

CALENDARIO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA EL 2024 – RECETAS

Desayuno mejor que el huevo (receta baja en carbohidratos fermentables, FODMAP) – enero

Tiempo: 20 min.

Porciones: 4

Ingredientes

- 1/4 de taza de mayonesa baja en grasa
- 1/4 de taza de apio cortado
- 2 cebollas verdes, cortadas
- 2 cucharadas de *relish* de pepinillos dulces
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1/4 de cucharadita de cúrcuma molida
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta cayena
- 1 paquete (12.3 onzas) de tofu sedoso firme, cortado en dados
- 8 rebanadas de pan integral o sin gluten
- 4 hojas de lechuga
- Pimienta molida gruesa, opcional



Instrucciones

1. Mezcle los primeros 8 ingredientes e incorpore el tofu. Póngale a las 4 rebanadas de pan tostado la lechuga. Cubra con la mezcla de tofu. Si lo desea, puede ponerles pimienta. Tape los sándwiches.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 2 tostadas: calorías 266, carbohidratos 31 g, grasas totales 9 g, grasas saturadas 4 g, colesterol 5 mg, fibra 4 g, azúcares totales 7 g, proteína 14 g, sodio 397 mg

Aguacates rellenos de salmón - febrero

Tiempo: 20 min.

Porciones: 2

Ingredientes

- 1 lata (6 onzas) de salmón, escurrido, desmenuzado y sin espinas
- 1/2 taza de apio cortado
- 1/2 taza de lechuga rallada
- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de cebolla finamente cortada
- 1/2 cucharadita de jugo de limón
- 1/8 a 1/4 de cucharadita de condimentos para mariscos
- 1/8 de cucharadita de pimentón (paprika)
- 1 aguacate mediano maduro, cortado a la mitad y sin la semilla



Instrucciones

1. En un bol, combine los primeros 8 ingredientes. Use una cuchara para verterlos sobre las mitades de aguacate. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 1/2 aguacate: calorías 312, carbohidratos 7 g, grasas totales 15 g, grasas saturadas 4 g, colesterol 29 mg, fibra 5 g, azúcares totales 0 g, proteína 18 g, sodio 327 mg

Wrap de atún, frijoles blancos y lechuga - marzo

Tiempo: 20 min.

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 lata (12 onzas) de atún claro en agua, escurrido y desmenuzado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles cannellini, enjuagados y escurridos
- 1/4 de taza de cebolla morada cortada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 12 hojas de lechuga francesa o lechuga Boston (más o menos 1 cabeza mediana)
- 1 aguacate mediano maduro, pelado y cortado en rodajas



Instrucciones

1. En un bol pequeño, combine los primeros 7 ingredientes mezclándolos un poco. Sirva sobre las hojas de lechuga y cubra con el aguacate.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 3 wraps: calorías 275, carbohidratos 19 g, grasas totales 14 g, grasas saturadas 2 g, colesterol 31 mg, fibra 7 g, azúcares totales 1 g, proteína 22 g, sodio 275 mg

Mezcla de frutos secos - abril

Tiempo: 20 min.

Porciones: 12 porciones de un 1/3 de taza

Ingredientes

- 1 taza de arándanos deshidratados (preferiblemente con jugo de fruta endulzado o sin endulzar, si lo desea)
- 1 taza de nueces tostadas
- 1/2 taza de almendras tostadas
- 1/2 taza de semillas de calabaza tostadas
- 1/2 taza de semillas de pecán tostadas
- 1/2 taza de pistachos tostados
- 1/4 de cucharadita de sal si desea una versión ligeramente salada



Instrucciones

1. En un bol mediano, mezcle las nueces, las almendras, las semillas de calabaza, las semillas de pecán y los pistachos. Mezcle con un poco de sal.
2. Coloque los frutos secos tostados en un contenedor resellable, agregue los arándanos y remueva para que se mezclen. A temperatura ambiente se conservará de 2 a 3 semanas.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 1/3 de taza: calorías 150, carbohidratos 15 g, grasas totales 9 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, fibra 3 g, azúcares totales 7 g, proteína 4 g, sodio 48 mg

Smoothie de fresas y avena - mayo

Tiempo: 5 min.

Porciones: 2 tazas

Ingredientes

- 1 taza de fresas cortadas
- 1/2 plátano
- 1 taza de leche descremada o cualquier leche vegetal
- 1/4 de taza de copos de avena
- 1 cucharadita de miel
- 1/4 de cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de hielo



Instrucciones

1. Mezcle todos los ingredientes hasta eliminar los grumos. Vierta en cuatro vasos para beberlos.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 1 taza: calorías 280, carbohidratos 56 g, grasas totales 2 g, grasas saturadas 0 g, colesterol 0 mg, fibra 6 g, azúcares totales 14 g, proteína 13 g, sodio 52 mg

Gazpacho de tomate fácil de preparar - junio

Tiempo de preparación: 25 min.

Porciones: 4 tazas

Ingredientes

- 2 ½ libras de tomates grandes (4-5), sin el centro y cortados en trozos
- 1 pepino inglés (pepino sin semillas), cortado en trozos
- 1 pimiento rojo mediano, sin semillas y cortado en trozos
- 1 diente de ajo grande, triturado
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen más 2 cucharaditas, divididas
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto más 1 cucharadita, divididas
- 1 cucharadita de sal más una pizca, divididas
- 1/2 cucharadita de pimienta molida más una pizca, divididas
- 1 aguacate
- ¼ de taza de albahaca fresca cortada



Instrucciones

1. Corte 1/4 de taza de tomates, pepino y pimiento en trozos grandes. Póngalos en un bol pequeño, cubra y reserve en el refrigerador.
2. En dos tandas, haga puré en una batidora con el resto de los tomates, del pepino y del pimiento con ajo, 3 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de vinagre, 1 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta hasta que quede sin grumos. Pase la mezcla a un bol grande, cubra y refrigere hasta que se enfríe, al menos 2 horas y hasta dos días.
3. Justo antes de servir, corte el aguacate y agréguelo a los vegetales cortados reservados. Incorpore la albahaca y las otras dos cucharaditas de aceite, 1 cucharadita de vinagre y una pizca de sal y pimienta. Use un cucharón para servir el gazpacho en los recipientes y póngale encima la ensalada de vegetales cortados.

Consejo: Para prepararlo con antelación, siga hasta el paso 2 y refrigere hasta 2 días.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 1 taza grande: calorías 181, carbohidratos 11 g, grasas totales 14 g, grasas saturadas 2 g, colesterol 0 mg, fibra 5 g, azúcares totales 4 g, proteína 3 g, sodio 591 mg

Wraps de arcoíris de vegetales - julio

Tiempo de preparación: 20 min.

Porciones: 4 wraps

Ingredientes

- 4 tortillas o wraps multigrano de 8 pulgadas
- 1 taza de hummus con aceitunas preparado
- 2 onzas de queso cheddar en lascas finas
- 1 ½ de taza de espinacas de hojas pequeñas
- 1 taza de rodajas de pimiento rojo
- 1 taza de brotes de brócoli
- 1 taza de col morada finamente rallada
- 1 taza de zanahorias cortadas en juliana
- Aderezo “diosa verde” para servir



Instrucciones

1. Unte cada tortilla con 1/4 de taza de hummus. Ponga encima un cuarto del queso cheddar, las espinacas, el pimiento rojo, los brotes de brócoli, la col y las zanahorias. Enrolle cada wrap.
2. Corte los wraps en rodajas de una pulgada. Sirva acompañado con el aderezo para usarlo a gusto.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 1 wrap: calorías 391, carbohidratos 40 g, grasas totales 19 g, grasas saturadas 5 g, colesterol 14 mg, fibra 7 g, azúcares totales 6 g, proteína 13 g, sodio 591 mg

Sándwich de vegetales y hummus - agosto

Tiempo de preparación: 20 min.

Porciones: 1 sándwich

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- 3 cucharadas de hummus
- ¼ de aguacate, hecho puré
- ½ taza de verduras verdes mezcladas
- ¼ de pimiento rojo mediano, en rodajas
- ¼ de taza de pepino, en rodajas
- ¼ de taza de zanahorias ralladas



Instrucciones

1. Unte una rebanada de pan con el hummus y la otra con el aguacate. Ponga en el sándwich verduras, pimiento, pepino y zanahorias. Corte a la mitad y sirva.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 1 sándwich: calorías 325, carbohidratos 40 g, grasas totales 14 g, grasas saturadas 2 g, colesterol 0 mg, fibra 12 g, azúcares totales 5 g, proteína 13 g, sodio 407 mg

Papa asada rellena de vegetales (receta baja en carbohidratos fermentables, FODMAP) - septiembre

Tiempo de preparación: 22 min

Porciones: 4 papas

Ingredientes

- 4 papas Russet medianas
- 3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 pizca de sal kosher
- 1 pizca de pimienta negra recién molida
- 2 tazas de espinacas de hojas pequeñas
- ½ pimiento amarillo, finamente cortado
- ¼ de taza de queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas de tomates secos, cortados
- ¼ de taza de nueces cortadas a la mitad
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cebolleta finamente cortada, para adornar



Instrucciones

1. Lave y limpie muy bien las papas y perforo la cáscara por todas partes con un tenedor. Coloque las papas en un plato que se pueda usar en el microondas y caliéntelas a alta temperatura durante 6 minutos. Deles la vuelta y póngalas en el microondas 6 minutos más. Si puede insertar fácilmente un cuchillo en el centro de cada papa, ya están listas. Si no, póngalas en el microondas de 2 en 2 minutos, hasta que el centro de la papa quede bien cocinado.
2. Corte las papas a la mitad y deje los lados unidos. Rocíe una cucharada de aceite de oliva y sal y pimienta. Reparta de manera uniforme en las papas la espinaca, las rodajas de pimiento, el queso feta, los tomates secos y las nueces cortadas a la mitad.
3. Rocíe las papas con el resto del aceite de oliva y el vinagre balsámico. Espolvoree la cebolleta por encima antes de servir.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 1 papa: calorías 351, carbohidratos 43 g, grasas totales 17 g, grasas saturadas 3 g, colesterol 0 mg, fibra 5.5 g, azúcares totales 5 g, proteína 8 g, sodio 172 mg

Rollitos primavera de pollo y vegetales - octubre

Tiempo: 30 min.

Porciones: 4

Ingredientes

- 2 tazas de lechuga romana, finamente cortada
- 1 ½ taza de pollo cocinado, cortado en dados
- 1 taza de espinaca fresca, finamente cortada
- ¾ de taza de zanahorias, cortadas en juliana
- 1/3 de taza de apio, finamente cortado
- 1/3 de taza de cerezas secas, cortadas en pedazos grandes
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 12 papeles de arroz redondos para envolver (de 8 pulgadas)
- 1/4 de taza de almendras cortadas
- 1/4 de taza de guisantes verdes cubiertos de wasabi
- Aderezo para ensalada de jengibre y sésamo



Instrucciones

1. En un bol grande, mezcle los primeros 6 ingredientes. Rocíe con aceite, revuelva para cubrir.
2. Llene un plato grande llano con agua hasta la mitad. Remoje el papel de arroz en el agua hasta que esté flexible, durante alrededor de 45 segundos (no lo ablande completamente). Deje escurrir el exceso de agua.
3. Ponga el papel de arroz sobre una superficie plana. Coloque la mezcla de la ensalada, las almendras y los guisantes en el tercio inferior del rollito. Doble ambos extremos y la parte inferior sobre el relleno y luego enrolle firmemente. Coloque los rollitos en un plato, con la unión hacia abajo. Repita con los ingredientes restantes. Sirva con el aderezo.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 3 rollitos: calorías 255, carbohidratos 10 g, grasas totales 12 g, grasas saturadas 3 g, colesterol 41 mg, fibra 3 g, azúcares totales <1 g, proteína 18 g, sodio 91 mg

Ensalada de pavo, manzana y rúcula - noviembre

Tiempo: 20 min.

Porciones: 6

Ingredientes

- 1/2 taza de jugo de naranja
 - 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
 - 3 cucharadas de aceite de sésamo
 - 2 cucharadas de cebolletas frescas, picadas
 - 1/4 de cucharadita de sal
 - 1/4 de cucharadita de pimienta molida gruesa
- ENSALADA**
- 4 tazas de pavo cocinado, cortado en dados
 - 4 cucharaditas de *curry*
 - 1/2 cucharadita de pimienta recién molida
 - 1/4 de cucharadita de sal
 - 1 manzana grande, cortada
 - 1 taza de uvas verdes, cortadas a la mitad
 - 3 tazas de rúcula fresca o espinacas de hojas pequeñas
 - 1 lata (11 onzas) de mandarinas, escurridas
 - 1/2 taza de almendras cortadas
 - 1/2 taza de semillas de granada



Instrucciones

1. Para el aderezo, bata los 6 ingredientes juntos.
2. Ponga el pavo en un bol grande, rocíe con los condimentos y mezcle. Incorpore las manzanas y las peras. Agregue la rúcula y las mandarinas. Rocíe con el aderezo y mézclelo un poco.
3. Agregue las nueces y las semillas de granada. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 1 ½ taza: calorías 342, carbohidratos 22 g, grasas totales 13 g, grasas saturadas 3 g, colesterol 63 mg, fibra 3 g, azúcares totales 0 g, proteína 27 g, sodio 201 mg

Pudín de chía con frutos del bosque - diciembre

Tiempo: 20 min.

Porciones: 4

Ingredientes

- ½ taza de semillas de chía
- 2 tazas de leche de almendra o la leche que prefiera
- 2 cucharaditas de miel o el edulcorante que prefiera
- 1 taza de fresas
- Almendras tostadas y cortadas para adornar

Instrucciones

1. Coloque las semillas de chía, la leche y el edulcorante en un bol o recipiente grande y mezcle. Deje que las semillas de chía se asienten durante unos minutos y luego vuelva a remover hasta que no queden grumos y todas las semillas estén flotando y tengan una consistencia gelatinosa.
2. Cubra el contenedor y refrigere toda la noche o una hora, como mínimo.
3. Use un procesador de alimentos pequeño, una batidora o un tenedor para aplastar las fresas. Añada la mitad de la mezcla del pudín de chía a las fresas y remueva para que se mezcle.
4. Vierta el pudín de chía y fresas en cuatro contenedores o frascos. Agregue el pudín de chía regular encima y adorne con más frutos del bosque y frutos secos, si lo desea.

Información nutricional por porción

Tamaño de la porción, 1/3 de taza: calorías 327, carbohidratos 32 g, grasas totales 19 g, grasas saturadas 1 g, colesterol 0 mg, fibra 12 g, azúcares totales 9 g, proteína 11 g, sodio 238 mg

