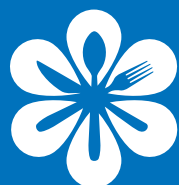

Plan de alimentación **cardiometabólico**

*Sistema
imperial*



Planificador semanal y recetas

Plan de alimentación cardiometabólico: una semana de comidas y refrigerios

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	• Quiche de espinacas frescas* • Naranja	• Batido de espinacas con chocolate y menta*	• Avena con chíaygranada*	• Huevos revueltos con verduras* • Arándanos azules	• Batido de fresa, melocotón y col rizada*	• Tortilla de clara de huevo y verduras* • Melón	• Panqueques de proteínas • Puré de arándanos
Refrigerio	• Yogur griego • Moras	• Pera amarilla fresca • Hummus	• Aceitunas marinadas*	• Kéfir	• Ciruela morada • Frutos secos variados	• Apio • Mantequilla de almendras	• Chocolate oscuro, 70 % o más de cacao • Pistachios
Almuerzo	• Ensalada de quinoa con granada y pollo* • Palitos de pimientos amarillos, zanahorias y arvejas dulces	• Sbs. de sopa de diez verduras con tempeh* • Galletas saladas de semillas*	• Salteado tailandés de cebada y verduras con edamame* • Verduras mixtas • Vinagreta de aceite de oliva y cabernet*	• Sbs. de salteado tailandés de cebada y verduras con edamame* • Verduras mixtas • Vinagreta de aceite de oliva y cabernet*	• Sopa de granos de soja negra y cacao con cáscara de lima* • Tiras de pimiento rojo y amarillo, apio con sobras de guacamole casero*	• Sbs. de sopa de granos de soja negra y cacao con cáscara de lima* • Tiras de pimiento rojo y amarillo, apio con sobras de guacamole casero*	• Estofado griego de lentejas* • Verduras marinadas*
Refrigerio	• Almendras • Chocolate oscuro, 70 % o más de cacao	• Aguacate (en rodajas/picado) con comino, sal, pimienta y jugo de limón	• Magdalenas de linaza en una taza* • Té verde caliente	• Tiras de apio y pimiento naranja y amarillo • Guacamole*	• Aceitunas marinadas*	• Remolachas asadas con vinagre balsámico* • Semillas de calabaza	• Calabacín en rodajas • Hummus de batata*
Cena	• Sopa de diez verduras con tempeh* • Galletas saladas de semillas*	• Pollo salteado con kiwi* • Arroz de coliflor con cilantro y lima* • Verduras mixtas • Vinagreta de aceite de oliva y cabernet*	• Pescado escalfado con salsa de tomates asados al fuego* • Col rizada al vapor • Ensalada de repollo morado*	• Vacío de ternera a la plancha* • Ensalada de tubérculos asados* • Ensalada de espinacas y frutas*	• Medallones de salmón y pecanas* • Remolachas asadas con hojas verdes* • Coles de Bruselas asadas*	• Pollo con coco y arroz morado* • Brócoli al vapor • Ensalada de col rizada* • Ensalada de fruta con frambuesa y melocotón*	• Barcos de repollo asiáticos rellenos de pavo* • Bayas frescas con crema de coco y mango*

*Se incluye la receta

Sbs: Sobras

Plan de alimentación cardiometabólico: una semana de comidas y refrigerios

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Enfoque en alimentos terapéuticos	Espinacas, yogur, granada, tempeh, cebolla, ajo, perejil, aceite de oliva, cebolletas, almendras, tomates, apio, puerros, acelga, semillas de linaza/chía	Espinacas, cebolla, ajo, perejil, tomate, apio, puerro, acelga, semillas de linaza y chía, aguacate, aceite de oliva, cebolletas, tempeh, verduras mixtas	Avena arrollada, semillas de chía/linaza, granada, aceitunas, aceite de oliva, ajo, col rizada, cebada, cebolla, edamame, aguacate, tomate, bacalao silvestre, perejil, almendras	Aceite de oliva, edamame, cebolla, tomate, kéfir, arándanos, ajo, cebada, verduras mixtas, apio, aguacate, perejil, nuez de nogal, espinacas, aceite de semillas de linaza, cebolletas, remolachas	Col rizada, almendra, frutos secos mixtos, aceite de oliva, remolacha, cebolla, ajo, apio, granos de soja negra, cebolleta, aguacate, aceitunas, pecanas, espinacas, perejil, salmón silvestre	Aceite de oliva, cebolla, tomates, espinacas, apio, mantequilla de almendras, granos de soja negra, aguacate, remolacha, col rizada	Arándanos, pistachos, cebolla, aceite de oliva, ajo, tomate, jugo de granada, aceitunas negras, col china, almendras, moras

*Se incluye la receta

Plan de alimentación cardiometabólico: guía de compras

Verduras frescas • Zanahorias, ralladas: paquete de 8 oz a 10 oz • Zanahorias: 2 bolsas de 16 oz • Espinacas: 2 paquetes grandes de 10 oz • Lechuga "spring mix" (lechuga variada empaquetada): 1 paquete grande (10 oz) • Col rizada: 2 racimos • Acelgas: 1 racimo • Pimientos: rojos 4; amarillos 2; naranjas 1 • Jalapeño: 1 pequeño • Cebolla amarilla: 5 o 6 medianas • Cebolla roja: 3 medianas • Cebolletas: 2 racimos • Ajo: 4 o 5 bulbos o frasco de ajo picado de 32 oz • Puerro: 1 mediano • Apio: 2 racimos • Coles de Bruselas: 4 tazas • Brócoli: 2 cabezas • Ensalada de brócoli: 1 paquete de 8 oz a 10 oz • Repollo chino: 1 cabeza • Remolacha: 2 racimos con 6 a 8 medianas • Tomates cherry o uva: 1 paquete • 1 racimo de menta, 2 racimos de cilantro • 1 racimo de albahaca y uno de perejil de hojas planas • Raíz de jengibre: 1 o 2 pulgadas • Batata: 4 medianas • Papa amarilla: 2 medianas • Arvejas dulces: 4 oz • Coliflor: 2 cabezas medianas • Repollo: 1 verde, 1 morado (col morada) • Berenjenas chinas: 1 pequeña • Hongos: 8 oz • Chirivías: 1 mediana • Calabacín y calabaza amarilla: 1 unidad de cada una	Proteínas de carne/pescado/huevos/vegetal • Pechuga de pollo deshuesada y sin piel: 2,5 lb • Pechuga de pavo molida: 1 lb • Vacío de ternera: 2 lb o 3 lb • Bacalao o fletán: 1,5 lb • Tempeh: 16 oz • Huevos orgánicos de granja: 1 docena • Claras de huevos orgánicos: 16 oz Lácteos y alternativas a los lácteos • Queso feta: 8 oz • Requesón al 1 %: 4 oz • Yogur griego: 1 de 6 oz a 8 oz • Queso ricota ligero: 4 oz • Leche de almendras sin azúcar: ½ gal • Kéfir: 6 oz a 8 oz Alimentos congelados • Edamame orgánico: 8 oz • Fresas: 8 oz • Durazno (melocotón): 16 oz • Frambuesas: 16 oz • Mangos: 10 oz • Semillas de granada: 8 oz • Jugo de manzana, concentrado: pequeño Frutas, frescas • Naranjas: 3 o 4 • Manzanas: 3 • Limones: 4 o 5 • Limas: 4 o 5 • Kiwis: 3 maduros • Aguacate: 4 o 5 • Fresas: 2 tazas • Arándanos azules: 3 tazas • Moras: 1 taza • Pera amarilla: 1 • Melón: 1 taza • Ciruela morada: 1	Granos/Legumbres • Quinoa: ¾ de taza • Avena arrollada: ⅔ de taza • Cebada perlada: ½ taza • Arroz morado: ¾ de taza • Lentejas: 1 taza • Hummus: ¼ de taza Varios • Chocolate amargo, 70 % de cacao: 2 oz • Aceitunas (misceláneas), negras y verdes: 2 tazas • Gelatina sin sabor: 1 paquete • Arándanos secos: ⅓ de taza • Proteína de suero o vegana en polvo: 1 de chocolate y 1 de vainilla • Saquitos de té verde • Estevia • Tahini: frasco pequeño • Cacao en polvo, sin azúcar: 2 cdas • Gajos de pomelo rosado: 1 taza • Jugo de granada, sin azúcar: 4 oz • Salsa con trozos: frasco pequeño Productos enlatados • Tomates en cubos pequeños: 15 oz, 2 • Tomates asados al horno: 15 oz, 1 • Caldo de vegetales orgánico: 32 oz, 2 • Caldo de pollo orgánico: 32 oz, 1 • Caldo de pollo orgánico: 15 oz, 1 • Corazones de alcachofa: 14 oz, 1 • Palmitos: 14 oz, 1 • Garbanzos: 15 oz, 1 • Granos de soja negra: 15 oz, 1 • Frijoles negros: 15 oz, 1 • Leche de coco ligera: 1 lata • Mostaza de Dijon: frasco pequeño • Aceitunas negras, deshuesadas: 6 oz, 1 • Salmón silvestre: 7,5 oz, 1 • Pasta de tomate, sin sal añadida: 6 oz, 1	Condimentos/Aceites • Salsa tamari, sin trigo: 16 oz • Vino tinto, cabernet: 4 oz o 6 oz • Salsa picante • Aceite de oliva: 16 oz a 24 oz • Aceite de coco: 2 cdas • Aceite de semilla de uvas: 4 oz • Aceite de sésamo: 1 cda • Aceite de linaza: 2 cdas • Vinagre balsámico, de vino tinto y de arroz • Aminoácidos de coco: 5 cdas • Salsa de soja, baja en sodio: 8 oz Especias • Ajo y cebolla en polvo • Sal marina • Pimienta negra • Orégano y albahaca • Copos de pimiento rojo • Extracto de menta y vainilla • Hoja de laurel: 1 o 2 • Semillas de cilantro: ¼ de cda • Goma xantana: ¼ de cda • Almidón de maíz • Polvo para hornear • Comino, curry en polvo, canela, mostaza en polvo, pimentón, tomillo Frutos secos/Semillas • Almendras crudas: 4 oz, fileteadas: 1 taza • Mantequilla de almendras: frasco pequeño • Anacardos, picados: 3 cdas • Semillas de girasol, tostadas: ⅔ de taza • Pecanas: 1¾ tazas • Nueces de nogal picadas: ½ taza • Semillas de linaza: ½ taza • Semillas de chía: ½ taza • Semillas de sésamo (ajonjolí) tostadas: 1 cda • Semillas de amapola: ½ cda • Semillas de calabaza y pistachos: ¼ de taza de cada una • Frutos secos mixtos: ¼ de taza
--	--	---	---

Sugerencias para ahorrar tiempo:

- Ase remolachas para la cena del día 5 y utilice 2 al día siguiente para la merienda de la tarde.
- Vinagreta de aceite de oliva y cabernet: duplique la receta para la cena del día 2 y utilícela para las ensaladas del almuerzo de los días 3 y 4.

Nota: En lo posible, compre todos los productos enlatados, los frutos secos y las semillas y los condimentos en versiones bajas en sodio o sin sal añadida.

Plan de alimentación cardiometabólico:

índice de recetas

Proteínas

- 6 Barcos de repollo asiáticos rellenos de pavo*
- 10 Ensalada de quinoa con granada y pollo*
- 11 Batido de espinacas con chocolate y menta*
- 13 Pollo con coco y arroz morado*
- 14 Tortilla de clara de huevo y verduras
- 17 Quiche de espinacas frescas*
- 20 Vacío de ternera a la plancha
- 26 Pescado escalfado con salsa de tomate asado al fuego*
- 27 Panqueques de proteínas
- 33 Medallones de salmón y pecanas*
- 34 Pollo salteado con kiwi*
- 36 Batido de col rizada con fresa y melocotón*
- 38 Sopa de diez verduras con tempeh*
- 40 Huevos revueltos con verduras*

Legumbres

- 8 Sopa de granos de soja negra y cacao con cáscara de lima
- 19 Estofado griego de lentejas*
- 37 Hummus de batata*
- 39 Salteado tailandés de cebada y verduras con edamame*

Frutos secos y semillas

- 15 Magdalenas de linaza en una taza
- 33 Medallones de salmón y pecanas*
- 35 Galletas saladas de semillas
- 37 Hummus de batata*

Grasas y aceites

- 16 Bayas frescas con crema de coco y mango*
- 18 Ensalada de espinacas y frutas*
- 21 Guacamole
- 23 Aceitunas marinadas
- 25 Vinagreta de aceite de oliva y cabernet

Verduras sin almidón

- 6 Barcos de repollo asiáticos rellenos de pavo*
- 11 Batido de espinacas con chocolate y menta*
- 12 Arroz de coliflor con cilantro y lima
- 17 Quiche de espinacas frescas*
- 18 Ensalada de espinacas y frutas*
- 19 Estofado griego de lentejas*
- 22 Ensalada de col rizada
- 24 Verduras marinadas
- 26 Pescado escalfado con salsa de tomate asado al fuego*
- 28 Ensalada de repollo morado
- 30 Remolachas asadas con hojas verdes*
- 31 Coles de Bruselas asadas
- 32 Ensalada de tubérculos asados*
- 36 Batido de col rizada con fresa y melocotón*
- 38 Sopa de diez verduras con tempeh*
- 39 Salteado tailandés de cebada y verduras con edamame*
- 40 Huevos revueltos con verduras*

Verduras con almidón

- 7 Remolachas asadas con vinagre balsámico
- 30 Remolachas asadas con hojas verdes*
- 32 Ensalada de tubérculos asados*
- 37 Hummus de batata*
- 38 Sopa de diez verduras con tempeh*

Frutas

- 16 Bayas frescas con crema de coco y mango*
- 18 Ensalada de espinacas y frutas*
- 29 Ensalada de fruta con frambuesa y melocotón
- 34 Pollo salteado con kiwi*
- 36 Batido de col rizada con fresa y melocotón*

Cereales

- 9 Avena con chía y granada
- 10 Ensalada de quinoa con granada y pollo*
- 13 Pollo con coco y arroz morado*
- 39 Salteado tailandés de cebada y verduras con edamame*

*Los asteriscos denotan las recetas que aparecen en más de una categoría de alimentos.

Barcos de repollo asiáticos rellenos de pavo

Rinde 6 porciones (1 porción ≈ entre $\frac{3}{4}$ y 1 taza)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 229

Grasas: 8 g

Grasas saturadas: 3 g

Colesterol: 40 mg

Sodio: 344 mg

Carbohidratos: 19 g

Fibra: 5 g

Proteínas: 22 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 2

Frutos secos y semillas: 0,5

Verduras sin almidón: 3,5

- 3 cucharadas de jugo de lima fresco
- 1 cucharada de almidón de maíz
- $\frac{1}{4}$ de taza de aminoácidos de coco
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 libra de pechuga de pavo molida
- 1 cucharada de raíz de jengibre fresco rallado
- 2 dientes de ajo frescos picados
- 1 taza (≈ 1 racimo) de cebolletas cortadas en rodajas finas
- 1 jalapeño finamente picado (opcional)
- $\frac{1}{2}$ a 1 taza de pimienta roja en rodajas (tiras de 1 pulgada)
- 1 paquete de zanahorias ralladas (≈ 2 tazas)
- 1 paquete de ensalada de brócoli (≈ 2 tazas)
- 1 cucharada de menta fresca picada
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 6 hojas de repollo chino, ligeramente cocidas al vapor durante 1 o 2 minutos
- $\frac{1}{4}$ de taza de almendras picadas tostadas

Preparación:

1. En un recipiente pequeño, mezcle el jugo de lima fresco, el almidón de maíz, los aminoácidos de coco y el aceite de sésamo, y reserve.
2. En una sartén o wok grande, caliente aceite de coco a fuego medio alto. Añada la pechuga de pavo picada, el jengibre y el ajo, y cocine. Remueva a menudo hasta que el pavo esté dorado y bien cocinado, por unos 6 a 8 minutos.
3. Añada las cebolletas, el jalapeño, los pimientos, la zanahoria rallada y la ensalada de brócoli, y saltee hasta que las verduras estén crujientes, pero tiernas.
4. Añada la mezcla de jugo de lima con el almidón de maíz a la carne y las verduras. Mezcle bien y cocine a fuego bajo. Incorpore la menta y el cilantro picados con movimientos envolventes.
5. Coloque las hojas de repollo chino cocidas al vapor en una fuente para servir. Vierta aproximadamente entre $\frac{3}{4}$ y 1 taza de la mezcla en cada hoja. Cubra con almendras picadas.

Sugerencias: como alternativa al repollo chino al vapor, utilice hojas de lechuga mantecosa o verde como envoltura cuando sirva este plato rico en verduras. Si se utilizan hojas de lechuga, no es necesario cocerlas al vapor, por lo que se ahorra un paso de la preparación.

Remolachas asadas con vinagre balsámico

Rinde 2 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 77

Grasas: 0 g

Grasas saturadas: 0 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 264 mg

Carbohidratos: 18 g

Fibra: 3 g

Proteínas: 3 g

Categorías de alimentos (por porción):

Verduras con almidón: 1

- 1 racimo de remolachas cortadas (aproximadamente 4 remolachas)
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 pizcas de sal marina
- 2 pizcas de pimienta negra

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Lave suavemente las remolachas y séquelas. Envuélvalas en papel de aluminio y llévelas al horno hasta que estén tiernas (aproximadamente 1 hora). Deje que se enfríen, pélelas y córtelas en cubos.
3. Coloque las remolachas en un bol mediano, mézclelas con vinagre balsámico, sal marina y pimienta; y sírvalas.

Sopa de granos de soja negra y cacao con cáscara de lima

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 181

Grasas: 8 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 4 mg

Sodio: 216 mg

Carbohidratos: 20 g

Fibra: 9 g

Proteínas: 10 g

Categorías de alimentos (por porción):

Legumbres: 1

Grasas y aceites: 1,5

Verduras sin almidón: 1

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla roja pequeña picada
- 3 dientes de ajo triturados
- 1 zanahoria grande picada
- 1 tallo de apio picado
- 3 tazas de caldo de verduras orgánicas bajo en sodio (o caldo de pollo)
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de comino
- 1 taza de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados
- 1 taza de granos de soja negra enlatados, escurridos y enjuagados
- Cáscara rallada de 1 lima
- 2 a 4 cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación:

1. En una cacerola mediana, caliente el aceite de oliva a fuego bajo. Añada la cebolla y saltéela hasta caramelizar, durante aproximadamente 15 minutos.
2. Agregue el ajo triturado, las zanahorias y el apio, y cocine durante 5 minutos más.
3. Incorpore el caldo, el cacao en polvo y el comino. Remueva bien y cocine a fuego lento por 10 minutos más.
4. Agregue los frijoles negros y la soja negra. Añada la cáscara rallada de lima. Cocine durante aproximadamente 20 minutos, a fuego lento.
5. Sírvalo caliente, adornado con cilantro picado.

Sugerencias: esta receta es maravillosa con aguacate en rodajas o guacamole fresco por encima, pero este ingrediente añadido no forma parte del análisis nutricional.

Avena con chía y granada

Rinde 2 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 230

Grasas: 6 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 1 mg

Sodio: 180 mg

Carbohidratos: 32 g

Fibra: 6 g

Proteínas: 14 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 1

Frutos secos y semillas: 0,5

Frutas: 0,5

Granos: 1,5

- 1 $\frac{1}{3}$ tazas de agua
- $\frac{2}{3}$ de taza de avena arrollada (tradicional)
- 1 pizca de sal marina
- $\frac{1}{2}$ taza de claras de huevo líquidas
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- 2 cucharaditas de semillas de chía
- $\frac{1}{2}$ taza de semillas de granada

Preparación:

1. Ponga agua en una cacerola pequeña hasta que hierva. Añada la avena y una pizca de sal. Vuelva a dejar que hierva y baje el fuego para que se cocine lentamente durante 5 minutos. La avena debe espesarse con la cocción.
2. Añada las claras de huevo líquidas cuando la avena alcance la consistencia deseada.
3. Incorpore la canela, las semillas de chía y de granada cuando esté listo para servir.

Ensalada de quinoa con granada y pollo

Rinde 6 porciones (1 porción ≈ 1 a 1 ½ tazas)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 217

Grasas: 7 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 22 mg

Sodio: 279 mg

Carbohidratos: 27 g

Fibra: 4 g

Proteínas: 14 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 1,5

Verduras sin almidón: 1

Frutas: 1

Granos: 0,5

- ¾ de taza de quinoa
- 1¾ tazas de agua
- ¾ de cucharadita de sal marina, dividida en dos porciones
- ½ manzana Fuji, sin corazón y finamente picada
- ½ taza de semillas de granada (arilos)
- ⅓ de taza de cilantro fresco, finamente picado
- ¼ de taza de menta fresca, finamente picada
- ¼ de taza de perejil fresco de hoja plana, finamente picado
- ⅓ de taza de cebolletas frescas, partes verde y blanca, finamente picadas
- ¼ de taza de almendras tostadas cortadas en láminas
- 8 onzas de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cocida, picada o desmenuzada
- 2 tazas de espinacas tiernas
- ¼ de taza de jugo de naranja sanguina (o jugo de naranja regular más 1 cucharadita de jugo de limón)
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

1. Enjuague la quinoa en un colador, escúrrala bien y coloque el grano húmedo en una cacerola mediana de fondo grueso. Cocine a fuego medio alto, revolviendo constantemente con una espátula de madera hasta que los granos se peguen al fondo de la olla, luego empezarán a moverse libremente y a oler a tostado, aproximadamente 5 minutos.
2. Cuando los granos de quinoa empiecen a saltar, retire la olla del fuego y vierta 1¾ tazas de agua, con cuidado, ya que salpicará. De inmediato, vuelva a poner la olla en el fuego y cocine a fuego alto o medio. Agregue ¼ de cucharadita de sal, tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que la quinoa esté casi tierna. Retire del fuego y deje reposar con la tapa puesta por 10 minutos. Con un tenedor, esponje la quinoa y pásela a un bol mediano o grande.
3. Cuando la quinoa esté a temperatura ambiente, añada la manzana, las semillas de granada, el cilantro, la menta, el perejil, las cebolletas, las almendras, el pollo y las espinacas frescas. Revuelva.
4. En un bol pequeño, bata el jugo de naranja (o los dos jugos de cítricos) con la ½ cucharadita de sal restante hasta que se disuelva. Añada pimienta y, a continuación, el aceite. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva con un tenedor para distribuirlo uniformemente. Sírvalo en 2 horas.

Sugerencias: las porciones de quinoa y aderezo de esta ensalada pueden prepararse con hasta 8 horas de anticipación, luego cubrirse y refrigerarse por separado y combinarse poco tiempo antes de servir.

Batido de espinacas con chocolate y menta

Rinde 2 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 146

Grasas: 5 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 30 mg

Sodio: 278 mg

Carbohidratos: 9 g

Fibra: 4 g

Proteínas: 19 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteína: 2

Verduras sin almidón: 1,5

- 2 tazas de leche de almendras o de coco sin azúcar
- 2 cucharones de proteína de chocolate en polvo (suero de leche o variedades veganas, como arveja, arroz, soja orgánica o cáñamo)
- 1 a 1½ tazas de hielo
- 1 cucharadita de extracto de menta (o más, al gusto)
- 2 puños (de 2 a 4 tazas) de espinacas tiernas

Preparación:

1. Vierta la leche de almendras en una Vitamix o en una licuadora potente.
2. Añada la proteína en polvo, el hielo y el extracto de menta.
3. Añada las espinacas tiernas por encima y encienda la licuadora a velocidad baja, suba gradualmente a velocidad alta durante aproximadamente 1 minuto hasta que quede uniforme y sin grumos.
4. Añada más o menos hielo hasta obtener la consistencia deseada.

Arroz de coliflor con cilantro y lima

Rinde 6 porciones (1 porción $\approx$ 1/2 taza)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 49
Grasas: 2 g
Grasas saturadas: 0 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 109 mg
Carbohidratos: 6 g
Fibra: 3 g
Proteínas: 2 g

Categorías de alimentos (por porción):

Grasas y aceites: 0,5
Verduras sin almidón: 1

- 1 coliflor ($\approx$ 24 onzas o 6 tazas, picada)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo
- 2 cebolletas cortadas en cubos
- 1/4 de cucharadita de sal marina
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de jugo fresco de lima (jugo de 1 1/2 limas)
- 1/4 de taza de cilantro fresco picado

Preparación:

1. Enjuague la coliflor y séquela. Córtela en ramilletes y rállelos en el procesador de alimentos. Si no tiene procesador de alimentos, deje la coliflor entera y rállela con un rallador de queso. La coliflor debe ser del tamaño del arroz o cuscús.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio y añada el aceite de oliva, el ajo y las cebolletas. Saltee por 3 a 4 minutos.
3. Aumente el fuego a medio alto y añada la coliflor. Saltee durante 5 a 6 minutos; retírelo del fuego y páselo a un bol grande (antes de que la coliflor se ponga blanda).
4. Mezcle con la sal marina, la pimienta, el jugo de lima y el cilantro.

Pollo con coco y arroz morado

Rinde 6 porciones (1 porción $\approx$ $\frac{1}{3}$ de taza de arroz y $\frac{3}{4}$ de taza del pollo preparado)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 278

Grasas: 9 g

Grasas saturadas: 7 g

Colesterol: 44 mg

Sodio: 217 mg

Carbohidratos: 28 g

Fibra: 2 g

Proteínas: 21 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 2

Grasas y aceites: 0,5

Verduras sin almidón: 3

Granos: 1

- 1½ tazas de agua
- $\frac{3}{4}$ de taza de arroz morado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de aceite de coco
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata (14 onzas) de tomates cortados en cubos, sin sal añadida
- 1 libra de pechuga de pollo pelada y deshuesada, cortada en tiras
- 1 cucharada de curry en polvo
- $\frac{1}{3}$ de taza de leche de coco enlatada combinada con $\frac{1}{3}$ de taza de agua
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de canela molida
- 4 o 5 hojas de albahaca fresca, picadas para adornar

Preparación:

1. En una cacerola mediana, ponga a hervir 1½ tazas de agua. Añada el arroz y la sal marina. Baje el fuego, tape y deje cocinar lentamente por 45 minutos, hasta que el arroz esté cocido.
2. Mientras se cocina el arroz, caliente el aceite de coco a fuego medio en una sartén grande. Añada las cebollas, cocínelas revolviendo hasta que se ablanden.
3. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más
4. Añada los tomates enlatados (con su jugo), el pollo y el curry en polvo. Deje cocinar a fuego lento y revuelva con frecuencia, durante unos 15 a 20 minutos, hasta que el pollo esté bien cocido y la mezcla esté espesa.
5. Incorpore la leche de coco (mezclada con agua) y cocine durante 5 minutos más.
6. Sirva inmediatamente acompañado de arroz, espolvoree un poco de canela y adorne con albahaca.

Sugerencias: como alternativa, en lugar de $\frac{1}{3}$ de taza de leche de coco regular mezclada con $\frac{1}{3}$ de taza de agua, puede usar $\frac{2}{3}$ de taza de leche de coco ligera (enlatada).

Tortilla de clara de huevo y verduras

Rinde 6 porciones (1 porción = 1 trozo, si el molde redondo de vidrio o la sartén se corta en 6 porciones en forma de tarta)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 99
Grasas: 7 g
Grasas saturadas: 1 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 276 mg
Carbohidratos: 4 g
Fibra: 1 g
Proteínas: 6 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 0,5
Grasas y aceites: 1
Verduras sin almidón: 1

- 8 claras de huevo (aproximadamente 1 taza de claras), batidas con un poco de agua
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ de cucharadita de pimienta negra fresca molida
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla amarilla cortada en cubos medianos
- 1 taza de tomates cherry cortados por la mitad
- 6 onzas de espinacas tiernas previamente lavadas

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375 °F. En un bol mediano, bata las claras de huevo con un poco de agua, sal marina y pimienta, y reserve.
2. En una sartén antiadherente, caliente el aceite a fuego medio. Añada las cebollas y saltee durante 10 minutos o hasta que estén transparentes.
3. Incorpore los tomates y cocine hasta que empiecen a ablandarse y a soltar su jugo. Agregue las espinacas y continúe cocinando hasta que se marchiten las hojas. Retire del calor.
4. Añada las claras batidas a la sartén y remueva para mezclar las verduras salteadas. Ponga la sartén en el horno (o cambie la preparación a un molde de vidrio para tartas engrasado si la sartén no es apta para el horno), durante aproximadamente 20 minutos o hasta que se cocinen los huevos.
5. Introduzca con cuidado una espátula en los bordes de la sartén para despegarlos. Coloque en un plato y sirva inmediatamente.

Magdalenas de linaza en una taza

Rinde 1 porción

Información nutricional (por porción):

Calorías: 294

Grasas: 25 g

Grasas saturadas: 9 g

Colesterol: 233 mg

Sodio: 512 mg

Carbohidratos: 12 g

Fibra: 6 g

Proteínas: 10 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 1

Frutos secos y semillas: 2

Grasas y aceites: 2,5

Fruta: 0,5

- ½ cucharadita de aceite de coco o ghee
- 1 huevo
- 2 cucharadas de linaza molida (harina de linaza)
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 1 sobre de estevia
- ¼ de cucharadita de canela
- 1 pizca de sal marina
- ¼ de taza de arándanos azules
- 1 cucharada de pecanas picadas
- 2 cucharaditas de mantequilla, ghee o aceite de coco

Preparación:

1. Engrase una fuente de hornear de 10 a 12 onzas con ½ cucharadita de aceite de coco o ghee.
2. En un tazón o taza aparte, bata el huevo con un tenedor. Agregue la linaza molida, el polvo para hornear, la estevia, la canela y la sal marina. Mezcle todos los ingredientes hasta obtener una mezcla húmeda. Agregue las bayas y pecanas, y revuelva para mezclarlas.
3. Ponga la mezcla en una fuente para hornear engrasada. Hornee en un horno precalentado a 350 °F durante 7 a 10 minutos. (La magdalena debería crecer y sentirse firme al tacto cuando esté lista, o cuando al insertar un palillo de dientes sale limpio).
4. Deje que se enfríe un poco. Use un cuchillo para despegar la magdalena de los lados e invierta el molde para hornear encima de un plato pequeño.
5. Corte la magdalena a la mitad para que se enfríe antes de comerla. Agregue un poco de mantequilla de leche de vaca alimentada con pasto, de ghee o de aceite de coco para darle un poco más de sabor.

Sugerencias: esta preparación también es estupenda como masa de panqueques. Puede verterla en una sartén poco profunda con aceite para hacer 1 o 2 panqueques pequeños. (Si lo desea, tiene la opción de agregar 1 cucharadita de miel local en lugar de estevia, pero tenga presente que la miel no se incluye en el análisis nutricional).

Bayas frescas con crema de coco y mango

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 187

Grasa: 10 g

Grasas saturadas: 8 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 11 mg

Carbohidratos: 26 g

Fibra: 4 g

Proteínas: 1 g

Categorías de alimentos (por porción):

Grasas y aceites: 2

Frutas: 1,5

- $\frac{2}{3}$ de taza de leche de coco (enlatada)
- $1\frac{1}{3}$ tazas de mango congelado cortado en cubos (sin descongelar)
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de arándanos o moras frescas

Decoración:

- 4 hojas de menta (opcional)

Preparación:

1. En una licuadora, añada la leche de coco y el mango congelado. Licúe a velocidad alta hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Añada la vainilla y vuelva a licuar durante varios segundos.
3. Distribuya uniformemente las bayas en cuatro platos. Cubra con la crema de coco.
4. Decore con una hoja de menta, si lo desea.

Sugerencias: para variar, añada $\frac{1}{3}$ de taza de frambuesas congeladas a la leche de coco y el mango (paso 1). El color rosa es precioso encima de las bayas.

Quiche de espinacas frescas

Rinde 6 porciones (1 porción = 2 quiches del tamaño de una magdalena)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 68

Grasas: 3 g

Grasas saturadas: 2 g

Colesterol: 110 mg

Sodio: 262 mg

Carbohidratos: 2 g

Fibra: 1 g

Proteínas: 8 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 1

Verduras sin almidón: 0,5

- 3 huevos grandes (variedad omega-3)
- ½ taza de requesón (1 % de grasa)
- ¼ de taza de queso feta bajo en grasas
- 2 tazas de espinacas frescas picadas
- ¼ de taza de pimienta roja picado
- ¼ de taza de cebolla picada
- 3 o 4 gotas de salsa picante
- ½ cucharadita de ajo en polvo (o 1 diente de ajo picado)
- 1 pizca de sal marina
- 1 pizca de pimienta negra

Preparación:

1. Forre un molde para magdalenas con moldes para hornear de aluminio. Rocíe los moldes con aceite en aerosol.
2. Bata los huevos y mézclelos con el requesón, el queso feta, las espinacas, los pimientos, la cebolla picada, la salsa picante, el ajo, la sal marina y la pimienta. Revuelva bien.
3. Vierta el preparado uniformemente en 12 moldes para magdalenas. Hornee a 350 °F durante 20 minutos o hasta que un cuchillo insertado en el centro salga limpio.

Sugerencias: puede congelarse y recalentarse en el microondas, si lo desea (retire el papel de aluminio del molde de magdalenas antes de usar el microondas). Además, puede utilizar cualquier combinación de verduras.

Ensalada de espinacas y frutas

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 165

Grasas: 13 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 47 mg

Carbohidratos: 10 g

Fibra: 4 g

Proteínas: 5 g

Categorías de alimentos (por porción):

Frutos secos y semillas: 1

Grasas y aceites: 1,5

Verduras sin almidón: 0,5

Frutas: 0,5

- 1 pinta de fresas orgánicas frescas (o 2 tazas en rodajas)
- 8 onzas de espinacas frescas, lavadas, secadas y cortadas en trozos

Aderezo:

- 1 cucharada de semillas de sésamo
- ½ cucharada de semillas de amapola
- 1 cebolleta picada
- 1 cucharada de aceite de linaza
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico

Decoración:

- ¼ de taza de nueces de nogal picadas

Preparación:

1. Corte las fresas por la mitad y colóquelas sobre las espinacas en un bol grande.
2. Mezcle los ingredientes del aderezo en la licuadora o el procesador de alimentos y procéselos hasta obtener una mezcla homogénea. Justo antes de servir, vierta sobre la ensalada y mezcle.
3. Decore con nueces.

Sugerencias: para variar, sustituya las fresas por frambuesas y las nueces por almendras o pecanas fileteadas o laminadas.

Estofado griego de lentejas

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 281

Grasas: 6 g

Grasas saturadas: 2 g

Colesterol: 7 mg

Sodio: 581 mg

Carbohidratos: 42 g

Fibra: 18 g

Proteínas: 18 g

Categorías de alimentos (por porción):

Legumbres: 2

Grasas y aceites: 1

Verduras sin almidón: 2

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla roja pequeña picada
- 1 pimiento amarillo mediano picado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 taza de lentejas
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de canela molida
- 2½ tazas de caldo de verduras bajo en sodio, divididas en dos porciones
- 1 calabacín mediano picado
- 1 calabaza amarilla mediana picada
- 1 cucharada de pasta de tomate
- ½ taza de jugo de granada sin azúcar
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de taza de queso feta bajo en grasas, desmenuzado

Preparación:

1. En una olla de hierro fundido pequeña, caliente el aceite a fuego medio alto. Agregue la cebolla y el pimiento, saltee durante 1 minuto. Tape bien la olla y cocine a fuego medio durante 4 minutos. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más.
2. Incorpore las lentejas, el orégano y la canela, y cocine hasta que el condimento esté fragante (30 segundos).
3. Añada 2 tazas de caldo. Deje que hierva, reduzca el fuego y tape. Cocine las lentejas a fuego lento durante 25 minutos.
4. Incorpore el calabacín y la calabaza amarilla, la pasta de tomate, el jugo de granada, el caldo restante, la sal marina y la pimienta. Cocine a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que las lentejas estén hechas a su gusto.
5. Deje reposar el guiso, destapado, durante 15 minutos. Sírvalo caliente o a temperatura ambiente, en platos hondos con 1 cucharada de queso feta desmenuzado sobre cada ración.

Sugerencias: para reducir el contenido de sodio de esta receta, elimine o reduzca la cantidad de queso feta desmenuzado.

Vacío de ternera a la plancha

Rinde 8 porciones (1 porción ≈ 4 onzas cocinado)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 274

Grasas: 17 g

Grasas saturadas: 7 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 399 mg

Carbohidratos: 1 g

Fibra: 0 g

Proteínas: 28 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 4

Grasas y aceites: 1

- ¾ de taza de tamari baja en sodio (sin trigo)
- ¼ de taza de vinagre balsámico
- ¼ de taza de jugo de piña
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mostaza seca
- 4 dientes de ajo picados (o 4 cucharaditas)
- Pimienta recién molida al gusto
- 2½ libras de vacío de falda

Preparación:

1. En un bol mediano, mezcle la salsa tamari, el vinagre balsámico, el jugo de piña, el aceite de oliva, la mostaza seca, el ajo y la pimienta para crear la marinada.
2. Coloque la carne en una fuente de vidrio grande. Vierta la marinada sobre la carne y tape la fuente. Marine en el refrigerador de 8 a 24 horas, moviendo la carne de vez en cuando.
3. Ase la carne a la parrilla o a la plancha hasta que alcance una temperatura interna de 140 °F para poco cocido o 160 °F para término medio. (No se recomienda bien cocida o a 180 °F, porque la carne quedará muy dura).
4. Corte a lo largo en finas rebanadas y sirva caliente o fría.

Sugerencias: la carne de falda es muy magra, lo que significa que puede ser un poco dura. Mientras más tiempo se marine, más tierna quedará la carne y más sabor tendrá. Además, asegúrese de no cocinarla demasiado.

Guacamole

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 169

Grasas: 15 g

Grasas saturadas: 2 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 46 mg

Carbohidratos: 9 g

Fibra: 3 g

Proteínas: 2 g

Categorías de alimentos (por porción):

Grasas y aceites: 3

Verduras sin almidón: 1

- 2 dientes de ajo picados ($\approx$ 2 cucharaditas)
- 3 cebolletas o cebolla roja picadas ($\approx$ $\frac{1}{4}$ de taza)
- $\frac{1}{4}$ de jalapeño picado
- 2 aguacates pelados
- 1 cucharada de jugo fresco de lima (jugo de $\frac{1}{2}$ lima)
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 pizca de sal marina

Preparación:

1. En un bol mediano, mezcle el ajo, las cebolletas y el jalapeño.
2. Añada el aguacate y tritúrelo con el dorso de un tenedor.
3. Añada poco a poco el jugo de lima.
4. Termine con el cilantro y la sal marina.

Ensalada de col rizada

Rinde 6 porciones (1 porción ≈ 1 taza)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 162

Grasas: 13 g

Grasas saturadas: 2 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 166 mg

Carbohidratos: 11 g

Fibra: 2 g

Proteínas: 2 g

Categorías de alimentos (por porción):

Frutos secos y semillas: 1

Grasas y aceites: 1,5

Verduras sin almidón: 1

Frutas: 0,5

- 1 racimo de col rizada
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ de taza de cebolla roja picada
- ⅓ de taza de grosellas, pasas y arándanos o cerezas secas
- ⅓ de taza de manzana cortada en cubos (aproximadamente ½ manzana)
- ⅓ de taza de semillas de girasol tostadas
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de vinagre de vino tinto o vinagre de sidra de manzana sin filtrar

Preparación:

1. Separe las hojas de los tallos de la col rizada. Lave las hojas, escúrralas o séquelas. Junte las hojas, enróllelas y córtelas en cintas finas. Ponga la col rizada en un bol grande.
2. Añada sal y masajee la col rizada con las manos durante 2 minutos (si se salta este paso, la col rizada quedará dura y fibrosa).
3. Mezcle las cebollas con las frutas secas, la manzana y las semillas de girasol con la col rizada. Aderece con aceite y vinagre.
4. Pruébalo con la sal marina y el vinagre; añada más si es necesario. Pruebe también algunos bocados para comprobar si el equilibrio entre dulce/agrio/crujiente/masticable está presente. Agregue más de lo que necesite y prefiera.

Sugerencias: si acompaña una ración doble de ensalada con un poco de pollo al horno, a la plancha o asado, obtendrá una buena comida.

Aceitunas marinadas

Rinde 6 porciones (1 porción $\approx$ $\frac{1}{3}$ de taza de aceitunas)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 52

Grasas: 5 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 393 mg

Carbohidratos: 3 g

Fibra: 1 g

Proteínas: 0 g

Categorías de alimentos (por porción):

Grasas y aceites: 1

- 2 tazas de aceitunas (variedades mixtas, grandes, pequeñas, multicolores)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 rodajas finas de cáscara de limón
- 6 rodajas finas de cáscara de naranja
- 2 dientes de ajo en rodajas
- 1 cucharadita de jugo fresco de limón
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ralladura de naranja
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ralladura de limón
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de semillas de cilantro enteras
- 1 hoja de laurel

Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente hermético (como un envase de vidrio o un frasco grande) y refrigérelo.
2. Déjelo marinar durante al menos 2 días y agítelo de vez en cuando.

Verduras marinadas

Rinde 12 porciones (1 porción $\approx$ 1/2 taza)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 95

Grasas: 4 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 250 mg

Carbohidratos: 15 g

Fibra: 3 g

Proteínas: 3 g

Categorías de alimentos (por porción):

Grasas y aceites: 0,5

Verduras sin almidón: 2,5

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 3 dientes de ajo cortados en rodajas finas
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1 lata (14 onzas) de corazones de alcachofa, enlatados en agua, cortados a la mitad o en cuartos
- 1 lata (14 onzas) de palmitos, cortados en rodajas de 1/4 de pulgada
- 1 lata (6 onzas) de aceitunas negras sin hueso
- 1/2 libra de champiñones, limpios y cortados en cuartos

Preparación:

1. En un bol grande, bata el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el orégano, la albahaca, el ajo y la sal marina.
2. Añada las alcachofas, los palmitos, las aceitunas y los champiñones, y mezcle bien.
3. Cubra el bol y póngalo en el refrigerador para marinar la mezcla durante 6 a 8 horas, revuelva de vez en cuando.

Sugerencias: la marinada restante puede usarse como aderezo para ensaladas.

Vinagreta de aceite de oliva y cabernet

Rinde 4 porciones (1 porción $\approx$ 1½ cucharadas)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 67

Grasas: 7 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 36 mg

Carbohidratos: 1 g

Fibra: 0 g

Proteínas: 0 g

Categorías de alimentos (por porción):

Grasas y aceites: 1,5

- 1 cucharada de vino tinto (cabernet sauvignon o merlot)
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 cucharadita de ajo fresco picado
- ½ cucharadita de albahaca seca
- 1 pizca de sal marina
- 1 pizca de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

Preparación:

1. En un bol pequeño, bata todos los ingredientes excepto el aceite de oliva.
2. Añada poco a poco el aceite de oliva, sin dejar de batir, hasta que emulsione el aderezo.
3. Sírvalo sobre verduras mixtas.

Sugerencias: esta receta puede prepararse con antelación y guardarse en el refrigerador hasta por 2 semanas. El aceite de oliva puede espesarse si se enfría, por lo que debe llevarlo a temperatura ambiente antes de servirlo.

Pescado escalfado con salsa de tomate asado al fuego

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 239

Grasas: 8 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 73 mg

Sodio: 368 mg

Carbohidratos: 8 g

Fibra: 2 g

Proteínas: 32 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 3,5

Verduras sin almidón: 1,5

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla amarilla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ pulgada de jengibre fresco pelado y rallado
- 1 lata (15 onzas) de tomates picados asados al fuego, sin sal añadida
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de curry en polvo (opcional)
- 1½ libras de pescado blanco fresco y firme (bacalao, fletán, abadejo), cortado en trozos de 3 pulgadas
- ½ taza de perejil fresco picado, para decorar

Preparación:

1. Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio bajo.
2. Saltee la cebolla hasta que esté transparente, de 5 a 7 minutos. Agregue el ajo, el jengibre, los tomates (con su jugo), la sal marina, la pimienta y el curry en polvo. Cocine a fuego lento durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando.
3. Introduzca el pescado en la salsa, tápelo y cocine hasta que esté opaco (de 8 a 10 minutos). Procure no cocinarlo demasiado. El pescado añadirá su propio líquido al plato.
4. Sírvalo con un poco de perejil fresco.

Sugerencias: este plato queda muy bien servido sobre un lecho de col rizada ligeramente salteada. El pescado en salsa de tomate que sobre puede refrigerarse hasta por 2 días.

Panqueques de proteínas

Rinde 6 porciones (1 porción = 2 panqueques pequeños)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 66

Grasas: 3 g

Grasas saturadas: 2 g

Colesterol: 74 mg

Sodio: 137 mg

Carbohidratos: 2 g

Fibra: 0 g

Proteínas: 7 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 1

- 2 huevos
- ½ taza de queso ricota ligero ablandado
- ¼ de taza de proteína de vainilla en polvo, de suero de leche o vegana
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ⅛ de cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de extracto de vainilla o arce

Preparación:

1. Bata los huevos y la ricota hasta que la mezcla no tenga grumos. Añada el resto de los ingredientes y continúe batiendo hasta obtener una textura homogénea.
2. Caliente una plancha o sartén y unte la superficie con mantequilla o aceite de coco. Vierta una cucharada de mezcla en la plancha para hacer pequeños panqueques.
3. Dé la vuelta a los panqueques cuando las burbujas en la superficie se hayan roto y permanezcan rotas. Cocine los panqueques por ambos lados.

Sugerencias: esta receta se puede duplicar, ya que estos panqueques se conservan bien en el refrigerador.

Ensalada de repollo morado

Rinde 6 porciones (1 porción ≈ 1 taza)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 176

Grasas: 11 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 121 mg

Carbohidratos: 19 g

Fibra: 6 g

Proteínas: 4 g

Categorías de alimentos (por porción):

Frutos secos y semillas: 1

Grasas y aceites: 1,5

Verduras sin almidón: 1,5

Frutas: 0,5

- 1 repollo morado pequeño
- 3 zanahorias ralladas
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1½ cucharada de vinagre de arroz sin condimentar
- 1 cucharada de agua
- ¼ de cucharadita de sal marina
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de taza de almendras cortadas en láminas
- 1 aguacate maduro entero cortado en trozos
- 1 taza de pomelo rosado cortado por la mitad

Preparación:

1. Rebane el repollo (sin el corazón) en el disco de corte del procesador de alimentos (o córtelo en tiras finas). Ralle las zanahorias a mano o con el procesador de alimentos. En un bol grande, mezcle el repollo y las zanahorias.
2. En un bol pequeño, bata ambos vinagres, el agua, la sal marina y la pimienta. Sin dejar de batir, añada poco a poco el aceite para emulsionar. Vierta sobre el repollo y las zanahorias; revuelva. Antes de servir, la ensalada debe marinarse con el aderezo durante aproximadamente 30 a 60 minutos.
3. Justo antes de servir, mezcle el repollo con las almendras, los trozos de pomelo y el aguacate fresco.

Ensalada de fruta con frambuesa y melocotón

Rinde 6 porciones (1 porción $\approx$ $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 54

Grasas: 0 g

Grasas saturadas: 0 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 3 mg

Carbohidratos: 12 g

Fibra: 4 g

Proteínas: 2 g

Categorías de alimentos (por porción):

Frutas: 1

- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1 cucharada de jugo de manzana concentrado
- 3 cucharadas de agua
- 2 tazas de frambuesas frescas o congeladas
- 2 tazas de melocotones frescos o congelados, cortados en rodajas
- 1 cucharadita de jugo fresco de limón

Preparación:

1. En un bol mediano, disuelva la gelatina con el jugo concentrado de manzana y el agua. Reserve.
2. Ponga la fruta en la licuadora y licúe. Coloque el puré de fruta en una cacerola pequeña y póngala a hervir. Retire inmediatamente del fuego e incorpore la mezcla de gelatina con el jugo de manzana. Mezcle hasta que se disuelva completamente.
3. Añada el jugo de limón y refrigere hasta que empiece a espesar. Bata con una batidora a velocidad alta hasta que esponje y haya doblado su volumen. Vuelva a refrigerar.
4. Sirva en platos de postre adornados con la fruta reservada.

Remolachas asadas con hojas verdes

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 113

Grasas: 5 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 286 mg

Carbohidratos: 15 g

Fibra: 5 g

Proteínas: 3 g

Categorías de alimentos (por porción):

Grasas y aceites: 1

Verduras sin almidón: 1

Verduras con almidón: 0,5

- 1 o 2 racimos de remolachas cortadas (aproximadamente 4 o 5 remolachas)
- 1½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 limón, exprimido (aproximadamente 3 cucharadas de jugo)
- 2 cucharaditas de aminoácidos de coco
- 1 diente de ajo picado
- ¼ de cucharadita de sal marina
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 4 tazas de espinacas tiernas o ensalada "spring mix" (ensalada primavera empaquetada), divididas en dos porciones
- 1 taza de perejil fresco
- 4 cebollas rojas en rodajas

Preparación:

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Enjuague las remolachas, séquelas y envuélvalas individualmente en papel de aluminio.
3. Llévelas al horno hasta que estén tiernas (aproximadamente 1 hora). Deje que se enfríen, pélelas y córtelas en cubos.
4. Mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, los aminoácidos de coco, el ajo, la sal marina y la pimienta. Añada las remolachas.
5. Para cada ración, mezcle ≈ ½ taza de remolacha aderezada con 1 taza de espinacas o ensalada "spring mix" y ¼ de taza de perejil. Añada la cebolla por encima.

Coles de Bruselas asadas

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 90

Grasas: 4 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 140 mg

Carbohidratos: 14 g

Fibra: 4 g

Proteínas: 3 g

Categorías de alimentos (por porción):

Grasas y aceites: 1

Verduras sin almidón: 1

Frutas: 0,5

- 4 tazas de coles de Bruselas, limpias y cortadas por la mitad o en cuartos
- 2 dientes de ajo picados (o 2 cucharaditas)
- 1 manzana pequeña, pelada, descorazonada y cortada en ocho partes
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de cucharadita de sal marina
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Precaliente el horno a 375 °F
2. En un bol grande, revuelva todos los ingredientes.
3. Vierta la mezcla en una bandeja para galletas forrada con papel encerado y extiéndala uniformemente en una sola capa.
4. Hornee sin cubrir durante 20 minutos.

Ensalada de tubérculos asados

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 175

Grasas: 8 g

Grasas saturadas: 2 g

Colesterol: 3 mg

Sodio: 277 mg

Carbohidratos: 22 g

Fibra: 4 g

Proteínas: 5 g

Plan de alimentación básica (por porción):

Grasas y aceites: 1,5

Verduras sin almidón: 1,5

Verduras con almidón: 1

- 1 batata mediana (aproximadamente 4 onzas), cortada en cubos de $\frac{3}{4}$ de pulgada
- 1 papa amarilla mediana, cortada en cubos de $\frac{3}{4}$ de pulgada (se puede sustituir por chirivía)
- 1 zanahoria mediana, pelada y cortada en rodajas de $\frac{3}{4}$ de pulgada
- 1 cebolla roja pequeña, cortada en cuñas de $\frac{1}{2}$ pulgada
- 2 tallos de apio medianos, cortados en rodajas de $\frac{3}{4}$ de pulgada
- 1 remolacha mediana, cortada en cubos de $\frac{3}{4}$ de pulgada
- 1½ cucharadas de aceite de oliva extra virgen, divididas en dos partes
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal marina
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- 2 cucharaditas de jugo fresco de limón
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de nueces de nogal, finamente picadas
- 1 onza de queso feta bajo en grasa, desmenuzado

Preparación:

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. En un bol grande, mezcle las papas amarillas, las batatas, la zanahoria, la cebolla roja, el apio, la remolacha y $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite; revuelva hasta que todo esté bien cubierto. Sazone con sal marina y pimienta.
3. Extienda las verduras en una bandeja de horno e incorpore la mezcla uniformemente en una sola capa. Hornee, revuelva varias veces, hasta que estén tiernas y empiecen a dorarse, aproximadamente 50 minutos.
4. En un bol pequeño, bata el vinagre, el jugo de limón y la mostaza Dijon con la cucharada de aceite restante y agregue el perejil y el cilantro. Rocíe el aderezo sobre las verduras, añada las nueces y mezcle suavemente.
5. Cubra con queso feta desmenuzado. Sirva ligeramente frío o a temperatura ambiente.

Medallones de salmón y pecanas

Rinde 8 porciones (1 porción = 1 medallón de salmón)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 235

Grasas: 21 g

Grasas saturadas: 2 g

Colesterol: 58 mg

Sodio: 248 mg

Carbohidratos: 5 g

Fibra: 2 g

Proteínas: 9 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 1

Frutos secos y semillas: 2

Grasas y aceites: 2

- 1¾ tazas de pecanas
- 1 lata (7,5 onzas) de salmón silvestre escurrido
- 2 huevos
- 3 cebolletas pequeñas picadas
- 1 tallo de apio pequeño picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de jugo de lima
- ½ cucharadita de sal marina
- 1 pizca de pimentón (paprika)

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En un procesador de alimentos, muele las pecanas hasta obtener una textura fina.
3. Añada el resto de los ingredientes al procesador de alimentos y pulse para integrarlos.
4. Retire la mezcla del procesador y sepárela en ocho medallones medianos. Colóquelos en una bandeja de horno ligeramente aceitada y hornéelos hasta que estén dorados, entre 25 y 30 minutos.

Pollo salteado con kiwi

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 243

Grasas: 7 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 66 mg

Sodio: 376 mg

Carbohidratos: 15 g

Fibra: 3 g

Proteínas: 30 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 3,5

Verduras sin almidón: 0,5

Frutas: 0,5

- 1½ cucharadas de aceite de oliva, divididas en dos partes
- 1 libra de pechuga de pollo pelada y deshuesada, rebanada en tiras finas
- 1 taza de zanahorias cortadas en rodajas finas
- 1 taza de apio cortado en diagonal en rodajas finas
- 1 cucharadita de albahaca de lima, finamente picada (se puede sustituir por albahaca regular)
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de almidón de maíz
- ¼ de cucharadita de sal marina
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 3 kiwis completamente maduros, pelados y cortados en rodajas finas
- ½ cucharadita de ralladura de limón

Preparación:

1. En una sartén grande, añada 1 cucharada de aceite y caliente a fuego medio. Añada el pollo y saltee hasta que se dore y cocine (aproximadamente de 8 a 10 minutos). Retire de la sartén y reserve.
2. Añada el aceite restante a la sartén y saltee las zanahorias y el apio hasta que estén crujientes, pero tiernos. Vuelva a poner el pollo en la sartén.
3. En un bol pequeño, mezcle la albahaca, el caldo de pollo, el almidón de maíz, la sal marina y la pimienta; luego añada a la mezcla de pollo en la sartén. Siga cocinando a fuego medio bajo y revuelva hasta que espese.
4. Termine incorporando poco a poco el kiwi y el limón a la mezcla.

Sugerencias: si sigue una dieta de eliminación, puede sustituir el almidón de maíz por tapioca o arrurruz en polvo.

Galletas saladas de semillas

Rinde 8 porciones (1 porción ≈ una galleta de 2 x 3 pulgadas o dos galletas de 1 pulgada por 1½ pulgadas)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 113 g

Grasas: 8 g

Grasas saturadas: 2 g

Colesterol : 0 mg

Sodio: 73 mg

Carbohidratos: 8 g

Fibra: 2 g

Proteínas: 4 g

Categorías de alimentos (por porción):

Frutos secos y semillas: 2,5

- ⅓ de taza de semillas de chía
- ⅓ de taza de semillas de linaza
- ⅓ de taza de semillas de girasol
- ¼ de taza de agua
- ⅛ de cucharadita de ajo en polvo
- ⅛ de cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de goma de xantana o guar
- Agua adicional, si es necesaria

Preparación:

1. Precaliente el horno a 300 °F.
2. Mezcle todos los ingredientes y extiéndalos sobre papel encerado en una bandeja para hornear galletas. Presiónelos hasta que queden planos (aproximadamente ⅛ de pulgada de grosor).
3. Hornee 30 minutos por cada lado.
4. Inmediatamente después de sacar las galletas del horno, corte las semillas (aún estarán flexibles en este punto, pero debe hacerlo enseguida, ya que se endurecerán rápidamente). La cortadora de pizza funciona bien para esto.

Sugerencias: antes de extender la mezcla sobre la bandeja de horno, unte las manos o la espátula con aceite, para evitar que se peguen las semillas.

Vigile atentamente para no quemarlas. Considere la posibilidad de prolongar el tiempo a una temperatura de cocción más baja (es decir, a 250 °F).

Batido de col rizada con fresa y melocotón

Rinde 2 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 228

Grasas: 6 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 30 mg

Sodio: 260 mg

Carbohidratos: 29 g

Fibra: 7 g

Proteínas: 20 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 2

Verduras sin almidón: 1

Fruta: 1,5

- 2 tazas de leche de almendras, cáñamo o coco, sin azúcar
- 1 taza de fresas congeladas (sin azúcar añadida)
- 1 taza de melocotones congelados (sin azúcar añadida)
- 2 tazas de col rizada fresca
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharones de proteína de vainilla en polvo (suero de leche o variedades veganas, como arveja, arroz, soja orgánica o cáñamo)

Preparación:

1. Colóquelo todo en una licuadora y mézclelo bien. Si lo desea, añada hielo para que quede más granizado.

Sugerencias: entre las opciones saludables se encuentran añadir 1 cucharada de semillas de linaza o chía molidas para incrementar el aporte de grasas omega-3 o sustituir la col rizada por espinacas tiernas orgánicas.

Hummus de batata

Rinde 8 porciones (1 porción $\approx$ $\frac{1}{3}$ de taza)

Información nutricional (por porción):

Calorías: 180

Grasas: 10 g

Grasas saturadas: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 415 mg

Carbohidratos: 19 g

Fibra: 3 g

Proteínas: 5 g

Categorías de alimentos (por porción):

Legumbres: 0,5

Frutos secos y semillas: 1

Grasas y aceites: 1

Verduras con almidón: 0,5

- 1 batata grande (12 a 14 onzas), cocida y machacada
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- $\frac{1}{4}$ de taza de tahini
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón fresco
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo pequeño cortado a la mitad
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal marina fina
- 1 cucharadita de comino molido
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela (opcional)

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos y haga puré hasta que desaparezcan los grumos.

Sugerencias: servir con verduras, pan de pita integral o galletas de semillas. Para reducir el contenido de sodio por ración, reduzca la sal marina añadida a la mitad, añada un poco más de pimienta o aumente el resto de las especias al gusto.

Sopa de diez verduras con tempeh

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 341

Grasas: 14 g

Grasas saturadas: 2 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 399 mg

Carbohidratos: 38 g

Fibra: 6 g

Proteínas: 22 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 1,5

Legumbres: 0,5

Grasas y aceites: 1,5

Verduras sin almidón: 3

Verduras con almidón: 1

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 3 tazas de repollo verde cortado en cuartos
- 1 taza de cogollos de coliflor en trozos de 1 pulgada
- 1 puerro mediano, cortado en rodajas (utilizar la parte blanca y 1 pulgada de la parte verde clara)
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 zanahoria mediana, picada
- 1 tallo de apio mediano picado
- 1 lata (14,5 onzas) de tomates cortados (sin sal añadida)
- 4 tazas de caldo de verduras o de pollo bajo en sodio
- 1 papa mediana de pulpa amarilla cortada en cubos
- ¼ de taza de perejil de hoja plana picado (fresco)
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1½ tazas de acelgas suizas o espinacas, cortadas transversalmente en tiras de ½ pulgada
- 2 tazas de tempeh
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ de cucharadita de pimienta recién molida
- Una pizca de pimienta roja o cayena

Preparación:

1. En una cacerola de hierro fundido o una olla grande con tapa hermética, caliente el aceite a fuego medio.
2. Añada el repollo, la coliflor, el puerro, la cebolla, la zanahoria y el apio. Revolviendo de vez en cuando, cocine las verduras hasta que el repollo esté blando y la cebolla translúcida (de 4 a 5 minutos). Tape, baje el fuego y cocine aproximadamente 8 minutos (hasta que las verduras suelten los jugos).
3. Añada los tomates (con el líquido), el caldo, la papa, el perejil y el tomillo. Aumente el fuego a medio alto hasta que el líquido hierva. Tape, reduzca el fuego y cocine la sopa a fuego lento por 10 minutos.
4. Añada las acelgas y el tempeh; cocine a fuego lento durante 10 minutos. Condimente la sopa con sal marina y pimienta (y copos de pimiento rojo, si lo desea). Deje reposar durante 15 minutos antes de servir.

Sugerencias: la sopa puede refrigerarse por un máximo de 4 días; recaliente en una olla con tapa a fuego medio. También puede dividir la sopa fría en bolsas reutilizables para congelador con cierre hermético y congelarla. Esta sopa se conserva en el congelador hasta por 2 meses.

Salteado tailandés de cebada y verduras con edamame

Rinde 4 porciones

Información nutricional (por porción):

Calorías: 267

Grasas: 10 g

Grasas saturadas: 4 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 79 mg

Carbohidratos: 35 g

Fibra: 9 g

Proteínas: 13 g

Categorías de alimentos (por porción):

Legumbres: 1

Grasas y aceites: 2

Verduras sin almidón: 2

Granos: 0,5

- ½ taza de cebada perlada
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de aceite de coco, dividida en dos porciones
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 taza de berenjenas chinas o regulares, cortadas en rodajas finas
- ½ taza de pimiento rojo picado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 taza de soja verde (edamame)
- 3 cucharadas de hojas de albahaca fresca picadas
- 1 cucharada de hojas de menta fresca picadas
- 8 a 10 gotas de salsa picante de pimiento rojo
- 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharadas de anacardos picados sin sal
- ½ taza de repollo morado rallado
- ½ taza de zanahorias ralladas

Preparación:

1. En una cacerola mediana, mezcle la cebada y el agua, y ponga a hervir. Baje el fuego, tape y cocine durante 45 minutos o hasta que la cebada esté tierna y el líquido se haya absorbido. Reserve.
2. En una sartén grande o wok, caliente 1 cucharada de aceite de coco a fuego medio alto. Añada el ajo y saltee de 3 a 4 minutos. Añada la cebada cocida y saltee 3 minutos más. Transfiera la mezcla a un plato y reserve.
3. Vuelva a poner la misma sartén en el fuego y caliente la cucharada restante de aceite de coco a fuego alto. Añada la berenjena, el pimiento, la cebolla y la soja; saltee de 3 a 4 minutos.
4. Añada la albahaca, la menta, la salsa picante y la salsa de soja. Cocine durante 2 minutos.
5. Añada de nuevo la mezcla de cebada y ajo a la sartén, y caliente durante 3 minutos, revolviendo con frecuencia.
6. Decore con anacardos picados, repollo morado rallado y zanahorias ralladas.

Huevos revueltos con verduras

Rinde 1 porción

Información nutricional (por porción):

Calorías: 200

Grasas: 14 g

Grasas saturadas: 3 g

Colesterol: 374 mg

Sodio: 271 mg

Carbohidratos: 7 g

Fibra: 3 g

Proteínas: 14 g

Categorías de alimentos (por porción):

Proteínas: 2

Grasas y aceites: 1,5

Verduras sin almidón: 1

- 2 huevos grandes
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de verduras crudas picadas variadas (cebollas, pimientos rojos, tomates, brócoli, calabacín, calabaza de verano, espárragos, champiñones, etc.)
- 1 pizca de sal marina
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 2 cucharadas de salsa de tomate con trozos

Preparación

1. En un bol pequeño, bata los huevos y el agua hasta que estén bien mezclados.
2. En una sartén pequeña de hierro fundido, caliente el aceite a fuego medio y añada las verduras. Saltee hasta que las verduras estén tiernas, pero aún crujientes (aproximadamente de 2 a 3 minutos).
3. Incorpore los huevos vertiéndolos sobre las verduras. Cocine, revolviendo constantemente, hasta que los huevos estén revueltos y firmes.
4. Sazone con sal marina y pimienta negra, y cubra con la salsa.



THE INSTITUTE FOR
FUNCTIONAL
MEDICINE®

