

Se le ha dado un libro de recetas personalizado - que será un apoyo para sus dieta de rotación. A continuación se ofrecen 3 explicaciones para el uso de las recetas.

## ■ Información sobre el peso:

Con el fin de calcular los valores nutrimentales de una única receta, las cantidades de los ingredientes más importantes se presentan de acuerdo con el peso. Las cantidades se indican en gramos o mililitros, no en cucharada, cucharadita, una taza o un puñado, como de costumbre. La tabla siguiente ofrece una visión general del uso de las mediciones:

1 Cucharadita de té	<b>Azúcar</b>	7 g	1 Lámina	<b>Gelatina</b>	2 g
1 Cucharada sopera	<b>Azúcar</b>	14 g	1 Entero	<b>cáscara</b>	3 g
1 Cucharadita de té	<b>Harina</b>	7 g	1 Med	<b>Papa</b>	130 g
1 Cucharada sopera	<b>Harina</b>	14 g	1 Med	<b>Cebolla</b>	100 g
1 Cucharadita de té	<b>Líquido</b> (aceite, agua, vinagre)	3 ml	1 Med	<b>Tomate</b>	140 g
1 Cucharada sopera	<b>Líquido</b> (aceite, agua, vinagre)	7 ml	1 Med	<b>Ajo</b>	5 g
1 Paquete	<b>Levadura en polvo</b>	7 g	1 Med	<b>Huevo</b>	65 g
1 Paquete	<b>Azúcar de vainilla</b>	8 g	1 Med	<b>Limón</b>	100 g
1 Paquete	<b>Polvo para hornear</b>	16 g	1 Med	<b>Naranja</b>	200 g

## ■ Pimienta y aceite:

La pimienta se utiliza para muchos platillos diferentes. Sin embargo, la pimienta no significa necesariamente pimienta - hay diferentes tipos de pimientas. Por ejemplo, existe la pimienta negra o pimienta blanca, pimienta de cayena, pimienta roja o pimienta de chile. Una puede sustituir a la otra, si es necesario. Por lo tanto, si encuentra la palabra "pimienta" en la lista de ingredientes se utiliza como un término genérico. De este modo se puede utilizar el/los tipo(s) de pimienta que se le permite comer de acuerdo a su resultado de la prueba ImuPro. También tiene la posibilidad de rotar los diferentes tipos de pimientas.

Lo mismo sucede con el término genérico de "aceite" en la lista de ingredientes. En la lista, se encuentra una recomendación para el tipo de aceite que se adapte mejor a ese platillo. Si no se le permite consumir la comida por el tipo de aceite utilizado, se puede sustituir por otro tipo de aceite (por ejemplo, tomar el aceite de oliva en lugar de aceite de girasol).

## ■ Pasta sin gluten:

Los fideos y la lasaña sin gluten se ofrecen en las tiendas de alimentos e incluso en un buen número de supermercados por ahora. Contienen una mezcla de varios ingredientes como arroz, maíz, chícharos o lentejas en diferentes proporciones. Antes de comprar este tipo de productos, se debe prestar atención a su composición, con el fin de evitar los ingredientes que no se pueden consumir de acuerdo a sus resultados de la prueba ImuPro.

**Ahora, sólo nos queda desearle buena suerte y que disfrute cocinando, sobre todo, comiendo!**

# DESAYUNO



## PASTA DE AMARANTO

### Ingredientes para 2 Porciones

160 g **amaranto**  
350 ml **agua**

### Modo de preparación

Añadir el amaranto al agua hirviendo y dejar en remojo a fuego lento durante 25 minutos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
0,6 g	23,2 g	1,9	3,5 g	140 Kcal	586 KJ

## WAFFLES DE AMARANTO Y MIJO

### Ingredientes para 6 Porciones

200 g **amaranto**  
400 g **mijo**  
**sal**  
7 ml **aceite**  
**agua mineral**

### Modo de preparación

Mezclar el amaranto cocinado y el mijo molido con agua para conseguir una masa más bien líquida. Añadir una pizca de sal y una cucharada de aceite. Cocinar en el aparato de hacer waffles a temperatura alta.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
1,2 g	9,9 g	0,8	1,1 g	60 Kcal	252 KJ

# DESAYUNO



## WAFFLES DE ARROZ

### Ingredientes para 4 Porciones

200 g arroz integral cocido  
400 g harina de arroz  
650 ml agua mineral  
14 ml aceite  
sal

### Modo de preparación

Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar toda la noche. A la mañana siguiente añadir algo de agua si es necesario. Cocinar en el aparato de hacer waffles.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
2,0 g	22,6 g	1,9	1,1 g	109 Kcal	457 KJ

## ATOLE DE ARROZ

### Ingredientes para 2 Porciones

200 g arroz natural  
400 ml agua

### Modo de preparación

Añadir el arroz al agua hirviendo y dejar en remojo a fuego lento aproximadamente 30 minutos

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
3,5 g	39 g	3,2	0,4 g	124 Kcal	519 KJ

## ATOLE DE MIJO

### Ingredientes para 2 Porciones

400 ml agua  
100 g mijo

### Modo de preparación

Añadir el mijo al agua hirviendo y dejarlo en remojo a fuego lento durante 15 minutos

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
2,5 g	15 g	1,2	1 g	88 Kcal	366 KJ

# DESAYUNO



## ATOLE DE MAÍZ

### Ingredientes para 2 Porciones

500 ml agua  
150 g maiz molido

### Modo de preparación

Hervir agua, añadir la sémola de maíz y dejar que hierva agitando.  
Dejar hervir durante otros 15 minutos agitando frecuentemente.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
3,3 g	28,1 g	2,3	0,4 g	130 Kcal	544 KJ

## PALOMITAS DE AMARANTO

### Ingredientes para 1 Porción

20 g amaranto

### Modo de preparación

Echar 3 cucharadas de granos de amaranto en una cazuela precalentada sin aceite y tapar. La cazuela no debe estar demasiado caliente ya que los granos son muy pequeños y se queman con facilidad. Una vez tostados, los granos deben estar casi blancos. Se puede utilizar el amaranto para hacer muesli.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
0,3 g	11,6 g	1,0	1,8 g	70 Kcal	293 KJ

# BÁSICOS



## TORTILLA

### Ingredientes para 2 Porciones

150 g **harina de maíz**  
**sal**  
125 ml **agua**  
7 ml **aceite**

### Modo de preparación

Hacer una masa con harina de maíz, sal y agua (125-250 ml). Freír pequeñas empanadas en aceite caliente.

Es un tipo de pan mexicano que tiene muchas variantes: con carne, verduras o pescado.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
3,1 g	24,9 g	2,1	2,8 g	138 Kcal	575 KJ

## PASTEL DE PAPA

### Ingredientes para 2 Porciones

450 g **papas al horno**  
25 g **harina de papa (fécula)**  
75 g **zanahorias crudas**  
**sal**  
14 ml **aceite**

### Modo de preparación

Pelar papas grandes cocidas y machacarlas. Mezclar el puré con una zanahoria grande rallada finamente y 2 cucharadas de harina de papa. Salpimentar al gusto.

En un sartén, calentar aceite y añadir 1 cucharada de masa. Extender la masa y freír a fuego medio por ambos lados hasta que se dore.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
2,8 g	23,1 g	1,9	3,7 g	137 Kcal	573 KJ

# UNTABLES



## UNTABLE DE AGUACATE

### Ingredientes para 1 Porción

150 g aguacate  
60 g cebolla cruda  
sal  
7 ml jugo de limón  
3 g alcaparra

### Modo de preparación

Aplastar el aguacate con un tenedor, rociar con jugo de limón y añadir sal. Agregar cebollas y alcaparras, mezclar todo bien con el mismo tenedor.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía
3,5 g	5,6 g	0,5	21,4 g	229 Kcal 958 KJ

## PASTA DE BERENJENA (HUMMUS)

### Ingredientes para 6 Porciones

250 g berenjena cruda  
300 g jitomates crudos  
100 g cebolla cruda  
20 g ajo fresco  
20 g perejil crudo  
10 ml jugo de limón  
sal  
pimienta de cayena

### Modo de preparación

Precalentar el horno a 200°C. Asar la berenjena en la parrilla del horno (sección media a 200°C) durante 40 minutos hasta que la piel se seque y empiece a cuartearse. Cubrir la berenjena asada con un paño húmedo y dejar que repose 5 minutos.

A continuación, pelarla con un cuchillo afilado y limpiarla. Cortar la berenjena en dados y rociar sobre ella jugo de limón. Pelar los jitomates, limpiarlos y cortarlos en dados. Pelar la cebolla y el ajo, y trocearlos.

Picar finamente trozos de berenjena, jitomates, cebolla y ajo en la batidora. Sazonar con pimienta de cayena y salpimentar.

Lavar el perejil. Cortar las hojas, trocearlas muy finas y esparcirlas.

Va muy bien con galletas de arroz o pan pita.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía
0,2 g	0,8 g	0,1	0,1 g	5 Kcal 20 KJ

# UNTABLES



## PASTA DE LENTEJAS ESTILO TUNEZ

### Ingredientes para 2 Porciones

200 g	lentejas rojas
1 g	laurel (hojas)
4 g	baya de enebro
3 g	hojas de salvia picadas
14 ml	aceite de oliva
14 ml	jugo de limón
7 g	jengibre
130 g	en cubitos
28 g	pasta de tomate
	caldo de verduras sin levadura

### Modo de preparación

Hervir las hojas de laurel y las bayas de enebro en el caldo de verdura durante 20 minutos. Sacar las hojas de laurel y las bayas de enebro y mezclar el caldo de las lentejas con los ingredientes que faltan. Añadir el jengibre rallado fresco y condimentar con sal y pimienta.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
12,4 g	23,5 g	2,0	0,9 g	182 Kcal	761 KJ

# ENSALADAS



## ENSALADA DE COL AGRIA

### Ingredientes para 1 Porción

150 g col agria cruda  
50 g cebolla picada  
30 ml aceite

### Modo de preparación

Aderezar la col agria con aceite y cebolla, Se puede añadir un pepinillo en vinagre. Por favor, atención a la tolerancia.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
2,9 g	4,7 g	0,4	30,6 g	313 Kcal	1310 KJ

## ENSALADA DE ZANAHORIAS CON PASAS

### Ingredientes para 2 Porciones

30 g ralladura de coco  
250 ml agua  
250 g zanahorias crudas  
50 g pasas

### Modo de preparación

Poner en un tazón las pasas y el coco rallado. Hervir el agua y verterlo sobre las pasas. Cubrir y dejar reposar 30 minutos. Mientras tanto, lavar, limpiar y rallar las zanahorias. Añadir las zanahorias ralladas y la miel a las pasas y a las hojuelas de coco. Combina muy bien con puré de papas.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
1,2 g	12,9 g	1,1	4,9 g	98 Kcal	410 KJ

# SALSAS



## ADEREZO DE ENSALADA

### Ingredientes para 1 Porción

7 ml jugo de limón  
30 ml agua  
30 ml aceite  
sal  
hierbas

### Modo de preparación

Mezclar aceite, agua, sal y jugo de limón. Añadir hierbas apropiadas para ensaladas a su gusto (por ejemplo, perejil, toronjil, borraja, pimpinela (pamplina), eneldo, albahaca, berro, etc.). Al final, añadir una cucharadita de miel.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
0,0 g	0,2 g	0,0	30 g	270 Kcal	1130 KJ

## ADEREZO CON PAPILLA DE ALMENDRAS

### Ingredientes para 2 Porciones

15 g masa blanda de almendras  
60 ml agua  
20 ml jugo de limón  
7 ml aceite

### Modo de preparación

Mezclar el puré de almendra con agua, aceite y jugo de limón. Al final, añadir las hierbas a su gusto y tolerancia. Mezclar con la ensalada. Adornar con hojuelas de almendra.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
0,7 g	0,3 g	0,0	3,8 g	38 Kcal	157 KJ

# VEGETARIANO



## GUIISO VEGETARIANO

### Ingredientes para 1 Porción

60 g arroz  
100 g zanahorias  
150 g frijoles  
100 g jitomates crudos  
100 g coliflor cruda  
100 g colecitas de bruselas cocidas  
50 g cebolla cruda  
10 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Corte los vegetales en pedazos pequeños y el arroz y póngalos al vapor en aceite. Agregue 400 ml de agua aprox. y déjelos cocinar entre 15 y 20 minutos. Sazone el guisado, y agregue los tallarines y sazone con hierbas.

Postre: Fruta Tolerada

Consejo: Si desea utilizar arroz oscuro, debe cocinar por más tiempo ya que el arroz oscuro toma más tiempo en cocer.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
21,0 g	90,9 g	7,6	11,7 g	556 Kcal	2326 KJ

## GUIISO VEGETARIANO

### Ingredientes para 1 Porción

100 g zanahorias  
300 g papas al horno  
100 g frijoles  
100 g jitomates crudos  
100 g coliflor cruda  
100 g colecitas de bruselas cocidas  
50 g cebolla cruda  
10 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Corte los vegetales en pedazos pequeños y póngalos al vapor en aceite. Agregue 300 ml de agua aprox. y déjelos cocinar por 15 minutos. Sazone el guisado, y rocíe con hierbas.

Dessert: tolerated fruit.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
20,4 g	79,7 g	6,6	11,6 g	510 Kcal	2134 KJ

# VEGETARIANO



## CACEROLA DE VEGETALES CON ARROZ

### Ingredientes para 1 Porción

60 g arroz  
150 g berenjena cruda  
150 g calabacita cruda  
150 g jitomates crudos  
50 g cebolla  
5 g ajo fresco  
7 ml aceite  
150 g frijoles  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Cocine el arroz en agua con sal.

Corte los vegetales en cubos grandes, pique finamente el ajo y ponga todo junto al vapor en aceite. Finalmente mezcle en los jitomates y frijoles y déjelos hervir. Sazone y sirva con el arroz.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
21,2 g	89,7 g	7,5	8,6 g	519 Kcal	2171 KJ

## CACEROLA DE VEGETALES CON PAPAS.

### Ingredientes para 1 Porción

200 g papas al horno  
150 g berenjena cruda  
150 g calabacita cruda  
150 g jitomates crudos  
50 g cebolla  
5 g ajo fresco  
7 ml aceite  
150 g frijoles  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Cocine las papas en agua con sal.

Corte los vegetales en cubos grandes, pique finamente el ajo y ponga todo junto al vapor en aceite. Finalmente mezcle en los jitomates y frijoles y déjelos hervir. Sazone y sirva con las papas.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
21,8 g	72,7 g	6,1	8,4 g	453 Kcal	1895 KJ

# VEGETARIANO



## LENTEJAS GUIADAS

### Ingredientes para 1 Porción

100 g lentejas  
150 g papas al horno  
200 g zanahorias  
100 g cebolla cruda  
5 g ajo fresco  
7 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Deje las lentejas remojando una noche antes. Tir el agua de remojo y cocine con agua nueva.

Corte las papas y las zanahorias, pique la cebolla y el ajo finamente y agregue las lentejas 10 minutos antes del término del tiempo de cocción. Sazone todo junto y rocíe con hierbas.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
28,5 g	86 g	7,2	9,2 g	580 Kcal	2427 KJ

## CACEROLA DE FRIJOLES

### Ingredientes para 1 Porción

200 g frijoles  
50 g cebolla  
200 g pimiento verde o amarillo  
5 g ajo fresco  
7 ml aceite  
200 g papas al horno  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Deje drenar los frijoles riñón

Corte la cebolla y el ajo en pedazos pequeños y dórelos en aceite.

Corte el pimiento, agréguelo y guise todo junto brevemente.

También corte las papas, agréguelas a los otros ingredientes con los frijoles escurridos y cocine por 20 minutos aprox. Agregue un poco de agua si es requerido. Sazone todo junto y sirva rociado con hierbas.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
22,0 g	75,2 g	6,3	8 g	464 Kcal	1941 KJ

# VEGETARIANO



## HAMBURGUESA DE LENTEJAS

### Ingredientes para 1 Porción

100 g	lentejas
50 g	cebolla
5 g	ajo fresco
	agua
15 g	harina de maíz
7 ml	aceite
	jitomate
	hierbas toleradas

### Modo de preparación

Haga puré las lentejas. Limpie las cebollas y el ajo, córtelo en pedazos pequeños, agréguelo a las lentejas y sazone al gusto.

Agregue la misma cantidad de agua y también algo de harina si es requerido, hasta que la pasta esté firme. Coloque una cucharadita del puré a la vez en la harina y haga las hamburguesas. Caliente un poco de aceite en un sartén y fría las hamburguesas por ambos lados hasta que doren.

Una ensalada fresca va bien con esto.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía
25,7 g	58,8 g	4,9	9 g	447 Kcal 1870 KJ

## CAZUELA DE PAPA INVIERNO

### Ingredientes para 2 Porciones

150 g	betabel
	jugo de limón
	aceite
500 g	papas al horno
200 g	poro crudo

### Modo de preparación

Pelar y cortar las papas en rodajas. Rociar con jugo de limón. Partir el poro por la mitad a lo largo y cortar en tiras anchas. Pelar y cortar la remolacha primero en cuartos y después en tiras. Freír en primer lugar las papas en aceite. Añadir las verduras restantes, ponerlas en la cazuela y continuar friendo durante 15 minutos. Al final, se pueden espolvorear nueces molidas sobre las verduras.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía
4,2 g	23,6 g	2,0	0,3 g	114 Kcal 479 KJ

# VEGETARIANO



## PAPAS AL HORNO

### Ingredientes para 4 Porciones

900 g papas al horno  
300 g cebolla cruda  
14 ml aceite

### Modo de preparación

Pelar y cortar 6 papas en rodajas. Picar la cebolla morada no muy fina. Sofreír ligeramente la cebolla en aceite durante 5 minutos. Incorporar las papas y cubrirlas con la cebolla en una fuente de horno. La primera capa debe ser de cebolla. Espolvorear un poco de sal encima de cada capa de cebolla. Horno: introducir la fuente en el horno frío y dejar que se hagan las papas a 200°C aproximadamente 1 hora. Tapar la fuente si es necesario. Acompaña muy bien a los platos de pescado.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
1,5 g	9,6 g	0,8	1,0 g	54 Kcal	225 KJ

## COL CON MIJO

### Ingredientes para 1 Porción

150 g col (común) cocida  
100 g cebolla cruda  
75 g zanahorias crudas  
40 g mijo  
7 ml aceite

### Modo de preparación

Lavar la col verde y cortar las hojas en trocitos. Cortar en dados una cebolla mediana y en rodajas las zanahorias. Sofreír ligeramente la cebolla en aceite. Agregar la col y las zanahorias, freír a fuego lento 10-15 minutos sin dejar de mover. Mezclarlo con un poco de mijo cocido al final.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
7,7 g	38,5 g	3,2	9,5 g	281 Kcal	1176 KJ

# SOPAS



## ESTOFADO DE ZANAHORIAS

### Ingredientes para 4 Porciones

800 g pata de vaca  
750 ml caldo de verduras sin levadura  
500 g papas al horno  
1000 g zanahorias crudas  
sal  
perejil picado

### Modo de preparación

Lavar la pierna, ponerla en una cazuela grande, añadir agua salada y dejar que hierva. Cocer a fuego lento durante 90 minutos. Lavar las zanahorias y cortar las papas en rebanadas finas. Añadirlas a la pierna y cocer durante otros 30 minutos. Sacar la pierna de la sopa y deshuesar. Cortar la carne en dados pequeños y añadir a la sopa. Agregar el perejil picado y servir.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
9,2 g	8,8 g	0,7	3,8 g	115 Kcal	482 KJ

## GOULASH CON TALLARINES DE MAÍZ

### Ingredientes para 1 Porción

100 g filete de res  
100 g cebolla  
20 g pasta de tomate  
7 ml aceite  
100 g pimiento rojo  
200 ml agua  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Corte la res y la cebolla, corte el cuatro las papas y los pimientos en tiras. Caliente el aceite y fría la res y la cebolla bien. Agregue las papas y los pimientos, sazone al gusto y cocine por otros 5 minutos.

Drene el agua, revuelva en el puré de tomate y cocine por 40 minutos aprox. a fuego medio. Sazone el goulash de nuevo con picante y especias y sirva rociado de hierbas.

Cocine los tallarines de maíz en agua con sal, escurra y sirva.

Una ensalada verde va bien con éste platillo.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
23,8 g	13 g	1,1	11,8 g	255 Kcal	1067 KJ

# SOPAS



## GOULASH DE PAPAS

### Ingredientes para 1 Porción

100 g filete de res  
100 g cebolla  
20 g pasta de tomate  
7 ml aceite  
100 g pimiento rojo  
400 g papas al horno  
200 ml agua  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Corte la res y la cebolla, corte en cuatro las papas y los pimientos en tiras. Caliente el aceite y fría la res y la cebolla bien. Agregue las papas y los pimientos, sazone al gusto y cocine por otros 5 minutos.

Drene el agua, revuelva en el puré de tomate y cocine por 40 minutos aprox. a fuego medio. Sazone el goulash de nuevo con picante y especias y sirva rociado de hierbas.

Una ensalada verde va bien con éste platillo.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
33,0 g	72,2 g	6,0	12,2 g	535 Kcal	2238 KJ

## GOULASH CON ARROZ

### Ingredientes para 1 Porción

100 g filete de res  
100 g cebolla  
20 g pasta de tomate  
7 ml aceite  
100 g pimiento rojo  
200 ml agua  
jitomate  
hierbas toleradas  
90 g arroz

### Modo de preparación

Corte la res y las cebollas en pequeños cubos y los pimientos en tiras. Caliente el aceite y cocine bien la res y la cebolla. Agregue el pimiento, sazone y cocine por otros 5 minutos.

Agregue el agua, revuelva el puré de tomate y cocine por aprox. 40 minutos a fuego medio. Sazone el goulash con especias picantes de nuevo y sirva con hierbas rociadas.

Al mismo tiempo, cocine el arroz en agua con sal y sirva junto.

Una ensalada verde va bien con éste platillo

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
29,9 g	82,9 g	6,9	12,3 g	563 Kcal	2356 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## ROAST BEEF CON BRÓCOLI

### Ingredientes para 1 Porción

400 g papas al horno  
100 g cebolla  
250 g brócoli  
10 g semillas de girasol  
60 g roastbeef  
7 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Cocine las papas en agua con sal.

Corte la cebolla en pequeños pedazos y remójela en aceite. Separe el brócoli en racimos, agregue las cebollas, póngalas al vapor brevemente y agregue un poco de agua encima. Cocine por 10 minutos aprox.

Coloque los vegetales y las papas en un plato, sirva con el roast beef encima y rocíe con semillas de girasol.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
37,8 g	71,6 g	6,0	15,6 g	583 Kcal	2439 KJ

## ROAST BEEF CON BRÓCOLI

### Ingredientes para 1 Porción

80 g arroz  
100 g cebolla  
250 g brócoli  
10 g semillas de girasol  
60 g roastbeef  
7 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Cocine el arroz en agua con sal

Corte la cebolla en pequeños pedazos y remójela en aceite. Separe el brócoli en racimos, agregue las cebollas, póngalas al vapor brevemente y agregue un poco de agua encima. Cocine por 10 minutos aprox.

Coloque los vegetales y el arroz en un plato, sirva con el roast beef encima y rocíe con semillas de girasol.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
34,0 g	74,5 g	6,2	15,6 g	577 Kcal	2414 KJ

## COMIDA PRINCIPAL



### CACEROLA DE VEGETALES CON FILETE DE RES

#### Ingredientes para 1 Porción

200 g coliflor cruda  
100 g filete de res  
7 ml aceite  
50 g cebolla cruda  
jitomate  
hierbas toleradas

#### Modo de preparación

Deje los tallarines a punto de hervir en agua con sal por aproximadamente 15 minutos. Agregue la coliflor a los tallarines por los últimos 10 minutos y cocine. Drene el agua restante

Corte el filete y los pimientos en tiras finas. Corte la cebolla en pequeños cubos. Caliente aceite en un sartén, fría el filete por 2 minutos volteándolo. Agregue el pimiento y cocine por 2 minutos. Agregue la cebolla y sazone todo junto. Agregue un poco de agua. Agregue la coliflor y el arroz al sartén y caliente mientras revuelve.  
Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
26,5 g	8,1 g	0,7	11,7 g	243 Kcal	1017 KJ

### CACEROLA DE VEGETALES CON FILETE DE RES

#### Ingredientes para 1 Porción

80 g arroz  
200 g coliflor cruda  
100 g filete de res  
7 ml aceite  
50 g cebolla cruda  
jitomate  
hierbas toleradas

#### Modo de preparación

Deje el arroz a punto de hervir en agua con sal por aproximadamente 15 minutos. Agregue la coliflor al arroz por los últimos 10 minutos y cocine. Drene el agua restante.

Corte el filete y los pimientos en tiras finas. Corte la cebolla en pequeños cubos. Caliente aceite en un sartén, fría el filete por 2 minutos volteándolo. Agregue el pimiento y cocine por 2 minutos. Agregue la cebolla y sazone todo junto. Agregue un poco de agua. Agregue la coliflor y el arroz al sartén y caliente mientras revuelve.  
Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
31,9 g	70,3 g	5,9	12,2 g	517 Kcal	2163 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## FILETE DE RES CON COLINABO

### Ingredientes para 1 Porción

90 g arroz  
200 g col de colinabo  
100 g filete de res  
7 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas  
almidón de papa

### Modo de preparación

Cocine el arroz y el colinabo en agua con sal.  
Fría bien el filete por ambos lados y sazone.  
Infle el colinabo con algo de harina de trigo y sazónelo si es requerido.  
Sirva junto y rocíelo de hierbas toleradas.  
Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
31,1 g	77,9 g	6,5	11,5 g	541 Kcal	2264 KJ

## FILETE DE RES CON COLINABO

### Ingredientes para 1 Porción

400 g papas crudas  
200 g col de colinabo  
100 g filete de res  
7 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas  
almidón de papa

### Modo de preparación

Cocine las papas y el colinabo en agua con sal.  
Fría bien el filete por ambos lados y sazone.  
Infle el colinabo con algo de harina de trigo y sazónelo si es requerido.  
Sirva junto y rocíelo de hierbas toleradas.  
Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
33,4 g	68,8 g	5,7	11,8 g	520 Kcal	2176 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## CROQUETAS DE RES

### Ingredientes para 1 Porción

400 g papas al horno  
125 g carne de res  
7 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Cocine las papas en agua con sal.  
  
Sazone la res con avena. 1 cucharadita de agua, sal, hierbas y especias de acuerdo a la tolerancia. Haga dos croquetas pequeñas y fríalas en aceite caliente. Sirva con papas.

Una ensalada fresca o vegetales tolerados van bien con éste platillo.  
Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
34,2 g	59,2 g	4,9	18,7 g	544 Kcal	2276 KJ

## FILETE DE PUERCO CON COLIFLOR

### Ingredientes para 1 Porción

90 g arroz  
200 g coliflor cruda  
100 g filete de res  
7 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Cocine el arroz y la coliflor en agua con sal.  
  
Fría el filete en aceite caliente y sazone. Coloque el arroz y la coliflor en el aceite para cocinar y sazone.  
  
Una ensalada mixta puede rodear al platillo.  
Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
31,9 g	74,5 g	6,2	12,1 g	535 Kcal	2238 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## FILETE DE CERDO CON COLIFLOR

### Ingredientes para 1 Porción

400 g papas al horno  
200 g coliflor cruda  
100 g filete de res  
7 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Cocine las papas y la coliflor en agua con sal.

Fría el filete en aceite caliente y sazone. Coloque las papas y la coliflor en el aceite para cocinar y sazone.

Una ensalada mixta puede rodear al platillo.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
35 g	63,8 g	5,3	12 g	506 Kcal	2117 KJ

## BISTEC DE RES CON PEPINO RELLENO

### Ingredientes para 1 Porción

90 g arroz  
100 g filete de cerdo  
7 ml aceite  
300 g pepino crudo  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Cocine el arroz en agua con sal.

Fría el bistec grasa caliente y sazónelo levemente. Rebane el pepino y guíselo en el aceite para cocinar.

Agregue el arroz y brevemente el aceite apara cocinar.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
29,2 g	75,9 g	6,3	9,7 g	512 Kcal	2142 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## BISTEC DE RES CON PEPINO GUISADO

### Ingredientes para 1 Porción

400 g papas crudas  
100 g filete de cerdo  
7 ml aceite  
300 g pepino crudo  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Cocine las papas en agua con sal.

Fría la carne en aceite caliente y sazónelo un poco. Rebane los pepinos y guíselos en aceite para cocinar.

Agregue las papas brevemente en el aceite para cocinar.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
31,5 g	66,8 g	5,6	10 g	491 Kcal	2054 KJ

## CACEROLA DE LENTEJAS

### Ingredientes para 1 Porción

80 g lentejas  
250 g papas al horno  
100 g falda de res  
250 ml agua  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Deje las lentejas remojando una noche antes.

Cocine la falda de res con especias en el agua por aprox. 1 hora.

Al mismo tiempo, cocine las lentejas en el agua por 45 minutos. Corte las papas y agréguelas a las lentejas 10 minutos antes del término del tiempo de cocción.

Corte la carne en pedazos pequeños, agréguela a las lentejas y sazone con hierbas y especias.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
41,3 g	73 g	6,1	21,9 g	678 Kcal	2837 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## BISTEC DE RES CON PAPAS ROSTIZADAS

### Ingredientes para 1 Porción

400 g papas al horno  
100 g filete de cerdo  
7 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Cocine las papas en agua con sal.

Fría la carne en aceite caliente y rocíelo con especias.

Corte las papas en pedazos pequeños y dórelas un poco en aceite para cocinar.

Sirva la carne con las papas y una ensalada fresca.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía
30,2 g	59,2 g	4,9	9,3 g	450 Kcal 1883 KJ

## BISTEC DE RES CON ELOTITOS

### Ingredientes para 1 Porción

100 g filete de cerdo  
100 g elotitos en lata  
150 g berenjena cruda  
150 g calabacita cruda  
7 ml aceite  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Fría la carne en aceite caliente

Corte las berenjenas y las calabacitas en pedazos pequeños, con los elotitos agréguelas a la carne y cocine por poco tiempo. Sazone las hierbas con especias y hierbas y sirva.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía
28,5 g	72,1 g	6,0	13,3 g	552 Kcal 2310 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## CROQUETAS DE RES

### Ingredientes para 1 Porción

90 g **arroz**  
125 g **carne de res**  
7 ml **aceite**  
**jitomate**  
**hierbas toleradas**

### Modo de preparación

Cocine el arroz en agua salada.

Cocine la carne molida con avena, 1 cucharadita de agua, sal, hierbas y especias a la tolerancia. Haga dos croquetas pequeñas y frías en aceite caliente. Sirva con arroz.

Una ensalada fresca o vegetales van bien con éste platillo

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
31,1 g	69,9 g	5,8	18,8 g	573 Kcal	2397 KJ

## FILETE DE RES CON CALABAZA

### Ingredientes para 1 Porción

90 g **arroz**  
200 g **calabacita cruda**  
100 g **filete de res**  
7 ml **aceite**  
**jitomate**  
**hierbas toleradas**

### Modo de preparación

Cocine los tallarines en agua con sal.

Corte las calabazas y dorelas en algo de aceite y sazone al gusto. Remueva los vegetales del sartén y manténgalos calientes. Cocine la res en aceite caliente y sazone. Prepare los vegetales, los tallarines y la carne y rocíe un poco de hierbas.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
30,7 g	73,9 g	6,2	11,9 g	527 Kcal	2205 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## ARROZ CON VEGETALES Y CARNE DE RES

### Ingredientes para 1 Porción

100 g filete de res  
7 ml aceite  
80 g arroz  
50 g chicharos congelados  
150 g coliflor cruda  
50 g zanahorias  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Lave y limpie los vegetales. Corte las zanahorias en cubos, separe la coliflor en racimos y corte el poro en rodajas. Cocine el arroz y déjelo colar.

Cocine los vegetales de 10 a 12 minutos en agua con sal después déjelos colar.

Corte la carne de res en cubos, fríalo en aceite caliente por 10 mins mezcle los vegetales junto con el arroz y sazone.

Postre: Fruta Tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía
33,0 g	74,2 g	6,2	12 g	544 Kcal 2276 KJ

## CACEROLA DE VEGETALES CON FILETE DE RES

### Ingredientes para 1 Porción

350 g papas al horno  
200 g coliflor cruda  
100 g filete de res  
7 ml aceite  
50 g cebolla cruda  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Deje las papas a punto de hervir en agua con sal por unos 20 minutos. Agregue la coliflor a las papas los últimos 10 minutos y cocínelos. Drene el agua restante.

Corte la res y el pimiento en tiras finas. Pique la cebolla en cuadros finos. Caliente aceite en un sartén y fría las tiras de res por 2 minutos, volteándolas constantemente. Agregue el pimiento y cocínelos juntos por aprox. 2 minutos. Agregue la cebolla y sazónelos juntos. Agregue un poco de agua. Agregue la coliflor y las papas al sartén y caliente todo volteándolo constantemente.

Postre: Fruta tolerada

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía
34,5 g	59,9 g	5,0	12,1 g	488 Kcal 2042 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## CAZUELA DE RES Y VEGETALES

### Ingredientes para 1 Porción

200 g	carne de res
	aceite
100 g	col de colinabo
150 g	zanahorias
100 g	brócoli
200 g	papas al horno
125 ml	caldo de verduras sin levadura
	sal

### Modo de preparación

Cortar la carne en trozos pequeños y freír en aceite. Lavar y cortar finamente las verduras, añadirlas a la carne y freír brevemente, después añadir el caldo de verdura. Cocer durante unos 20 minutos. Condimentar y servir con ajo bien picado.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
51,9 g	43,9 g	3,7	14,7 g	572 Kcal	2393 KJ

## CALABACITA RELLENA DE ELOTE

### Ingredientes para 1 Porción

300 g	calabacita cruda
100 g	cebolla
	aceituna verde
80 g	carne de res
50 g	elotitos en lata
	sal
20 g	semillas de girasol
150 g	papas al horno

### Modo de preparación

Precalentar el horno a 200° C. Lavar, limpiar y cortar por la mitad y a lo largo la calabacita. Vaciar la pulpa con una cuchara y cortar finamente. Pelar y cortar las cebollas o los chalotes en trozos pequeños. Extraer los huesos de las aceitunas y cortarlas en trocitos. Agregar sal al roastbeef y mezclar con los trozos de cebolla, la pulpa de calabacita, el maíz y los trozos de aceituna. Condimentar la mezcla con salvia a su gusto. Poner las mitades de calabacita en un plato refractario y llenar con la mezcla de picadillo de carne. Cocer la calabacita en el horno durante 20 minutos. Añadir las semillas de girasol cinco minutos antes de que se acabe de hornear. Cortar las papas en trozos pequeños y cocerlas en agua con sal. Escurrir y reservar el agua. Aplastar las papas añadiendo agua con sal y crema hasta obtener una crema sin grumos. Agregar sal si fuera necesario.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
32,2 g	68,1 g	5,7	20 g	594 Kcal	2485 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## CARNE CON ARROZ Y CEBOLLA

### Ingredientes para 1 Porción

100 g carne de res  
100 g cebolla  
3 ml aceite  
10 g pasta de tomate  
100 g arroz  
jitomate  
hierbas toleradas

### Modo de preparación

Cortar la carne de res en trozos pequeños y la cebolla en rodajas. Freír los trozos de carne brevemente en aceite, añadir la cebolla y guisar cinco minutos. Añadir la salsa de jitomate mezclada con caldo de verdura, añadir las especias y dejar cocer durante otros 20 minutos. Mientras tanto, cocer el arroz en agua con sal y servir con la carne cocinada. Combina muy bien con ensalada fresca.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía
29,3 g	83,4 g	7,0	11 g	573 Kcal 2397 KJ

## FILETE DE SOLLAS CON ARROZ Y NARANJA

### Ingredientes para 1 Porción

60 g arroz  
100 g cebolla picada  
chile en polvo  
sal  
cilantro  
150 g (solla) platija  
cebollín  
perejil crudo  
naranja

### Modo de preparación

Cocer el arroz con el doble de cantidad de agua. Picar la cebolla y dejar que hierva, junto con el chile y una taza de agua salada con semillas de cilantro, durante tres minutos. Condimentar el filete de pescado y cocer en su propio jugo durante unos cinco minutos. Sacarla y mantener caliente en un plato cubierto. Mientras tanto, pelar la naranja y rebanarla (reservar el jugo), mezclar todo con el arroz y el jugo de pescado y calentar. Picar y añadir el perejil. Añadir el arroz al pescado y servir.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía
39,9 g	53,6 g	4,5	2,1 g	387 Kcal 1619 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## CALABACITAS CON VERDURAS

### Ingredientes para 1 Porción

150 g calabacita cruda  
20 g cebolla cruda  
6 ml aceite de girasol  
10 ml jugo de limón

### Modo de preparación

Lavar y cortar en rodajas no muy finas la calabacita. Calentar el aceite y pochar la cebolla, añadir las verduras y sazonar con sal, pimienta, orégano y ajo. Si es necesario, añadir un poco de agua. Regar con jugo de limón.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
3 g	4,6 g	0,4	6,3 g	87 Kcal	364 KJ

## ARROZ CON CAMARONES

### Ingredientes para 2 Porciones

200 g arroz  
500 ml caldo de verduras sin levadura  
100 g cebolla cruda  
20 ml aceite  
50 g zanahorias crudas  
100 g chicharos congelados  
250 g camaron común cocido

### Modo de preparación

En agua caliente, poner a remojo el arroz durante 1 hora. Sofreír ligeramente los chalotes picados en aceite. Añadir las zanahorias cortadas en dados y sofreír un minuto más. Agregar los chícharos, los camarones, caldo de carne y sal; darle un hervor. Lavar el arroz con agua fría e incorporarlo. Cocer hasta que se evapore el agua. Esparcir por encima trocitos finos de mantequilla. Tapar la cazuela con un paño de cocina y colocar la tapadera encima del paño. Dejar que cueza a fuego lento media hora.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
20,3 g	44,4 g	3,7	6,5 g	319 Kcal	1335 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## ARROZ CON CALABACITA

### Ingredientes para 1 Porción

200 g	calabacita cruda
50 g	arroz natural
250 ml	agua
6 g	caldo de verduras sin levadura
3 g	eneldo picado
3 g	albahaca picada
3 g	perejil picado

### Modo de preparación

Lavar, limpiar y cortar la calabacita en pequeños dados. Poner a hervir durante cinco minutos. Mientras tanto, moler el arroz. Añadirlo lentamente a las verduras que hierven mientras se remueve. Cocer cinco minutos y remover de vez en cuando. Retirar el recipiente del fuego, cubrir y dejar reposar 10 minutos. Condimentar con caldo de verduras y hierbas, añadiendo al final la mantequilla.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
7,1 g	43 g	3,6	0,8 g	161 Kcal	674 KJ

## PAPILLA SUIZA DE ZANAHORIA

### Ingredientes para 4 Porciones

6 g	sal de hierbas
750 g	papas hervidas
500 g	zanahorias cocidas
10 g	perejil picado
100 ml	leche de coco

### Modo de preparación

Con un pasapurés, hacer puré las papas y las zanahorias cocinadas. Añadir la crema y mezclar todo bien. Condimentar con sal y perejil. Combina muy bien con huevos revueltos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
1,1 g	10,2 g	0,9	1,3 g	57 Kcal	240 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## ENSALDA DE PAPA DE VERANO

### Ingredientes para 2 Porciones

- 15 ml jugo de limón
- sal
- 15 ml aceite
- 500 g papas crudas
- 100 g pepino crudo
- 20 g berros crudos
- 130 g cebolla cruda
- 300 g jitomates crudos

### Modo de preparación

Limpiar bien las papas. Después de cocerlas cortarlas en rodajas sin pelarlas previamente. Cortar en forma de dados el pepino, los jitomates y la cebolla. Mezclarlo todo. Añadir jugo de limón y aceite. Condimentar con sal. Condimentar de nuevo después de dejarlo escurrir todo bien. Adornar con un poco de berro.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
4,0 g	24,5 g	2,0	4,3 g	152 Kcal	638 KJ

## PAPAS AL HORNO CON ROMERO

### Ingredientes para 3 Porciones

- sal de hierbas
- 7 g romero
- 4 ramilla de romero
- 800 g papas crudas
- 20 g ajo fresco
- 30 ml aceite de oliva

### Modo de preparación

Mezclar aceitunas, romero y sal y ponerlo en un recipiente. Lavar las papas y ponerlas con el ajo sin picar en el recipiente. Añadir romero al final. Cocer en horno precalentado a 200° C durante veinte minutos. Dar vueltas a las papas a menudo. Retirar las ramitas de romero y servir las papas con ajo. Combina muy bien con ensalada fresca.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
2 g	14,1 g	1,2	0,2 g	97 Kcal	406 KJ

# COMIDA PRINCIPAL



## JALEA DE MIJO

### Ingredientes para 2 Porciones

100 g mijo  
200 g zanahorias crudas  
100 g poro crudo  
14 ml aceite de girasol  
500 ml caldo de verduras sin levadura

### Modo de preparación

Lavar y limpiar el poro. Lavar las zanahorias y picarlas finamente. Cortar las verduras en tiras y dados pequeños. Calentar aceite en una cacerola y freir las verduras a temperatura media. Añadir el mijo y el caldo de verdura y cocinar durante unos 10 minutos. Apagar el fuego y dejarlo en reposar durante 15 minutos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
3,3 g	19,2 g	1,6	4,8 g	140 Kcal	588 KJ

# TORTA



## BOLITAS DE CHABACANO

### Ingredientes para 8 Porciones

200 g chabacano seco  
200 g ralladura de coco

### Modo de preparación

Poner a remojo los chabacanos en agua templada durante 2-3 horas.  
Ecurrir el agua y secarlos bien.  
Picarlos. Añadir la mitad del coco rallado y hacer un puré.  
Colocar la mezcla en un tazón, espolvorear el resto del coco rallado y trabajar los ingredientes hasta lograr una masa homogénea.  
Formar bolas con la masa y, si se desea, bañarlas con chocolate.  
Dejar que se enfrien las bolas.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
0,3 g	1,4 g	0,1	2,0 g	25 Kcal	106 KJ

# POSTRE



## REQUESÓN DE FRAMBUESA

### Ingredientes para 2 Porciones

400 ml leche de coco

250 g frambuesa

7 g goma guar

### Modo de preparación

Batir la leche de coco (1 lata fría) con el agente espesante (goma guar); añadir frambuesas frías (u otras bayas) y guardar algunas para adornar el plato. Batir un poco más hasta que la mezcla adquiera color rosa. Sazonar con azúcar en polvo. Llenar un tazón de cristal o varios vasos, adornar con las demás frambuesas y dejar que se enfríe antes de servir.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
2,5 g	7,9 g	0,7	18,4 g	206 Kcal	860 KJ

## PLÁTANO A LA PARRILLA

### Ingredientes para 1 Porción

150 g plátano

### Modo de preparación

Cortar el plátano a lo largo y ponerlo en la parrilla. Cuando la piel se dore separar la pulpa con una cuchara. Además, se puede espolvorear con algo de canela, curry o vainilla.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
1,6 g	31,5 g	2,6	0,5 g	134 Kcal	561 KJ

# APERITIVOS



## JITOMATES A LA PARRILLA

### Ingredientes para 1 Porción

150 g jitomates crudos  
20 g cebolla cruda  
10 g ajo fresco  
3 ml aceite  
albahaca dulce

### Modo de preparación

Lavar y partir en dos los jitomates, salpimentarlos. Añadir las cebollas finamente cortadas, el ajo y la albahaca. Colocar todo en una fuente de horno o en un papel de aluminio y rociar aceite de oliva. Cocinarlo en el horno durante unos 20 minutos.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
2,1 g	9,4 g	0,8	3,5 g	76 Kcal	318 KJ

## PORO EN ACEITE DE OLIVA

### Ingredientes para 4 Porciones

600 g poro crudo  
150 g zanahorias crudas  
200 g cebolla cruda  
100 g arroz  
sal  
100 g limon fresco  
125 ml aceite de oliva

### Modo de preparación

Cortar por la mitad y a lo largo 5 poros y lavarlos; utilizar solamente la parte blanca. Cortar el poro en 5 trozos largos. Lavar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Pelar y cortar en juliana la cebolla. Calentar el aceite en una cazuela y sofreír ligeramente la cebolla. Añadir el poro y las zanahorias, cocerlo todo unos 10 minutos. Incorporar el arroz, azúcar y sal; regar con un vaso y medio de agua. Cocer durante otros 15-20 minutos. Llenar un tazón y dejar que se enfríe. Rociar con jugo de limón y servir.

Proteínas	Carbohidratos	Unidades de Pan	Grasas	Energía	
1,3 g	7,9 g	0,7	0,2 g	109 Kcal	457 KJ