

Recetario saludable

NOTA:

- tenga en cuenta que si no tiene algún ingrediente lo puede omitir o reemplazar por otro similar.
- puede realizar las preparaciones con alimentos que estén en cosecha en ese momento y sean más económicos.



ARROZ SALTEADO



Ingredientes para 4 personas

Ingredientes	Cantidad
Arroz blanco cocido	1 taza
Champiñones (opcional)	1 taza
Zucchini o calabacín (opcional)	1/3 unidad mediana
Pimentón	1/4 de unidad
Cebolla morada	1 unidad
Huevo	1 unidad
Pollo	4 filetes
Aceite	2 cucharadas
Sal	1 pizca
Pimienta	1 pizca
Miel (opcional)	2 cucharadas
Salsa de soya (opcional)	2 cucharadas

PROCEDIMIENTO

- Lave y desinfecte las verduras-
- Porcione en cubos pequeños el zucchini o calabacín, el pimentón, la cebolla, los champiñones. Luego, llévelos a una sartén caliente con un poco de aceite. Añada sal y pimienta y cocine durante siete minutos.
- Cuando los vegetales están cocidos, agregue el pollo porcionado en cubos y déjelo cocinar.
- Cuando el pollo esté listo, adicione el arroz cocido y revuelva. En este punto se agregan la salsa de soya y la miel (solo si se quiere). Siga cocinando a fuego bajo.
- Luego bata el huevo con sal y lleve a una cacerola a fuego medio. Este debe quedar mezclado en una delgada capa y debe cocinarse por ambos lados. Luego se retira la tortilla y se porciona en cubos.
- Por último, adicione la tortilla de huevo al arroz y mezcle.

CREPES DE HÍGADO



Ingredientes para 4 personas

Ingredientes crepe	Cantidad
Harina de trigo	1 taza
Huevo	2 unidades
Leche	½ taza
Ingredientes del relleno	Cantidad
Hígado	½ libra
Cebolla morada (o blanca)	1 unidad
Tomate	2 unidades
Queso mozzarella (o el que tenga)	1 tajada
Maicitos (opcional)	½ cucharada
Aceite	1 cucharada
Sal	1 pizca
Pimienta	1 pizca

PROCEDIMIENTO

PREPARACIÓN CREPES

- Lleve los ingredientes a una licuadora y procéselos.
- En una sartén, preferiblemente de teflón o engrasada, adicione una capa delgada de la mezcla; cuando esté sólida dele la vuelta y posteriormente déjela dorar un poco. Retírela y resérvela.

PREPARACIÓN RELLENO

- Lave y desinfecte las verduras.
- Porcione la cebolla morada en cubos junto con el tomate.
- En una sartén caliente vierta el aceite, añada la cebolla y el tomate junto con el maíz tierno y cocine por cinco minutos.
- Agregue el hígado en trozos medianos, saltéelos un rato hasta que finalice la cocción.
- Agregue a la sartén el queso, la pimienta y la sal. Revuelva bien.
- Lleve los ingredientes a la tortilla y ciérrela para formar el crepe.

VEGETALES SALTEADOS CON CARNE



Ingredientes para 4 personas

Ingredientes	Cantidad
Carne de res	1 libra
Zanahoria	2 unidades
Champiñones (opcional)	1 taza
Arveja	½ taza
Brócoli	1 unidad pequeña
Pimentón	½ unidad
Salsa de soya (opcional)	1 taza
Aceite	1 cucharadita
Pimienta	1 pizca
Sal	1 pizca

PROCEDIMIENTO

- Lave y desinfecte las verduras
- Cocine la arveja en agua junto con el brócoli.
- Cuando esté cocida la mezcla anterior y los ingredientes estén blandos, corte en julianas el pimentón y la zanahoria.
- En una cacerola caliente agregue un poco de aceite, saltee la zanahoria y el pimentón. Luego agregue la arveja y el brócoli. Saltéelos durante cinco minutos.
- Adicione la carne de res porcionada en cubos y saltéela con un poco de sal.
- Cuando la carne esté lista cocinada añada los champiñones y saltéelos. Una vez los champiñones hayan reducido su tamaño, agregue la salsa de soya y déjelos cocinar.

COCIDO DE BLANQUILLO CON ARROZ



Ingredientes para 2 personas

Ingredientes	Cantidad
Frijol blanquillo	150 gr (2/4 de taza)
Papa capira	10 gr (1 cucharada)
Zanahoria	30 gr (1 trozo pequeño)
Cebolla blanca	20 gr (1 trozo pequeño)
Tomate chonto	½ unidad
Cilantro	1 manojo pequeño
Sal	1 pizca
Pimienta	1 pizca
Ajo	3 dientes
Aceite	1 pizca
Arroz cocido	1 taza

PROCEDIMIENTO

PREPARACIÓN DEL COCIDO DE BLANQUILLO

- Remoje el frijol blanquillo desde la noche anterior y descarte el agua para la cocción.
 - Licue la cebolla, tomate, cilantro y ajo junto con el aceite.
 - Pique en cubos pequeños la papa y reserve en agua, para evitar que se oxide.
 - En la olla a presión caliente el agua necesaria para la cocción y agregue los aliños licuados antes.
 - Agregue la zanahoria y el blanquillo, cocine durante cuarenta y cinco minutos (45 min).
 - Licuar la zanahoria, agréguela a la preparación junto con la papa y cocinar hasta que la papa ablande, apague la preparación.
- Sirva y acompañe con arroz cocido.

Es importante que consuma las leguminosas mezcladas con algún cereal o carbohidrato (como arroz, papa, yuca, plátano) para que mejore el valor biológico de la proteína y esta sea utilizada adecuadamente por el organismo.

ENSALADA DE ATÚN CON PAPA



Ingredientes para 1 persona

Ingredientes	Cantidad
Papa común	1 unidad mediana
Lechuga	3 hojas grandes
Manzana verde	1 unidad pequeña
Maicitos	2 cucharadas
Jamón	1 tajada
Atún	1 lata pequeña
Mayonesa	1 cucharada

PROCEDIMIENTO

Lave la papa, pélela y córtela en cuadros medianos.
Póngala a cocinar con sal.

Coloque las hojas de lechuga en un recipiente con agua y una gota de limpiado.

Luego córtela en tiras con un cuchillo plástico y resérvelas con un poco de hielo.

Lave las manzanas, pélelas y córtelas en cuadros y resérvelas en jugo de limón con agua.

Pique el jamón en cuadritos.

Mezcle todos los ingredientes agregando los maicitos, el atún y la mayonesa.

Sirva frío. Puede consumirse como plato único y acompañarlo con un trozo de pan.