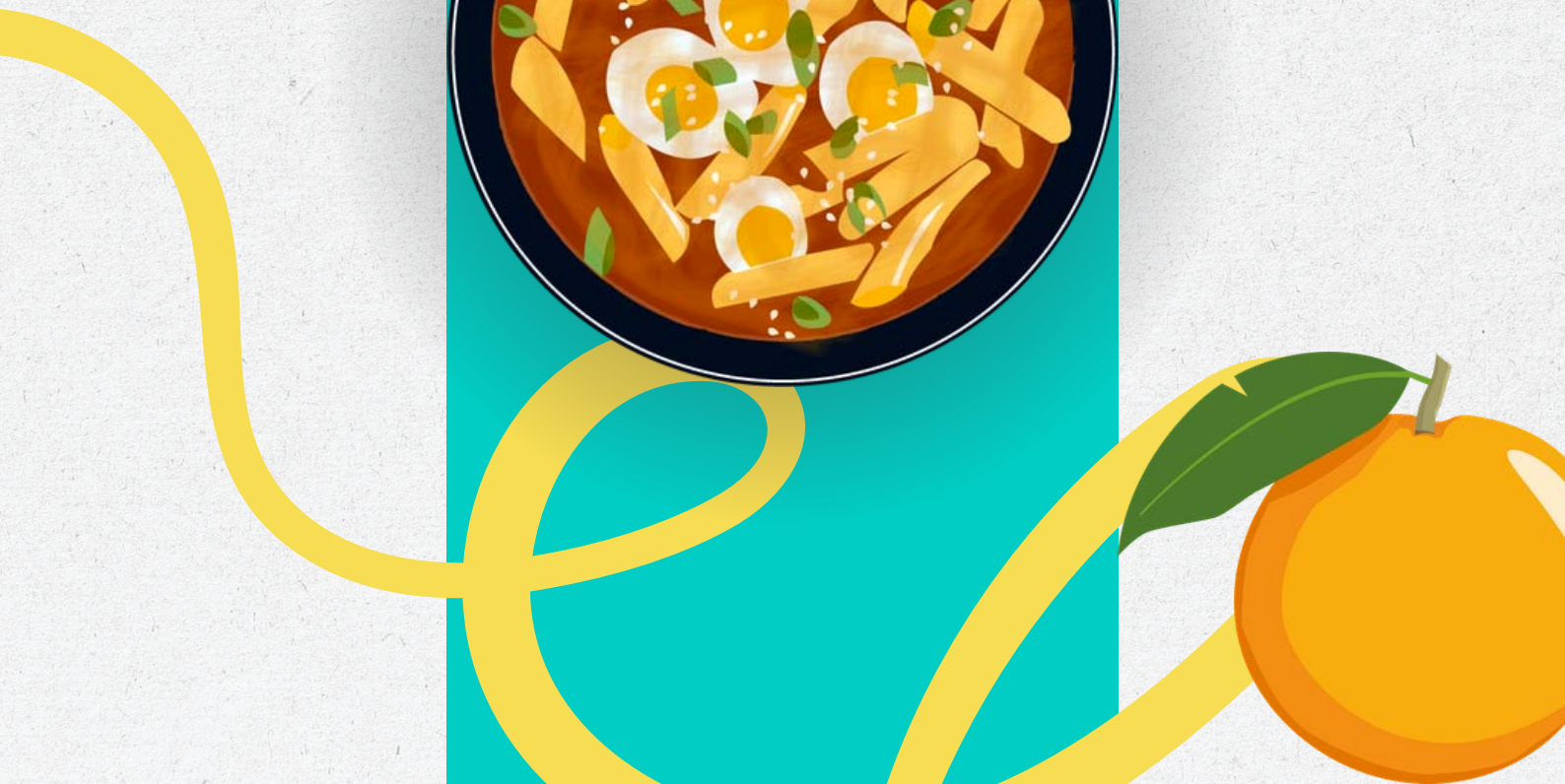


Recetas Nutricionales





Spaguetti carbonara con pechuga de pavo

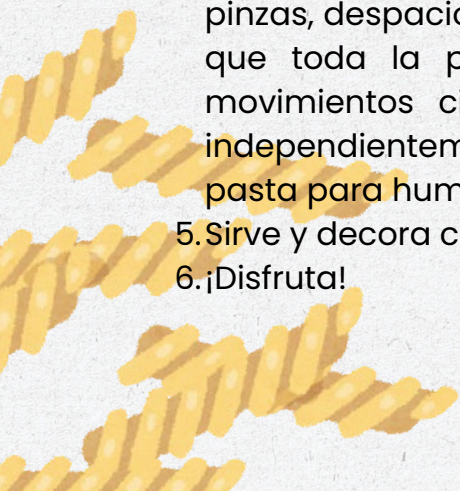
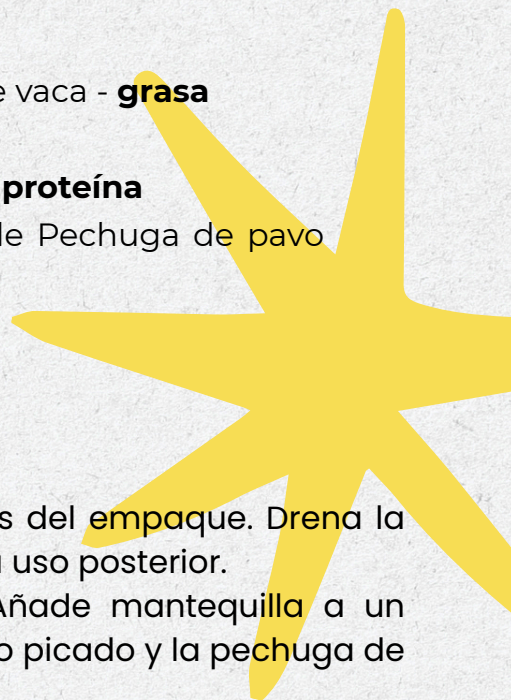


Ingredientes:

- Pasta cocida 1/2 taza de Pasta cocida - **cereal**
- Melón picado 1.0 taza de Melón picado - **fruta**
- Mantequilla de vaca 1 1/2 cucharadita de Mantequilla de vaca - **grasa**
- Huevo entero 1.0 pieza de Huevo entero - **proteína**
- Queso parmesano 28.4 gramos de Queso parmesano - **proteína**
- Pechuga de pavo horneada 2.0 rebanadas delgadas de Pechuga de pavo horneada - **proteína**
- Ajo, perejil - **Complemento**

Preparación:

1. Hierve agua y cuece la pasta según las instrucciones del empaque. Drena la pasta, pero reserva una taza de agua de cocción para uso posterior.
2. Pica la pechuga de pavo en cuadros pequeños. Añade mantequilla a un sartén, un diente de ajo aplastado con cuchillo pero no picado y la pechuga de pavo.
3. Cocina hasta que el pavo se dore, luego retira el ajo y añade la pasta. Revuelve y disminuye el fuego para evitar que la mantequilla se quemé.
4. Bate el huevo y añade queso parmesano. Apaga el fuego del sartén con la pasta e inmediatamente vierte encima la mezcla de huevo y queso. Usando pinzas, despacio levanta la pasta para mezclar repitiendo el movimiento hasta que toda la pasta esté cubierta por el huevo y queso. Evita batir en movimientos circulares para que el huevo no se revuelva y se cocine independientemente. Añade unas cucharadas del agua en donde cocinaste la pasta para humedecer la salsa.
5. Sirve y decora con perejil picado. Sirve la fruta picada como postre.
6. ¡Disfruta!





Cereal de Frutas y Yogurt



Ingredientes:

- 30.0 gramos de Cereal infantil fortificado - **cereal**
- Fresa rebanada 1.0 taza de Fresa rebanada - **fruta**
- Yogurt natural 1.0 taza de Yogurt natural - **lácteo**

Preparación:

1. Lavar y cortar fresas en mitades.
2. Colocar cereal en tazón.
3. Agregar yogurt natural sobre cereal.
4. Decorar con fresas cortadas.
5. ¡Disfruta!





Licuada verde con kiwi y pera



Ingredientes:

- Avena en hojuela cruda 1/4 taza de Avena en hojuela cruda - **cereal**
- Kiwi 1/2 pieza de Kiwi - **fruta**
- Pera 1/2 pieza de Pera - **fruta**
- Crema de almendra natural 1.0 cucharada de Crema de almendra natural - **grasa**
- Leche semidescremada 1.0 taza de Leche semidescremada - **lácteo**

Preparación:

1. Pelar y cortar el kiwi y la pera.
2. Colocar frutas, leche, avena y crema de almendra en la licuadora.
3. Licuar hasta obtener textura cremosa.
4. Servir y disfrutar.
5. ¡Disfruta!





Tostadas de tinga de zanahoria

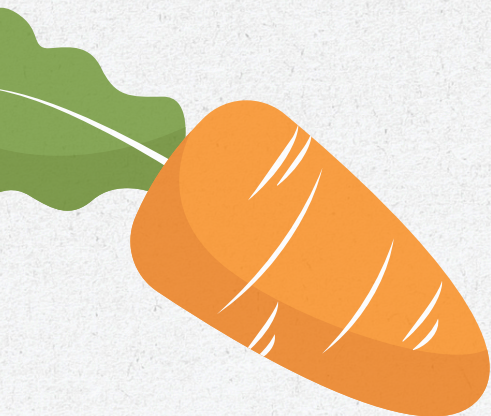


Ingredientes:

- Tostadas horneadas 2.0 piezas de Tostadas horneadas - **cereal**
- Crema 1.0 cucharada de Crema - **grasa**
- Queso panela 42.5 gramos de Queso panela - **proteína**
- Zanahoria cruda picada/rallada 1/2 taza de Zanahoria cruda picada/rallada - **verdura**
- Cebolla morada/blanca 1/2 taza de Cebolla morada/blanca - **verdura**
- Tomate / jitomate 1.0 pieza de Tomate / jitomate - **verdura**
- Puerro crudo 1/4 pieza de Puerro crudo - **verdura**
- Chipotle - **Complemento**

Preparación:

1. Ralla las zanahorias y sofríelas con cebolla y ajo.
2. Licúa jitomate con chipotle y agrégalo a la sartén.
3. Cocina por 10 minutos, luego sirve sobre tostadas con crema y queso.
4. ¡Disfruta!



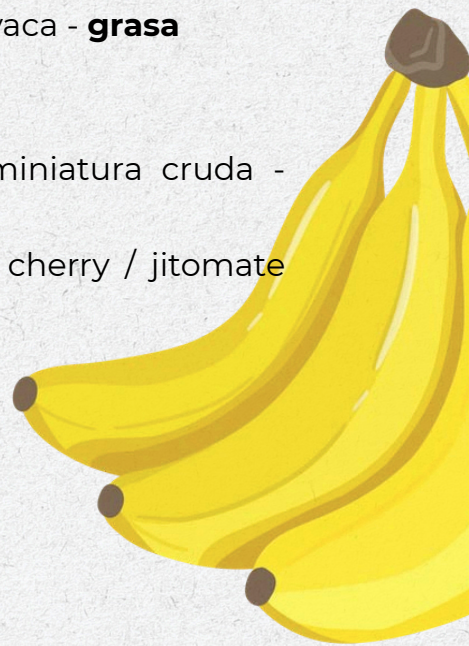


Lunchbox con hotcakes de avena y plátano



Ingredientes:

- Avena en hojuela cruda 1/4 taza de Avena en hojuela cruda - **cereal**
- Plátano 1/2 pieza de Plátano - **fruta**
- Manzana 1.0 pieza de Manzana - **fruta**
- Mantequilla de vaca 1 1/2 cucharadita de Mantequilla de vaca - **grasa**
- Huevo entero 1.0 pieza de Huevo entero - **proteína**
- Apio 1 1/2 taza de Apio - **verdura**
- Zanahoria miniatura cruda 4.0 piezas de Zanahoria miniatura cruda - **verdura**
- Tomate cherry / jitomate cherry 4.0 piezas de Tomate cherry / jitomate cherry - **verdura**
- Un chorrito de leche o lechada - **Complemento**
- Extracto de vainilla - **Complemento**
- Canela - **Complemento**
- Stevia - **Complemento**
- 1/2 cdita polvo para hornear - **Complemento**



Preparación:

1. Licúa el huevo, avena, plátano, canela, vainilla, stevia y agrega un chorrito de leche o lechada en caso de que la mezcla esté muy espesa.
2. En un sartén con un poco de mantequilla, vacía un poco de la mezcla anterior y forma círculos del tamaño que deseas tu hotcakes. Cuando se visualicen las orillas cocidas, voltea el hotcake por el otro lado.
3. Acompaña con manzana picada y en otro recipiente coloca tu verdura picada. (tomate cherry por mitad, pepino en rodaja y zanahoria mini)
4. ¡Disfruta!



Desayuno completo para llevar



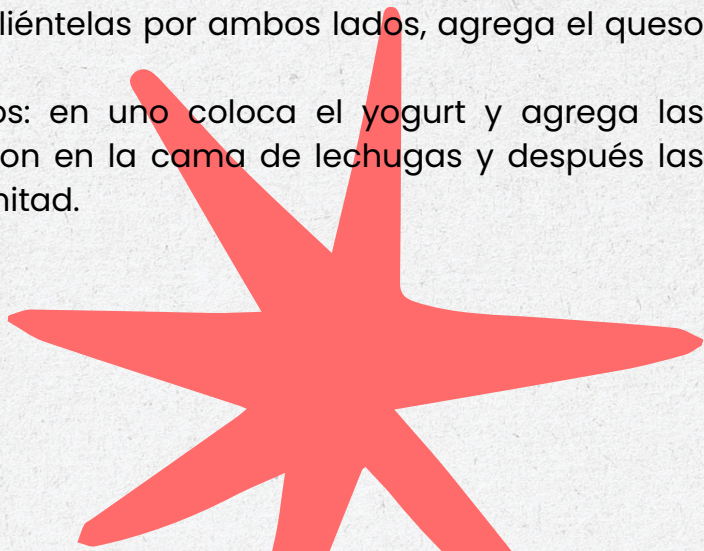
Ingredientes:

- Tortilla de maíz 1.0 pieza de Tortilla de maíz - **cereal**
- Moras 3/4 taza de Moras - **fruta**
- Yogurt griego natural sin azúcar 1.0 taza de Yogurt griego natural sin azúcar - **lácteo**
- Queso panela 42.5 gramos de Queso panela - **proteína**
- Lechuga 3.0 tazas de Lechuga - **verdura**
- Pepino rebanado 1.0 taza de Pepino rebanado - **verdura**



Preparación:

1. Lava las moras y las verduras. Pica en cuadritos el pepino, corta la lechuga y aparta las moras.
2. En un comal, coloca las tortillas, caliéntelas por ambos lados, agrega el queso y deja que se derrita.
3. En un tupper con compartimientos: en uno coloca el yogurt y agrega las moras. En otro el pepino picado, pon en la cama de lechugas y después las quesadillas, las puedes cortar por mitad.
4. ¡Disfruta!





Sopa con garbanzos y queso panela



Ingredientes:

- Fideo cocido 1/2 taza de Fideo cocido - cereal
- Aceite de oliva 1.0 cucharadita de Aceite de oliva - grasa
- Aguacate 1/4 pieza de Aguacate - grasa
- Garbanzo cocido 1/2 taza de Garbanzo cocido - leguminosa
- Queso panela 42.5 gramos de Queso panela - proteína
- Cebolla morada/blanca 1/2 taza de Cebolla morada/blanca - verdura
- Sal - Complemento
- Ajo - Complemento

Preparación:

1. Poner en una olla a freír la sopa con un poco de aceite de oliva extra virgen.
2. En otra olla cuece con agua 1 jitomate, cebolla y un diente de ajo pequeño.
3. Licúa el jitomate, cebolla y ajo con agua y una piza de sal.
4. Cuando la sopa este color dorado agregar la mezclar del jitomate y tapar hasta que la sopa este cocida.
5. Cuece los garbanzos (dejar remojar 8 horas para mejor tolerancia)
6. Tomar la porción de garbanzo y agregarlos a la porción de sopa previamente servida.
7. Picar la panela en cubitos y el aguacate.
8. ¡Disfruta!





Toast de queso cottage con manzana



Ingredientes:

- Pan integral 1.0 pieza de Pan integral - **cereal**
- Manzana 1.0 pieza de Manzana - **fruta**
- Nuez 7.0 mitades de Nuez - **grasa**
- Queso cottage 3.0 cucharadas de Queso cottage - **proteína**

Preparación:

1. Tuesta los panes. Agrega un poco de queso cottage, luego la manzana en rodajas y las nueces picadas.
2. ¡Disfruta!

