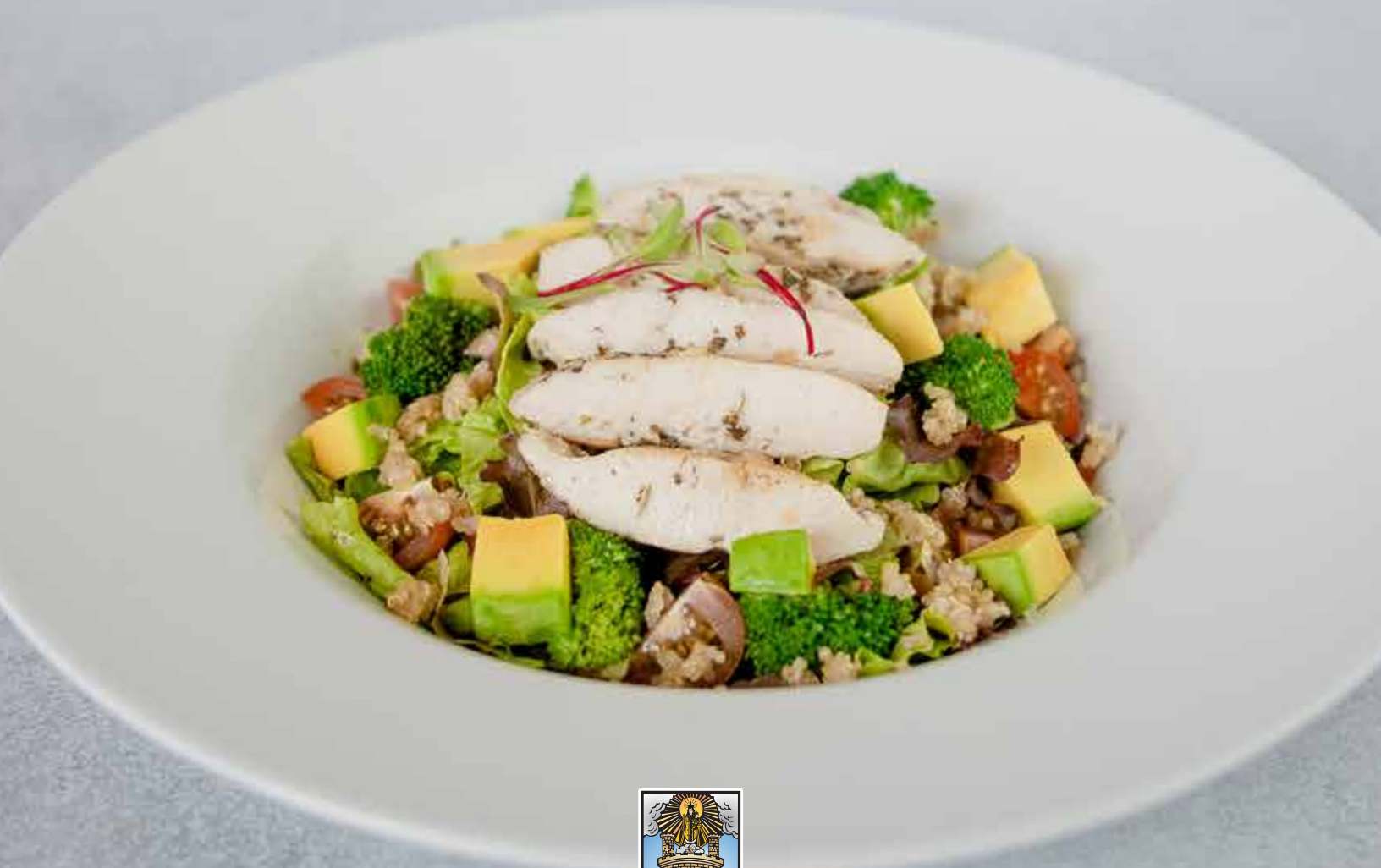


# Alimentación y nutrición con sabor

Recetario



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



**Alcaldía de Medellín**

Distrito de  
**Ciencia, Tecnología e Innovación**

# Alimentación y nutrición con sabor

Esta publicación es producto del contrato interadministrativo 4600090834 de 2022, Plan de Desarrollo 2020-2023.

**Daniel Quintero Calle**

Alcalde de Medellín

**Santiago Preciado Gallego**

Secretario de Inclusión Social, Familia y  
Derechos Humanos

**Juan David Vasco Mejía**

Director técnico del Equipo de Seguridad  
Alimentaria y Nutricional (ESAN)

---

**Sebastián Castillo Noriega**

**Profesional Enlace Proyecto FEN**

Autor compilador

**Carolina Ramírez Duque**

**Rosana Herrán Cabrera**

Diseño y diagramación

**Alejandro Córdoba Carmona**

**Juan Pablo Londoño Londoño**

Fotografías

Edición 1, 2022

ISBN: 978-628-95946-0-7

©Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín, 2022

Calle 44 # 52-165

[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)

Medellín, Colombia

Esta es una publicación oficial del Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín. Cumple con lo dispuesto en el artículo 10 de la Ley 1474 de 2011, Estatuto Anticorrupción, que expresa la prohibición de la divulgación de programas y políticas oficiales para la promoción de servidores públicos o candidatos. Queda prohibida la reproducción total o fragmentaria de su contenido sin autorización escrita de la Secretaría General de la Alcaldía de Medellín. Así mismo, se encuentra prohibida la utilización de las características de una publicación que puedan crear confusión. El Distrito de Medellín dispone de marcas registradas, algunas de estas citadas con la debida protección legal en la presente obra. Toda publicación con sello Alcaldía de Medellín es de distribución gratuita.



# Reconocimiento y agradecimiento

Este recetario se logró gracias al trabajo interdisciplinar, participativo, colaborativo y creativo del grupo de gastrónomos y nutricionistas del Proyecto Fortalecimiento a la Educación Nutricional del Equipo de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Secretaría de Inclusión Social y Familia de la Alcaldía de Medellín).

Cada uno de los profesionales del equipo entregó su gran esfuerzo, compromiso y saber para un resultado que hoy cada ciudadano puede tener en sus manos: *Alimentación y nutrición con sabor.*

## Gastrónomos

Andrés Sánchez Rodríguez  
Daniela Mejía Carvajal  
Juan Yepes Zea  
Juan Giraldo Sánchez  
Laura Gallego Cataño  
Mary Luz Rúa  
Nicolás Zapata Betancur  
Sergio Lopera Usuga  
Stiven Restrepo Garcés

## Nutricionistas Dietistas

Nathali Ruiz Díaz  
Coordinadora Proyecto FEN  
  
Alejandra Rendón Salazar  
Carolina Correa Betancur  
Carolina Villamil Holguín  
Isabel Molina Cardona  
Laura Jiménez De Los Ríos  
Leidy Echeverri Marín  
Sara Zapata Rigol



# Contenido

- 6 **Presentación**
- 7 **Glosario**
- 9 **Tablas de medidas y abreviaturas**

## 10 **1 | Adopta nuevos hábitos de vida**

- 11 Alimentación saludable
- 12 Grupos de alimentos
- 14 Recomendaciones prácticas nutricionales
- 15 Recomendaciones gastronómicas saludables
- 18 Guía de nutrición saludable

## 19 **2 | Aprende, practica y cocina...**

### 20 **Recetas divertidas**

- 21 Pancakes
- 23 Arepa con pollo
- 25 Sanduche de pollo y sorbete cremoso
- 27 Rollitos de aguacate y jugo de mango-piña
- 29 Mini hamburguesa
- 31 Salpicón
- 33 Crepes de chocolate y fresa

---


### 35 **Recetas fitness**

- 36 Batido tropical
- 38 Batido mixto
- 40 Ensalada de quinoa y pollo
- 42 Tabulé de lentejas, pollo y manzana
- 44 Calabaza rellena
- 46 Hamburguesa de pollo y vegetales
- 48 Helado artesanal
- 50 Bowl de frutas





- 52 Recetas tradicionales** 
- 53 Huevos campesinos con cidra y col
- 55 Muchacho relleno
- 58 Arroz con pollo y chips de plátano
- 60 Posta en salsa criolla
- 62 Sopa montañera
- 64 Frijoles con cidra
- 66 Dulce de vitoria
- 68 Dulce de tomate de árbol

- 
- 70 Recetas creativas** 
- 72 Lasagna de berenjena y carne
- 73 Pasta florentino
- 75 Medallón de cerdo en salsa de frutos amarillos
- 78 Arroz chaufa de pollo
- 80 Tajín de pollo y arroz marroquí
- 83 Crema de acelga
- 85 Mousse de remolacha
- 84 Panna cotta de quesito y uchuva

**89 3 | Dale un toque gourmet y saludable a tus preparaciones...**

- 90 Prepara tu propia vinagreta saludable
- 92 Prepara tu marinado casero
- 94 Pasos para preparar una deliciosa ensalada
- 96 Infusiones medicinales
- 98 Batidos energéticos

**100 Referencias bibliográficas**





# Presentación

Este recetario se elaboró con el objetivo de brindar conocimientos básicos y prácticos de la gastronomía nutricional saludable, a través de recursos gráficos, ilustrativos e informativos que permitirá a la población local aprender y practicar los principios de una alimentación balanceada. Las recetas de esta publicación podrán ser replicadas en casa, ya que son fáciles de preparar, económicas y de alto valor nutricional; lo cual favorece la adopción de hábitos saludables que impactan positivamente la salud y la calidad de vida de la población.

Una alimentación sana es aquella que ayuda a mantener un estado nutricional y de salud óptimos, y está determinada por la variedad, la cantidad y la calidad. Del mismo modo, el consumo equilibrado, balanceado, suficiente y controlado de los alimentos (nutrientes), permite el mantenimiento de un peso y composición corporal adecuados.

Los elementos didácticos que ofrece este material facilitan la enseñanza de recetas saludables que se recomiendan incluir como parte del consumo diario de alimentos. En él, se describen diversas preparaciones como desayunos, entrecomidas, platos fuertes, postres y bebidas, que incluyen variedad de ingredientes propios de la región, con el fin de fortalecer nuestra identidad gastronómica, apoyar la compra local y diversificar la alimentación con el toque de la cocina moderna.

El recetario *Alimentación y nutrición con sabor* entrega recetas divertidas, fitness, tradicionales y creativas, las cuales están diseñadas con el fin de brindar opciones saludables a los diferentes grupos poblacionales: niños, jóvenes, adultos y personas mayores.



# Glosario

**Al dente:** término de cocción que varía dependiendo del alimento que se está cocinando, se refiere a que el alimento hace resistencia al morder.

**Al vapor:** método de cocción por medio del cual el alimento se cocina a través del vapor de un medio líquido (agua o caldo), sin tener contacto directo con él.

**Asar:** método de cocción por medio del cual el alimento se cocina por acción directa de fuego o brasas, a través de aire caliente.

**Blanquear:** cocción rápida de los alimentos en un medio líquido con duración no superior a cinco minutos, con el fin de reducir la dureza del mismo y realzar los colores.

**Chip:** corte fino, el cual podemos observar principalmente en los alimentos redondos, donde se realiza el corte de toda la circunferencia.

**Choque térmico:** cortar la cocción de un alimento sumergiéndolo en agua fría.

**Emplatar:** llevar todos los componentes de una preparación a un plato, para su degustación o presentación.

**Escalivar:** consiste en poner vegetales (pimentón, tomate) al fuego directo o la brasa, con el fin de quitar completamente su piel una vez este frío.

**Fondo:** caldo básico que se elabora como primer paso de una preparación, realizado con huesos (pollo, res, pescado) en una cocción lenta.





**Hervir:** consiste en llevar un líquido (agua o caldo) a ebullición a fin de cocer los alimentos que se han sumergido en el mismo.

**Macerar:** consiste en ablandar un alimento por acción del golpe haciendo uso de elementos físicos (piedra, martillo).

**Media luna:** se emplea en los alimentos cilíndricos, realizando un corte a la mitad, seguidos de cortes finos a lo ancho del producto.

**Nacarar:** sofreír el arroz antes de cocinarlo.

**Oxidación (oxidar):** oscurecimiento y deterioro de los alimentos al tener contacto con el oxígeno luego de que estos sean cortados.

**Pluma:** corte realizado únicamente a la cebolla, parecido a una juliana muy fina.

**Reducción:** proceso de concentración o espesamiento de una sustancia líquida, ya sea un caldo o una salsa, mediante evaporación por ebullición.

**Saltear:** método de cocción empleado para cocinar alimentos con una pequeña cantidad de grasa o aceite, realizado con fuego directo y alto.

**Punto de humo:** se habla del punto de humo, cuando al calentar el aceite, este inicia el proceso de sobrecalentamiento, donde comienza la combustión de los aceites.

\* Las definiciones mencionadas previamente fueron tomadas del libro *Larousse Gastronomique*, el cual es considerado como uno de los documentos madre y referentes de la cocina básica mundial.





# Tablas de medidas

Medida casera	Mililitros	Gramos
1 Cucharadita (tintera)	5	2-3
2 Cucharaditas (tinteras)	10	4-6
1 Cucharada (sopera)	15	14
2 Cucharada (soperas)	30	28
1 pocillo	150	120 - 140
1 vaso	200	160 - 200
1 taza	250	220 - 250

Otras medidas		
1 litro	4 tazas	1000 mililitros
1 kilo	2.2 libras	908 gramos
1 libra	454 gramos	16 onzas
1 onza	30 mililitros	28 gramos

# Abreviaturas

Tamaño de las porciones	Abreviatura
Cucharadita	Cdta
Cucharada	Cda
Onza	Oz
Gramos	g
Mililitros	ml
Aproximadamente	Aprox.
Unidad - unidades	ud. - unds.

Energía y algunos nutrientes	Abreviatura
Calorías	Cal
Grasa total	Grasa
Grasa saturada	Grasa sat.
Grasa Trans.	Trans
Colesterol	Colest.
Carbohidratos	Carb.
Fibra dietaria	Fibra
Vitamina	Vit.



1

# Adopta nuevos hábitos de vida.



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

# Alimentación saludable

Es aquella que **proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo**, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.



Un plato saludable debe incluir los distintos grupos de alimentos como **frutas, verduras, cereales, lácteos, carnes, pescados, leguminosas, grasas y azúcares** en las cantidades y proporciones adecuadas.





# Grupos de alimentos



## 1. Cereales, raíces, plátanos y tubérculos:

Proporcionan energía y vitaminas del complejo B (B1, B2, B3) en su forma integral son fuente importante de fibra, la cual ayuda a la digestión y absorción de nutrientes.

**Arroz, avena, papa, yuca, plátano, pan, pastas, etc.**

## 2. Frutas y verduras:

tienen un bajo contenido calórico, sin embargo, son la mayor fuente de fibra, antioxidantes y vitaminas (A, C, K y complejo B).

**Guayaba, mango, fresa, lechuga, tomate, zanahoria, cebolla, etc.**

## 3. Leche y productos lácteos:

tienen un alto contenido de proteína y calcio, lo cual favorece el desarrollo de hueso y dientes.

**Leche, queso, yogur, kumis, kéfir.**

### Consejos:

- **Compra local**, elige y consume alimentos cultivados por los campesinos de la región.
- Para conservar el contenido nutricional e intensificar los colores de los alimentos **implementa métodos con tiempos cortos de cocción** como el blanqueado, el salteado y al vapor.







**4. Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas:** son la fuente más importante de proteína y de minerales como hierro, calcio, zinc y vitaminas (A, D y complejo B) favorecen la salud muscular, el crecimiento y funcionamiento adecuado del cuerpo.

**Pollo, res, cerdo, pescados, frijoles, garbanzo, lentejas, soya, nueces, etc.**

**5. Grasas:** aportan energía y saciedad; las grasas saludables encontradas en el aguacate, canola y oliva, aportan vitaminas A, D, E y K, las cuales funcionan como antioxidantes.

**6. Azúcares:** tienen un alto aporte de calorías y cero de vitaminas, minerales y proteínas. El consumo de panela, azúcar y miel, debe ser mínimo.

#### Consejo:

- Aumenta el contenido proteico de tus ensaladas, tortillas, arroces, sopas, guisos y purés incluyendo alimentos de origen vegetal como lentejas, frijoles, garbanzos, quinoa o chia.



# Recomendaciones prácticas nutricionales

- 1. Incluye en tus preparaciones los distintos grupos de alimentos** y sus diversos colores durante el día, así obtendrás todos los nutrientes necesarios.
- 2. Consume grasas saludables** como aguacate, aceite de canola/ oliva o frutos secos.
- 3. Incluye leguminosas** en tus preparaciones por lo menos 2 veces a la semana.
- 4. Consume lácteos** 2-3 veces al día, preferiblemente bajos en grasa.
- 5. Consume 5 porciones** entre frutas y verduras al día.
- 6. Consume alimentos fuente de omega-3** (trucha, atún, sardina, linaza, chía) 2-3 veces a la semana.
- 7. Toma 8 vasos de agua al día**, saborízala con rodajas de frutas, con hierbas o especias.
- 8. Consume más alimentos frescos** y menos alimentos procesados industrialmente.
- 9. Establece horarios de comida** de esta forma evitarás comer en exceso y tener ganancias de peso inadecuadas.
- 10. Controla el tamaño de tus porciones** utilizando tus manos como referencia.



Vegetales  
Cantidad ilimitada



Frutas y cereales  
1 puño cerrado



Carnes  
La palma de la mano



Frutos secos y semillas  
La palma de la mano



Grasas y azúcares  
La punta del dedo



Queso  
2 dedos



# Recomendaciones gastronómicas saludables

## ¿Cómo aprovechar la parte de los alimentos que comúnmente desechamos?

A la hora de preparar los alimentos se suele desechar los tallos, hojas, semillas y cáscaras, **las cuales tienen un alto valor nutricional y aportan un gran sabor, color y aroma a las preparaciones.** A continuación, se sugieren algunos usos y modos de empleo:

- 1. Tallos (espinaca, coliflor y brócoli), hojas (apio, coliflor, brócoli), piel (zanahoria), flor de auyama:**  
Ensaladas, salteados, guisos, arroces, sopas, cremas, dipp, tortillas y purés.
- 2. Semillas (auyama):**  
Ensaladas, salteados, arroces, sopas y cremas.
- 3. Cáscara (plátano):**  
Guisos, tortillas, arroces, carnes, malteadas y mermeladas.
- 4. Cáscaras (piña, papaya, mandarina, naranja):**  
Infusiones, aromáticas, salsas, postres, carnes y mermeladas.





# Sazonadores naturales (hierbas y especias)

Incluye variedad de hierbas y especias en tus preparaciones, en reemplazo de ingredientes como sal, azúcar, caldos concentrados y salsas, debido a que el consumo elevado de estos inducen a la aparición de enfermedades crónicas. En la tabla, se mencionan alternativas naturales saludables que otorgan un mayor sabor, color y aroma a las preparaciones.

## Alternativas naturales

### 1. Especias y hierbas potenciadoras de sabor (sustitutos de la sal):

**Ajo, cebolla, limón, jengibre, orégano, romero, tomillo, laurel, albahaca, cilantro, pimienta:**

Aportan un olor y sabor característico. Se pueden implementar en todo tipo de platos: carnes, pescados, arroces, sopas, cremas, salteados, ensaladas, aderezos, salsas, entre otros.

**Curry, paprika:**

Se pueden usar en diversas preparaciones para dar color, sabor y aroma, especialmente: carnes, arroces, guisos y vegetales salteados.





## 2. Especias y hierbas potenciadoras de dulzor:

**Menta, hierbabuena, canela, clavo de olor, anís, nuez moscada, cardamomo, vainilla:**

Aportan un sabor único agradable, dulce e intenso, se puede utilizar en preparaciones frías: postres, helados, jugos y calientes: aromáticas, carnes, salsas, panes, compotas.

## 3. Aceites saborizados:

**Oliva:** se saboriza en frío agregando pimentón escalibado, menta, romero, albahaca o cascara de limón. Usos: carnes y ensaladas.

**Canola y girasol:** se calienta por 10 minutos a fuego bajo con ajo, achiote, ají, setas, pimienta. Usos: carnes, arroces, sopas y salsas.



# Guía de nutrición saludable

## Información nutricional

Cada receta estará acompañada de una barra nutricional la cual indicará el contenido de **macronutrientes por 1 porción de la receta.**

### Macronutrientes:

**Calorías / g de proteína / g de grasas / g de carbohidratos / g de azúcar / g de fibra**

\*\*Un texto adicional indicará si la preparación es excelente o buena fuente de algunos micronutrientes importante para la salud.

**Micronutrientes:** Hierro, Calcio, Zinc, Ácido fólico, vitamina A y C.

## Etiquetas saludables

Cada receta estará acompañada de etiquetas saludables que indicaran las bondades y beneficios nutricionales.



**¡ Escoge y prepara la que más se adapte a tus necesidades !**



2

# Aprende, practica y cocina...



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



# Recetas divertidas







# Pancakes



**Tiempo**  
20-25 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1 manzana roja (rallada)
- 2 huevos
- 2 tazas de avena en hojuelas
- 2 cdas. de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 cdta. de canela en polvo
- 1 cdta. de polvo para hornear
- 1 cda. de aceite

- 1/2 libra de cuajada
- 1 vaso de fresas (rodajas)

## Preparación

1. Lave y desinfecte las frutas.
2. Licue el huevo, la avena, el azúcar, la leche, el polvo para hornear y la canela hasta homogenizar.
3. En un recipiente incorpore la mezcla y adicione la manzana.
4. Precaliente la sartén, a fuego medio - bajo. Engrase la sartén con un poco de aceite (solo para que no se peguen), agregue porciones del tamaño deseado, con una cuchara (que no queden muy gruesos).
5. Deje asar de 1 a 2 minutos por cada lado.

## Presentación

Se sugiere servir en forma de oso, acompañado con las fresas cortadas en rodajas, el queso rallado y yogur natural como bebida.

## Contenido nutricional:

<b>380 Calorías</b>	<b>50 g de carbohidratos</b>
<b>17 g de proteína</b>	<b>6.5 g de azúcar</b>
<b>16 g de grasas</b>	<b>9.7 g de fibra</b>

## Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte **vitamina C y zinc**. Buena fuente de **hierro, calcio y ácido fólico**.

## Consejo:

- Incluye proteína, frutas enteras, cereales integrales y lácteos en tus desayunos.







# Arepa con pollo



**Tiempo**  
45 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

2 tazas de harina de maíz  
1 1/4 taza de agua  
1/2 cdta. de sal

1/2 pechuga de pollo  
1/4 de taza de tomate de aliño  
2 cdts. de cebolla junca  
1/2 cdta. de sal  
1 pocillo de cuajada rallada  
1/2 cdta. de aceite

3 guayabas  
2 tazas de leche  
1 1/2 tazas de agua

## Preparación

### Arepa

1. En un recipiente mezcle el agua y la sal.
2. Agregue la harina de maíz de a poco mientras va mezclando, una vez integrado, amase hasta que quede suave y no se pegue de los dedos. Deje reposar 10 minutos.
3. Forme arepas de medio centímetro de grosor.
4. En una parrilla o sartén a fuego medio, ase por cada lado entre 3 y 5 minutos.

### Pollo desmechado

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cocine la pechuga con un poco de sal en abundante agua y desmeche.
3. Pique finamente el tomate y la cebolla, luego en una sartén con poco aceite realice un hogao, incorpore el pollo, sazone con una pizca de sal y retire del fuego.

### Sorbete

1. Lave y desinfecte la fruta.
2. Licúe la guayaba, la leche y el agua y sin pasar por el colador lleve a refrigeración.

**Presentación:** sirva la mezcla de pollo encima de la arepa y decore con la cuajada rallada.

### Contenido nutricional:

<b>453 Calorías</b>	<b>61 g de carbohidratos</b>
<b>25.6 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>12 g de grasas</b>	<b>6.4 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **calcio, vitamina A y C.**







# Sanduche de pollo y sorbete cremoso



**Tiempo**  
45 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1 pechuga de pollo pequeña
- 8 tajadas de pan tajado
- 1/2 cda. de sal
- 1/2 pocillo de tomate chonto
- 1 cda. de cebolla junca
- 1 diente de ajo
- 4 lonchas de queso mozzarella
- 3 cdas. de maíz tierno
- 3 cdas. de zanahoria rallada
- 3 cdas. de repollo rallado
- 1 cda. de mostaneza

- 1/2 taza de pulpa de mango maduro
- 1 pocillo de yogur sin azúcar
- 2 tazas de agua

## Preparación

### Sanduche de pollo

1. Lave y desinfecte los vegetales. Raye el repollo y la zanahoria incluyendo la piel, reserve.
2. Licue el tomate, la cebolla, el ajo y sal con 1 vaso de agua, luego incorpore a una olla junto con el pollo, cocine muy bien, deje enfriar y desmeche.
3. En agua hirviendo cocine el repollo durante 5 minutos. Escorra y reserve.

4. Mezcle el pollo desmechado con la zanahoria, el repollo, el maíz y la mostaneza.
5. Arme los sánduches con dos tajadas de pan, la porción de queso y la mezcla de pollo.

### Sorbete cremoso

Licúe el mango, el yogur y el agua hasta obtener una mezcla homogénea. Sirva frio.

### Contenido nutricional:

362 calorías	40 g de carbohidratos
27 g de proteína	0 g de azúcar
11 g de grasas	2.8 g de fibra

### Etiqueta saludable:



Esta preparación es fuente de **calcio, zinc, ácido fólico, vitamina A y C.**

### Consejo:

- Mejora la calidad nutricional de tus batidos adicionando nueces o frutos secos.







# Rollitos de aguacate y jugo mango-piña



**Tiempo**  
25 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1/2 aguacate pequeño
- 1 pizca de sal/pimienta
- 1/2 limón
- 2 huevos
- 1 lata de atún drenado
- 8 tajadas de pan tajado integral
- 2 lonchas queso blanco

- 1 pocillo de pulpa de mango maduro
- 1 pocillo de piña
- 2 tazas de agua

## Preparación

### Rollitos de aguacate

1. Lave y desinfecte los productos que lo requieran.
2. En un recipiente hondo haga un puré con el aguacate, adicione el zumo de limón y una pizca de sal/pimienta.
3. En una sartén caliente con poca grasa incorpore los huevos con el atún, mezcle de forma envolvente y cocine muy bien.
4. Con un rodillo o con un vaso aplane el pan, unte sobre el pan el puré de aguacate, en un extremo sirva el huevo con atún y el queso, envuelva en forma de rollo y sirva.

### Jugo mango-piña

1. Lave y desinfecte las frutas.
2. Licúe el mango y la piña en las dos tazas de agua. Deje sin colar y lleve a refrigeración.

### Contenido nutricional:

<b>263 Calorías</b>	<b>31 g de carbohidratos</b>
<b>16 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>12 g de grasas</b>	<b>3.7 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **vitamina A y C**. Buena fuente de **hierro, zinc y ácido fólico**.

### Consejo:

- Consuma frecuentemente grasas saludables como el aguacate, frutos secos, aceite de oliva o canola.







# Mini hamburguesa



**Tiempo**  
50 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1/2 libra de carne de res molida
- 1 huevo
- 1 rodaja de cebolla blanca
- 1/2 diente de ajo
- 1/2 cda. de sal
- 1 cda. de aceite
- 4 unidades de pan buffet
- 2 lonjas de queso mozzarella
- 2 tomates maduros
- 2 hojas de lechuga

## Preparación

### Carne

1. Lave y desinfecte la cebolla. Pique el ajo y cebolla finamente, reserve.
2. En un recipiente incorpore la carne, el huevo, la cebolla, el ajo y la sal, con la ayuda de una espátula mezcle muy bien los ingredientes.
3. Con la mezcla realice 4 tortas de carne.
4. En una sartén a fuego medio-alto con el aceite, ase las tortas 3 minutos por cada lado.

### Vegetales

1. Lave y desinfecte el tomate y la lechuga.
2. Seque las hojas de lechuga con papel absorbente y corte el tomate en rodajas, reserve.

### Hamburguesa

Corte el pan por la mitad y luego en la base del pan disponga la lechuga, la carne, el tomate, el queso y cubra con la tapa del pan.

### Contenido nutricional:

<b>260 Calorías</b>	<b>17 g de carbohidratos</b>
<b>20 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>12 g de grasas</b>	<b>1.1 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **zinc y hierro**.





# Salpicón



**Tiempo**  
20 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

2 mangos maduros medianos  
1 banano  
1 papayuela madura  
1/2 taza de uva isabella

1/2 zanahoria  
2 rodajas de piña  
1 taza de agua

## Preparación

### Jugo

1. Lave y desinfecte los alimentos. Cepille muy bien la zanahoria y conserve con la piel.
2. Pele la piña y corte en trozos medianos.
3. Licúe la zanahoria y la piña con el agua.
4. Reserve.

### Mezcla de frutas

1. Lave y desinfecte todos los alimentos.
2. Pele todas las frutas, corte en cubos el mango y la papaya, corte el banano en laminas y reserve.
3. En un recipiente hondo agregue todas las frutas. Luego incorpore el jugo y mezcle de forma uniforme.
4. Sirva a temperatura ambiente o frío.

## Contenido nutricional:

**145 Calorías**      **29 g de carbohidratos**  
**0.9 g de proteína**      **0 g de azúcar**  
**0.7 g de grasas**      **3.6 g de fibra**

## Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **Vitamina A y C.**

## Consejo:

- Acompaña las entre comidas con yogures o lácteos bajos en grasa, sin azúcar.







# Crepes de chocolate y fresa



**Tiempo**  
25 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1 taza de leche
- 2 huevos
- 1/2 taza de harina
- 1 cda. margarina derretida
- 1 cdta. de azúcar
- 2 cdas. de cocoa en polvo

- 1 taza de fresas (rodajas)
- 1 pocillo de kumis o yogur sin azúcar

## Preparación

### Crepes de chocolate

1. Lave muy bien los huevos.
2. En un recipiente hondo incorpore todos los ingredientes, con un tenedor o batidor integre hasta obtener una mezcla homogénea densa.
3. En una sartén de teflón incorpore un cucharón mediano de la mezcla y esparza de forma circular por toda la sartén, deje dorar un minuto por cada lado. Reserve.

### Relleno

1. Lave y desinfecte las fresas, córtelas en láminas y reserve.
2. Sirva el crepe y rellene con las fresas.
3. Acompañe con el kumis.

### Contenido nutricional:

<b>240 Calorías</b>	<b>32 g de carbohidratos</b>
<b>11 g de proteína</b>	<b>3 g de azúcar</b>
<b>10 g de grasas</b>	<b>3.5 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **calcio y vitamina C**.

### Consejo:

- Puede usar avena en hojuelas, harina de arroz o yuca para realizar tus crepes.





# Recetas fitness









# Batido tropical



**Tiempo**  
10 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 3 rodajas de piña
- 1 banano
- 4 tajadas de cuajada
- 1 vaso de kumis sin azúcar
- 2 vasos de agua
- Jengibre fresco al gusto

## Preparación

1. Lave y desinfecte tanto las frutas como el jengibre, luego pele y porcione en trozos medianos.
2. Licúe todos los ingredientes hasta obtener un batido homogéneo.
3. Sirva sin pasar por el colador.

### Contenido nutricional:

<b>140 Calorías</b>	<b>18 g de carbohidratos</b>
<b>7.7 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>6 g de grasas</b>	<b>1.2 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **calcio y vitamina A.**





# Batido mixto



**Tiempo**  
10 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1/4 de papaya madura
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 4 cdas. de avena en hojuelas
- 4 pocillos de agua

## Preparación

1. Lave y desinfecte tanto la fruta como los vegetales.
2. Cepille muy bien la zanahoria, conserve con la piel. Pelee la papaya, corte en trozos y reserve.
3. En una licuadora incorpore todos los ingredientes juntos con el agua y procese durante 3 o 5 minutos aproximadamente, hasta obtener una bebida homogénea sin grumos o trozos de verdura.
4. Sirva frío sin pasar por el colador.

### Contenido nutricional:

<b>82 Calorías</b>	<b>17 g de carbohidratos</b>
<b>2.6 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>1 g de grasas</b>	<b>6.3 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **vitamina A, C y ácido fólico.**

### Consejo:

- Incorpora en tus bebidas y batidos alimentos altos en fibra como la chía o linaza.







# Ensalada de pollo y quinoa



**Tiempo**  
35 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

1 libra de pechuga de pollo  
1 pocillo de quínoa cocida  
4 tazas de lechuga crespita  
1/2 unidad de aguacate  
1/2 taza de brócoli (arbolitos)  
1/2 taza de tomate maduro  
1/2 cda. de sal  
1 pizca de pimienta  
1 pizca de orégano  
1 pizca de paprika  
1 cda. de aceite

2 cdas. de zumo de limón  
3 cdas. de aceite de canola  
1 pizca de pimienta

## Preparación

### Ensalada de pollo

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte el aguacate y el tomate en cubos medianos, trocee la lechuga con la mano y reserve.
3. En una olla con agua hirviendo cocine el brócoli por 3 minutos, retire y sumerja en agua con hielo durante 1 minuto, luego escurra y reserve.
4. En una olla con agua hirviendo con una pizca de sal cocine la quinoa hasta que ablande. Escurra y reserve.

5. Corte el pollo en julianas, sazone con el orégano, paprika y sal/pimienta.
6. En una sartén caliente con aceite dore y cocine muy bien las julianas de pollo.

### Presentación

En un recipiente hondo mezcle todos los ingredientes previamente procesados y sirva. Acompañe con el zumo de limón, aceite y pimienta.

### Contenido nutricional:

<b>360 Calorías</b>	<b>26 g de carbohidratos</b>
<b>35 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>14 g de grasas</b>	<b>6.7 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **grasas monoinsaturadas, hierro, zinc, ácido fólico, vitamina A y C.**

### Consejo:

- Incluye frutos secos, semillas y grasas saludables en tus ensaladas.





# Tabulé de lentejas, pollo y manzana



**Tiempo**  
60 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 4 filetes de pechuga
- 1 taza de lentejas
- 1 diente de ajo
- 1/2 cda. de sal
- 2 tomates maduros
- 1/2 manzana verde
- 1 cda. de aceite de canola
- 2 tazas de lechuga crespa
- 1/4 unidad de cuajada (cubos)

- 3 cdas. de zumo de limón
- 1 cda. de salsa de soya
- 1 cda. de cebollín
- 1 cda. de aceite de canola

## Preparación

### Tabulé de lentejas

1. Lave y desinfecte los vegetales.
2. Pique el tomate en cubos, trocee la lechuga con la mano, corte la manzana en medias lunas y sumérlas en agua fría para que no se oxiden.
3. Cocine las lentejas con ajo y sal. Una vez cocidas escurra y reserve.
4. En una sartén caliente con el aceite, ase los filetes de pechuga 3 minutos por cada lado

hasta dorar, retire del fuego, deje reposar y corte en julianas.

5. En un recipiente hondo mezcle el pollo, las lentejas, el tomate, el queso, la lechuga y las manzanas previamente escurridas y sirva.

### Vinagreta cítrica

1. En un recipiente hondo integre de forma homogénea el aceite de canola, el zumo de limón, la salsa soya y el cebollín finamente picado.
2. Incorpore a la ensalada y sirva.

### Contenido nutricional:

<b>250 Calorías</b>	<b>66 g de carbohidratos</b>
<b>50 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>17 g de grasas</b>	<b>32 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **hierro, zinc, vitamina C y ácido fólico**. Buena **fuentes de calcio y vitamina A**.









# Calabaza rellena



**Tiempo**  
80 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1 calabaza mediana
- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1/2 cda. de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 cda. de aceite
- 1 cda. de ajo finamente picado
- 1 pimentones rojos grandes
- 1 trozo mediano de cebolla puerro
- 1/2 cebolla de huevo pequeña
- 1 pizca de tomillo
- 1 pizca de orégano
- 1/2 pocillo de maíz tierno
- 2 cdas. de queso parmesano
- 1/2 taza de kumis sin azúcar o crema de leche baja en grasa.

## Preparación

1. Precaliente el horno a 180°C por 15 minutos.
2. Lave y desinfecte las verduras.
3. Pique finamente el pimentón y el ajo, corte en julianas la cebolla de huevo y el puerro.
4. Corte la calabaza a lo largo y a la mitad, retire las semillas, marine con sal, pimienta y aceite, luego lleve al horno y cocine hasta que esté blanda.
5. Corte el pollo en cubos y sazone con el orégano, tomillo y sal/pimienta.
6. En una sartén a fuego alto con poco aceite, cocine el pollo hasta dorar bien. Luego

agregue el ajo, el pimentón y las cebollas, saltee por 3 minutos más y retire.

7. En un recipiente mezcle de forma homogénea el pollo, el maíz, la crema de leche y la mitad del queso.
8. Rellene la calabaza con la mezcla, encima espolvoree el resto del queso y lleve a gratinar. Una vez listo sirva.

### Contenido nutricional:

<b>245 Calorías</b>	<b>16 g de carbohidratos</b>
<b>29 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>7 g de grasas</b>	<b>4 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación es una excelente fuente de: **vitamina C**. Buena fuente de **calcio**, **zinc**, **vitamina A** y **ácido fólico**.

### Consejo:

- Aviva el color de los vegetales realizando una cocción rápida por 2-3 minutos en agua hirviendo.





# Hamburguesa de pollo y vegetales



**Tiempo**  
60 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

1 trozo pequeño de brócoli  
1 trozo pequeño de coliflor  
1/2 libra de pechuga de pollo  
1 pizca de sal  
2 hojas de laurel  
2 papas medianas  
1 pizca de pimienta  
1 cda. de harina de trigo  
1 huevo

1/2 pocillo de yogur griego natural  
1/2 diente de ajo  
1 pizca de sal/pimienta  
8 hojas de albahaca fresca  
1 cda. de aceite

4 hojas de lechuga crespa  
4 laminas de queso mozzarella  
2 tomates maduro

## Preparación

### Hamburguesa

1. Lave y desinfecte las verduras. Trocee el brócoli y coliflor incluyendo el tallo, cocine ambos en agua hirviendo por 3 minutos, luego sumerja en agua fría, escurra y corte en trozos pequeños. Reserve el agua de la cocción.

2. En el agua reservada adicione el laurel, la sal, la papa con piel y el pollo, cocine todo muy bien, luego retire, desmeche el pollo y realice un puré rústico con la papa.
3. Mezcle el pollo, la papa, las verduras, el huevo, la harina y sal hasta obtener una masa suave.
4. Realice 4 tortas y ase en una sartén caliente 4 mins. por cada lado.

### Salsa de albahaca

Licue el yogur, el ajo, la albahaca, sal, pimienta y aceite hasta obtener una mezcla cremosa.

**Presentación:** adicione salsa a la base del pan, luego disponga los vegetales, la carnes y el queso. Acompañe con papas chips.

### Contenido nutricional:

<b>510 Calorías</b>	<b>58 g de carbohidratos</b>
<b>39 g de proteína</b>	<b>4 g de azúcar</b>
<b>22 g de grasas</b>	<b>8.5 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **zinc, ácido fólico, vitamina A y C**. Buena fuente de **hierro y calcio**.







Alimentación y nutrición con sabor / Aprende, practica y cocina...





# Helado artesanal



**Tiempo**  
15 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 3 mangos maduros
- 3 bananos
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 taza de kumis o yogur griego

- 1 pocillo de fresas
- 3 kiwis

## Preparación

1. Lave y desinfecte las frutas.
2. Pele y corte tanto el mango como el banano en trozos medianos, guarde en un recipiente plástico y lleve a congelación por 8 horas.
3. En una licuadora incorpore el kumis, las frutas congeladas previamente y la canela, procese durante 5 minutos o hasta obtener una consistencia densa y homogénea.
4. Incorpore la mezcla en un recipiente plástico y lleve de nuevo a congelación por 3 - 4 horas.
5. Ayúdese con una cuchara sopera o de helado para darle forma al helado. Luego sirva en un vaso acompañado con las fresas y kiwi (o cualquier fruta).

## Contenido nutricional:

<b>145 Calorías</b>	<b>34 g de carbohidratos</b>
<b>3.5 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>1.5 g de grasas</b>	<b>5.1 g de fibra</b>

## Etiqueta saludable:



Esta preparación es excelente fuente de **vitamina A y C.**

## Consejos:

- Reduzca el uso y consumo de azúcares, reemplace por endulzantes como la Stevia.
- Cuide su salud, consuma lácteos y quesos bajos en grasas.  
**Ejemplo: leche y yogures semidescremados.**





# Bowl de frutas



**Tiempo**  
15 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 2 bananos
- 2 mangos maduros
- 1 taza de fresas
- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 4 cdas. de maní sin sal
- 2 cdas. de uvas pasas
- 1 taza de yogur light o griego

## Preparación

1. Lave y desinfecte las frutas. Retire las hojas de las fresas y la piel del banano, luego corte cada uno en rodajas.
2. Pele el mango y corte en cubos medianos y reserve.
3. En un plato hondo incorpore la avena, las uvas pasas y el maní, mezcle de manera uniforme.
4. En un plato sirva el mix de cereales con frutos secos, las frutas y el yogur.

### Contenido nutricional:

<b>240 Calorías</b>	<b>41 g de carbohidratos</b>
<b>9.9 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>7 g de grasas</b>	<b>5.6 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **vitamina A y C**. Buena fuente de **calcio, zinc y ácido fólico**.

### Consejos:

- Incluye proteína, frutas enteras, verduras, cereales integrales y lácteos en tus algos y meriendas.
- Aumente el contenido de fibra adicionando pseudocereales como linaza, amaranto y chía.





# Recetas tradicionales







# Huevos campesinos con cidra y col



**Tiempo**  
25 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 4 huevos
- 1/2 cidra
- Col al gusto
- 1 cda. de margarina
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 2 arepas tela
- 4 pastillas de chocolate
- 1 trozo mediano de panela
- 3 astillas de canela
- 4 tazas de agua
- 1 taza de futa variada

## Preparación

### Huevos

1. Lave y desinfecte tanto los vegetales como los huevos.
2. Pele y corte en cubos la cidra, pique finamente la col y reserve.
3. En una sartén incorpore los vegetales previamente picados junto con la margarina, deje cocinar hasta ablandar, luego agregue los huevos previamente batidos con sal y pimienta, revuelva hasta integrar muy bien.
4. Caliente las arepas en una sartén o parrilla hasta tostar.

### Chocolate

1. En una olla con el agua hirviendo, agregue la panela, el chocolate y la canela, deje hervir hasta que el chocolate este bien disuelto.
2. Sirva caliente

### Frutas

1. Lave y desinfecte la fruta a su elección.
2. Pele y corte en cubos o láminas y sirva junto con el huevo.

### Contenido nutricional:

322 Calorías	46 g de carbohidratos
10 g de proteína	9 g de azúcar
13 g de grasas	5 g de fibra

### Etiqueta saludable:



Esta preparación es buena fuente de **hierro, ácido fólico, vitamina A y C.**









# Muchacho relleno



**Tiempo**  
80 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1 libra de muchacho de res
- 1/2 zanahoria
- 12 vainas de habichuelas
- 1/2 pocillo de cebolla blanca (plumas)
- 1 tomate maduro
- 1 diente de ajo
- Laurel al gusto
- 2 cdtas. tinteras de tomillo
- 2 cdas. de salsa inglesa
- 1/2 cda. de aceite

- 4 papas capira
- 4 trozos de yuca
- 1 cda. de aceite
- 3 ramas de cebolla larga
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla de huevo
- 2 tomates maduros
- 1 pizca de sal

- 3 tazas de lechuga crespita
- 1/2 pocillo de zanahoria
- 1/2 pocillo de tomate cherry
- 1 cda. de cilantro
- 2 cdas. de zumo de limón

## Preparación

### Muchacho relleno

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique en julianas la zanahoria (incluyendo cascara) y la cebolla. Corte las puntas de la habichuela.
3. Sazone el filete de carne con ajo, tomillo, laurel y sal/pimienta, luego rellene con las verduras previamente picadas, cierre en forma de rollo con ayuda de palillos.

4. Licúe el tomate, el ajo y la salsa inglesa con un poco de agua, incorpore en una olla a presión junto con los rollos, adicione más agua si es necesario y deje pitar durante 30 minutos.
5. Retire los rollos, deje reposar, luego en un sartén caliente con aceite, selle los rollos y corte en diagonal.
6. Hidrate la carne con los jugos de la cocción.

### Tuberculos guisados

1. Lave y desinfecte los vegetales.
2. Corte la papa con cascara en cuartos, pele la yuca y porcione en trozos medianos, luego en una olla con agua hirviendo cocine los tubérculos hasta ablandar, retire y reserve.
3. Realice un guiso con el tomate, las cebollas, el ajo y aceite, sazone con sal/pimienta. Retire del fuego y reserve.

### Ensalada fresca

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique la lechuga en julianas gruesas, ralle la zanahoria con cascara y corte el cilantro finamente.
3. En un recipiente hondo mezcle todos los ingredientes, adicione el zumo de limón y sirva.

### Contenido nutricional:

415 Calorías	50 g de carbohidratos
28 g de proteína	0 g de azúcar
12 g de grasas	5.4 g de fibra

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **hierro, vitamina A y C**. Buena fuente de **calcio, zinc y ácido fólico**.







# Arroz con pollo y chips de plátano



**Tiempo**  
60 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 4 filetes de pechuga de pollo
  - 3 hojas de laurel
  - 1 pizca de sal
  - 2 dientes de ajo
  - 1 taza de arroz
  - 1 cdta. de cúrcuma
  - 1/2 pocillo de arveja
  - 1/2 pocillo de zanahoria
  - 1/2 pocillo de pimentón
  - 1/2 pocillo de cebolla de huevo
- 
- 1/2 plátano verde con cascara
  - Aceite para freír

## Preparación

### Arroz con pollo

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pique la zanahoria en julianas sin quitar la cascara, corte el pimentón, la cebolla y el ajo finamente, reserve.
3. En una olla con 1 cucharadita de aceite dore muy bien el arroz, agregue la cúrcuma, el laurel y parte del ajo, incorpore el agua necesaria, deje cocinar a fuego medio hasta secar, tape y termine cocción a fuego bajo.
4. En agua hirviendo cocine la arveja durante 3 minutos, retire y reserve.
5. Corte el pollo en cubos, sazone con ajo y sal, en una sartén caliente dore hasta cocinar muy bien, luego reserve.

6. En la misma sartén a fuego alto sofría la zanahoria por 3 minutos, luego adicione el pimentón, la cebolla y la arveja, una vez ablanden agregue el arroz y el pollo, mezcle hasta homogenizar. Retire del fuego.

### Chips de plátano

1. Lave y desinfecte el plátano.
2. Con un cuchillo o rallador realice las tajadas muy delgadas a lo largo del plátano incluyendo cascara, luego lleve a fritura con el aceite muy caliente. Con una servilleta retire el exceso de grasa.
3. Acompañe con el arroz.

### Contenido nutricional:

<b>540 Calorías</b>	<b>54 g de carbohidratos</b>
<b>32 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>21 g de grasas</b>	<b>3.8 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **vitamina A y C**. Buena fuente de **hierro y zinc**.







# Posta en salsa criolla



**Tiempo**  
70 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

1 libra de posta  
1 cebolla de huevo  
2 tomates maduro  
1 diente de ajo  
3 hojas de laurel  
1 cda. de aceite  
1 pizca orégano  
1 pizca de pimienta  
1 pizca de sal

1 taza de arroz  
1 cda. de aceite  
1 diente de ajo  
1 pocillo de espinaca  
1 pizca de sal

1 taza de zanahoria  
1 taza de remolacha  
1/2 taza de kumis  
1 cda. de cilantro  
1 cda. de zumo de limón  
1 pizca de pimienta  
1 pizca de orégano

## Preparación

### Posta en salsa

1. En una olla a presión incorpore la posta, el laurel, orégano, ajo y sal, cubra con suficiente agua y cocine por 25 min. hasta ablandar. Deje enfriar, porcione en medallones y reserve el caldo.
2. Lave y desinfecte las verduras. Pique finamente el tomate, la cebolla y el ajo, luego en una sartén cocine con un poco de caldo hasta obtener un guiso y sazone con sal/pimienta.
3. Adicione la posta al guiso, caliente por unos minutos y reserve.

### Arroz verde

1. Lave y desinfecte la espinaca. Luego licue el ajo con el agua destinada para la cocción del arroz y reserve.
2. Caliente el aceite en una olla e incorpore el arroz y deje dorar muy bien, adicione el agua de espinaca, cocine hasta que se evapore el agua, baje el fuego y termine cocción.





## Ensalada del campo

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Cocine en agua hirviendo y por separado tanto la zanahoria (incluida la piel) como la remolacha hasta ablandar. Retire y sumerja en agua con hielo por 5 minutos. Escurra y reserve.
3. Corte en rodajas ambos vegetales y lleve a refrigeración.
4. Pique finamente el cilantro y en un recipiente mezcle junto con el kumis, el zumo de limón, la pimienta y el orégano.

**Presentación:** sirva en una parte del plato la zanahoria y la remolacha de manera intercalada, luego sirva encima el aderezo de kumis. Termine de emplatar con la posta sudada y el arroz.

### Contenido nutricional:

<b>488 Calorías</b>	<b>59 g de carbohidratos</b>
<b>33 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>14 g de grasas</b>	<b>5.6 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **hierro, vitamina A y C**. Buena fuente de **zinc y ácido fólico**.

### Consejos:

- Use hierbas y especias para mejorar el color, olor y sabor de las preparaciones.
- Prepare variedad de arroces haciendo uso de vegetales coloridos como: acelga, perejil, pimentón, ayama, maíz, berenjena, cebollas.





# Sopa montañera



**Tiempo**  
80 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1 libra de morrillo
- 4 papas capira
- 1/2 libra de papa criolla
- 1 plátano verde
- 1 arracacha
- 1/2 zanahoria
- 1/2 cebolla de huevo
- 3 ramas de cebolla junca
- 1 tomate
- 1/2 cda. de cúrcuma
- 2 cdas. de cilantro
- 1/2 cda. de sal
- 1 diente de ajo

## Preparación

1. Lave y desinfecte los vegetales.
2. Sin retirar las cascara corte en trozos medianos las papas, la arracacha y la zanahoria. Pele y corte el plátano en trozos medianos. Reserve.
3. En una licuadora con suficiente agua procese muy bien la cúrcuma, el ajo, las cebollas, el tomate y la mitad del cilantro, reserve.
4. Corte el morrillo en cubos y en una olla a presión con 2 tazas de agua y sal, cocine por 25 min. hasta ablandar.

5. En la misma olla, agregue el licuado, los vegetales, los tubérculos y deje cocinar hasta que todos los ingredientes ablanden y el caldo espese.
6. Al momento de servir agregue el cilantro restante. Acompañe con limón.

### Contenido nutricional:

<b>520 Calorías</b>	<b>33 g de carbohidratos</b>
<b>24 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>22 g de grasas</b>	<b>4 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **zinc, vitamina A y C**. Buena fuente de **hierro**.

### Consejo:

- Cocina la papa entera, la cascara tiene un buen aporte de fibra y vitaminas de complejo B.







# Frijoles con cidra



**Tiempo**  
80 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 2 tazas de frijol cargamanto
- 1/2 cidra pequeña
- 1/2 plátano verde
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cda. de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla de huevo
- 1 tomate
- 1 pizca de sal

## Preparación

1. Deje en remojo los frijoles con suficiente agua desde el día anterior, una vez estén bien hidratados elimine el agua de remojo y termine enjuagandolos muy bien. Lave y desinfecte las verduras. Pele la cidra y el plátano, luego corte en cubos pequeños. Reserve.
2. Licue con poca agua el cilantro, la cebolla y el tomate, reserve.
3. En una olla a presión incorpore el ajo, el plátano, la zanahoria entera, el licuado de aliños y los frijoles previamente remojados, cocine por 25 minutos hasta ablandar.
4. Retire la zanahoria y licue con un poco del caldo de cocción, reserve.

5. Agregue la cidra a la olla de frijoles, cocine durante 10 minutos, luego agregue el licuado de zanahoria y deje cocinar hasta espesar.
6. Rectifique con sal.

### Contenido nutricional:

<b>460 Calorías</b>	<b>84 g de carbohidratos</b>
<b>28 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>2 g de grasas</b>	<b>32 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación es buena fuente de **zinc, ácido fólico, vitamina A y C.**









# Dulce de vitoria



**Tiempo**  
40 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 2 tazas de vitoria
- 3 cdas. de panela en polvo
- 3 astillas de canela
- 2 tazas de leche entera
- 1 cdta. de maicena

## Preparación

1. Lave y desinfecte la vitoria.
2. Retire las semillas y corte en cubos medianos incluyendo la cascara.
3. En una olla agregue la vitoria, la panela, la canela y agua suficiente que la cubra, cocine a fuego medio hasta ablandar y reducir el líquido.
4. Agregue la leche con la maicena disuelta, deje cocinar hasta obtener una consistencia densa y cremosa. Retire y deje enfriar.
5. Lleve a refrigeración, luego sirva.

## Contenido nutricional:

<b>112 Calorías</b>	<b>26 g de carbohidratos</b>
<b>2.2 g de proteína</b>	<b>9 g de azúcar</b>
<b>1.3 g de grasas</b>	<b>2.5 g de fibra</b>

## Etiqueta saludable:

Bajo en  
*grasa*

Bajo en  
*sal*

Libre de  
*gluten*

Esta preparación tiene un excelente aporte de **vitamina A**.

## Consejo:

- Puede acompañar con otras frutas o queso fresco rallado.





Receta  
Gourmet



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

# Dulce de tomate de árbol



**Tiempo**  
45 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 4 tomates de árbol
- 3 cdas. de azúcar
- 1/2 pocillo de agua
- 2 astillas de canela
- 2 anís estrellado

- 1 pocillo de mezcla de pancakes
- 1 pocillo de agua

- 2 pocillos de yogurt sin azúcar o griego

## Preparación

### Dulce de tomate

1. Lave y desinfecte los tomates.
2. Realice un corte leve en forma de cruz en la punta de los tomates, en una olla con suficiente agua hirviendo cocine los tomates por 5 minutos, retírelos y desprenda la piel.
3. En una olla incorpore el agua, el azúcar, la canela y el anís estrellado, cocine hasta obtener un almíbar ligero, luego agregue los tomates, deje cocinar hasta que ablanden y tome consistencia el dulce. Rectifique con un poco de agua si es necesario. Retire el anís y deje enfriar.

### Wafle

1. En un recipiente hondo adicione la mezcla para pancake junto con el agua e integre de forma uniforme.
2. En una sartén antiadherente o waflera previamente caliente incorpore una cuarta parte de la mezcla, deje asar muy bien por lado y lado.
3. Sirva en un plato junto con el dulce de tomate y el yogurt.

### Contenido nutricional:

<b>300 Calorías</b>	<b>58 g de carbohidratos</b>
<b>8.3 g de proteína</b>	<b>18 g de azúcar</b>
<b>4.7 g de grasas</b>	<b>0.9 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación es fuente de **vitamina C**.







# Recetas creativas





Receta Vegetariana



Alimentación y nutrición con sabor / Aprende, practica y evolúate...



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

# Lasagna de berenjena y carne



**Tiempo**  
90 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Media

## Ingredientes

- 1/2 libra de carne
  - 3 berenjenas
  - 1/2 pimentón rojo
  - 1 trozo de zuchini verde
  - 1 tomate maduro
  - 1/2 cebollade huevo
  - 1/2 pocillo de crema de leche light
  - 4 hojas de laurel
  - 1 pizca de pimienta
  - 1 pizca de sal
  - 4 tajadas de queso Mozzarella
  - 4 cdas. de queso parmesano
- 
- 2 maracuyás
  - Romero al gusto
  - Cardamomo al gusto
  - 1 litro de soda o agua con gas

## Preparación

### Lasagna

1. Lave y desinfecte los vegetales. Corte finamente el tomate, el zuchini, el pimentón y la cebolla, reserve.
2. Corte la berenjena en láminas y sumérgalas en agua con un poco de sal por 10 minutos, luego escurra, enjuague y séquelas.
3. En un recipiente disponga el carne e hidrátelo con agua caliente de tal forma que cubra levemente la superficie. Deje 15 minutos, retire y escurra el exceso de agua.
4. En un sartén caliente con aceite sofría el carne junto con los vegetales previamente

cortados, incorpore primero los más duros y luego los más blandos. Sazone con sal, pimienta y laurel, pare la cocción una vez los colores estén intensos. Incorpore la crema de leche y caliente de nuevo.

5. En una refractaria o molde disponga una capa de berenjenas, luego una de relleno, repita el proceso realizando varias capas, cubra la superficie con el queso mozzarella y parmesano.
6. Precaliente el horno por 15 minutos a 240 grados, luego lleve la lasaña al horno dejando cocinar por 15 minutos hasta que gratine bien.

### Soda de maracuyá

1. Lave y desinfecte la fruta.
2. Distribuya equitativamente la pulpa de maracuyá, el romero, el cardamomo y el hielo en cada vaso.
3. Finalmente incorpore la soda y disfrute.

### Contenido nutricional:

<b>340 Calorías</b>	<b>17 g de carbohidratos</b>
<b>42 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>25 g de grasas</b>	<b>6.4 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **calcio, zinc y vitamina C**. Buena fuente de **vitamina A**.







# Pasta florentino



**Tiempo**  
60 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Media

## Ingredientes

- 1 libra de pierna de cerdo
- 1/2 cebolla blanca
- 1 pimentón verde
- 2 tomates chonto
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de aceite de canola
- 1 pizca orégano
- 1 pizca de pimienta
- 1/2 cda. de sal
- 1 pocillo de crema de leche light o kumis sin azúcar
- 2 tazas de pasta

## Preparación

1. Lave y desinfecte los vegetales. Pique la cebolla, el tomate, el pimentón y el ajo finamente
2. En una sartén caliente con el aceite sofría los vegetales previamente picados, sazone con orégano, sal y pimienta, adicione un poco de agua, deje cocinar hasta obtener un guiso, luego retire y licue junto la crema de leche y reserve.

3. En suficiente agua hirviendo con 1 cucharadita de sal cocine la pasta por 10 - 12 minutos o hasta quedar blanda. Escorra y reserve.
4. Corte la pierna en cubos, sazone con mostaza, sal y pimienta, luego en una sartén caliente a fuego alto, dore el cerdo hasta cocinar muy bien, adicione la salsa y la pasta, deje cocinar hasta espesar.
5. Decore con albahaca finamente picada y consuma.

### Contenido nutricional:

462 Calorías	60 g de carbohidratos
31 g de proteína	0 g de azúcar
9.8 g de grasas	0 g de fibra

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **vitamina A y C**. Buena fuente de **hierro, ácido fólico, calcio y zinc**.







# Medallón de cerdo en salsa de frutos amarillos



**Tiempo**  
90 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Media

## Ingredientes

2 maracuyás  
1 mango maduro  
1 pizca de curry en polvo  
1 pizca de jengibre rallado  
1/2 cda. de azúcar  
1 cda. de vinagre de frutas

2 plátanos maduro  
1 cda. de margarina  
1 pizca de sal

4 medallones de cañon de cerdo  
1 pizca de sal  
1 pizca de pimienta  
1 piza de comino en polvo  
1 cda. de aceite

1/4 taza de garbanzos cocidos  
6 hojas de lechuga  
1 tomate maduro  
1/4 de zanahoria  
1/2 pocillo de jugo de naranja  
1 pizca de pimienta  
3 cdas. de aceite de girasol

## Preparación

### Salsa

1. Lave y desinfecte las frutas.
2. Pele y corte el mango en cubos pequeños, extraiga la pulpa de la maracuyá y reserve por separado.
3. Prepare a fuego medio un almíbar con el azúcar y el vinagre, deje cocinar hasta que este se torne de color ámbar, luego incorpore el mango, la maracuyá, el jengibre y el curry; cocine hasta obtener una salsa ligeramente densa y homogénea. Deje enfriar y reserve.

### Puré de plátano

En agua hirviendo cocine el plátano hasta ablandar, retírelos y realice un puré, sazone con margarina y sal.

### Medallón de cerdo

Sazone la carne con comino, aceite, sal y pimienta. Luego en una sartén a fuego alto dore la carne y deje cocinar muy bien por cada lado.



## Mix de vegetales

1. Lave y desinfecte los vegetales.
2. Trocee la lechuga con las manos, corte el tomate en cubos y ralle la zanahoria incluyendo la piel.
3. Disponga en un recipiente los vegetales previamente cortados junto con los garbanzos e integre de forma envolvente.
4. Mezcle el zumo de naranja con el aceite y la pimienta. Luego adicione a la ensalada y sirva.

### Presentación

Sirva en un plato la ensalada fresca, el puré y la carne caliente con la salsa de frutos amarillos.

## Contenido nutricional:

<b>508 Calorías</b>	<b>67 g de carbohidratos</b>
<b>29 g de proteína</b>	<b>5 g de azúcar</b>
<b>16 g de grasas</b>	<b>5.6 g de fibra</b>

## Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **ácido fólico, vitamina A y C**. Buena fuente de **hierro y zinc**.

### Consejo:

- Aumente el aporte de fibra incluyendo la cáscara de plátano cocida en la preparación.







# Arroz chaufa de pollo



**Tiempo**  
35 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 2 tazas de arroz blanco cocido
- 2 cdas. de aceite
- 4 huevos
- 4 filetes de pechuga de pollo
- 2 cdtas. de jengibre
- 1/2 pocillo de pimentón
- 1/2 pocillo de cebolla larga
- 4 cdas. de salsa de soya (baja en sodio)
- 1 cebolla morada

## Preparación

1. Lave y desinfecte las vegetales. Corte el pimentón en julianas, la cebolla en plumas, el jengibre y la cebolla larga finamente. Reserve.
2. Bata los huevos y adicione una pizca de sal, luego en una sartén a fuego medio con poco aceite realice varias tortillas, deje cocinar muy bien por cada lado, luego córtelas en tiras y reserve.
3. Corte el pollo en cubos y sazone con sal/pimienta.

4. En una sartén a fuego alto con el aceite, dore y cocine muy bien el pollo, luego adicione los vegetales previamente picados en orden de dureza, cocine hasta ablandarlos un poco, incorpore la salsa de soya, la tortilla y al final el arroz, integre todos los ingredientes de forma envolvente.
5. Retire del fuego y sirva.
6. Decore con cebolla morada y cebolla larga finamente picada.

### Contenido nutricional:

<b>450 Calorías</b>	<b>46 g de carbohidratos</b>
<b>34 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>14 g de grasas</b>	<b>2.9 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **vitamina A y C.**





# Tajín de pollo y arroz marroquí



**Tiempo**  
80 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

1/2 pechuga de pollo  
1/2 cda. de aceite  
1/2 cebolla roja  
2 cdtas. de jengibre  
2 cdas. de cilantro  
1 diente de ajo  
1 pizca de sal  
Cúrcuma al gusto  
Pimienta al gusto

1 taza de arroz  
1 cda. de aceite  
1 trozo de cebolla puerro  
1/2 zanahoria  
1 pimentón rojo  
1 naranja  
4 cdas. de uvas pasas  
2 cdas. de frutos secos  
Comino al gusto  
1 pizca de sal

## Preparación

### Tajín de pollo

1. Lave y desinfecte los vegetales.
2. Pique el cilantro, el ajo y el jengibre finamente, corte la cebolla en plumas y reserve.
3. Realice varias incisiones a la pechuga, luego sazone con jengibre, achiote, ajo, sal y pimienta. Reserve por 30 minutos.
4. En una sartén a fuego medio alto con poco aceite selle la pechuga hasta dorar, luego incorpore 2 cucharadas de agua, tape y termine cocción a fuego medio bajo.
5. Corte en filetes y reserve.

### Arroz

1. Lave y desinfecte los vegetales.
2. Corte el pimentón, la cebolla puerro y la zanahoria con piel en julianas. Extraiga el zumo de naranja y ralle parte de la cascara. Reserve.





3. En una olla caliente con el aceite dore la cebolla, la zanahoria y las uvas pasas, deje ablandar un poco, agregue el arroz y deje dorar hasta que se torne blancuzco, luego incorpore el agua, el comino, el pimentón, la miel, la sal, el zumo y ralladura de naranja, cocine hasta evaporar el agua, tape y termine cocción a fuego bajo.

**Presentación:** Sirva el arroz y acompañe con el pollo, decore con el maní, la cebolla morada y el cilantro.

### Contenido nutricional:

<b>510 Calorías</b>	<b>64 g de carbohidratos</b>
<b>26 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>18 g de grasas</b>	<b>6.6 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **vitamina A y C**. Buena fuente de **hierro, zinc y ácido fólico**.

### Consejo:

- La cascara de naranja tiene mayor contenido de antioxidantes que el zumo de la misma.





# Crema de acelga



**Tiempo**  
30 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1 1/2 taza de acelga
- 1 1/2 taza papa nevada
- 1/2 cebolla blanca
- 2 tazas leche
- Orégano al gusto
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto
- 2 cdas. de crutones
- 1 cda. de crema de leche

## Preparación

1. Lave y desinfecte los vegetales.
2. En una sartén con poco aceite dore la cebolla y la acelga hasta ablandar un poco, luego reserve.
3. En una olla con agua hirviendo cocine las papas con cáscara hasta el punto de deshacerse, retirelas y deje enfriar un poco, luego licue muy bien junto con la acelga, la cebolla, el orégano, la sal/pimienta y la leche.
4. Lleve de nuevo a la olla y cocine a fuego bajo hasta espesar y sirva.
5. Decore con crema de leche y crutones.

## Contenido nutricional:

<b>183 Calorías</b>	<b>30 g de carbohidratos</b>
<b>7 g de proteína</b>	<b>0 g de azúcar</b>
<b>5 g de grasas</b>	<b>3.1 g de fibra</b>

## Etiqueta saludable:



Esta preparación es buena fuente de **calcio, vitamina A y C.**

## Consejo:

- Utilice el tallo de la espinaca, brócoli y coliflor en la preparación de sopas, cremas o guisos.







# Mousse de remolacha



**Tiempo**  
40 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1 remolacha mediana
- 2 cdas. de panela en polvo
- 3 yemas de huevo
- 1 vaso de yogurt de durazno
- 1 vaso de leche
- 2 cdas. de maicena
- 1/2 cda. de endulzante

## Preparación

### Coulis de remolacha

1. Lave y desinfecte la remolacha.
2. En una olla con suficiente agua cocine la remolacha hasta que ablande muy bien, deje enfriar un poco y lleva a una licuadora junto con la panela y un poco de agua, procese muy bien.
3. Incorpore el licuado en una sartén y cocine hasta obtener una salsa homogénea. Retire y deje enfriar.  
*\*Puede realizar la salsa con la mitad de mora y remolacha.*

### Crema pastelera

1. En un recipiente mezcle la yema de huevo, la leche, el yogurt y la maicena.

2. Lleve la mezcla a una olla y cocine a fuego bajo, con ayuda de un batidor o espátula revuelva constantemente la preparación, sin dejar que se formen grumos, deje cocinar hasta obtener una crema densa, suave y homogénea. Retire y deje enfriar un poco.
3. En un molde o vaso incorpore parte de la mezcla, luego coulis de remolacha, realice 2 capas mas y lleve a refrigeración, una vez compacte, sirva y consuma.

*\*Decore con hierba buena o fruta.*

### Contenido nutricional:

<b>170 Calorías</b>	<b>22 g de carbohidratos</b>
<b>7 g de proteína</b>	<b>6 g de azúcar</b>
<b>7 g de grasas</b>	<b>1 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación es buena fuente de **vitamina C**.

### Consejo:

- Prefiera el consumo de lácteos y fermentados bajos en grasas.







# Panna cotta de queso y uchuvas



**Tiempo**  
30 minutos



**Porciones**  
4 personas



**Dificultad**  
Baja

## Ingredientes

- 1 pocillo de uchuvas
- 2 cdas. de azúcar
- 3 cdas. de agua

- 1 taza de kumis natural
- 1 taza de leche
- 1/4 de queso
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 1 cda. de gelatina sin sabor

## Preparación

### Coulis de uchuvas

1. Lave y desinfecte la fruta.
2. En una olla a fuego alto prepare un almíbar con el agua y azúcar, una vez logrado incorpore las uchuvas, deje cocinar hasta que pierdan dureza, con una cuchara plástica tritúrelas un poco y deje espesar hasta tomar una consistencia más densa.

\*Adicione un poco de endulzante al coulis si es necesario.

### Panna cotta

1. Licue la leche, el kumis, la esencia y el queso, luego lleve a cocción por 10 minutos a fuego bajo, apague y deje enfriar un poco.

2. Hidrate la gelatina sin sabor con 4 cucharadas de agua fría, luego caliéntela un poco en una sartén sin dejar hervir. Luego licue la base blanca, la mitad del coulis de uchuvas y la gelatina sin sabor hidratada.
3. Disponga en el fondo de una refractaria una parte del coulis, luego una parte de la mezcla, realice varias capas hasta finalizar.
4. Lleve a refrigeración. Una vez compacte, sirva.

### Contenido nutricional:

<b>210 Calorías</b>	<b>28 g de carbohidratos</b>
<b>13 g de proteína</b>	<b>6 g de azúcar</b>
<b>6 g de grasas</b>	<b>0.2 g de fibra</b>

### Etiqueta saludable:



Esta preparación tiene un excelente aporte de **calcio**. Buena fuente de **vitamina A y C**.



# Dale un toque gourmet y saludable a tus preparaciones...



# Prepara tu propia vinagreta saludable

Dale un toque especial y diferente a tus ensaladas con un buen aderezo, convierte los vegetales preparados en un excelente acompañante. Apuesta por combinar distintos ingredientes y crea tu propia receta saludable.

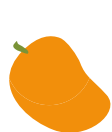


**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



# Vinagretas ligeras

## Frutos Amarillos



Mango maduro  
1 rodaja

+



Piña  
1 rodaja

+



Vinagre de frutas  
2 cucharadas

+



Aceite de canola  
6 cucharadas

+



Cilantro  
1/2 cucharada

+



Procesa todo en una licuadora

## Italiana



Aceite de canola  
6 cucharadas

+



Vinagre balsámico  
2 cucharadas

+



Miel  
1 cucharada

+



Orégano  
1 cucharadita

+



Pimienta  
1 pizca

+



Mezcla bien con batidor

# Vinagretas cremosas

## Griego



Yogurt griego  
1/2 pocillo

+



Zumo de naranja  
1/3 pocillo

+



Cebollín  
1/2 cucharada

+



Pimienta  
1 pizca

+



Orégano  
1 pizca

+



Mezcla bien con batidor

## Cremosa de Cebolla



Mayonesa light  
6 cucharadas

+



Cebolla de huevo  
1/2 unidad

+



Vinagre  
4 cucharadas

+



Miel  
1 cucharada

+



Cilantro  
1/2 cucharada

+



Procesa todo en una licuadora



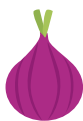
# Prepara tu marinado casero

Dale un toque diferente y saludable a tus preparaciones diarias con un buen marinado (aliño natural), experimenta distintos aromas y sabores, con la infinita variedad de ingredientes que tenemos a la mano. Evita el consumo de caldos concentrados altos en sal y salsas procesadas altas en grasas.

Elige alguna de las siguientes opciones para preparar carnes, pescados, arroces, sopas, salsas, etc.



## Especial



Kumis + Zumo de limón + Cebolla morada + Paprika + Ajo + Procesa todo en una licuadora  
*1/2 pocillo*   *1/3 de pocillo*   *1/2 cucharada*   *1/2 cucharadita*   *1 pizca*

## Finas Hierbas



Aceite de canola + Vinagre balsámico + Albahaca + Ajo + Pimienta + Procesa todo en una licuadora  
*6 cucharadas*   *3 cucharadas*   *1 cucharadita*   *2 dientes*   *1 pizca*

## Amostazado



Mostaza + Zumo de naranja + Aceite de girasol + Ajo + Salsa soja + Procesa todo en una licuadora  
*2 cucharadas*   *1/4 de pocillo*   *4 cucharadas*   *2 dientes*   *1/2 cucharada*

## Cúrcuma



Aceite de canola + Cúrcuma + Comino + Cebolla de rama + Clavo en polvo + Procesa todo en una licuadora  
*6 cucharadas*   *1/2 cucharadita*   *1/2 cucharadita*   *1 cucharada*   *1 pizca*





# Pasos para preparar una deliciosa ensalada



Alimentación y nutrición con sabor / Dale un toque gourmet y saludable a tus preparaciones...



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación



## 1. Elige una base de hojados verdes



Lechuga



Espinaca



Acelga



Repollo

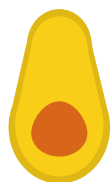


Rúgula

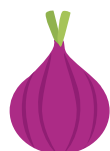
## 2. Incluye frutas y verduras coloridas



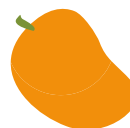
Tomate



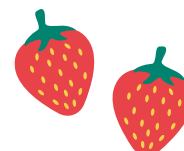
Auyama



Cebolla



Mango



Fresas

## 3. Adiciona un crocante



Semillas de auyama



Garbanzos



Crutones



Maní



Almendras

## 4. Acompaña con un aderezo saludable



Vinagreta de mostaza



Vinagre balsámico



Zumo de limón



Yogurt



Aceite de canola - oliva

**Realiza infinidad de ensaladas mezclando diversos tipos de alimentos como frutas, verduras, quesos, carnes, frutos secos, cereales y leguminosas, acompañando con variedad de aderezos saludables.**



# Infusiones medicinales

Estas infusiones tienen un alto contenido de antioxidantes, compuestos bioactivos, variedad de sabores y aromas junto a un bajo contenido calórico.

## Pasos a tener en cuenta.

1. Primero caliente las especias y hierbas (secas) en una sartén.
2. Incorpore el líquido (agua o leche) y deje hervir, agregue los ingredientes frescos, retire del fuego, tape y deje infusionar. Disfrute caliente o fría.



Alimentación y nutrición con sabor / Dale un toque gourmet y saludable a tus preparaciones...



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación

## Infusión de jamaica (control de glicemia)



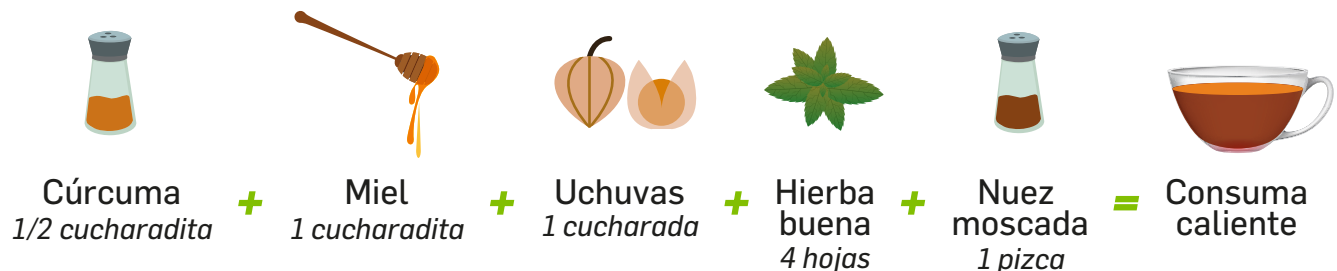
## Infusión cítrica (antigripal)



## Bebida Chai (antioxidante)



## Frutos amarillos (antiinflamatorio)



# Batidos energéticos

Estas preparaciones tienen un excelente aporte de antioxidantes, compuestos bioactivos, proteína y un adecuado respaldo calórico. De acuerdo a tus necesidades y preferencias, prepara batidos nutritivos realizando los siguientes pasos:





## 1. Elige un liquido: base láctea o agua



Leche  
baja en grasa



Yogurt griego



Lactosa  
de bufala



Bebidas  
de soya



Agua

## 2. Elige una proteína



Cuajada



Frutos secos



Garbanzos



Quinoa

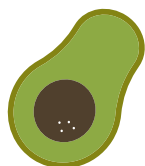


Proteína  
Whey

## 3. Elige una verdura



Espinaca



Aguate



Kale



Pepino

## 4. Elige diversas frutas



Naranja



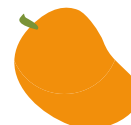
Fresa



Banano



Uvas



Mango

**5. Licua muy bien todos los ingredientes con un poco de hielo y consume.**



# Referencias bibliográficas

- **Ministerio de salud y protección social.** (2021, junio 16). Resolución 0810 de 2021. Requisitos de etiquetado nutricional y frontal que deben cumplir los alimentos envasados o empacados para el consumo humano. Fuente: [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%200810de%202021.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%200810de%202021.pdf)
- **Food and Drugs Administration.** (2020, marzo). Azúcares añadidas: Ahora incluidos en la etiqueta de información nutricional. Fuente: <https://www.fda.gov/media/137912/download>
- **Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.** (2015, noviembre). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Fuente: [chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.icbf.gov.co/system/files/guias\\_alimentarias\\_basadas\\_en\\_alimentos\\_para\\_la\\_poblacion\\_colombiana\\_mayor\\_de\\_2\\_anos\\_3\\_0.pdf](chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_3_0.pdf)
- **Jordi Induráin Pons.** (2011). Larousse Gastronomique en Español. España. Larousse Editorial.
- **Quintero Dolly, Escobar Lina.** (2010). Tabla de composición de alimentos.

---

\*El contenido nutricional de las diferentes recetas se evaluó de acuerdo a la tabla de composición de alimentos elaborada por el Centro de Atención Nutricional – CAN. Referencia: Quintero, D; Escobar, L. Tabla de composición de alimentos. Centro de Atención Nutricional. Tercera reimpresión octubre de 2013.

\*Los distintos micronutrientes fuente de cada preparación se clasificaron en “excelente o buena fuente” de acuerdo a los parámetros y clasificaciones establecidas por el ministerio de salud en la resolución n°0810 de 2021. De este mismo documento se utilizaron los valores diarios de referencia de nutrientes (VRN-N) para niños mayores de cuatro años y adultos, que indican las necesidades diarias de ingesta tanto de macro y micronutrientes de la población general.

\*Se realiza la clasificación del contenido de azúcares y carbohidratos de cada receta de acuerdo a los parámetros establecidos por la Food and Drugs Administration – FDA de los Estados Unidos, debido a que en Colombia no existe una norma o resolución que establezca los parámetros de clasificación para estos macronutrientes.



# Alimentación y nutrición con sabor

## Recetario

Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín  
Centro Administrativo Distrital, calle 44 # 52-165  
Línea única de atención a la ciudadanía: (604)444 41 44  
[www.medellin.gov.co](http://www.medellin.gov.co)  
Medellín, Colombia



**Alcaldía de Medellín**  
Distrito de  
**Ciencia, Tecnología e Innovación**

