dejar cocinar a fuego lento por 20 minutos con un tostador y servir.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	243	4	67	148



Tártaro de Mote con kanikama y palmitos

INGREDIENTES

- 300 gr de trigo mote (dejar remojo de la noche anterior por 12 horas)
- 1 pimentón amarillo cortado en cubos
- 1 pimentón verde cortado en cubos
- 1 cebollín
- 1 palmito cortado en cubitos (dejar remojo de la noche anterior por 12 horas)
- 1 1/2 taza de kanikama cortados en cubos (dejar remojo de la noche anterior por 12 horas)
- 1 manzana verde cortada en cubitos con cáscara
- 1 rama de apio cortada en cubitos
- perejil picado
- cilantro picado
- sal y pimienta
- jugo de 3 o 4 limones
- aceite de oliva
- vinagre de manzana

PREPARACIÓN

Cocine el mote en agua helada con una ramita de laurel hasta que esté blando, cuele y reserve.

En un bowl aparte mezcle el perejil con el cilantro, los pimentones, el apio, la cebolla, el kanikama, la manzana y los palmitos, condimente con sal, jugo de limón, aceite de oliva y pimienta, por último, agregue el mote ya frío e incorpore todos los ingredientes, sirva bien frío, se recomienda dejarlo en el refrigerador mínimo 1 hora antes de servir.



ESCANEA EL CODIGO PARA VER EL VIDEO



	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	797,6	50,7	956	2,421
Aporte 1 Porción	133	8,4	159	403



Pizza de harina integral vegana

INGREDIENTES

- 300 gr (1 taza 1/2) de harina integral
- 1 sobre de levadura en polvo de panadero o 20 gr de levadura prensada
- 200 ml (2 tazas) de agua tibia
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de té de sal

PROCEDIMIENTO

Echamos la harina en un cuenco grande en forma de volcán, dejando un hueco en su interior. En medio vertemos el agua con la levadura ya disuelta y reposada 20 min (eso se hace antes), incorporamos la sal, el aceite y empezamos amasar, primero con los dedos y luego con las manos.

Trabajamos hasta que tenemos todos los ingredientes ligados.

Colocamos la masa en un bol untado con un poco de aceite y lo cubrimos con un trapo húmedo. Ahora debe reposar 1 hora cerca de una fuente de calor. En invierno puede ser cerca de una estufa y en verano cerca del horno precalentado y apagado.

En esta hora la masa dobla su volumen.

RELLENO DE LA PIZZA

- 1 berenjena (dejar en remojo durante 12 hrs)
- 1 zapallito italiano (dejar en remojo durante 12 hrs)
- 1 ajo
- 1/2cebolla
- 1 tarro de tomates en conserva pequeño
- 6 hojas de albahaca
- Queso vegano o el que puedan consumir
- Hojas de rúcula
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Cortar la berenjena y el zapallito en rodajas de 1 cm de grosor y grillar en una plancha o sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén doradas, reservar.

Cortar la cebolla en pluma y saltear en un sartén hasta que este transparente, apagar y reservar.

Con la mini pymer o licuadora, licuar los tomates en conserva junto con las hojas de albahaca, poner un poco de sal y pimienta y reservar.

Cuando tengamos la masa pre horneada, ponemos por encima un poco de la salsa de tomate, luego el queso y por encima distribuimos las berenjenas, zapallitos y cebolla, cocinamos a hormo bien caliente a 230gr° por 10 min, retiramos del horno, ponemos las hojas de rúcula por encima y rociamos aceite de oliva, junto con un poco de sal y pimienta y servimos.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Potasio Mg	Fósforo Mg
Aporte Total	1749	21	4023	4023
Aporte 1 Porción	291	3,5	670	670,5



Cazuela de arroz y vegetales

INGREDIENTES

- 2 cucharadas soperas de arroz crudo
- 1/2 unidad mediana de cebolla
- 1/2 unidad mediana de pimentón rojo
- 1/2 unidad mediana de pimentón verde
- 1/2 unidad chica de zanahoria
- 1/2 unidad chica de zapallo
- 3 unidades de champiñones
- 1 cucharada de sémola
- Pimienta
- Sal y aceite

PREPARACIÓN

Hervir el arroz con abundante agua, colarlo y pasarlo por agua fría. Colocar en una olla aceite, agregar los vegetales cortados en cubito previo remojo.

Mezclar y dejar y tapados hasta que estén blandos. Agregar los champiñones.

Espesar con maicena disuelta en agua fría. Mezclar el arroz con los vegetales, condimentar con pimienta a gusto y servir.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	455	10,7	224	877
Aporte 1 Porción	455	10,7	224	877



Charquicán de cochayuyo

INGREDIENTES

- 1/2 paquete de cochayuyo cortado remojado por 12 horas en agua
- 250 gr (2 tazas 1/2) de zapallo cortado en cubos
- 6 papas peladas y cortadas en cubos previamente demineralizadas
- 2 tazas de porotos verdes congelados
- 1 cebolla cortada
- 1 diente de ajo picado
- 4 cucharadas de aceite de oliva o canola
- oregano, ají de color, perejil y comino
- sal a gusto

PREPARACIÓN

Sofreír en aceite de canola, maravilla u oliva la cebolla con el ajo durante unos segundos hasta ablandar. Agrega el cochayuyo previamente remojado, lavado y escurrido, dejar cocinar durante 7 minutos a fuego medio y con la olla tapada.

Agregar el zapallo, las papas y los porotos verdes. Condimentar a gusto con orégano, ají de color, perejil, comino y pimienta. Cocinar a fuego medio alto y olla tapada durante 15 minutos. Servir caliente.



ESCANEA EL CODIGO
PARA VER EL VIDEO



	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	14,84	36	512	4780
Aporte 1 Porción	143	3,6	51,2	478



*Preparaciones
Dulces*



Tarta tatin de Pera

INGREDIENTES

- ½ kg de pera con cascara picadas partidas en cuartos y sin centro (500g)
- ½ taza de harina (100g)
- Stevia
- 2 cucharaditas de jugo de limón (10cc)
- 2 cucharadas de agua fría (40cc)
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal (60 g)
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Para la masa en una licuadora agregar la harina, sal, azúcar, mantequilla y procesar; agregar agua helada y procesar hasta formar una masa; envolver la masa en un plástico y refrigerar por 30 minutos; uslerear la masa entre 2 papeles plásticos y refrigerar.

Para el relleno en sartén agregar 1½ cucharada de azúcar, 2 cucharadas de mantequilla, jugo de limón y cocinar a fuego medio hasta formar un caramelo; agregar las peras, cortar algunas en laminas y agregar ¼ de taza de agua fría, hervir a fuego medio, tapar y cocinar por 10 minutos; destapar el sartén, dejar cocinar hasta que se evapore el líquido y dejar reposar.

Precalentar el horno a 180°C; en una fuente para horno agregar las peras y 2 cucharadas de mantequilla; retirar la masa del refrigerador y cubrir las peras; con un tenedor pinchar la masa y espolvorear con azúcar; hornear a 180°C por 40 a 45 minutos hasta que esté dorado; retirar del horno y servir.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	1036	15	436	968
Aporte 1 Porción	259	4	109	242



Clafoutis de manzana

INGREDIENTES

- 3 tazas de manzanas peladas y picadas (450g)
- 3 huevos (150g)
- ½ taza de harina (100g)
- 2 cucharaditas de sucralosa en polvo (10g)
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla (10cc)
- 1 cucharadita de mantequilla sin sal (5g)
- 1 ¼ taza de leche vegetal arroz (250cc)

PREPARACIÓN

Enmantequillar una fuente para horno y colocar las manzanas.

En un bowl batir los huevos; agregar la harina, azúcar, vainilla, leche vegetal y batir; vaciar a la fuente con las manzanas y hornear a 160°C por 40 a 50 minutos.

Servir caliente o frío.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	2579	83	877	910
Aporte 1 Porción	322	10,3	110	230



Flan de coco

INGREDIENTES

- 1 ½ taza de coco rallado
- 3 huevos
- 1 ½ taza de leche vegetal
- 3 cdas de esencia de vainilla
- 3 cdtas de endulzante (Stevia)

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y revolver.

En pocillos individuales porcionar la mezcla y llevar al horno por 3 a 4 minutos a 180°C.

Dejar enfriar, luego refrigerar por 20 minutos.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	810	25	342	279
Aporte 1 Porción	270	8	114	93



Waffles de avena

INGREDIENTES

- 6 cdas de avena
- ¼ taza de harina
- 2 huevos
- 1 cda de esencia de vainilla
- ½ taza de agua
- 1 cdta de aceite de canola u oliva

PREPARACIÓN

Mezclar los ingredientes en la licuadora y luego llevar la masa a la wafflera, esperar unos minutos hasta su cocción.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	555	21	323	1143
Aporte 1 Porción	139	5	81	286



Churros integrales

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de avena
- 1 taza de agua
- 1 cda de aceite de canola u oliva
- Pizca de sal
- Endulzante y esencia de vainilla a gusto
- Endulzante granulado en polvo para decorar.

PREPARACIÓN

Para la masa, poner en una olla el agua y todos los ingredientes, menos la harina de avena.

Llevar a hervor, en ese punto, apagar el fuego y agregar la taza de harina de avena, revolver todo hasta que la mezcla se despegue de la olla.

Colocar la masa en una manga decorativa con boquilla grande. En la bandeja del horno, poner papel mantequilla y agregar una gota de aceite; darle forma de churro a la masa y hornear a 180°C por 10 a 15 minutos. Espolvorear endulzante en polvo para decorar.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	510	8	180	1470
Aporte 1 Porción	64	1	23	184



Mermelada cruda

INGREDIENTES

- 1 taza de frutos rojos (frambuesas, frutillas)
- 1 cda de chía
- Stevia a gusto

PREPARACIÓN

Moler o procesar la fruta hasta que quede de una textura similar a la de una mermelada.

Agregar 1 cda de chía, revolver bien y dejar reposar por 20 minutos para que la chía se active y le de una textura más firme.

Si es necesario, endulzar con Stevia a gusto.

(*) Duración de 5 a 6 días refrigerada en un frasco con tapa.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	113	3,8	60	456
Aporte 1 Porción	28	09	15	114



Jalea de berries a la menta

INGREDIENTES

- 1 taza de frambuesas frescas (130g)
- 1 taza de frutillas frescas picadas en láminas delgadas (200g)
- 1 ½ cucharadita de jalea en polvo sin sabor (8g)
- ¾ taza de hojas de menta fresca picadas (30g)
- 20 gotitas de endulzante estevia o sucralosa

PREPARACIÓN

Para el almíbar de menta en una olla agregar la menta, azúcar y ½ taza de agua fría; cocinar a fuego medio y revolver hasta disolver el azúcar; bajar a fuego lento y dejar cocinar por 2 minutos sin revolver; colar presionando las hojas y dejar enfriar.

En una olla agregar ½ taza de agua fría espolvorear la jalea y dejar reposar por 1 minuto; cocinar a fuego lento hasta disolver la jalea; retirar del fuego y agregar frutillas, frambuesas, almíbar de menta y mezclar.

Vaciar la mezcla en una fuente o 4 pocillos individuales y refrigerar por 6 horas; puede consumir directo del molde o desmoldar sumergiendo el pocillo en agua hirviendo 3 segundos.

Energía
Kcal

Proteína
Gramos

Fósforo
Mg

Potasio
Mg

Aporte Total
Aporte 1 Porción

160
40

4
1

83
21

628
157



Calugas caseras

INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles
- ¼ taza de cacao amargo
- ¼ taza de nueces molidas

PREPARACIÓN

Procesar los dátiles (sin remojar) con el cacao, hasta lograr una masa pegote (si nota que falta humedad, añadir más dátiles; si está muy húmeda, agregar más cacao).

Pasar a bowl y agregar las nueces molidas.

Amasar bien y formar calugas del tamaño de una aceituna aproximadamente.

Envolver en papel mantequilla y mantener refrigeradas.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	697	8,9	89,7	1628
Aporte 1 Porción	87	1,1	11,2	203



Profiteroles rellenos con mermelada de frutilla

INGREDIENTES

- ½ taza de harina cernida (100g)
- 2 huevos grandes a temperatura ambiente (100g)
- 1 yema de huevo chico batido con 2 cucharaditas de agua fría (20g)
- 8 cucharaditas de mermelada de frutilla (60g)
- 1 cucharada sopera de mantequilla sin sal (40g)
- 1 pizca de sal

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180°C; en una olla agregar ½ taza de agua fría, mantequilla, sal y hervir a 160°C; retirar del fuego y agregar inmediatamente la harina y revolver con una cuchara de palo hasta formar una bola; dejar la olla en un paño mojado, agregar un huevo y batir y luego el otro huevo y batir.

Colocar la masa en una manga con boquilla redonda; en una lata de horno hacer profiteroles de 3 cm y pincelar con la mezcla de yema de huevo y agua; hornear por 20 a 25 minutos (que se vean dorados y crujientes).

Dejar enfriar y rellenar con la mermelada de frutilla.

	Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
Aporte Total	879	33	636	570
Aporte 1 Porción	110	4	80	71



Bizcocho Vegano de limón

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 2 1/2 cucharaditas de polvos de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1/4 taza vinagre de manzana
- 1 taza de leche de arroz, almendras o soya
- 1/2 taza de aceite de canola

PREPARACIÓN

Mezclar las harinas con el polvo de hornear y el bicarbonato en un bowl, una vez que estén bien mezclados, añadir la leche de almendras, el aceite y el azúcar o endulzante granulado. Mezclar bien, asegurándose de que no queden grumos. Rallar la cascará de los dos limones, procurando aprovecharlos al máximo, pues esa ralladura será lo que del sabor característico al bizcocho.

Precalentar el horno a 180°C, mientras, enharinar un molde de horno.

Volcar la mezcla en el molde, y meter en el horno media hora. Pasado ese tiempo, pinchar el bizcocho con un palillo de madera; si el palillo sale seco, el bizcocho está bien hecho por dentro. Si sale húmedo, dejar el bizcocho en el horno cinco minutos más.

COBERTURA

Cortar los limones en rodajas finas. Calentar un sartén con un chorrito de aceite a fuego lento. Añadir las rodajas de limón, añadir el azúcar o endulzante granulado y el jugo de los dos limones que hemos usado para el bizcocho. Revolver constantemente y con cuidado, procurando que las rodajas se mantengan enteras, sin deformar. Cuando el líquido del fondo de la sartén esté espeso, retirar las limas y el jarabe resultante de la sartén y dejar enfriar unos 5 min y luego rociar el bizcocho por encima con todo el almíbar y decorar con las rodajas de limón.

- Azúcar Flor o endulzante granulado a gusto si es Diabético
- 2 limones

PARA DECORAR

- 2 limones
- aceite de canola
- 1/2 taza de azúcar flor
- azúcar flor o endulzante granulado a gusto



ESCANEA EL CODIGO
PARA VER EL VIDEO



Aporte Total
Aporte 1 Porción

Energía Kcal	Proteína Gramos	Fósforo Mg	Potasio Mg
2567	41,5	347	622
427	7	58	104