CHILE
POTENCIA ALIMENTARIA Y FORESTAL

GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE AGRICULTURA

cocina saludable

Cómo incluir 5 porciones de frutas y verduras por día

GOBIERNODECHILE
MINISTERIO DE SALUD

UNIVERSIDAD DE CHILE

inta
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos

CHILE
POTENCIA ALIMENTARIA Y FORESTAL

GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE AGRICULTURA

cocina saludable

Cómo incluir 5 porciones de frutas y verduras por día

GOBIERNODECHILE
MINISTERIO DE SALUD

Corporación 5 al Día - Chile

UNIVERSIDAD DE CHILE

inta
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos

COCINA SALUDABLE
Cómo incluir 5 frutas y verduras por día

Editores:
Isabel Zacarías, Carmen Gloria González, Daniela González, Alejandra Domper. César Rodríguez. Jefe de Comunicaciones, Ministerio de Agricultura.

Recetas:
Francisca Urrejola, Chef

Información Nutricional:
Constanza Maucher, Nutricionista

Auspician:
- Ministerio de Salud
- Fundación para la Innovación Agraria, (FIA)
- Fundación de Comunicaciones, Capacitación y Cultura del Agro, (FUCOA). Ministerio de Agricultura.

Fotografías:
- Fundación de Comunicaciones, Capacitación y Cultura del Agro, (FUCOA). Ministerio de Agricultura
- Asociación de Exportadores de Chile, (ASOEX)
- Andrés Gachón

Diseño y Diagramación:
Silvia Suárez, Unidad de Diseño de FUCOA. Ministerio de Agricultura.

© Derechos reservados
Inscripción Nº 185 114, del Registro de Propiedad Intelectual

MINAGRI – INTA – 5 al día Chile
Santiago Chile, 2009

Impreso en:

Primera Edición

Índice

5 **Presentación**
Chile Potencia Alimentaria y Forestal
Marigen Hornkhol. Ministra de Agricultura

7 **Introducción**
Alimentos Saludables
Dr. Fernando Vio. Presidente Corporación 5 al día - Chile

12 **Guía para una vida saludable**

14 **¿Qué hay en las frutas y verduras?**

Menú:

19 Semana 1

49 Semana 2

75 Semana 3

101 Semana 4

“Este país, dotado de una riqueza geográfica que le otorga características inmejorables, ofrece no sólo a sus habitantes, sino al mundo, frutas y verduras de la mejor calidad, sanas, nutritivas y seguras, ventaja que ha sido reconocida en los mercados internacionales más exigentes”.

Presentación

Chile Potencia Alimentaria y Forestal

Dentro de la metas que nos hemos propuesto como Gobierno y como Ministerio de Agricultura para convertir a Chile en Potencia Alimentaria y Forestal, una de las tareas más importantes es mejorar las condiciones de vida de las chilenas y los chilenos, porque estamos seguros de que la agricultura es la base de nuestro potencial económico y que su crecimiento y beneficios deben alcanzar sin excepción a todos los habitantes de este país.

En ese sentido, promover y fomentar en la ciudadanía una alimentación sana y saludable ha sido uno de los puntos más relevantes que hemos impulsado en el marco de la Agenda Estratégica que busca, justamente, que Chile asuma su liderazgo agroalimentario no sólo en la región, sino también en el mundo.

Este país, dotado de una riqueza geográfica que le otorga características inmejorables, ofrece no sólo a sus habitantes, sino al mundo, frutas y verduras de la mejor calidad, sanas, nutritivas y seguras, ventaja que ha sido reconocida en los mercados internacionales más exigentes.

El hecho concreto de que Chile es líder mundial en exportaciones de fruta fresca y que cada día más naciones del mundo demandan y consumen con confianza sus productos, da cuenta de que estamos preparados para desafíos aún mayores.

Creemos que uno de esos desafíos está, justamente, dentro de nuestras fronteras, y como Ministerio de Agricultura hemos hecho nuestros los compromisos del Gobierno de Chile frente a la estrategia global sobre régimen alimentario y actividad física propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Tenemos que lograr que, en el país, las chilenas y los chilenos prefieran una alimentación sana y saludable como una opción de vida. →

Desde la institucionalidad, este Ministerio y sus servicios dependientes trabajan en garantizar el mejor estándar fito y zoosanitario; en financiar proyectos de investigación que permitan mejorar nuestra producción agrícola; en el establecimiento de convenios de colaboración con los más importantes centros académicos del mundo; en la transferencia tecnológica para conseguir este objetivo en la creación e implementación de herramientas de fomento y apoyo para que los agricultores de nuestro país, grandes, medianos y pequeños, accedan a conocimientos, conectividad y otras mejoras que doten aún de mayores ventajas competitivas a sus exportaciones y también a la producción que destinan al mercado local.

Así, trabajamos también en otros ámbitos, como en el mejoramiento de la información para los consumidores, en garantizar la transparencia de los mercados y en promover el adecuado funcionamiento de los encadenamientos productivos.

Sí, hay mucho que hacer. Pero igualmente cierto es que hemos avanzado significativamente. Y no dejaremos de seguir creciendo en esta dirección.

Por ello, sabemos que el mensaje de consumir 5 porciones de frutas y verduras cada día, más que una tarea, es un placer, un privilegio que los chilenos y las chilenas podemos darnos sólo por el hecho de haber nacido y vivir en este país. Este recetario es, justamente, un importante paso para lograr nuestra tarea.

Somos privilegiados, pues nuestra tierra nos da todo lo que necesitamos para tener una vida mejor. Está en nosotros no desperdiciar esta oportunidad.

Marigen Hornkohl
Ministra de Agricultura

Alimentos Saludables

Chile se ha caracterizado en los últimos años por la producción y exportación de alimentos saludables, en especial de frutas y hortalizas. Es así como hemos llegado a ser el primer exportador mundial en uva de mesa y ciruelas; el primero en el hemisferio sur y cuarto en el mundo en manzanas; lo mismo en duraznos, nectarines, arándanos y frambuesas; número uno en el hemisferio sur y segundos en el mundo en paltas; segundos a nivel mundial y terceros en el hemisferio sur en kiwis y sexto en el mundo en peras. De hecho somos el 15º país exportador de alimentos en el mundo.

Sin embargo, al interior de nuestro país consumimos apenas dos porciones de frutas y verduras al día, siendo el mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud de 400 gramos al día, o sea, cinco porciones de 80 gramos cada una. Es por ello que el año 2006 se inició en Chile el programa "5 al día", con el objeto de incrementar nuestro consumo interno de dos a cinco porciones diarias, es decir, una fruta al desayuno, una ensalada y una fruta al almuerzo y lo mismo en la comida. Esto, que parece tan sencillo, hoy día no está sucediendo porque el 90% de la población no come en la noche sino que toma té u once, donde el consumo de frutas y verduras es mínimo o inexistente.

El mensaje de "5 al día", que es simple, claro, directo y entendible por parte de la mayoría de la población, junto a la explicación del beneficio que tiene para la salud, está hoy en el conocimiento de un gran número de personas, lo cual no significa que lo estén cumpliendo.

Las razones del escaso consumo de frutas y verduras en el país son múltiples, y van desde un factor cultural, que implica que las frutas y verduras no satisfacen suficientemente, hasta

→

la creencia de que no son realmente un alimento, pasando por el hecho de que los productos con alto contenido de grasas, azúcar y sal son más atractivos y agradables al paladar. Otra razón es la falta de conocimiento acerca de cómo preparar o utilizar en forma variada, entretenida y apetecible las frutas y verduras para competir y reemplazar los alimentos no saludables.

Es por ello que el desafío hoy día es difundir en la población el "cómo hacerlo" para que sea más atractivo comer frutas y verduras en diferentes formas que consumir alimentos procesados con alta densidad energética, grasas saturadas, calorías vacías, como es el azúcar, y alto contenido de sal, todos elementos altamente perjudiciales para nuestra salud, en especial la de los niños, ya que producen obesidad, diabetes, hiperlipidemias, hipertensión arterial, problemas cardiovasculares y cáncer.

De ahí que sea tan importante facilitar la vida de las personas aportando recetas o menús fáciles de preparar, de bajo costo, aplicables a hogares de cualquier estrato socioeconómico del país. Es por ello que este libro pasa a llenar una necesidad imperiosa que es ayudar a preparar y utilizar las verduras y frutas en diferentes formas para aumentar su consumo y así beneficiar la salud de nuestra población.

Fernando Vio
Presidente Corporación
5 al día-Chile

Guía para una vida saludable

Chile en los inicios del siglo XXI y próximo al Bicentenario enfrenta múltiples desafíos, producto de su fase de desarrollo y de los logros alcanzados. En el ámbito de la salud se está en la fase de medir los resultados alcanzados en los Objetivos Sanitarios que se plantearon para la década 2000 al 2010. La siguiente década requiere, ciertamente, de miradas y análisis diferentes en un país que ya no es el que teníamos hace 10 años.

La alimentación de los chilenos ha variado en composición, calidad, frecuencia y disponibilidad, siendo estos factores, junto a la vida más sedentaria, los principales causantes de "aquellos kilos de más" que nos acompañan y cuesta tanto dejar atrás.

Las diferentes regiones del país tienen realidades, costumbres, hábitos y ofertas de alimentos diversas. Así, cada región deberá ajustar los lineamientos generales en torno a la alimentación a sus propias realidades.

Este libro-recetario es una contribución real al cambio en el modelo de alimentación que debemos abordar los chilenos y chilenas frente a la necesidad de los nuevos tiempos. La alimentación saludable se está poniendo de moda, pero no es práctica en el comer de todos los días.

El comer, junto con la necesidad primaria de aporte de nutrientes para vivir, tiene connotaciones sociales, psicológicas, de satisfacción de otras carencias, como también, del placer de comer rico.

La gran pregunta es ¿son compatibles estas necesidades? : comer rico y sentirse bien, estando sano. La respuesta es SÍ, son compatibles. Las "exquisiteces" y la "chatarra" son posibles... de vez en cuando... y en cantidades moderadas. Todo en exceso, "engorda".

El gran tema es cómo hacerlo. Recetas y recetarios hay muchos, un plato rico preparado con mantequilla, crema, azúcar, etc. tiene que quedar sabroso. Las grasas, el azúcar y la sal son los llamados nutrientes críticos porque atentan contra la buena salud. La gracia está en comer sano y comer rico.

Hoy el tema de la alimentación saludable está "sobre la mesa", ya sea en los medios de comunicación, como es la televisión, la radio, en la prensa escrita; sin embargo, en la mesa de la gran mayoría de chilenos lo que está, no siempre es lo más conveniente en calidad y en cantidad.

Este recetario es un importante aporte para hombres y mujeres para mejorar el modelo de alimentación que practican en lo cotidiano. Los invitamos a practicar, probar, y luego con la satisfacción de saber que se puede, saltar a otras fases donde la creatividad y el dis-

frute en comer rico y sano aparecerá, casi naturalmente.

Este libro toma como base la Guía para una Vida Saludable del Ministerio de Salud con mensajes seleccionados y elaborados según la situación de salud y los factores socio-culturales de nuestra población.

1. Consume 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados, porque ayuda a tener huesos más sanos ¡Toma leche!

2. Come al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día. Sácale partido a la naturaleza y cultiva tu salud. ¡Come frutas y verduras todos los días!

3. Come porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos dos veces por semana, en reemplazo de la carne.

4. Come pescado mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha. ¿Sabías que al comer pescado ayudas a mantener sano tu corazón?

5. Prefiere los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol. Controlo mi colesterol comiendo alimentos bajos en grasas.

6. Reduce tu consumo habitual de azúcar y sal. Yo leo las etiquetas ¿y tú? Elige alimentos bajos en grasas, azúcar y sal.

7. Toma 6 a 8 vasos de agua al día. Beber agua quita la sed, te protege y renueva.

Esta iniciativa, junto a otras, suman en este deseo de hacer de Chile un país mejor para todos, un país que aspira a que sus ciudadanos lleguen ser adultos mayores sanos, autovalentes y en la plenitud de sus funciones, con niños, niñas, adultos y jóvenes contribuyendo a un desarrollo con equidad.

Teresa Boj. Lorena Rodríguez. Subsecretaria de Salud Pública,
División Políticas Públicas saludables y Promoción
Depto. alimentos y nutrición.
Ministerio de Salud

¿Qué hay en las frutas y verduras?

El presente libro contiene una variedad de menús y recetas planificadas para cuatro semanas, los cuales pueden ser elegidos o distribuidos según preferencia, presupuesto y disponibilidad de alimentos de acuerdo a la época del año.

Estos menús contienen sugerencias para desayunos, almuerzos, hora del té y comidas. Lo interesante es que cada uno de estos tiempos de comida tiene su aporte nutricional y además se presenta el aporte total por día.

Se han planificado estas preparaciones de manera que sean saludables y que cumplan con las actuales recomendaciones de reducir el aporte de calorías, grasas, azúcar y sodio (sal), principalmente.

Este material constituye un aporte del Programa 5 al día Chile, para ayudar a población en la planificación de minutas saludables. Este es un programa internacional que promueve el consumo de 5 porciones de verduras y frutas de distintos colores todos los días, en el marco de una alimentación saludable, la cual se caracteriza porque proporciona toda la energía y los nutrientes que cada persona necesita para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

Consumir 5 porciones de frutas y verduras aporta los nutrientes que el ser humano necesita y corresponde a la actual recomendación de la Organización Mundial de la Salud, la que sugiere consumir diariamente 400 gramos de frutas y verduras. Esto, en términos prácticos, equivale a 5 porciones, que se pueden definir como la cantidad de frutas o verduras que cabe en la mano. Ejemplo de algunas porciones son: una manzana, una naranja o un plato mediano de verduras o una ensalada de frutas.

Con las sugerencias presentes en este libro se pueden incorporar fácilmente las 5 porciones. Por ejemplo, al desayuno y en la hora del té, se puede consumir una fruta o un jugo de fruta natural, en la colación de la mañana o de la tarde se puede incluir una fruta o una ensalada de fruta y, en el almuerzo y cena, se puede incorporar en la ensalada, en el plato de fondo o en el postre.

Es muy importante poner atención a los colores de las frutas y verduras que se consumen. El incluir en el plato un poco de cada color facilita la tarea de consumir las 5 porciones diarias recomendadas. Mientras más rojo, naranjo, verde, amarillo y azul tenga el plato, más serán las propiedades beneficiosas para la salud provenientes de verduras y frutas.

Componentes de las frutas y verduras

Entre los compuestos saludables presentes en frutas y verduras se destacan las vitaminas, minerales, fibra dietética y compuestos bioactivos (fitoquímicos).

Vitaminas

Dentro de las vitaminas se destaca la Vitamina C, presente en el kiwi, naranja, limón, melón, brócoli, pimentón y repollo, entre otros, que ayuda a mejorar la absorción del hierro y previene las infecciones y resfríos. También se puede mencionar la Vitamina A (betacaroteno), en el caqui, damasco, níspero, zanahoria, betarraga, espinaca, zapallo, acelga, que es esencial para el crecimiento normal, para la salud de la piel, ojos, dientes, encías y cabello. La vitamina E, está presente en el durazno, cerezas, damasco, ciruela, palta, espá-

rragos, espinaca, acelga, betarraga y brócoli y protege las grasas de los tejidos contra la oxidación. La Vitamina B1 ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso y se encuentra en la naranja, uva, pepino, chirimoya, piña, sandía, espinaca, zapallo, zanahoria, betarraga, esparrago, brócoli, tomate y lechuga. La Vitamina B2 es necesaria para mantener la piel sana y participa en la liberación de la energía proveniente de los alimentos, para el buen funcionamiento del organismo, y se puede encontrar en la betarraga, champiñones, lechuga y espárrago. La vitamina B3 presente en el durazno, cerezas, kiwi, chirimoya, pepino dulce, porotos verdes, champiñones, espárragos, alcachofa, arvejas y tomate y ayuda a aprovechar la energía de los alimentos. La vitamina B6 está en el plátano, palta, zanahoria, coliflor, espinaca y pimentón y ayuda a fortalecer el funcionamiento del sistema nervioso y la formación de proteínas y glóbulos rojos. Finalmente, se puede mencionar que el ácido fólico contribuye al crecimiento normal del feto, ayuda a mantener las funciones del tracto intestinal y además previene ciertas formas de anemia.

Consumir 5 porciones de frutas y verduras aporta los nutrientes que el ser humano necesita y corresponde a la actual recomendación de la Organización Mundial de la Salud

Minerales

Respecto a los minerales, cabe destacar al potasio, que ayuda a regular el balance de agua en el organismo y a mantener la presión sanguínea normal. Se encuentra en el plátano, naranja, kiwi, damascos, melón, palta, betarraga, espinaca, acelga y achicoria. El magnesio, en tanto, está presente en el kiwi, plátano, choclo, habas, frutos secos y hortalizas verdes y ayuda al funcionamiento del sistema nervioso y a la utilización de la energía.

Fibra dietética

La fibra dietética es la parte de todo alimento vegetal que no puede ser digerida por el organismo. Sin embargo, cumple funciones importantes, tales como disminuir la absorción de la glucosa, contribuir a disminuir los niveles de colesterol, aumentar la saciedad y evitar la constipación. La fibra dietética se encuentra en general en las verduras, frutas, legumbres y cereales integrales como avena, cebada o centeno, principalmente.

→

Compuestos bioactivos

Los diferentes compuestos bioactivos (fitoquímicos), presentes en forma natural en frutas, verduras y legumbres, tienen diversas propiedades saludables. Por lo tanto, un alimento no sustituye a otro, deben combinarse durante el día. Estos compuestos son responsables del color característico de cada uno de estos alimentos. Por ello, se recomienda 5 porciones de frutas y verduras de 5 colores cada día y en lo posible en el plato incluir un poco de cada color.

Algunos de estos fitoquímicos tienen acción antioxidante, es decir, previenen el daño celular, porque estabilizan los "oxidantes" o "radicales libres" que naturalmente se forman en nuestro cuerpo cuando se utiliza el oxígeno, efecto que también tienen las vitaminas C, E y carotenos, entre otros.

El organismo utiliza estos compuestos para prevenir enfermedades como el cáncer, al inhibir la formación de sustancias cancerígenas y favorecer su eliminación. También permiten prevenir las enfermedades cardiovasculares, al proteger a los lípidos en la sangre contra la oxidación.

Inocuidad de los alimentos

La inocuidad de los alimentos se refiere a que estos sean sanos, es decir, que ayuden a evitar todos los riesgos que sean nocivos para la salud del consumidor, tanto por su calidad nutricional como sanitaria.

Respecto a esto, se debe mencionar que la higiene de los alimentos es un componente clave de una alimentación sana. Por ello, al consumir frutas y verduras se debe tener en cuentas las siguientes recomendaciones:

- Lavar bien las frutas y verduras con agua potable antes de prepararlas o comerlas.
- Eliminar de las verduras las hojas exteriores y lavar el resto de ellas una por una, en especial, las lechugas, espinaca, acelga y repollo.
- Al utilizar cascaras de cítricos en las preparaciones (ejemplo, agua de limón), escobillar bien la cáscara.
- Almacenar frutas y verduras en un lugar fresco, seco y ventilado.
- Separar en el refrigerador las frutas y verduras de las carnes, aves y pescados crudos.

Isabel Zacarías.
INTA Universidad de Chile, Corporación 5 al día Chile.

Ideas prácticas

- Comenzar cada día con una fruta natural o jugo de fruta sin azúcar.
- Aumentar al doble el tamaño de la porción de verduras que come habitualmente.
- Agregar una porción de diferentes verduras a las comidas habituales: berenjena o brócoli.
- Comprar las verduras y frutas de la estación.
- Al sentir hambre, consumir una fruta o verdura.
- Agregar verduras a las preparaciones a base de huevo.
- Llevar de colación una fruta o verdura.
- Agregue al sándwich verduras como lechuga, tomate o pepino.
- Cada semana incluir una nueva fruta o verdura.
- Planifique algunas comidas con un plato principal de verduras, como una sopa.
- Pruebe comer una ensalada como plato principal en el almuerzo. No agregue demasiados aderezos a la ensalada.
- Incluya una ensalada verde en la cena de todos los días.
- Incluya vegetales trozados en la salsa de las pastas o en la lasaña.
- Como postre, consuma manzanas o peras asadas, o ensalada de frutas.
- Las frutas cortadas son un muy buen bocadillo.
- Las frutas secas también son un muy buen bocadillo. Son fáciles de llevar y se conservan bien. Como están secas, ¼ de taza equivale a ½ taza de otras frutas.
- Muchas frutas son muy ricas con un agregado, pruebe consumir una fruta trozada con yogurt bajo en grasas.
- Pruebe las diferentes texturas de las frutas. Por ejemplo, las manzanas son crujientes; las bananas son suaves y cremosas y las naranjas son jugosas.
- Prepare las ensaladas de frutas frescas, con manzanas, plátanos o peras, con agregados de jugo de naranjas o el jugo de limón, para evitar que se pongan oscuras.

REFERENCIAS

Zacarías I, González D. Comer verduras y frutas es más fácil de lo que Ud. piensa. Material educativo Proyecto OPS/CDC/ILSI, 2007.
Zacarías I. González D.INTA, Universidad de Chile. Higiene y Manipulación de los Alimentos.
Centers for Disease Control and Prevention. http://www.cdc.gov/

Semana 1

Día	Desayuno	Almuerzo	Hora del Té	Comida
Lunes	Yogur con avena, manzana y miel Jugo de naranjas	Ensalada mixta Niditos de carne rellenos Semáforos helados	Leche con damascos Marraqueta con tomate y orégano	• Crema de calabaza • Alitas de pollo a la mostaza y ensalada de repollo americano • Cerezas
Martes	Leche con vainilla Pan con palta Manzana	Formitas de polenta Ensalada de porotos verdes y tomate Tuti fruti y yogurt natural descremado	Leche con plátano Pan con mermelada baja en calorías	• Salpicón con pollo berros y palta • Triffle de berries y ricota
Miércoles	Leche descremada con café Pan integral con quesillo Pera	Crema de coliflor Ensalada Coob Frutillas con menta	Leche descremada Pan pita integral con lechuga y jamón de pavo	• Ensalada de tomates y choclo • Chupe de pollo • Durazno
Jueves	Leche con ciruelas Pan integral con palta	Ensalada Don Fausto Tortilla de atún Damascos	Leche descremada con menta Pan integral con tomate y ají verde	• Ensalada Gazpacho • Sopa de zapallitos italianos • Ensalada de fruta
Viernes	Jugo de frutillas Yogurt descremado con manzana y avena	Ceviche de salmón, palta y lechuga Crema de pimentones Naranja	Té con leche descremada Pan integral con palta	• Sopa de zanahorias y cilantro • Ensalada oriental • Leche asada
Sábado	Té con leche descremada Tostadas integrales con quesillo y mermelada baja en calorías	Ensalada de lechuga Beef y habas tibias Helado de durazno	Leche descremada con duraznos Pan pita integral con lechuga, tomate jamón de pavo y orégano	• Sopa de apio • Ensalada California con una suprema de pollo a la plancha • Compota de manzana
Domingo	Café con leche Ensalada de frutas con frutos secos	Ensalada criolla Pollo al cilantro con arroz al pimiento Plátano con miel de palma	Leche descremada Galletas integrales con quesillo	• Crema de verduras • Rollo de salmón con ensalada griega • Frutillas con yogurt descremado natural

DESAYUNO

YOGURT CON AVENA, MANZANA Y MIEL, JUGO DE NARANJAS

Mezclar un yogurt natural con una cucharada de avena instantánea, dos cucharaditas de miel y una manzana rallada. Para beber preparar un jugo de naranja exprimido con 2 naranjas.

Información nutricional por porción: Energía 317 kcal; proteínas 14,7 g; grasa total 2,6 g; colesterol 2,7 mg; carbohidratos 62 g; fibra 7,7 g; sodio 116 mg.

ALMUERZO

ENSALADA MIXTA

(Para 10 personas)

INGREDIENTES
- 1 taza de lechugas mixtas de colores
- ½ taza de zanahorias cortadas en julianas
- 1 tomate picado en cuadritos
- ½ atado de ciboulette picado

ALIÑO
- 1 taza de ricotta
- 1 yogurt natural
- 1 atado de ciboulette
- Sal y pimienta a gusto

VINAGRETA
- ¼ taza de aceite de preferencia de oliva
- ¼ taza de vinagre balsámico
- sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO

Para el aliño mezclar en el procesador de alimentos ricotta, yogurt, sal, pimienta y ciboulette. En un bol mezclar todos los ingredientes de la ensalada, condimentar con la vinagreta y encima verter abundante aliño. Decorar con ciboulette picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 56 kcal; proteínas 1,4 g; grasa total 3,3 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 6,5 g; fibra 2,1 g; sodio 134 mg.

NIDITOS DE CARNE RELLENOS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- ½ kilo de carne molida
- 4 cucharadas de cebolla rallada
- sal, pimienta
- 2 ½ taza de choclos
- 2 ½ taza de arvejas
- 1 cucharada de aceite (de preferencia oliva)

PROCEDIMIENTO

Saltear la cebolla, mezclar con la carne molida, sal, pimienta y cebolla. Formar con la mezcla esferas regulares. Con la parte de atrás de una cuchara aplanar el centro de cada montón de carne, para que queden como nidos. En el espacio poner choclo y arvejitas y aliñar con un chorrito de aceite. Poner los niditos en una asadera aceitada y llevar a horno regular durante ½ hora.

Información nutricional por porción: Energía 293 kcal; proteínas 25,4 g; grasa total 6,5 g; colesterol 56,7 mg; carbohidratos 33,1 g; fibra 4,9 g; sodio 277 mg.

SEMÁFOROS HELADOS
(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 4 plátanos
- 8 palitos de helados
- 4 bolitas de melón tuna
- 4 bolitas de durazno
- 4 bolitas de sandía

PROCEDIMIENTO
Cortar los plátanos por la mitad. Insertar en cada mitad un palito de helado. Decorar con las bolitas de fruta partidas por la mitad (sacar con un sacabocado), poner sandia arriba, al medio durazno y abajo melón tuna, simulando un semáforo. Llevar al congelador por 1 hora.

Información nutricional por porción: Energía 102 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0,4 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 17,8 g; fibra 1,8 g; sodio 3 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE CON DAMASCOS, MARRAQUETA CON TOMATE Y ORÉGANO

Poner en la juguera 1 taza de leche descremada con 2 damascos y licuar. Preparar ½ marraqueta con 2 rebanadas de tomate, orégano y sal a gusto.

Información nutricional por porción: Energía 317 kcal; proteínas 14,7 g; grasa total 2,6 g; colesterol 2,7 mg; carbohidratos 62 g; fibra 7,7 g; sodio 116 mg.

CENA

CREMA DE CALABAZA
(Para 8 a 10 personas)

INGREDIENTES
- 4 calabazas pequeñas de pulpa amarilla
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia oliva)
- 800 ml de caldo de ave
- sal, pimienta
- 1 yogurt natural
- aceite de oliva para decorar

PROCEDIMIENTO
Lavar y secar la calabaza. Cortar la parte superior, para obtener una tapa. Sacar la pulpa, quitar las pepas y cortar en dados. Pelar la cebolla y picar finamente. Sofreír la cebolla en aceite hasta que quede transparente. Añadir la pulpa de la calabaza, mezcle bien, agregar el caldo de ave y sazonar con sal y pimienta. Cocinar a fuego lento y con la olla tapada durante 20 minutos. Licuar la sopa a puré en la licuadora. Si es necesario se puede disolver con más caldo de ave y volver a calentar. Rellenar cada calabaza vacía con la crema y decorar con 1 cucharada de yogurt natural por porción y unas gotas de aceite de oliva. Para el Caldo de Ave, cocer una pechuga de pollo sin cuero ni grasa. Aliñar con sal y orégano entero. Tapar la olla y hervir por 20 minutos. Enfriar en el refrigerador, formará una capa de grasa por encima, que se debe retirar con una espumadera. Este caldo se puede congelar en envases plásticos para el congelador, dura 6 meses.

Información nutricional por porción: Energía 69 kcal; proteínas 2 g; grasa total 3,5 g; colesterol 1,2 mg; carbohidratos 8,4 g; fibra 2,1 g; sodio 240 mg.

ALITAS DE POLLO A LA MOSTAZA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 1 bandeja de alitas de pollo
- 4 cucharadas de mostaza
- pimienta y orégano a gusto

PREPARACIÓN

Lavar las alitas de pollo y luego remojarlas en agua con vinagre por 45 minutos. Sacar el cuero, este procedimiento es más fácil ayudándose con un trapo de cocina limpio y húmedo. Enjuagar hasta quitar todo resto de vinagre. Con un cuchillo desprender la carne pegada del hueso hacia abajo, envolver el huesito con tiritas de papel de aluminio para que no se queme el hueso en el horno. Mezclar la mostaza con los aliños, adobar las alitas durante dos horas. En una fuente de vidrio o aluminio ordenar las alitas de pollo. Verter la salsa sobre las alitas en la bandeja, (sin manchar el papel aluminio). Cocinar en horno precalentado, a fuego medio hasta que las alitas estén cocidas y doradas, cerca de 2 horas.

Información nutricional por porción: Energía 101 kcal; proteínas 13,9 g; grasa total 3,7 g; colesterol 41 mg; carbohidratos 2,5 g; fibra 0 g; sodio 164 mg.

ENSALADA DE REPOLLO AMERICANO

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

- 1 repollo morado (hojas enteras)
- ½ repollo picado finamente
- 2 zanahorias ralladas
- 1 cucharada de yogurt natural
- 2 cucharadas de aceite
- sal, pimienta
- 2 cucharadas de vinagre de manzanas
- 2 cucharadas de azúcar

PREPARACIÓN

Picar finamente el repollo verde y mezclar con la zanahoria rallada. Aliñar con yogurt, sal, pimienta, vinagre y azúcar. Esta mezcla se sirve sobre una hoja de repollo morado, aliñada con anticipación.

Información nutricional por porción: Energía 35 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 2,6 g; colesterol 0,2 mg; carbohidratos 3,9 g; fibra 1,2 g; sodio 94.6 mg.

CEREZAS: 15 Cerezas

Información nutricional por porción: Energía 65 kcal; proteínas 1,1 g; grasa total 0,9 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 14,9 g; fibra 1,4 g; sodio 0 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.355 kcal; proteínas 74,9 g; grasa total 26,1 g; colesterol 104,5 mg; carbohidratos 212,1 g; fibra 28,9 g; sodio 1.144,6 mg.

DESAYUNO

LECHE CON VAINILLA, PAN CON PALTA Y MANZANA

1 vaso de leche descremada con gotitas de esencia de vainilla y endulzante a gusto, 2 rebanadas de pan de molde con 2 cucharadas de palta y una manzana.

Información nutricional por porción: Energía 363 kcal; proteínas 10,4 g; grasa total 12,2 g; colesterol 17,2 mg; carbohidratos 47,2 g; fibra 7,8 g; sodio 307,6 mg.

ALMUERZO

FORMITAS DE POLENTA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 6 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de polenta
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia oliva)

SALSA
- 1 taza de leche descremada
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de harina
- ½ taza de salsa de tomates

PROCEDIMIENTO
Colocar el agua con la sal en una olla y llevar a punto de ebullición. Reducir el fuego y agregar la polenta en forma de lluvia. Revolver continuamente con una cuchara de madera durante 1 minuto. Agregar el aceite de oliva y mezclar bien. Verter en una lata del horno aceitada. Alisar la superficie con una espátula mojada para que no se pegue y dejar enfriar. Cortar con cortadores de galletas o en cuadrados de 2 x 2 centímetros con un cuchillo. Prepare una salsa blanca, calentando la cucharada de aceite, luego agregar la harina y cocinar, incorporar la taza de leche hirviendo y revolver constantemente para que no se pegue. Luego mezclar con la salsa de tomate. Cocinar las formitas de polenta en el horno, bañadas con la salsa en una fuente tapada, para que no se sequen.

Información nutricional por porción: Energía 241 kcal; proteínas 7,9 g; grasa total 5,8 g; colesterol 6,5 mg; carbohidratos 40,7 g; fibra 5,9 g; sodio 342 mg.

ENSALADA DE POROTOS VERDES Y TOMATE

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 3 tomates medianos
- 2 tazas de porotos verdes
- sal
- 2 cucharadas de aceite

PROCEDIMIENTO
Pelar los tomates y picar en cuadritos, deshilar los porotos y cortar en juliana, hervir en poca agua destapados, para que conserven su color. Mezclar y aliñar con sal y aceite.

Información nutricional por porción: Energía 53 kcal; proteínas 0,3 g; grasa total 3,3 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 4,6 g; fibra 0,6 g; sodio 339 mg.

“Comenzar cada día con una fruta natural o jugo de fruta sin azúcar”

TUTI FRUTI Y YOGURT NATURAL DESCREMADO
(Para 4 personas)

Mezclar en un bol 1 taza de melón en cuadritos, 1 taza de frutillas cortadas en rebanadas, 15 cerezas y 1 yogurt natural descremado.

Información nutricional por porción: Energía 99 kcal; proteínas 4,1 g; grasa total 0,9 g; colesterol 0,1 mg; carbohidratos 20,6 g; fibra 3,8 g; sodio 41.1 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE CON PLÁTANO, PAN CON MERMELADA BAJA EN CALORIAS

En la juguera licuar 1 taza de leche descremada con ½ plátano, ½ marraqueta con 2 cucharaditas de mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 322 kcal; proteínas 9,6 g; grasa total 2 g; colesterol 17,5 mg; carbohidratos 59,2 g; fibra 2,1 g; sodio 390 mg.

CENA

SALPICÓN CON POLLO, BERROS Y PALTA
(Para 6 a 8 personas)

INGREDIENTES
- 1 taza de pollo cocido
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ½ cucharadita de mostaza
- sal y pimienta
- 3 cucharadas de aceite
- 2 tazas de lechuga morada picada en juliana
- 2 tazas de lechuga verde picada en juliana
- 2 tazas de hojas de berros
- 1 cebollín picado
- ½ palta madura, pelada y picada en cuadritos
- 1 huevo duro en mitades

PROCEDIMIENTO
Desmenuzar la pechuga de pollo. En un bol mezclar el jugo de limón, mostaza, sal y pimienta y agregar de a poco el aceite de oliva sin dejar de batir. Corregir la sazón y reservar. En una ensaladera, colocar las lechugas, berros, cebollín, palta y pollo. Verter el aliño y mezclar bien. En un colador colocar el huevo duro en mitades y presionar con la parte de atrás de una cuchara para espolvorear sobre la ensalada y dejar reposar 15 minutos antes de servir.

Información nutricional por porción: Energía 164 kcal; proteínas 13,8 g; grasa total 11 g; colesterol 64,3 mg; carbohidratos 3,1 g; fibra 2,5 g; sodio 252 mg.

“Lavar bien las frutas y verduras con agua potable antes de prepararlas o comerlas”

TRIFFLE DE BERRIES Y RICOTTA

INGREDIENTES
- 2 litros de leche semi-descremada
- 1 chorro de vinagre blanco
- ralladura de 1 naranja
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 yogurt natural descremado
- 8 cucharadas de avena
- endulzante a gusto
- 2 tazas de frutas rojas, frambuesas, frutillas, moras y cerezas
- 1 ½ taza de agua
- 1 cáscara de naranja

DECORACIÓN
- 6 tazas de frutas rojas

PROCEDIMIENTO
Preparación de la ricotta, poner en una olla a calentar la leche hasta que hierva. Luego añadir ¼ taza de vinagre blanco, cortar el fuego y revolver hasta cortar la leche. Dejar enfriar en la olla. Al día siguiente colar hasta dejar la consistencia deseada. Poner en un bol y aromatizar con la ralladura de naranja, jugo de naranja y esencia de vainilla. Agregar el yogurt natural descremado y endulzante líquido a gusto. Llevar la avena a tostar al horno y remover con la cuchara para dorar parejo. Licuar las frutas rojas y cocinar durante 5 minutos, luego agregar endulzante a gusto. Para montar el postre, colocar en un copón o bol de cristal una capa de ricotta, otra de frutas rojas y luego la avena, continuar alternando capas hasta terminar con las frutas rojas licuadas. Decorar sobre la superficie con frutas rojas y hojitas de menta.

Información nutricional por porción: Energía 176 kcal; proteínas 9,1 g; grasa total 4 g; colesterol 0,3 mg; carbohidratos 27,4 g; fibra 5 g; sodio 13,5 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.418 kcal; proteínas 41,4 g; grasa total 39.2 g; colesterol 105,9 mg; carbohidratos 202,8 g; fibra 27.7 g; sodio 1.685,2 mg.

DESAYUNO

LECHE DESCREMADA CON CAFÉ, PAN INTEGRAL CON QUESILLO, PERA

Una taza de leche descremada con café y endulzante, 2 rebanadas de pan integral con quesillo y una pera.

Información nutricional por porción: Energía 254 kcal; proteínas 15,4 g; grasa total 4,2 g; colesterol 5,6 mg; carbohidratos 39,7 g; fibra 6,5 g; sodio 486 mg.

ALMUERZO

CREMA DE COLIFLOR

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 750 g de coliflor
- 1 cebolla picada
- 200 g de almendras
- 800 ml de caldo de ave
- 3 cucharadas de aceite
- sal y pimienta
- 2 cebollines

PROCEDIMIENTO
Pelar las almendras y tostarlas levemente en el horno. Calentar el aceite en una olla, agregar la cebolla y dorar levemente, incorpore las flores de coliflor y el caldo de ave. Hervir tapado durante 25 minutos. Licuar la sopa con las almendras para obtener una crema y volver a la olla. Agregar sal y pimienta.

Información nutricional por porción: Energía 66 kcal; proteínas 2,7 g; grasa total 3,7 g; colesterol 18,7 mg; carbohidratos 7 g; fibra 2,6 g; sodio 200 mg.

ENSALADA COOB

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de lechuga escarola picada fina
- 1 taza de tomate en cubitos
- 1 taza de palta en cubitos
- 1 taza de granos de choclo cocinado
- 3 huevos duros picados (separados de yemas y claras)
- 2 pechugas de pollo asadas y picadas en cubos o pavo o atún.
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- ¼ taza de yogurt natural
- ¼ taza de leche
- sal

PROCEDIMIENTO
Mezclar en la juguera vinagre, leche, yogurt natural y sal. Aliñar todos los ingredientes por separado y poner en un molde redondo por capas, primero la lechuga, luego el tomate, palta, choclo y pollo. Desmoldar y espolvorear huevos sobre esta torre. Decorar el plato con un poco de aliño. También se puede amoldar individualmente.

Información nutricional por porción: Energía 189 kcal; proteínas 18,1 g; grasa total 9,1 g; colesterol 70,3 mg; carbohidratos 10,4 g; fibra 4,8 g; sodio 332 mg.

FRUTILLAS CON MENTA

½ taza de frutillas picadas con hojitas de menta.

Información nutricional por porción: Energía 30 kcal; proteínas 0 g; grasa total 0 g; colesterol 70,3 mg; carbohidratos 7 g; fibra 2 g; sodio 1 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA, PAN PITA INTEGRAL CON LECHUGA Y JAMON DE PAVO

Una taza de leche descremada, 1 pan pita integral con una hoja de lechuga y una rebanada de jamón de pavo.

Información nutricional por porción: Energía 264 kcal; proteínas 19,1 g; grasa total 6,1 g; colesterol 44 mg; carbohidratos 25,8 g; fibra 2,9 g; sodio 851,6 mg.

CENA

ENSALADA DE TOMATES Y CHOCLO
(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 1 kilo de tomates
- 500 g choclo en grano
- perejil, sal y aceite para aliñar

PROCEDIMIENTO
Pelar y picar los tomates en cubitos. Cocer el choclo durante 7 minutos y enfriar. Aliñar con aceite, sal y perejil picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 111 kcal; proteínas 1,8 g; grasa total 3,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 19,6 g; fibra 3,1 g; sodio 269 mg.

CHUPE DE POLLO
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 2 pechugas de pollo cocidas
- 2 rebanadas de pan negro bajo o marraqueta
- 2 tazas de leche descremada
- 1 taza de cebolla picada en cuadritos
- 1 ½ taza de caldo de pollo o caldo en cubito de pollo
- 1 cucharadita de ají de color
- clara de huevo para gratinar
- sal y pimienta
- rodajas de huevo duro y perejil para decorar

PROCEDIMIENTO
Remojar el pan en la leche durante 15 minutos. Licuar en la juguera. Desmenuzar las pechugas de pollo en tiritas finas. Calentar en una olla un poco de caldo de pollo para dorar la cebolla; agregar el ají de color, caldo de pollo, pan, sal y pimienta. Cocinar 5 minutos, agregar el pollo. Servir en una fuente apta para el horno o fuente de greda pasadas por agua. Pincelar con clara de huevo y llevar al horno caliente a dorar por unos minutos. Decorar con rodajas de huevo duro y una rama de perejil. Acompañe con ensalada.

Información nutricional por porción: Energía 191 kcal; proteínas 23,4 g; grasa total 4,9 g; colesterol 99 mg; carbohidratos 12,4 g; fibra 1 g; sodio 386 mg.

DURAZNO: 1 durazno mediano

Información nutricional por porción: Energía 55 kcal; proteínas 0 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 14,3 g; fibra 2,6 g; sodio 0 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.260 kcal; proteínas 80,5 g; grasa total 31,1 g; colesterol 307,9 mg; carbohidratos 136,2 g; fibra 25,5 g; sodio 2.425 mg.

Día 4. Jueves

DESAYUNO

LECHE CON CIRUELAS, PAN INTEGRAL CON PALTA

En la juguera licuar una taza de leche descremada con 2 ciruelas, agregar endulzante. Dos rebanadas de pan integral con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 380 kcal; proteínas 12,2 g; grasa total 13 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 48,5 g; fibra 10 g; sodio 423 mg.

ALMUERZO

ENSALADA DON FAUSTO

(Para 14 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de tomates pelados y picados en cubitos chicos
- 2 tazas de palta en cuadritos chicos
- 2 tazas de choclo
- ¼ taza de cebollines en rodajas
- 2 cucharadas de perejil picado fino
- 2 cucharadas de cilantro picado fino
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharada de jugo de limón

ALIÑO
- 3 cucharadas de vinagre
- 9 cucharadas de aceite

- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de mostaza.

PROCEDIMIENTO
Pelar los tomates y picar, agregar 1 cucharadita de sal y 2 cucharaditas de vinagre y poner en un colador para que estilen. Cocer el choclo y agregar 1 cucharadita de sal. Pelar y picar la palta, picar los cebollines en rodajas y mezclarlos con la palta. En una fuente de vidrio, poner 1 taza de tomates y agregar más sal. Encima poner una capa de palta con cebollín, agregue sal. Encima poner 1 taza de choclo. Luego repetir el procedimiento. Verter el aliño sobre la ensalada y luego cubra con perejil y cilantro.

Información nutricional por porción: Energía 134 kcal; proteínas 2,9 g; grasa total 8,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 15,3 g; fibra 7,3 g; sodio 216 mg.

TORTILLA DE ATÚN

(Para 2 personas)

INGREDIENTES
- 1 tarro de atún al agua
- 2 huevos
- sal y aceite

PROCEDIMIENTO
Separar las claras de las yemas, batir las claras durante 2 minutos, luego incorporar las yemas y sal. Eliminar el agua del atún y mezclar con los huevos. Calentar un poco de aceite en un sartén de teflón, cuando esté caliente verter la mezcla, distribuir uniformemente. Cocinar durante 5 minutos, dar vuelta la tortilla con una tapa de olla y cocinar durante 5 minutos más.

Información nutricional por porción: Energía 203 kcal; proteínas 24,2 g; grasa total 9,9 g; colesterol 233,3 mg; carbohidratos 2 g; fibra 0 g; sodio 506 mg.

DAMASCOS: tres damascos

Información nutricional por porción: Energía 58 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 1,2 g; sodio 46.2 mg.

Ensalada "Don Fausto"

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA CON MENTA PAN INTEGRAL CON TOMATE Y AJI VERDE

Prepare una infusión de menta con una taza de leche caliente, agregue endulzante a gusto, 2 rebanadas de pan integral con ½ tomate en rebanadas y unas rodelas de ají verde sin pepas.

Información nutricional por porción: Energía 231 kcal; proteínas 11 g; grasa total 4 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 31,5 g; fibra 3,5 g; sodio 419 mg.

CENA

ENSALADA GAZPACHO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de tomate
- 1 pepino grande
- 2 pimentones rojos
- 2 pimientos verdes
- ½ taza de cebollines
- 1 taza de pan rallado
- 1 palta
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de ciboulette picado

ALIÑO
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de vinagre
- 6 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)

PROCEDIMIENTO
Pelar los tomates y picar en cuadritos, mezclar con una pizca de sal y 1 cucharadita de vinagre, mezclar bien y colocar en un colador para que drenen. Pelar el pepino, cortar en dos a lo largo y retirar las semillas con una cuchara. Picar en cuadrados pequeños, mezclar con ¾ de cucharadita de sal y 2 cucharaditas de vinagre y estilar durante media hora. Mezclar los pimentones cortados en cuadritos pequeños con ½ taza de cebollines picados, ¾ de cucharadita de sal y 1 cucharadita de vinagre. Pelar la palta, mezclarla con ½ taza de cebollines y un poco de aceite de oliva. En el fondo de una ensaladera de vidrio colocar ¼ de taza de pan rallado. Sobre él, colocar 1/3 de la mezcla de pimentones, 1/3 de la palta, 1/3 de pepino, 1/3 de los tomates y ¼ del aliño, repetir 2 veces. Terminar con una capa de pan rallado y encima colocar el perejil mezclado con ciboulette. Opcionalmente se puede cambiar la palta por lechuga. Para el pan rallado, se puede rallar pan añejo, el cual se deja secar al aire por uno o dos días.

Información nutricional por porción: Energía 208 kcal; proteínas 4,7 g; grasa total 13,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 20,8 g; fibra 8,5 g; sodio 317 mg.

SOPA DE ZAPALLITOS ITALIANOS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 litro de caldo de pollo natural
- 3 zapallos italiano con cáscara

PROCEDIMIENTO
En una olla de acero inoxidable, teflón o una fuente apta para el horno (evitar el aluminio), hervir el caldo de pollo. Lavar el zapallo italiano, sacar los extremos más duros y picar en trozos grandes con cáscara. Cocer en el caldo de pollo durante 10 minutos. Licuar en la juguera. Servir bien caliente. Se debe tener la precaución de revolver con cuchara de madera o teflón.

Información nutricional por porción: Energía 30 kcal; proteínas 1,6 g; grasa total 2 g; colesterol 26,3 mg; carbohidratos 2,1 g; fibra 1 g; sodio 241 mg.

ENSALADA DE FRUTA

(Para 4 personas)

Pelar una naranja y dos kiwis, retirar las pepas a una manzana y una pera, cortar en rebanadas y servir.

Información nutricional por porción: Energía 59 kcal; proteínas 0,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 14,3 g; fibra 2,6 g; sodio 1,2 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.303 kcal; proteínas 58 g; grasa total 51.1 g; colesterol 291.6 mg; carbohidratos 147.7 g; fibra 34.1 g; sodio 2.169.4 mg.

Ceviche de salmón con palta

DESAYUNO

JUGO DE FRUTILLAS, YOGURT DESCREMADO CON MANZANA Y AVENA

En una juguera licuar ½ taza de frutillas con ½ taza de agua, agregar endulzante a gusto. Mezclar un yogurt descremado con tres cucharadas de avena instantánea y una manzana rallada.

Información nutricional por porción: Energía 255 kcal; proteínas 14.9 g; grasa total 2,2 g; colesterol 2,8 mg; carbohidratos 37,9 g; fibra 4,1 g; sodio 123 mg.

ALMUERZO

CEVICHE DE SALMÓN, PALTA Y LECHUGA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 3 tazas de salmón en cubitos
- 6 chalotas o ½ cebolla morada
- aceite (de preferencia de oliva)
- eneldo seco
- ciboulette
- 1 ají rojo o verde
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 pepino

CREMA DE PALTAS
- 2 cucharadas de cilantro picado fino
- 2 paltas maduras
- ½ yogurt natural
- lechuga

PROCEDIMIENTO
Hervir agua en una olla, bajar el fuego al mínimo y cocer el salmón en cubos, por 10 minutos. Luego retirar del agua. Pelar y picar las chalotas. Picar finamente el ají, retirar las semillas. Picar el ciboulette. En un bol, mezclar las chalotas con aceite de oliva, jugo de limón, eneldo, ají, jengibre, ciboulette y el salmón. Para la crema de paltas, pelar y cortar la palta en cubitos, mezclar con el cilantro y yogurt. Cortar el pepino en láminas finas. En un plato con un aro de metal, colocar la mitad de la mezcla de salmón, luego una capa de pepino, una capa de crema de paltas y la otra mitad de mezcla de salmón. Terminar con más crema de paltas. Retirar el aro de metal y decorar con semillas de sésamo y ciboulette. También se puede montar en forma individual. Acompañar con ensalada de lechuga.

Información nutricional por porción: Energía 249 kcal; proteínas 23,4 g; grasa total 13,4 g; colesterol 52,8 mg; carbohidratos 9,9 g; fibra 4,5 g; sodio 291 mg.

CREMA DE PIMENTONES

(Para 10 personas)

INGREDIENTES
- 1 ½ kg de pimentones rojos
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 cucharaditas de curry
- 1 yogurt natural bajo en calorías sin endulzar
- sal, pimienta
- quesillo rallado para decorar

PROCEDIMIENTO
Lavar y pelar los pimentones. Cocer el caldo con el curry por 30 minutos. Pasar por la juguera. Colar. Volver a la juguera. Agregar el yogurt hasta dejar bien cremoso. Condimentar y servir. Decorar con quesillo rallado.

Información nutricional por porción: Energía 57 kcal; proteínas 3,6 g; grasa total 1,1 g; colesterol 19 mg; carbohidratos 9,6 g; fibra 2 g; sodio 317 mg.

NARANJA: una naranja

Información nutricional por porción: Energía 56 kcal; proteínas 0 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 2,4 g; sodio 0 mg.

HORA DEL TÉ

TÉ CON LECHE, PAN INTEGRAL CON PALTA

Té con leche descremada y endulzante a gusto, dos rebanadas de pan integral con dos cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 262 kcal; proteínas 13,1 g; grasa total 7,7 g; colesterol 3,6 mg; carbohidratos 33,5 g; fibra 5,7 g; sodio 459 mg.

CENA

SOPA DE ZANAHORIAS Y CILANTRO

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 cebolla mediana picada fina
- ½ kg de zanahorias picadas grandes
- 2 tazas de zanahorias ralladas
- 1 litro de caldo de verduras
  nuez moscada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 yogurt natural

PROCEDIMIENTO
Freír la cebolla en un poco de caldo de verduras hasta que quede tierna. Agregar las zanahorias gruesas, el caldo de verduras y la nuez moscada. Hervir suavemente en olla tapada, hasta que la zanahoria esté cocida y blanda. Enfriar y licuar. Volver a la olla y agregar la zanahoria rallada fina. Calentar y aliñar con sal y pimienta. Cortar el fuego y añadir el yogurt natural y cilantro. Servir decorada con más cilantro picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 61 kcal; proteínas 2,9 g; grasa total 1,1 g; colesterol 27,4 mg; carbohidratos 10,7 g; fibra 2,6 g; sodio 274 mg.

ENSALADA ORIENTAL

(Para 10 personas)

INGREDIENTES
- 1 paquete de dientes de dragón
- 4 tazas de lechuga
- 2 tazas de colitas de camarones o pavo o pollo picado en cubos
- 1 zanahoria
- 4 cebollines chicos con la parte verde
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

ALIÑO
- 6 cucharadas de aceite
- 5 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soya
- ½ cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO
Poner los brotes en hileras en la base de una fuente y al lado por filas el resto de los ingredientes. La lechuga y zanahoria se cortan en juliana fina. Se espolvorea todo con sésamo. Para el aliño mezclar todos los ingredientes y poner en un salsero. Cada persona aliña su plato.

Información nutricional por porción: Energía 141 kcal; proteínas 15,7 g; grasa total 8,4 g; colesterol 33,1 mg; carbohidratos 8,4 g; fibra 2,2 g; sodio 402 mg.

LECHE ASADA
(Para 12 porciones)

INGREDIENTES

- ½ taza de azúcar para caramelo
- 1 litro de leche descremada
- 5 huevos
- ½ taza de azúcar

PROCEDIMIENTO

Acaramelar un molde con media taza de azúcar y dejar enfriar. Batir los huevos y la leche y agregar la media taza de azúcar. Vaciar en el molde acaramelado y poner a horno caliente hasta que cuaje y dore.

Información nutricional por porción: Energía 141 kcal; proteínas 5,3 g; grasa total 2,9 g; colesterol 95,2 mg; carbohidratos 20,6 g; fibra 0 g; sodio 80,2 mg.

Aporte Nutricional Total del día por porción: Energía 1.252 kcal; proteínas 78,9 g; grasa total 36,8 g; colesterol 233.9 mg; carbohidratos 143.8 g; fibra 23.5 g; sodio 1.946.2 mg.

"Aumentar al doble el tamaño de la porción de verduras que come habitualmente"

Día 6. Sábado

DESAYUNO

TÉ CON LECHE, TOSTADAS INTEGRALES CON MERMELADA BAJA EN CALORIAS JUGO DE MELÓN

Té con leche descremada, dos tostadas integrales con dos cucharadas de mermelada baja en calorías, un vaso de jugo de melón.

Información nutricional por porción: Energía 344 kcal; proteínas 21,1 g; grasa total 6,1 g; colesterol 12,6 mg; carbohidratos 53,7 g; fibra 4,2 g; sodio 593 mg.

ALMUERZO

ENSALADA DE LECHUGA, BEEF CON ENSALADA TIBIA DE HABAS

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 4 bistec de carne de vacuno baja en grasa (posta, asiento o lomo liso)
- sal y orégano
- 4 tazas de lechuga
- perejil
- 4 tazas de habas
- 1 cebolla

PROCEDIMIENTO
Cocinar los bistec con un mínimo de aceite, de preferencia en sartén de

teflón, condimentar a gusto. Cocer las habas, picar la cebolla en cuadritos pequeños y amortiguar. Mezclar con la cebolla y servir el bistec con las habas tibias junto a la ensalada de lechuga picada en juliana con perejil.

Información nutricional por porción: Energía 379 kcal; proteínas 30,3 g; grasa total 10,3 g; colesterol 0,2 mg; carbohidratos 53,1 g; fibra 6,3 g; sodio 452.4 mg.

HELADO DE DURAZNO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- ½ kilo de pulpa de durazno
- 1 cucharadita de endulzante líquido
- 1 cucharada de gelatina en polvo sin sabor
- frambuesas para decorar (optativo)
- hojas de menta para decorar

PROCEDIMIENTO
En un recipiente disolver la gelatina en 250 ml de agua. Llevar al microondas 30 segundos para disolver bien revolviendo rápidamente. Agregar a la pulpa de durazno el edulcorante y la gelatina disuelta. Mezclar bien. Verter la mezcla en un recipiente. Congelar por 2 horas, revolviendo de vez en cuando. Sacar la mezcla y ponerla en el procesador. Volver a congelar por 3 horas adicionales. Servir el helado en bolas y adornar con la fruta y hojas de menta.

Información nutricional por porción: Energía 93 kcal; proteínas 2,1 g; grasa total 0,2 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 15 g; fibra 1,6 g; sodio 3,4 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA CON DURAZNOS, PAN PITA INTEGRAL CON LECHUGA TOMATE, JAMÓN DE PAVO Y ORÉGANO

En la juguera licuar una taza de leche descremada con 2 duraznos, un pan pita integral con una hoja de lechuga, dos rebanadas de tomate, una rebanada de jamón de pavo y orégano.

Información nutricional por porción: Energía 254 kcal; proteínas 15,7 g; grasa total 2,4 g; colesterol 8,1 mg; carbohidratos 43,5 g; fibra 2,5 g; sodio 453 mg.

CENA

SOPA DE APIO
(Para 15 personas)

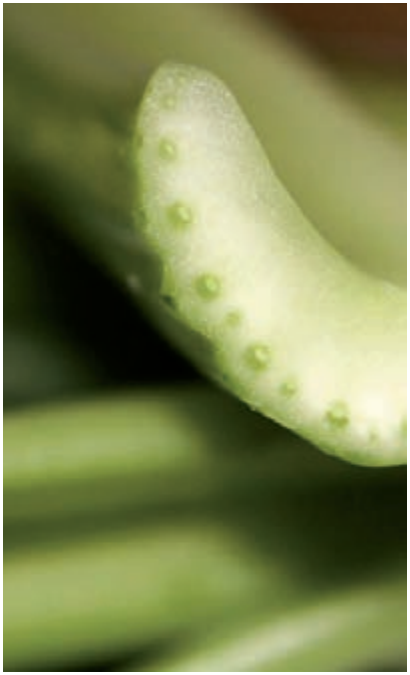
INGREDIENTES
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana picada fina
- 1 mata de apio
- 450 g papas peladas cortadas en rodajas
- 750 ml de caldo de pollo
- 1 yogurt natural
- sal, pimienta

PROCEDIMIENTO
Poner el aceite en una olla, agregar cebolla, apio y papa. Cocinar a fuego suave por 10 minutos sin que se dore. Agregar caldo y sazonar. Tape y lleve a hervir suave por 30 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Enfriar y licuar. Devolver a la olla para recalentar. Cortar el fuego y agregar el yogurt. Verificar la sazón. Servir de inmediato.

Información nutricional por porción: Energía 59 kcal; proteínas 2,4 g; grasa total 3,4 g; colesterol 21,6 mg; carbohidratos 5,4 g; fibra 1,3 g; sodio 293 mg.

ENSALADA CALIFORNIA Y SUPREMA DE POLLO
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 lechuga escarola, cortada
- 4 tazas de espinacas tiernas
- 2 zanahorias ralladas gruesas
- 1 taza de tomates picados en cuadritos
- 2 ramas de apio finamente picados
- ½ taza de pasas
- ½ taza de almendras tostadas y fileteadas
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas



ALIÑO
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen de preferencia
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 2 cucharaditas de miel clara
- jugo de una naranja pequeña
- sal y pimienta molida

SUPREMA DE POLLO
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 600 g de filete de pechuga de pollo
- sal, orégano

PROCEDIMIENTO
Poner todos los ingredientes en una fuente profunda. Mezclar los ingredientes del aliño y verter sobre la ensalada. Repartir en platos individuales y servir inmediatamente. Cocinar las pechugas de pollo a la plancha, de preferencia en sartén de teflón con poco aceite, condimentar.

Información nutricional por porción (Ensalada y Pollo): Energía 233 kcal; proteínas 6 g; grasa total 36,9 g; colesterol 86,9 mg; carbohidratos 7,7 g; fibra 2,5 g; sodio 319 mg.

Ensalada California
con Suprema de Pollo

COMPOTA DE MANZANA
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 kg de manzanas
- 1 palito de canela
- endulzante

PROCEDIMIENTO
Pelar las manzanas, cortar en sextos y retirar las pepas. Cocer en agua hirviendo por 15 minutos. Si se desea endulzar, agregar endulzante después de cocinar, dejar enfriar.

Información nutricional por porción: Energía 78 kcal; proteínas 0 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 20 g; fibra 2,6 g; sodio 0 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.440 kcal; proteínas 77,6 g; grasa total 59,3 g; colesterol 129,4 mg; carbohidratos 198,4 g; fibra 21 g; sodio 2.113 mg.

DESAYUNO

CAFÉ CON LECHE, ENSALADA DE FRUTAS CON FRUTOS SECOS

Café con leche descremada y endulzante. ½ naranja y ½ manzana con 5 pasas, 5 almendras y dos nueces picadas.

Información nutricional por porción: Energía 263 kcal; proteínas 9,5 g; grasa total 10,2 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 28.3 g; fibra 3,6 g; sodio 101.2 Mg.

ALMUERZO

ENSALADA CRIOLLA
(Para 12 personas)

INGREDIENTES
- 1 lechuga
- 200 g de espinacas (solo hojas)
- 2 cucharadas de cilantro picado fino

- ¾ taza de cebollines picados en rodajas
- 4 huevos duros
- 2 paltas
- 1 ½ taza de tomates

ALIÑO
- 3 cucharadas de vinagre
- 9 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de perejil picado
- ½ cucharadita de estragón seco
- 1 cucharadita de mostaza

PROCEDIMIENTO
Lavar la lechuga y la espinaca, cortarlas con la mano. En una ensaladera mezclar la lechuga, la espinaca y el cilantro. Picar la palta en gajos y ponerla como abanico al centro de la ensaladera. Cortar los huevos en cuartos y ponerlo en hilera al lado de la palta. Pelar los tomates, sacar las semillas y picar en cuadrados bien chicos. Poner en una corrida al lado de los huevos. Picar los cebollines en rodajas y ponerlos en corridas a ambos lados de la fuente. Mezclar los ingredientes del aliño y agregarlos al momento de servir.

Información nutricional por porción: Energía 115 kcal; proteínas 4 g; grasa total 9,3 g; colesterol 70,7 mg; carbohidratos 5,9 g; fibra 4,6 g; sodio 113 mg.

POLLO AL CILANTRO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- ½ kilo de filetes de pollo
- 1 cucharadita de granos de pimienta negra
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- 1 atado de cilantro picado fino
- ½ cebolla picada fina en cuadritos
- ralladura de 1 limón
- 400 ml de leche de coco
- 4 hojas de limón
- 1 manojo de albahaca fresca (opcional)

PROCEDIMIENTO

Machacar el jengibre y los granos de pimienta en un mortero. Añadir los condimentos frescos, cilantro, ralladura de limón y cebolla y molerlos hasta obtener una pasta. Freír la pasta en un sartén en caldo de pollo, añadir la leche de coco y las hojas de limón y cocer a fuego lento por 10 minutos. En una olla cocer el pollo en agua con sal. Dejar enfriar y cortar en dados de 3 cm, distribuir en una fuente y servir la salsa sobre el pollo. La leche de coco se puede comprar o preparar en casa: en una olla hervir 400 ml de leche descremada y un paquete de coco. Cortar el fuego. Luego tapar la olla y dejar reposar por 20 minutos, luego colar.

Información nutricional por porción: Energía 438 kcal; proteínas 22,2 g; grasa total 11,2 g; colesterol 36,2 mg; carbohidratos 58,1 g; fibra 3,6 g; sodio 206 mg.

ARROZ AL PIMIENTO

INGREDIENTES

(Para 6 personas)

- 2 tazas de arroz
- 1 diente de ajo
- 1 taza de pimentón rojo
- sal

PROCEDIMIENTO

Saltear el arroz, agregar el ajo y la taza de pimentón rojo licuado previamente, agregar 4 tazas de agua hirviendo y sal, cocinar a fuego mínimo.

Información nutricional por porción: Energía 165 kcal; proteínas 2,8 g; grasa total 0,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 34 g; fibra 0,8 g; sodio 69.5 mg.

“Comprar las verduras y frutas de la estación”

PLÁTANO CON MIEL DE PALMA

½ plátano con 1 cucharadita de miel de palma

Información nutricional por porción: Energía 70 kcal; proteínas 0,6 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 17,5 g; fibra 0,6 g; sodio 0,6 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA, 4 GALLETAS INTEGRALES CON QUESILLO

Un vaso de leche descremada, cuatro galletas integrales con quesillo.

Información nutricional por porción: Energía 200 kcal; proteínas 13.7 g; grasa total 4.6 g; colesterol 9.4 mg; carbohidratos 27.5 g; fibra 4,7 g; sodio 353 mg.

CENA

CREMA DE VERDURAS
(Para 6 personas)

Según la estación del año, se van variando las verduras de esta sopa.

INGREDIENTES
- 2 cucharadas de aceite
- 2 papas en dados

- ½ cebolla picada fina
- 2 puerros pequeños, sólo la parte blanca
- 1 tallo de apio en láminas finas
- bouquet garni (amarrar con un cordel puerro, laurel, tomillo, hojas de apio, perejil)
- perejil para espolvorear

PROCEDIMIENTO

Calentar el aceite en una olla, añadir las verduras. Tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Añadir el bouquet garni. Verter 1,5 litros de agua y llevar a hervir, bajar el fuego y cocinar durante media hora. Retirar del fuego y sacar el bouquet garni. Pasar la sopa por la juguera, colar y verter en una olla limpia. Cocer a fuego lento por 10 minutos. Aliñar con sal y pimienta. Servir caliente espolvoreada con perejil.

Información nutricional por porción: Energía 84 kcal; proteínas 1,4 g; grasa total 3,5 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 12,5 g; fibra 1,2 g; sodio 263 mg.

ROLLO DE SALMÓN
(Para 8 personas)

INGREDIENTES RELLENO
- 1 kg de salmón, sin espinas
- 2 cucharadas de yogurt natural bajo en calorías
- 10 hojas de espinaca
- 4 claras de huevo
- 2 trozos de pan de molde negro
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de aceite
- sal, pimienta
- alusa foil o papel mantequilla

PROCEDIMIENTO

Recortar las orillas del pan y remojar en la leche y moler. En el procesador moler el pescado. Poner en un bol el pan, yogurt, claras y el salmón bien molido, mezclar bien. Extender el alusa foil, pincelar con aceite y cubrirlo con la mitad de la mezcla, taparlo con las hojas de espinaca y sazonar. Luego extender encima resto de la mezcla. Enrollar con el papel alusa foil y llevar a horno medio por 30 minutos.

Ensalada Griega

ENSALADA GRIEGA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- ½ lechuga cortada
- algunas hojas de espinacas tiernas
- 3 tomates cortados en gajos
- ½ pepino cortado en rodajas
- ½ cebolla cortada en aros
- 1 pimiento verde sin semillas cortado en rodajas
- 200 g de quesillo en dados
- 1 cucharadita de estragón fresco o ½ cucharadita de estragón seco

ADEREZO

- ½ cucharadita de sal
- pimienta
- ½ cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de endulzante en polvo
- 6 cucharaditas de vinagre de vino blanco
- 6 cucharadas aceite (de preferencia de oliva)

PROCEDIMIENTO

Lavar los ingredientes. Cortar la lechuga y espinaca en juliana (tiras), distribuir la lechuga, las espinacas, los tomates, el pepino, la cebolla y el pimiento en una fuente. Poner el quesillo encima y espolvorear con estragón. Mezclar los ingredientes del aliño y verterlos sobre la ensalada.

Información nutricional por porción (Rollo de Salmón y Ensalada Griega): Energía 271 kcal; proteínas 32 g; grasa total 10,3 g; colesterol 106,4 mg; carbohidratos 13 g; fibra 3 g; sodio 407 mg.

POSTRE FRUTILLAS CON YOGURT DESCREMADO NATURAL

Una taza de frutillas con 2 cucharadas de yogurt descremado natural.

Información nutricional por porción: Energía 73 kcal; proteínas 3,8 g; grasa total 0,6 g; colesterol 0,9 mg; carbohidratos 14,3 g; fibra 3,9 g; sodio 39,6 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.679 kcal; proteínas 90 g; grasa total 50.5 g; colesterol 239.6 mg; carbohidratos 211.1 g; fibra 26 g; sodio 1.552.9 mg.

“Agregar una porción de diferentes verduras a las comidas habituales: berenjena o brócoli”

Ensalada Entretenida

Semana 2

Día	Desayuno	Almuerzo	Hora del Té	Comida
Lunes	Yogurt con avena, miel y pera	Ensalada entretenida Corona de alcachofas con arroz primavera Helado de invierno	Leche cultivada Galletas integrales con mermelada baja en calorías	• Ensalada mixta • Filete de cerdo con papa cocida • Manzana rallada
Martes	Compota de pera Leche descremada Pan pita integral con quesillo	Ensalada de porotos verdes, tomate y palta Tallarines con salsa a la boloñesa Naranja con kiwi	Leche descremada con frutillas Pan integral con tomate y albahaca	• Ensalada China • Crema de tomate y papa • Jalea baja en calorías con fruta picada
Miércoles	Café con leche descremada Marraqueta con jamón de pavo y lechuga	Ensalada de tomate con pepino y repollo con cilantro Cazuela de vacuno Postre de manzana y sémola	Yogurt descremado Pan con palta	• Ensalada de lechugas mixtas • Guiso de arroz con pimentón • Uva
Jueves	Manzana con yogurt Marraqueta con tomate	Ensalada exótica Carne mongoliana con arroz chaufán Plátano	Leche descremada con avena	• Ensalada de hinojo, naranjas y palta • Chupe de atún con garbanzos al perejil • Tuti fruti
Viernes	Café con leche Tostadas integrales con palta Kiwis	Ensalada de apio Pollo crocante con puré de papas Brocheta de frutas	Yogurt descremado Pan molde integral con jamón de pavo y tomate	• Ensalada de espinaca • Chuchoca con osobuco • Pepino dulce
Sábado	Té con leche descremada Pan integral con huevo revuelto	Rollo frío de papas relleno con verduras y ensalada de lechuga Caldillo de congrio Chirimoya con jugo de naranjas	Café con leche descremada Marraqueta con pechuga de pollo, lechuga, tomate y palta	• Tomates rellenos • Paella vegetal • Piña al jugo
Domingo	Jugo de mandarina Leche descremada con café Tostadas con palta	Ensalada a la chilena Empanada de horno Huevos falsos	Queque de limón Leche descremada con frutillas	• Varitas de vegetales frescos con salsa de ciboulette • Pastel de merluza con puré crocante • Damascos

Día 8. Lunes

DESAYUNO

YOGURT CON AVENA, MIEL Y PERA

Mezclar un yogurt natural con 3 cucharadas de avena instantánea, dos cucharaditas de miel y una pera picada.

Información nutricional por porción: Energía 248 kcal; proteínas 12,5 g; grasa total 1,3 g; colesterol 3,2 mg; carbohidratos 47,1 g; fibra 5,3 g; sodio 134 mg.

ALMUERZO

ENSALADA ENTRETENIDA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 ½ taza de coliflor
- ½ taza de aceitunas negras picadas
- 1 ½ cucharada de pimentón picado
- ¼ taza de cebollines picados
- ½ cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de vinagre
- taza de aceite (de preferencia de oliva)
- sal
- 1 gota de salsa de ají picante
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado (opcional)
- 5 tazas de lechuga picada fina

PROCEDIMIENTO
Poner todos los ingredientes, excepto la lechuga (la coliflor se puede utilizar cruda, desmenuzada muy pequeña) en una ensaladera y mezclar bien. Antes de servir, agregar la lechuga y revolver bien.

Información nutricional por porción: Energía 74 kcal; proteínas 1,3 g; grasa total 6,9 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 3,1 g; fibra 1,4 g; sodio 246 mg.

CORONA DE ALCACHOFAS

(Para 6 a 8 personas)

INGREDIENTES
- 6 rebanadas de jamón de pechuga de pavo cocida
- 1 cebolla mediana picada fina
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de alcachofas cocidas (5 alcachofas)

- 4 huevos
- 1 taza de leche descremada
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- sal y pimienta
- ¼ cucharadita de nuez moscada

PROCEDIMIENTO
Precalentar el horno a temperatura media (200º). Aceitar un molde corona. Cubrir el interior con el jamón. Dejar que las láminas cuelguen hacia el exterior para tapar la mezcla, una vez que esté lleno. En un sartén freír la cebolla en el aceite hasta que esté blanda y retirar del fuego. En la licuadora moler la alcachofa. Agregar los huevos de a uno y luego la leche en polvo, queso y cebolla. Condimentar y revolver bien. Colocar la mezcla en el molde y tapar con el resto del jamón. Colocar el molde a baño maría y hornear por 30 minutos o hasta que el cuchillo insertado salga limpio. Se puede servir frío con salsa de yogurt y perejil o caliente con salsa blanca.

ARROZ PRIMAVERA

(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de arroz
- ½ taza de choclo
- ½ taza de arvejas
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO
Dorar el arroz, remover constantemente, de esta forma no se requiere aceite. Cuando el grano de arroz esté levemente dorado, agregar el choclo, las arvejas y la zanahoria picada en cuadritos, sal y 4 tazas de agua hirviendo. Cocinar a fuego bajo por 20 minutos.

Información nutricional por porción: (incluye la porción de arroz): Energía 342 kcal; proteínas 15,9 g; grasa total 5,6 g; colesterol 81,9 mg; carbohidratos 57,9 g; fibra 9,1 g; sodio 344 mg.

HELADO DE INVIERNO
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 6 manzanas
- 1 plátano
- 3 cucharadas de azúcar

Para la crema pastelera
- 3 tazas de leche descremada
- 3 cucharas de maicena
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de vainilla

PROCEDIMIENTO
Rallar las manzanas y agregar el azúcar. Preparar la crema pastelera disolviendo la maicena en la leche fría, agregar el azúcar y vainilla, calentar a fuego medio hasta que hierva,

luego cocinar por 3 minutos más y revolver constantemente. Cortar el fuego y agregar lentamente la yema, revolviendo constantemente por 2 minutos. Se sirve en copas, se distribuye la manzana primero, luego el plátano en rebanadas y se cubre con la crema pastelera. Enfriar en refrigerador.

Información nutricional por porción Energía 195 kcal; proteínas 3,6 g; grasa total 1,8 g; colesterol 35,9 mg; carbohidratos 37,9 g; fibra 2,2 g; sodio 52,7 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE CULTIVADA Y GALLETAS INTEGRALES CON MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

Un vaso de leche cultivada descremada y 8 galletas integrales con mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 318 kcal; proteínas 8,9 g; grasa total 4,9 g; colesterol 7,4 mg; carbohidratos 65,8g; fibra 4,6 g; sodio 405 mg.

CENA

ENSALADA MIXTA
(Para 10 personas)

INGREDIENTES
- 100 g de lechugas mixtas de colores
- 45 g de zanahorias cortadas en julianas
- 1 tomate picado en cuadritos
- ½ atado de ciboulette picado

ALIÑO
- 1 taza de ricotta
- 1 yogurt natural
- 1 atado de ciboulette
- sal y pimienta a gusto

VINAGRETA
- ¼ taza de aceite (de preferencia de oliva)
- ¼ taza de vinagre balsámico
- sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO
Unir todas las verduras de la ensalada en un bol. Mezclar los ingredientes del aliño en un procesador de alimentos. Condimentar con la vinagreta y encima verter abundante aliño. Decorar con ciboulette picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 56 kcal; proteínas 1,4 g; grasa total 3,3 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 6,5 g; fibra 2,1 g; sodio 134 mg.

FILETE DE CERDO CON TOMATE Y PAPA COCIDA

(Para 10 personas)

INGREDIENTES
- 1 kilo de filete de cerdo en una pieza
- 1 cucharadita de clavos de olor molidos
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de caldo pollo
- 1 taza de tomates de tarro al natural, molido en licuadora
- 1 taza de agua
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO
Mezclar en un tazón los clavos, pimienta y caldo de pollo. Untar los filetes de cerdo con esta preparación y marinar en el refrigerador durante 2 horas. Dorar los filetes de cerdo por ambos lados en una olla gruesa. Verter el tomate molido y añadir agua y sal. Hervir hasta que la carne esté suave y la salsa se haya reducido. Acompañar con una papa cocida por persona.

Información nutricional por porción: Energía 296 kcal; proteínas 29,3 g; grasa total 5,3 g; colesterol 48,6 mg; carbohidratos 29,6 g; fibra 2,5 g; sodio 302 mg.

MANZANA RALLADA

Pelar dos manzanas y rallar

Información nutricional por porción: Energía 163 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 42 g; fibra 6,1 g; sodio 0 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.610 kcal; proteínas 73,1 g; grasa total 29,6 g; colesterol 177 mg; carbohidratos 269 g; fibra 30,3 g; sodio 1.617,7 mg.

“Al sentir hambre, consumir una fruta o verdura”

DESAYUNO

COMPOTA DE PERA, LECHE DESCREMADA Y PAN PITA INTEGRAL CON QUESILLO

COMPOTA DE PERA
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 kg de peras
- 1 palito de canela
- endulzante (optativo)

PROCEDIMIENTO
Pelar las peras, cortar en sextos y retirar las pepas. Cocer en agua hirviendo por 15 minutos. Si se desea endulzar, agregar endulzante después de cocinar, dejar enfriar.
Un vaso de leche descremada, panpita integral con 3 rebanadas de quesillo

Información nutricional por porción: Energía 429 kcal; proteínas 17,3 g; grasa total 3,7 g; colesterol 8,1 mg; carbohidratos 85,5 g; fibra 8,6 g; sodio 563 mg.

ALMUERZO

ENSALADA DE POROTOS VERDES, TOMATE, LECHUGA Y PALTA

- 2 taza de lechuga
- 1 palta
- 2 tomates
- 2 tazas de porotos verdes cocidos

PROCEDIMIENTO
Pelar los tomates y picar en cuadritos, quitar las puntas de los porotos verdes y picar en juliana, cocinar durante 10 minutos en agua hirviendo y destapados, enfriar. Picar la lechuga fina y la palta en cuadritos, mezclar los ingredientes y aliñar a gusto.

Información nutricional por porción: Energía 78,1 kcal; proteínas 2,3 g; grasa total 4,5 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 8,8 g; fibra 4,9 g; sodio 162 mg.

TALLARINES CON SALSA A LA BOLOÑESA

SALSA A LA BOLOÑESA
(6 a 8 personas)

INGREDIENTES
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 250 g de carne picada o molida (posta, pollo ganso, tapapecho, etc.)
- 2 sachet de salsa de tomates al natural
- 2 cucharadas de orégano seco entero o 2 hojas de laurel fresco
- ¼ taza de agua hirviendo
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO
Picar la cebolla en cuadritos finos, dorar en un sartén con 1 cucharada de aceite. Cuando esté más blanda agregar la zanahoria rallada fina y sofreír hasta que se ablande. Agregar la carne y cocinar revolviendo constantemente. Aliñar con sal, pimienta, orégano. Añadir la salsa de tomates, dejar hervir y añadir agua hirviendo para que la salsa quede jugosa. Acompañar los tallarines con la salsa.

Información nutricional por porción: Energía 404 kcal; proteínas 14,3 g; grasa total 5,8 g; colesterol 52,9 mg; carbohidratos 72,9 g; fibra 6,1 g; sodio 236 mg.

NARANJA CON KIWI

Pelar una naranja y un kiwi, picar en rebanadas.

Información nutricional por porción: Energía 72 kcal; proteínas 1,1 g; grasa total 0,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 17,5 g; fibra 3,1 g; sodio 0 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA CON FRUTILLAS, PAN INTEGRAL CON TOMATE Y ALBAHACA

Licuar 1 taza de leche descremada con ½ taza de frutillas en la juguera y agregar endulzante a gusto. 2 rebanadas de pan integral, 3 rebanadas de tomate y unas hojas de albahaca

Información nutricional por porción: Energía 288 kcal; proteínas 15,8 g; grasa total 37,6 g; colesterol 5,9 mg; carbohidratos 50,4 g; fibra 7,6 g; sodio 613 mg.

CENA

ENSALADA CHINA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 2 filetes de pechuga de pollo
- 1 bandeja de brotes de soya
- 1 bandeja de champiñones
- 1 pimentón amarillo u otro color
- 3 cebollines
- 2 zanahorias
- semillas de sésamo tostadas
- rabanitos para decorar

ALIÑO
- ½ taza de aceite
- 4 cucharadas de salsa de soya
- 3 cucharaditas de jerez
- 1 cucharadita de miel de palma
- ½ cucharadita de jengibre en polvo

PROCEDIMIENTO
Cocer el pollo en agua, desmenuzar y poner en un bol con los brotes de soya, los champiñones y cebollines cortados en rodelas, el pimentón y las zanahorias cortadas en juliana y mezclar bien. Agregar el aliño y revolver. Espolvorear las semillas de sésamo tostadas y decorar con rabanitos.

Información nutricional por porción: Energía 171 kcal; proteínas 15,9 g; grasa total 6,2 g; colesterol 29 mg; carbohidratos 14,4 g; fibra 4,6 g; sodio 298 mg.

CREMA DE TOMATES Y PAPA

(Para 8 a 10 personas)

INGREDIENTES
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande
- 4 tomates medianos
- 2 papas medianas
- 2 cucharadas de cebollín
- 1 cucharada de salsa de tomates
- 1 litro de caldo de ave
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 hoja de laurel
- pimienta
- ramitas de tomillo fresco para decorar

PROCEDIMIENTO
Pelar papas, cebolla y tomates y picar en rebanadas junto al cebollín. Calentar el aceite en una olla y freír la cebolla hasta que esté tierna. Agregar los tomates, las papas, el cebollín, la salsa de tomates, la ralladura de limón, el tomillo, la hoja de laurel y el caldo de ave. Llevar a ebullición y dejar que hierva a fuego lento sin tapar, hasta que las papas estén tiernas, cerca de 20 minutos. Retirar del fuego, sacar la hoja de laurel y dejar enfriar. Pasar la sopa por la juguera, hasta lograr una crema fina. Poner en la olla nuevamente, sazonar con pimienta y calentar. Servir la crema decorada con ramitas de tomillo.

Información nutricional por porción: Energía 265 kcal; proteínas 9,4 g; grasa total 7,2 g; colesterol 27,6 mg; carbohidratos 48 g; fibra 7,8 g; sodio 153 mg.

JALEA BAJA EN CALORÍAS CON FRUTA PICADA

Pelar y picar una manzana, naranja y plátano. Preparar la jalea tal como indican las instrucciones. Repartir la fruta en 6 pocillos y agregar la jalea, refrigerar.

Información nutricional por porción: Energía 97 kcal; proteínas 9,2 g; grasa total 0,9 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 14,9 g; fibra 1,4 g; sodio 0 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.692 kcal; proteínas 73,4 g; grasa total 30,1 g; colesterol 177 mg; carbohidratos 289,9 g; fibra 33,3 g; sodio 1.617,7 mg.

Día 10. Miércoles

DESAYUNO

CAFÉ CON LECHE DESCREMADA, MARRAQUETA CON JAMÓN DE PAVO Y LECHUGA

Café con leche descremada, endulzante a gusto. ½ marraqueta con una rebanada de jamón de pavo y lechuga.

Información nutricional por porción: Energía 275 kcal; proteínas 18,9 g; grasa total 2,9 g; colesterol 33,1 mg; carbohidratos 39,9 g; fibra 1,6 g; sodio 891 mg.

ALMUERZO

ENSALADA DE TOMATE CON PEPINO Y REPOLLO CON CILANTRO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 2 tomates
- 1 pepino
- 2 tazas de repollo
- cilantro
- limón
- sal y aceite

PROCEDIMIENTO

Lavar y pelar el pepino, cortar a lo largo por la mitad, sacar las pepas con una cuchara y cortar en rebanadas. Pelar el tomate y cortar en gajos y mezclar con el pepino. Cortar las hojas de repollo en juliana y mezclar con cilantro picado fino. Aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 61 kcal; proteínas 1,8 g; grasa total 2,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 9,1 g; fibra 3 g; sodio 213 mg.

CAZUELA DE VACUNO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 6 presas de carne de vacuno (tapapecho o asado de tira)
- 6 trozos de choclo
- 6 trozos de zapallo camote
- 6 papas pequeñas
- 1 cebolla picada
- 1 zanahoria picada en cuadritos finos
- ½ pimiento rojo en julianas finitas
- 3 cucharadas de arroz
- 1 taza de porotos verdes o arvejitas
- agua suficiente para cubrir las presas
- 8 cucharadas de cilantro para espolvorear
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Calentar el aceite y sofreír la cebolla, zanahoria y pimentón. Cuando estén blandos dorar a fuego fuerte las presas de carne. Agregar agua hasta cubrir totalmente las presas de carne (750 ml aproximadamente), aliñar con sal, pimienta. Tapar la olla, bajar el fuego y cocinar durante 40 minutos, hasta que la carne esté cocida y blanda. Agregar el choclo, las papas y cocinar por 20 minutos más. 5 minutos antes de finalizar la cocción de las papas agregar los trozos de zapallo, arvejas o porotos verdes y arroz. Agregar agua hirviendo si falta y mantener la olla tapada. Verificar la sazón. Espolvorear cilantro picado fino al momento de servir.

Información nutricional por porción: Energía 375 kcal; proteínas 28,4 g; grasa total 6,2 g; colesterol 68,1 mg; carbohidratos 45,5 g; fibra 5 g; sodio 285 mg.

POSTRE DE MANZANA Y SÉMOLA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 6 manzanas
- 1 taza de sémola
- 1 taza de azúcar

PROCEDIMIENTO

Pelar las manzanas y rallar. En una fuente para el horno poner en capas, manzana, sémola y azúcar, sucesivamente, y llevar a horno suave por 20 minutos.

Información nutricional por porción: Energía 197 kcal; proteínas 2,4 g; grasa total 0,2 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 45,9 g; fibra 2,6 g; sodio 0,2 mg.

HORA DEL TÉ

YOGURT DESCREMADO, PAN CON PALTA

Yogurt descremado con sabor, ½ marraqueta con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 298 kcal; proteínas 15,5 g; grasa total 6,7 g; colesterol 4,9 mg; carbohidratos 44,2 g; fibra 4 g; sodio 500 mg.

CENA

ENSALADA DE LECHUGAS MIXTAS

(Para 4 personas)

- 2 tazas de lechuga costina
- 2 tazas de lechuga escarola
- 2 tazas de lechuga roja
- aceto balsámico o limón
- sal y aceite

PROCEDIMIENTO

Picar las lechugas en tiritas, mezclar y aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 32 kcal; proteínas 0,8 g; grasa total 2,4 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 1,5 g; fibra 0,7 g; sodio 403 mg.

GUISO DE ARROZ CON PIMENTÓN

(Para 8 a 10 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz
- 2 pimentones grandes
- 4 tomates regulares
- 1 cebolla regular
- ¼ kilo de queso mantecoso
- comino, sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Picar la cebolla en cuadritos finos y freír. Agregar los 4 tomates en cuadritos y cocer. Aliñar con sal, pimienta y comino. Preparar el arroz graneado: saltear y agregar 4 tazas de agua hirviendo. Pelar los pimentones y cortarlos en tiritas finas. Cortar el queso en cuadritos. Montar el guiso por capas en una fuente para horno, en el siguiente orden: arroz, cebolla con tomates, pimentón, queso y arroz. Llevar al horno hasta que dore.

Información nutricional por porción: Energía 288 kcal; proteínas 9,4 g; grasa total 5,6 g; colesterol 20,4 mg; carbohidratos 49,6 g; fibra 2,4 g; sodio 322 mg.

UVA: 15 uvas

Información nutricional por porción: Energía 85 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 22,9 g; fibra 1,3 g; sodio 2,7 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.611 kcal; proteínas 78,4 g; grasa total 29,8 g; colesterol 126,5 mg; carbohidratos 258,6 g; fibra 20,6 g; sodio 2.616,9 mg.

DESAYUNO

MANZANA CON YOGURT, MARRAQUETA CON TOMATE

Una manzana picada con un yogurt descremado, ½ marraqueta con 3 rebanadas de tomate.

Información nutricional por porción: Energía 416 kcal; proteínas 17,8 g; grasa total 3,3 g; colesterol 5,5 mg; carbohidratos 80,1 g; fibra 4,7 g; sodio 600 mg.

ALMUERZO

ENSALADA EXÓTICA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 200 g de lechugas mixtas
- 200 g de hojas de espinacas
- 1 mandarina
- 50 g de almendras tostadas y cortadas en láminas (opcional)
- 1 palta en tajadas

ALIÑO
- 3 cucharadas de vinagre de manzanas
- 2 cucharadas de miel
- ½ taza de leche evaporada
- ¼ taza de aceite
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO
Colocar en una ensaladera las espinacas y las lechugas picadas con la mano, mezclar, poner sobre ella la palta cortada en tajadas, los gajos de mandarinas y las almendras. Preparar el aliño mezclando todos los ingredientes en la juguera. Verter sobre la ensalada al momento de servir.

Información nutricional por porción: Energía 94 kcal; proteínas 2 g; grasa total 6,4 g; colesterol 2,3 mg; carbohidratos 8,9 g; fibra 2,7 g; sodio 225 mg.

CARNE MONGOLIANA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 250 g de bistec de posta
- 1 cebolla
- 2 cebollines
- 1 pimentón rojo y 1 pimentón verde
- 1 ají verde
- ¾ taza de agua
- sal, aliño completo, pimienta

PROCEDIMIENTO
Picar la cebolla en pluma, en juliana los tallos verdes de los cebollines y en rodajas finas la parte blanca, en juliana los pimentones y en rodajas el ají. Saltear todo en un sartén profundo o wook. Una vez que estén blandas, agregar el agua y tapar el sartén para dar jugo. Por otra parte cortar la carne en forma triangular y cocinar a la plancha. Una vez lista aliñar con sal, pimienta y aliño completo. Unir ambas preparaciones. Corregir la sazón y agregar agua hirviendo si es necesario.

ARROZ CHAUFÁN
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de arroz grano largo
- 2 huevos
- hojas de cebollín
- carne picada fina de cerdo o pollo
- sal
- ½ cebolla

PROCEDIMIENTO
Cortar la cebolla en cuadritos y freír. Antes de que dore agregar el arroz y saltear, luego agregar 4 tazas de agua hirviendo, sal y cocinar a fuego bajo. Batir los huevos con un tenedor, cocinarlos en un sartén de teflón, en forma de panqueque, no dorar. Luego de que se enfríe, cortar en tiras en una tabla de picar. Cocinar la carne a la plancha y cortar. Picar fino las hojas de cebollín. Cuando el arroz esté listo, juntar todos los ingredientes y mezclar bien.

Información nutricional por porción (incluye carne y arroz): Energía 413 kcal; proteínas 19,5 g; grasa total 10,5 g; colesterol 75,5 mg; carbohidratos 58,6 g; fibra 2,8 g; sodio 330 mg.

PLÁTANO

Información nutricional por porción: Energía 109 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 27,6 g; fibra 1,2 g; sodio 1,2 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA CON AVENA

1 taza de leche descremada con 5 cucharaditas de avena y endulzante.

Información nutricional por porción: Energía 183 kcal; proteínas 12,4 g; grasa total 2 g; colesterol 4,4 mg; carbohidratos 28,9 g; fibra 2,8 g; sodio 127 mg.

CENA

ENSALADA DE HINOJOS, NARANJAS Y PALTA
(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 2 hinojos o apio
- ½ limón
- 1 naranja
- 1 palta
- sal, pimienta y aceite de oliva a gusto

MAYONESA DE ZANAHORIA
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de mostaza
- sal a gusto
- 200 g de zanahorias cocidas

PROCEDIMIENTO
Cortar el hinojo al medio y luego en láminas finas. Realizar el mismo procedimiento con la palta. Pelar la naranja y separar en gajos. Exprimir el limón. Colocar en un bol y condimentar con aceite de oliva, jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva. Mayonesa de zanahorias: Colocar en un procesador la zanahoria cocida en cubos, junto a la sal, mostaza, jugo de limón y aceite de oliva, este último agregarlo de a poco. Servir la ensalada y bañar con la mayonesa de zanahorias.

Información nutricional por porción: Energía 95 kcal; proteínas 1,4 g; grasa total 6,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 9,3 g; fibra 5,8 g; sodio 285 mg.

Ensalada de hinojo, naranja y palta.

CHUPE DE ATÚN
(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 1 tarro de atún en agua
- 2 papas
- 1 cebolla
- 100 g queso mantecoso rallado grueso
- sal, pimienta

PROCEDIMIENTO
Pelar las papas, rebanar y cocer. Cortar la cebolla en pluma, freír y mezclar con el atún. Poner aceite en pailas de greda individuales y distribuir en el fondo la mitad de la cebolla con el atún. Agregar las papas cocidas y aliñar con sal, pimienta y un trocito de mantequilla. Espolvorear queso mantecoso rallado y repetir la operación. Llevar al horno a calentar y gratinar.

Información nutricional por porción: Energía 179 kcal; proteínas 8,2 g; grasa total 5,1 g; colesterol 32 mg; carbohidratos 26,1 g; fibra 7,9 g; sodio 226 mg.

GARBANZOS AL PEREJIL
(Para 10 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de garbanzos
- 2 cucharadas de perejil fresco

ALIÑO
- 3 cucharadas de aceite de oliva (de preferencia)
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1 ají verde sin semillas y picado fino
- 2 cucharadas de yogurt natural
- sal, pimienta

PROCEDIMIENTO
Remojar los garbanzos desde el día anterior. Botar el agua de remojo y poner en una olla con agua fresca. Hervir a fuego lento por 1 a 2 horas o hasta que estén tiernos, agregar sal al final. Para preparar el aliño, calentar aceite en un sartén. Poner la cebolla y el ají y cocinar por 2 minutos. Agregar sal y pimienta y cocinar 1 minuto más. Llevar este sofrito a un bol y agregar el yogurt, revolver. Escurrir los garbanzos, enfriar un poco y sacarles la piel mientras estén calientes. Mezclar con el aliño y dejar reposar por 2 horas. Servir decorado con perejil picado fino.

“Como postre, consuma manzanas o peras asadas, o ensalada de frutas”

Información nutricional por porción: Energía 176 kcal; proteínas 17,2 g; grasa total 3,8 g; colesterol 21,7 mg; carbohidratos 18,3 g; fibra 1,8 g; sodio 253 mg.

TUTI FRUTI
(Para 4 personas)

Una taza de frutillas, una taza de cerezas, 2 naranjas y 2 manzanas. Picar las frutas en cuadritos pequeños y mezclar.

Información nutricional por porción: Energía 72 kcal; proteínas 1,1 g; grasa total 0,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 17,5 g; fibra 3,1 g; sodio 0,4 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.737 kcal; proteínas 80,8 g; grasa total 38,5 g; colesterol 141,4 mg; carbohidratos 275,3 g; fibra 32,8 g; sodio 2.047,6 mg.

DESAYUNO

CAFÉ CON LECHE, TOSTADAS INTEGRALES CON PALTA, KIWIS

Una taza de café con leche y endulzante, dos tostadas integrales con 2 cucharadas de palta, 2 kiwis.

Información nutricional por porción: Energía 415 kcal; proteínas 14,6 g; grasa total 13,5 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 54,3 g; fibra 12,9 g; sodio 516 mg.

ALMUERZO

ENSALADA DE APIO

INGREDIENTES
- 4 tazas de apio
- sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO
Picar el apio en rodelas diagonales, de esta manera conserva la fibra y no requiere deshilar. Aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 50 kcal; proteínas 2 g; grasa total 3 g; colesterol o mg; carbohidratos 3,3 g; fibra 3 g; sodio 479 mg.

POLLO CROCANTE
(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 4 trutros enteros de pollo
- 40 g de pan rallado
- 40 g de almendras molidas
- 4 cucharadas de hierbas picadas
- ½ litro de caldo de pollo
- perejil y tomillo
- sal y pimienta
- cordel o pita para amarrar

PROCEDIMIENTO
Limpiar el pollo, descuerar y agregar sal y pimienta. Acomodarlo sobre una rejilla en una lata del horno. Mezclar el pan rallado, las almendras y las hierbas y cubrir con estos el pollo formando una costra. Colocar como fondo de cocción el caldo de pollo junto con las hierbas para aromatizar. Cocinar en horno precalentado y moderado, aproximadamente por 40 minutos.

PURÉ DE PAPAS
(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 6 papas regulares
- sal
- 2 cucharadas de margarina
- 300 ml de leche descremada

PROCEDIMIENTO
Pelar las papas y cocer en agua con sal durante 20 minutos, desde que hierve el agua. Luego pasar por el prensa puré, estando calientes las papas. Agregar margarina y batir con batidora eléctrica hasta que la papa esté suave. Probar la sal y agregar si es necesario. Calentar el puré en la olla y continuar batiendo con la batidora, agregar la leche tibia lentamente. Servir cuando el puré está hirviendo. Para recalentar el puré, se debe realizar en olla, no microondas, batir con cuchara de madera y agregar leche tibia nuevamente de ser necesario.

Información nutricional por porción (Pollo crocante con puré de papas): Energía 348 kcal; proteínas 32,8 g; grasa total 8,3 g; colesterol 88,7 mg; carbohidratos 36 g; fibra 3,5 g; sodio 378 mg.

BROCHETA DE FRUTAS

Una taza de frutillas, una taza de cerezas, 2 naranjas y 2 manzanas. Picar las frutas en cuadrados y montar en palitos para brochetas, alternando los colores.

Información nutricional por porción: Energía 72 kcal; proteínas 1,1 g; grasa total 0,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 17,5 g; fibra 3,1 g; sodio 0,4 mg.

HORA DEL TÉ

YOGURT DESCREMADO, PAN MOLDE INTEGRAL CON JAMÓN DE PAVO Y TOMATE

Un yogurt descremado, sándwich de pan de molde integral con una rebanada de jamón de pavo y 2 rebanadas de tomate.

Información nutricional por porción: Energía 250 kcal; proteínas 15,2 g; grasa total 5,6 g; colesterol 3,2 mg; carbohidratos 35,9 g; fibra 4,6 g; sodio 327 mg.

CENA

ENSALADA DE ESPINACA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- Un paquete de espinacas
- dos dientes de ajo
- sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO
Picar la espinaca en juliana, picar los ajos muy fino, mezclar y aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 50 kcal; proteínas 2 g; grasa total 3 g; colesterol o mg; carbohidratos 3,3 g; fibra 3 g; sodio 479 mg.

CHUCHOCA CON OSOBUCO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 1 kilo de osobuco de vacuno
- 3 cucharadas de harina
- ½ taza de de aceite
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 3 varas de apio
- 1 cucharada de concentrado o salsa de tomates
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 hoja de laurel
- 1 ramito de romero
- sal y pimienta

CHUCHOCA
- 1 taza de chuchoca o polenta
- 5 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite
- 100 g de queso parmesano
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO
Preparar un caldo de verduras, para utilizar en ambas preparaciones, con 2 litros de agua y verduras como apio, zanahoria, cebolla y pimentón. Aliñar con sal y pimienta y llevar a hervir en olla tapada por 20 minutos a fuego bajo, colar. Poner sal y pimienta al osobuco, pasarlo por ha-

rina y sellarlo en un sartén con aceite, hasta que tenga un color dorado y retirar. Saltear las verduras picadas en dados grandes hasta que tomen un color dorado. Volver el osobuco a la cacerola sobre las verduras, agregar la salsa de tomate y revolver. Cubrir con caldo y cocinar, agregar laurel, romero y pimienta. Tapar la cacerola, bajar el fuego y cocinar lentamente entre 1 ½ a 2 horas, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue. Adicionar caldo de ser necesario. Cuando esté listo, retirar la carne y pasar por la licuadora todas las verduras. Verificar la sazón. Volver todo a la cacerola hasta el momento de servir.

CHUCHOCA
Calentar el caldo de verduras. Verter la polenta sobre el caldo en ebullición en forma de lluvia, revolviendo constantemente. Cocinar durante 2 a 3 minutos e incorporar aceite y queso al final. Revolver y servir en platos hondos con una rodaja de osobuco y su salsa. Decorar con una ramita de romero.

Información nutricional por porción: Energía 400 kcal; proteínas 32,8 g; grasa total 12,1 g; colesterol 74 mg; carbohidratos 27,1 g; fibra 4,3 g; sodio 289 mg.

PEPINO DULCE: 1 pepino

Información nutricional por porción: Energía 39 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 10,5 g; fibra 1 g; sodio 1,5 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.624 kcal; proteínas 101 g; grasa total 46,2 g; colesterol 181,9 mg; carbohidratos 187,9 g; fibra 35,4 g; sodio 2.469,9 mg.

“Agregue al sándwich verduras como lechuga, tomate o pepino”

Día 13. Sábado

DESAYUNO

TÉ CON LECHE DESCREMADA, UN PAN INTEGRAL CON UN HUEVO REVUELTO

Información nutricional por porción: Energía 342 kcal; proteínas 21,5 g; grasa total 8,9 g; colesterol 215,6 mg; carbohidratos 46,1 g; fibra 5,9 g; sodio 673 mg.

ALMUERZO

ROLLO FRÍO DE PURE DE PAPAS RELLENO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 6 papas regulares
- 1 taza de leche descremada
- 1 tarro de atún en agua o pollo
- 1 taza de arvejas congeladas
- 100 g de aceitunas negras picadas
- 2 tomates picados en cuadritos
- 1 huevo duro picado
- sal
- 1 taza de choclo picado
- ensalada de lechuga y tomate para acompañar

PROCEDIMIENTO
Preparar un puré con las papas, leche y sal. Extender el puré con un uslero enharinado sobre un paño húmedo limpio, dejándolo de 1 cm de espesor y en forma de rectángulo. Distribuir sobre el rectángulo de puré por capas, arvejas aliñadas, atún, pimentón en julianas finas, choclo y aceitunas (alternando colores). Enrollar ayudándose con el paño y retirar lentamente el paño. Cortar las puntas y trasladar a una fuente. Decorar con rodajas de huevo duro, aceitunas y pimentón en juliana. Mantener en el refrigerador y servir en rebanadas acompañado de ensaladas de lechuga y tomate.

Información nutricional por porción: Energía 294 kcal; proteínas 13,1 g; grasa total 8,3 g; colesterol 39,4 mg; carbohidratos 44,2 g; fibra 5,8 g; sodio 298 mg.

CALDILLO DE CONGRIO

(Para 10 personas)

INGREDIENTES
- 2 cebollas
- 1 tarro grande de tomates al natural
- 1 taza de leche descremada
- sal, pimienta, laurel
- 1 congrio entero con cabeza
- 1 papa por persona

PROCEDIMIENTO
Comprar el congrio, limpio y descamado con la cabeza aparte. Freír la cebolla cortada en cuadritos en aceite. Condimentar y poner el pescado. En la olla de greda donde se preparará el caldillo, poner por capas, cebolla, tomates y pescado y repetir el procedimiento. Agregar la cabeza del pescado para dar jugo. Agregar las papas peladas y sazonar con sal y pimienta. Cocinar a fuego lento, con la olla de greda tapada. Botar la cabeza de pescado y al momento de servir agregar la leche.

Información nutricional por porción: Energía 343 kcal; proteínas 40,8 g; grasa total 7,6 g; colesterol 78,5 mg; carbohidratos 26,7 g; fibra 2,6 g; sodio 302 mg.

CHIRIMOYA CON JUGO DE NARANJAS

Una chirimoya pequeña con el jugo de una naranja.

Información nutricional por porción: Energía 125 kcal; proteínas 2,2 g; grasa total 0,7; colesterol 0 mg; carbohidratos 31,1; fibra 4,9 g; sodio 4 mg.

HORA DEL TÉ

CAFÉ CON LECHE DESCREMADA, MARRAQUETA CON PECHUGA DE POLLO, LECHUGA, TOMATE Y PALTA

Una taza de café con leche descremada y ½ marraqueta con pollo, una hoja de lechuga, dos rebanadas de tomate y una cucharada de palta.

Información nutricional por porción: Energía 396 kcal; proteínas 26,4 g; grasa total 6,6 g; colesterol 35 mg; carbohidratos 57,3 g; fibra 3,8 g; sodio 605 mg.

CENA

TOMATES RELLENOS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 6 tomates
- 2 tazas de choclo
- ½ cebolla picada en cuadritos y amortiguada
- ½ taza de aceite
- 1 tarro chico de atún
- perejil o cilantro
- sal, pimienta
- lechuga

PROCEDIMIENTO

Lavar los tomates, sacar la tapa de arriba, ahuecar con un cuchillo y sacar la comida con una cuchara. Picar finamente en cuadritos la carne interior del tomate y dejar estilar en un colador. Mezclar en un bol el atún, el choclo cocido, el perejil o cilantro, aceite, tomate en cuadritos y cebolla. Aliñar con sal y pimienta. Rellenar los tomates ahuecados con la mezcla y decorar con hojita de perejil. Servir sentado en hojas de lechuga.

Información nutricional por porción: Energía 141 kcal; proteínas 9,5 g; grasa total 4,8 g; colesterol 3,6 mg; carbohidratos 18,3 g; fibra 4,6 g; sodio 287 mg.

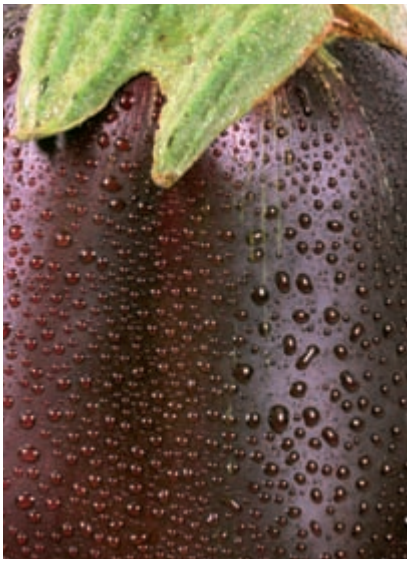
“Eliminar de las verduras las hojas exteriores y lavar el resto de ellas una por una, en especial las lechugas, espinaca, acelga y repollo”

PAELLA VEGETAL
(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de arroz
- 1 berenjena cortada en trozos grandes
- 5 tomates cortados y pelados
- 1 cebolla grande partida
- 1 pimiento amarillo cortado en tiras
- 1 pimiento rojo cortado en tiras
- 2 cucharaditas de pimentón molido o páprika
- sal
- 6 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- 1 diente de ajo machacado
- 3 tazas de caldo de verduras casero
- pimienta negra
- azafrán en palo
- 1 taza de champiñones laminados
- 1 taza porotos verdes
- 2 tazas de garbanzos cocidos

PROCEDIMIENTO
Disolver el azafrán en 3 cucharadas del caldo casero de verduras. Remojar la berenjena con sal durante 30 minutos. Escurrir y estilar. En un sartén grande o paella, calentar el aceite y sofreír la cebolla, el ajo, los pimientos y la berenjena durante unos 5 minutos, remover de vez en cuando. Espolvorear el pimentón molido y revolver nuevamente. Añadir el arroz, revolver y verter el caldo, los tomates y el azafrán. Sazonar y llevar a ebullición. Una vez que hierva, bajar el fuego y dejar por 15 minutos removiendo la paellera. Añadir los champiñones, los porotos verdes y los garbanzos. Continuar hirviendo durante 10 minutos más. Servir caliente en la misma paellera. Para hacer el caldo de verduras poner en una olla las verduras como zanahoria, apio, cebolla, pimentón, etc., cubrirlas con agua, aliñar con sal, pimienta y llevar a hervir en olla tapada por 20 minutos a fuego bajo. Colar.

Información nutricional por porción: Energía 367 kcal; proteínas 11,1 g; grasa total 9,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 61,6 g; fibra 8,9 g; sodio 364 mg.



PIÑA AL JUGO: Una rebanada de piña

Información nutricional por porción: Energía 78 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 0,2 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 20,2 g; fibra 1,4 g; sodio 1,5 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.729 kcal; proteínas 125 g; grasa total 46,7 g; colesterol 372,1 mg; carbohidratos 305,5 g; fibra 37,9 g; sodio 2.534,5 mg.

Día 14. Domingo

DESAYUNO

JUGO DE MANDARINA, LECHE DESCREMADA CON CAFÉ, TOSTADAS CON PALTA

Jugo de 3 mandarinas, una taza de leche descremada con café y 2 rebanadas de pan de molde tostado con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 365 kcal; proteínas 13,4 g; grasa total 7,1 g; colesterol 5,1 mg; carbohidratos 65,7 g; fibra 5,5 g; sodio 399 mg.

ALMUERZO

ENSALADA A LA CHILENA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 4 tomates
- 1 cebolla

- 1 cucharada de aceite (de preferencia de oliva)
- sal
- 2 cucharadas de cilantro

PROCEDIMIENTO

Pelar y picar los tomate en gajos finos. Picar la cebolla en pluma, sacar el tallo central verde y amortiguar, esto se realiza agregando 2 cucharadas de sal sobre ella y revolver. Dejar reposar por 15 minutos, luego poner en un colador y lavar bajo el chorro de agua fría para sacar la sal, apretar para sacar el exceso de agua. Mezclar en una fuente todos los ingredientes de la ensalada, revolver bien y espolvorear con cilantro picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 52 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 0,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 9 g; fibra 0,5 g; sodio 112,7 mg.

EMPANADAS DE HORNO

(16 unidades)

INGREDIENTES PINO DE CARNE
- ½ kilo de posta picada finita
- 5 cebollas medianas, picadas en cuadritos finos
- comino, sal, ají de color
- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas colmadas de harina
- 16 aceitunas
- 4 huevos duros partidos en gajos
- 32 pasas rubias

INGREDIENTES DE LA MASA
- 1 ½ kilo de harina sin polvos de hornear
- 180 g de margarina
- 3 yemas
- 750 ml agua tibia
- 1 cucharada de sal

PROCEDIMIENTO PINO

Calentar el aceite en una olla grande y dorar la carne, agregar 2 tazas de agua fría, comino y sal. Cocer tapada. Cuando esté lista agregar 2 cucharadas de harina y revolver.

Incorporar el ají de color y la cebolla y revolver muy bien. Tapar para cocer la cebolla y revolver de vez en cuando para evitar que se pegue. Cocinar durante 30 minutos a fuego bajo. El pino debe quedar jugoso, se guarda semi-tapado y se prepara el día anterior.

PROCEDIMIENTO MASA
Preparar una salmuera con el agua tibia y la sal. Mezclar las yemas con un poco de salmuera de a poco para que las yemas no se corten. Mezclar la harina y margarina y verter las yemas y salmuera. Agregar más salmuera e ir uniendo con la mano hasta formar una masa que no sea ni muy pegajosa ni muy dura. Amasar con la mano hasta que la masa esté blanda. Uslerear y dejar de grosor medio (ni muy gruesa, ni muy delgada), para que no se rompan al poner el relleno. Cortar la masa del tamaño de un plato extendido grande. Poner 3 cucharadas de pino en el centro, 1 aceituna, un gajo de huevo duro y 2 pasas. Poner agua alrededor y cerrar rápidamente. Pincharlas con un palo de fósforo húmedo para que no se revienten en el horno. Poner en una lata en horno bien caliente por 15 minutos a fuego fuerte (250°). Al sacar del horno dejar reposar por 15 minutos tapadas con un paño de cocina.

Información nutricional por porción: Energía 529 kcal; proteínas 19,6 g; grasa total 15,8 g; colesterol 92,7 mg; carbohidratos 76,1; fibra 3.3 g; sodio 383 mg.

HUEVOS FALSOS
(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 1 tarro de duraznos en conserva
- 2 yogurt descremados natural o vainilla

PROCEDIMIENTO

Utilizar platos de color, poner 5 cucharadas de yogurt (como si fuese clara de huevo) y sobre el, poner dos mitades de duraznos en conserva.

Información nutricional por porción: Energía 87,4 kcal; proteínas 2,5 g; grasa total 0,5 g; colesterol 1,5 mg; carbohidratos 18 g; fibra 0,6 g; sodio 3,6 mg.

HORA DEL TÉ

QUEQUE DE LIMÓN
(12 porciones)

INGREDIENTES
- 1 ½ taza de harina con polvos de hornear
- 100 g de margarina
- 1 ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de polvos de hornear
- 2 huevos
- 4 cucharadas de leche descremada en polvo
- ralladura de 2 limones

COBERTURA
- jugo de 2 limones
- 100 g de azúcar granulada

PROCEDIMIENTO
Forrar un molde con papel de mantequilla enmantequillado de 18 cm de diámetro. Batir los ingredientes con la batidora hasta que quede bien homogéneo. Vaciar sobre el molde y llevar a horno previamente calentado a fuego medio por 30 a 40 minutos, o hasta que al presionar suavemente con los dedos el queque se devuelva y esté esponjoso. Sacar caliente del horno y bañar por todos lados con la cobertura, que se prepara mezclando jugo de limón con azúcar al instante, para que no se disuelva el azúcar.

Información nutricional por porción: Energía 142 kcal; proteínas 2,8 g; grasa total 4,7 g; colesterol 23,1 mg; carbohidratos 21,9 g; fibra 0,3 g; sodio 75,8 mg.

LECHE DESCREMADA CON FRUTILLAS

Poner en la juguera una taza de leche descremada con 4 frutillas y licuar.

Información nutricional por porción: Energía 94 kcal; proteínas 7,3 g; grasa total 0,6 g; colesterol 3,6 mg; carbohidratos 15,5 g; fibra 3,1 g; sodio 103 mg.

CENA

VARITAS DE VEGETALES FRESCOS Y SALSA DE CIBOULETTE

INGREDIENTES VEGETALES
- cebollín
- tomatitos de cocktail
- endibias o corazones de lechuga costina
- champiñones
- pimentones rojos, verdes y amarillos
- apio

INGREDIENTES SALSA DE CIBOULETTE
- 1 hoja de repollo morado para usar como recipiente de la salsa
- 1 manojo de ciboulette picado fino

- 1 yogurt natural
- sal, pimienta

PROCEDIMIENTO
Mezclar los ingredientes de la salsa hasta formar una pasta, servir sobre la hoja de repollo lavada. Cortar los vegetales en varitas.

Información nutricional por porción: Energía 98 kcal; proteínas 5,1 g; grasa total 9,7 g; colesterol 12,3 mg; carbohidratos 9,8 g; fibra 2,3 g; sodio 150 mg.

PASTEL DE MERLUZA CON PURÉ CROCANTE

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 800 g de merluza
- 750 ml de leche (para cocer el pescado)
- 1 hoja de laurel
- 5 granos de pimienta
- sal y una pizca de nuez moscada
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina o maicena
- 1 kilo de espinacas

PURÉ
- 1 kilo de papas
- 250 ml de leche
- sal, pimienta, nuez moscada

CRUJIENTE DE PAN
- 1 taza de miga de pan de molde
- 1 cebolla picada
- 2 cucharadas de perejil, tomillo y romero picados
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)

PROCEDIMIENTO
Colocar en una olla la leche junto con el laurel, granos de pimienta y sal a gusto. Agregar los filetes de merluza sin espina, cortados en trozos grandes. Cocinar por 5 minutos. Retirar el pescado con una espumadera y desmenuzar. Calentar la mantequilla, agregar harina y cocinar hasta hacer un roux o pasta. Incorporar la leche

hirviendo que se recuperó de la cocción del pescado, revolver constantemente para evitar la formación de grumos, hasta lograr la consistencia de salsa blanca. Perfumar con la nuez moscada. Poner nuevamente el pescado en la salsa e incorporar. Hervir las papas en agua y sal durante 20 minutos. Colar y preparar el puré, incorporar un pocillo de leche hirviendo. Condimentar a gusto. Reservar. Pasar las espinacas por agua caliente, colar y picar. Para el crujiente de pan, dorar la cebolla en aceite de oliva, mezclar las migas de pan de molde procesadas, con las hierbas y la cebolla dorada. Colocar en una lata, llevar al horno y dorar unos minutos. Para armar el pastel distribuir en pocillos individuales una porción de pescado, luego la espinaca y a continuación el puré. Cubrir con el crujiente de pan condimentado y llevar a horno a 180° durante 10 minutos o hasta gratinar.

Información nutricional por porción: Energía 280 kcal; proteínas 24,6 g; grasa total 6.2 g; colesterol 40,8 mg; carbohidratos 32,4 g; fibra 2,1 g; sodio 216 mg.

DAMASCOS: 3 damascos

Información nutricional por porción: Energía 58 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 1,2 g; sodio 1,2 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.705 kcal; proteínas 77 g; grasa total 45,3 g; colesterol 179,1 mg; carbohidratos 185,5 g; fibra 18,9 g; sodio 1.444,3 mg.

“Las frutas secas también son un muy buen bocadillo. Son fáciles de llevar y se conservan bien. Como están secas, ¼ de taza equivale a ½ taza de otras frutas”

Ensalada Waldorf

Semana 3

Día	Desayuno	Almuerzo	Hora del Té	Comida
Lunes	Café con leche Ensalada de fruta Pan con palta	Ensalada Waldorf Arroz con choritos Mousse de chirimoya alegre	Yogurt descremado Pan pita con pechuga de pollo y pimentón	Ensalada de lechuga y zanahoria Charquicán con pickles Pera
Martes	Leche porich Tostada integral con quesillo	Palta rellena con atún y ensalada de lechuga Pastel de choclo Macedonia	Yogurt descremado Pan pita con tomate	Ensalada suprema Pollito español con puré piamontesa Ciruelas
Miércoles	Mandarinas Leche descremada Tostada con huevo revuelto	Lechuga con salsa de hierbas Tallarines con tomate fresco y albahaca Membrillos al jugo	Leche con menta Pan molde integral con tomate, lechuga, quesillo y mostaza	Ensalada Capresse Ratatouille con polenta al horno Leche asada coronada con frambuesas
Jueves	Melón Té con leche descremada Tostadas con mermelada baja en calorías	Mousse de palta y ensalada mixta Panqueques rellenos con espinaca Durazno	Leche descremada con frutillas Tostadas con tomate y ají verde	Crema de champiñones Pollo a la plancha con arroz con verduras Piña fresca
Viernes	Jugo de naranja Leche descremada Tostadas con quesillo	Ensalada de repollo, zanahoria y maní Pollo en miel con arroz cremoso con zapallo Jalea con fruta picada	Leche descremada con plátano Pan pita con lechuga palmito y ciboulette	Humitas con tomate Mousse de arándanos con salsa
Sábado	Yogurt con fruta y frutos secos	Fondos de alcachofa rellenos y porotos verdes Carne asada con hierbas y papas con ciboulette Copón de frutas con helado bajo en calorías	Leche descremada con vainilla Pan de molde integral con jamón de pavo	Ensalada de lechuga con cilantro Tomaticán Manzana rallada
Domingo	Jugo de naranja y durazno Leche descremada Tostadas integrales con ricotta y mermelada baja en calorías	Ensalada de betarraga con zanahoria Espirales con pavo y verduras Plátano	Clementinas Té con leche descremada Pan de molde integral con quesillo y orégano	Ensalada original Torta fría de tomates Chirimoya

Mousse de chirimoya alegre

DESAYUNO

LECHE DESCREMADA CON CAFÉ, ENSALADA DE FRUTA, PAN CON PALTA

Una taza de leche descremada con café y endulzante, ensalada de frutas con una ½ manzana, una clementina y un kiwi, 2 rebanadas de pan de molde con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 351 kcal; proteínas 10,5 g; grasa total 9,2 g; colesterol 17,2 mg; carbohidratos 49,7 g; fibra 7,3 g; sodio 708 mg.

ALMUERZO

ENSALADA WALDORF

(Para 6 personas)

Ingredientes
- 4 tazas de apio
- 3 manzanas verdes
- 6 nueces
- 4 cucharadas de yogurt natural descremado
- jugo de ½ limón
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Limpiar el apio y cortarlo en rodajas no muy gruesas. Cortar las manzanas en dados y rociarlas con el jugo de limón. Picar las nueces en forma gruesa y mezclar todo. Agregar sal y pimienta al yogurt e incorporar a la preparación anterior.

Información nutricional por porción: Energía 99 kcal; proteínas 2,2 g; grasa total 4,2 g; colesterol 0,2 mg; carbohidratos 15,4 g; fibra 3,1 g; sodio 207 mg.

ARROZ CON CHORITOS

(Para 12 personas)

INGREDIENTES
- 4 docenas de choros
- 4 tazas de arroz blanco cocido
- 2 cucharadas de cebolla picada fina
- 2 ajíes amarillos enteros (opcional)
- 4 cucharaditas de puré de cilantro
- 2 tazas de caldo de choros
- ½ taza de arvejas
- ½ taza de habas
- ½ taza de choclo
- perejil
- cilantro
- aceite
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Lavar bien los choritos. Ponerlos en una olla con hojas de perejil y ½ taza de agua. Cocer con la olla tapada durante 5 minutos, hasta que las conchas se abran. Colar y reservar el caldo. Retirar las conchas y reservar los choros limpios. Limpiar los ajíes, retirar pepas y cortar en juliana fina. Preparar un puré de cilantro, con hojas de cilantro y un poco de agua en una juguera. Cocer el choclo, las habas y las arvejas. Calentar aceite en un wook o sartén amplio, agregar la cebolla, ajíes amarillos y puré de cilantro, dorar y agregar el arroz, revolver hasta que se impregne. Añadir el caldo de choros, los vegetales cocidos y los choros. Sazonar con pimienta y sal. Cocinar a fuego lento y decorar con hojas de cilantro fresco al servir.

Información nutricional por porción: Energía 338 kcal; proteínas 16,9 g; grasa total 6,3 g; colesterol 42,1 mg; carbohidratos 49,2 g; fibra 2,1 g; sodio 256 mg.

MOUSSE DE CHIRIMOYA ALEGRE

(Para 10 personas)

INGREDIENTES
- 1 kilo de chirimoyas maduras
- 3 hojas de colapez
- 4 cucharadas de agua
- 3 claras
- ½ taza de endulzante en polvo
- 1 yogurt natural bajo en calorías

SALSA DE NARANJAS
- 3 tazas de jugo de naranjas
- ½ taza de endulzante en polvo
- 1 cucharadita de maicena
- 1 naranja cortada en julianas
- rodajas de naranjas para decorar

PROCEDIMIENTO
Pelar la chirimoya y sacar las pepas. Machacar la pulpa ligeramente. Agregar endulzante en polvo. Batir las claras a nieve y mezclar con la chirimoya con movimientos suaves y envolventes. Remojar las hojas de colapez en agua fría, hasta que queden como goma pegajosa, luego disolverla en las 4 cucharadas de agua tibia y calentar en microondas hasta que se disuelva. Mezclar la gelatina con la mezcla de chirimoya con movimientos suaves, hasta incorporar totalmente. Distribuir la mezcla en un molde plástico o en un molde de pan rectangular forrado en papel transparente. Refrigerar durante 1 hora y servir con salsa de naranjas o frutillas.

SALSA DE NARANJAS

Hervir todos los ingredientes en una olla hasta que las julianas estén cocidas. Dejar enfriar y servir en un salsero.

Información nutricional por porción: Energía 161 kcal; proteínas 6 g; grasa total 0,8 g; colesterol 3,1 mg; carbohidratos 35,8 g; fibra 4,6 g; sodio 34,6 mg.

HORA DEL TÉ

YOGURT DESCREMADO, PAN PITA CON PECHUGA DE POLLO Y PIMENTÓN

Un yogurt descremado, sándwich de pan pita con pechuga de pollo molida mezclada con pimentón molido, aceite y sal.

Información nutricional por porción: Energía 205 kcal; proteínas 17,3 g; grasa total 4,2 g; colesterol 42,7 mg; carbohidratos 21,6 g; fibra 0,5 g; sodio 236,8 mg.

CENA

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y PASAS
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 lechuga escarola
- 3 zanahorias
- ½ taza de pasas
- sal, limón y aceite

PROCEDIMIENTO
Picar la lechuga y las zanahorias en juliana, mezclar con las pasas y aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 45 kcal; proteínas 1 g; grasa total 1,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 6,4 g; fibra 1,8 g; sodio 220,2 mg.

CHARQUICÁN
(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada fina en cuadritos
- 250 g de carne de vacuno baja en grasa
- 6 papas
- 2 zanahorias
- 1 pimentón
- 300 g de zapallo
- 1 taza de porotos verdes
- 1 taza de arvejitas
- 1 taza de choclo
- sal, pimienta, orégano, comino
- 2 cucharadas de perejil picado fino o cilantro

PROCEDIMIENTO
En un sartén freír la cebolla en un poco de aceite. Cuando esté blanda agregar la carne picada fina o molida. Revolver hasta cocer. Aliñar con sal, pimienta. Reservar. En una olla poner a cocer las papas peladas y partidas en mitades, la zanahoria en cuadritos grandes, porotos verdes en trozos, zapallo en trozos del tamaño de las papas, arvejitas, choclo, pimentón rojo en julianas. Aliñar con sal, pimienta, orégano y comino. Tapar y al hervir bajar el fuego y cocinar durante 20 a 30 minutos. Sacar un poco del agua de cocción de las verduras y reservar. Moler con un tenedor o chancar las verduras hasta que estén semimolidas. Mezclar con el pino de carne reservado y corregir la consistencia con el caldo de cocción de las verduras reservado. Probar la sazón. Servir caliente, espolvoreado con perejil o cilantro picado fino y pickles.

Información nutricional por porción: Energía 448 kcal; proteínas 20,2 g; grasa total 16,4 g; colesterol 47,9 mg; carbohidratos 47,6 g; fibra 11,5 g; sodio 383 mg.

PERA: 1 pera

Información nutricional por porción: Energía 88 kcal; proteínas 0,6 g; grasa total 0,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 22,6 g; fibra 3,9 g; sodio 0 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.735 kcal; proteínas 74,7 g; grasa total 43,5 g; colesterol 153,2 mg; carbohidratos 248,3 g; fibra 34,8 g; sodio 2.045,6 mg.

“Planifique algunas comidas con un plato principal de verduras, como una sopa”

Charquicán con pickles

DESAYUNO

LECHE PORICH Y TOSTADAS CON QUESILLO

Para la leche porich, mezclar 3 cucharadas de avena instantánea con una manzana rallada, ½ plátano molido, el jugo de 1 naranja y ½ taza de leche descremada. 1 tostada integral con quesillo.

Información nutricional por porción: Energía 321 kcal; proteínas 7,7 g; grasa total 2,4 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 67,9 g; fibra 8,7 g; sodio 191.6 mg.

ALMUERZO

PALTA RELLENA CON ATÚN Y ENSALADA DE LECHUGA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 4 paltas
- 1 tarro de atún al agua
- 2 tazas de lechuga escarola
- sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO
Partir las paltas por la mitad, a lo largo, pelar y rellenar con atún, servir sobre lechuga picada en juliana.

Información nutricional por porción: Energía 143 kcal; proteínas 10,7 g; grasa total 1,5 g; colesterol 5,4 mg; carbohidratos 5,6 g; fibra 6,3 g; sodio 215 mg.

PASTEL DE CHOCLO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES PASTELERA
- 6 choclos grandes
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 ½ cucharadita de sal
- ½ litro de leche descremada

INGREDIENTES PINO
- 4 cebollas medianas
- ½ kilo de posta negra picada fina
- comino, sal, ají de color
- 2 cucharadas de harina
- 2 huevos duros
- ½ taza de pasas
- 8 aceitunas
- 2 cucharadas aceite

PROCEDIMIENTO PINO
Saltear la carne con 2 cucharadas en aceite en una olla. Cuando esté cocida, agregar harina y revolver. Para picar la cebolla en cuadritos de forma rápida y sin llorar, partir en 4 la cebolla y poner en la juguera con abundante agua, ir picando sin llegar a moler, colar y deje estilar bien antes de usar. Sazonar con aliños la carne y agregar la cebolla picada, tapar y cocinar a fuego bajo por 1 ½ a 2 horas, revolver de vez en cuando y mantener la olla tapada. Dejar enfriar y utilizar al día siguiente.

PROCEDIMIENTO PASTELERA
Rallar el choclo y molerlo. Cocinar en una olla y revolver constantemente y a medida que vaya espesando agregar la leche de a poco, hasta que al hervir quede una pasta no muy espesa ni muy clara. Agregar sal y azúcar.

MONTAJE DEL PASTEL
Distribuir el pino en pailas individuales de greda aceitadas o en una fuente grande de greda. Esparcir pasas, aceitunas, rodajas de huevo duro. Poner una capa de pastelera de 2 centímetros. Dejar enfriar para formar una costra. Espolvorear azúcar granulada y llevar a gratinar en horno fuerte.

Información nutricional por porción: Energía 339 kcal; proteínas 26,9 g; grasa total 6,2 g; colesterol 61,9 mg; carbohidratos 48,4 g; fibra 8,2 g; sodio 388 mg.

MACEDONIA
(Para 4 personas)

Una taza de frutillas, 2 kiwis, 2 naranjas, 1 pera y 1 manzanas. Picar en cuadritos las frutillas, kiwis, pera y manzana. Exprimir las naranjas y mezclar con la fruta picada.

Información nutricional por porción: Energía 72 kcal; proteínas 1,1 g; grasa total 0,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 17,5 g; fibra 3,1 g; sodio 0,4 mg.

HORA DEL TÉ

YOGURT DESCREMADO, PAN PITA CON TOMATE

Un yogurt descremado, sándwich de pan pita con 4 rebanadas de tomate.

Información nutricional por porción: Energía 268 kcal; proteínas 16,5 g; grasa total 1,3 g; colesterol 3,2 mg; carbohidratos 47,8 g; fibra 1,4 g; sodio 475 mg.

CENA

ENSALADA SUPREMA
(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- ½ lechuga
- 4 tallos de apio, cortados en rodelas
- 5 rábanos, en rodajas finas
- 100 g de jamón de pavo en tiritas
- 100 g de queso en tiritas
- ½ yogurt natural
- sal

PROCEDIMIENTO
Picar la lechuga en trozos pequeños y poner en un bol con el apio y el rábano. Cortar el queso y el jamón en tiritas y añadir a la ensalada. Aliñar con ½ yogurt natural y sal.

Información nutricional por porción: Energía 171 kcal; proteínas 11,5 g; grasa total 8,5 g; colesterol 44,9 mg; carbohidratos 4,7 g; fibra 1,4 g; sodio 828 mg.

POLLITO ESPAÑOL
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 cucharada de aceite
- 6 presas de pollo
- 1 pimentón rojo
- 1 cebolla picada
- sal, pimienta y una pizca de clavo de olor molido
- 1 bandeja de champiñones
- 2 tarros de salsa de tomates
- 1 cucharada de azúcar

PROCEDIMIENTO
Freír en aceite el pimentón y la cebolla picados finamente. Se aliñan con sal, pimienta y clavo de olor. Dorar el pollo a la plancha, agregar los champiñones enteros y la salsa de tomates con 1 cucharada de azúcar, para evitar la acidez. Cocer durante 20 minutos en olla a presión.

PURÉ DE PAPAS PIAMONTESA
(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 6 papas regulares
- sal
- 2 cucharadas de margarina
- 300 ml de leche descremada
- 1 pimentón rojo

PROCEDIMIENTO
Pelar las papas y cocer en agua con sal durante 20 minutos, desde que hierve el agua. Luego pasar por el prensa puré, estando calientes las papas. Agregar margarina y batir con batidora eléctrica hasta que esté suave. Probar la sal. Agregar el pimentón molido. Calentar el puré en la olla y continuar batiendo con la batidora, agregar la leche tibia lentamente hasta que quede cremoso. Servir cuando el puré está hirviendo.

Información nutricional por porción (incluye acompañamiento puré): Energía 409 kcal; proteínas 25,1 g; grasa total 11,9 g; colesterol 67,4 mg; carbohidratos 53,4 g; fibra 6,5 g; sodio 331 mg.

CIRUELAS: 2 ciruelas

Información nutricional por porción: Energía 82 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0,9 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 19,5 g; fibra 2,9 g; sodio 0 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1805 kcal; proteínas 100,7 g; grasa total 33,4 g; colesterol 182,8 mg; carbohidratos 264,8 g; fibra 38,5 g; sodio 2429 mg.

DESAYUNO

MANDARINAS, LECHE DESCREMADA CON CAFÉ, TOSTADA CON HUEVO REVUELTO

Tres mandarinas, una taza de leche descremada con café y endulzante, dos tostadas de pan de molde con un huevo revuelto.

Información nutricional por porción: Energía 344 kcal; proteínas 15,9 g; grasa total 8,2 g; colesterol 229 mg; carbohidratos 43,2 g; fibra 2,8 g; sodio 394 mg.

ALMUERZO

LECHUGA COSTINA CON SALSA DE HIERBAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 lechuga costina
- 1 cebollín
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de aceite
- sal

PROCEDIMIENTO
Picar muy fino las hierbas y mezclar con aceite y sal. Aliñar la lechuga picada en juliana.

Información nutricional por porción: Energía 35 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 1,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 1,1 g; fibra 0,6 g; sodio 213 mg.

TALLARINES BAÑADOS CON TOMATE FRESCO Y ALBAHACA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
300 g de tallarines

SALSA
- 1 taza de puré de tomates
- ½ kilo de tomates naturales
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- 10 hojas de albahaca
- 50 g de aceitunas negras sin carozo
- sal y pimienta en granos

PROCEDIMIENTO
Cocer los tallarines, lavarlos en agua fría para que no se peguen y reservar. Para preparar la salsa, picar la cebolla en cuadritos pequeños, agregar aceite y el puré de tomates y cocinar por 5 minutos. Apagar el fuego y agregar los tomates, albahaca y aceitunas. Condimentar con sal y pimienta. Incorporar los tallarines al sartén y mezclar con la salsa. Mover el sartén para que no se rompan los fideos durante un minuto y servir con un toque de pimienta recién molida.

Información nutricional por porción: Energía 404 kcal; proteínas 12,1 g; grasa total 9,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 68,2 g; fibra 8,1 g; sodio 332 mg.

MEMBRILLOS AL JUGO

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 kilo de membrillos
- 2 unidades de clavo de olor
- Endulzante a gusto

PROCEDIMIENTO
Lavar y pelar los membrillos, partir en cuatro, retirar las pepas y el cora-

zón, poner en una olla con 2 litros de agua fría y el clavo de olor, cocinar por 15 minutos. Luego agregar endulzante a gusto. Refrigerar.

Información nutricional por porción: Energía 68 kcal; proteínas 0,4 g; grasa total 0,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 18,2 g; fibra 1,6 g; sodio 3,7 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE CON MENTA, PAN DE MOLDE INTEGRAL CON TOMATE, LECHUGA QUESILLO Y MOSTAZA

Calentar una taza de leche descremada y poner unas hojas de menta, endulzar con endulzante, 2 rebanadas de pan de molde integral con 3 rebanadas de tomate, una hoja de lechuga, 2 rebanadas de quesillo y una cucharadita de mostaza.

Información nutricional por porción: Energía 243 kcal; proteínas 15,5 g; grasa total 4,2 g; colesterol 6,6 mg; carbohidratos 36,2 g; fibra 3,3 g; sodio 468 mg.

CENA

ENSALADA CAPRESSE

(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- ½ kilo de tomates
- 300 g de quesillo
- ½ atado de albahaca
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite
- aceto balsámico a gusto (opcional)

PROCEDIMIENTO
Lavar los tomates y cortarlos en rodajas al igual que el quesillo, alternándolos en una fuente. Condimentar con aceite, albahaca cortada a mano, sal, pimienta recién molida y aceto balsámico. Decorar con hojas de albahaca enteras.

Información nutricional por porción: Energía 114 kcal; proteínas 8 g; grasa total 4,2 g; colesterol 6,4 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 3,5 g; sodio 236 mg.

RATATOUILLE

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 2 berenjenas grandes
- 2 zapallos italianos grandes
- 2 pimentones (rojo y verde)
- 2 cebollas
- 4 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 rama grande de albahaca
- ¼ taza de aceite (de preferencia de oliva)
- sal

PROCEDIMIENTO
Picar todas las verduras en cubos de 2 cm. sin pelar. Aliñar con albahaca, sal y aceite, agregar el diente de ajo entero. Poner en el horno por 1 ½ hora a fuego medio, revolviendo.

POLENTA AL HORNO

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- ¾ taza de harina
- ½ taza de polenta o chuchoca
- taza de leche
- 1 huevo
- ¼ cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO
Mezclar la harina y polenta en un bol y hacer un hueco en el centro. Mezclar la leche, sal y el huevo e incorporarlos a la mezcla de harina revolviendo hasta mezclar bien. Poner esta mezcla en una fuente aceitada para horno. Hornear a fuego medio hasta que esté ligeramente dorado.

Información nutricional por porción (ratatouille con polenta): Energía 231 kcal; proteínas 6,7 g; grasa total 8,9 g; colesterol 35,3 mg; carbohidratos 33,7 g; fibra 6,5 g; sodio 213 mg.

LECHE ASADA CORONADA CON FRAMBUESAS

INGREDIENTES

- ½ taza de azúcar para caramelo
- 1 litro de leche descremada
- 5 huevos
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de frambuesas

PROCEDIMIENTO
Acaramelar un molde con la ½ taza de azúcar, dejar enfriar. Batir los 5 huevos y el litro de leche y agregar la ½ taza de azúcar. Vaciar en el molde acaramelado y poner a horno caliente hasta que cuaje y dore, servir en triángulos rodeados de frambuesas.

Información nutricional por porción: Energía 156 kcal; proteínas 5,4 g; grasa total 2,2 g; colesterol 89,8 mg; carbohidratos 29,2 g; fibra 7,8 g; sodio 69,4 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.595 kcal; proteínas 64,5 g; grasa total 39,2 g; colesterol 367,1 mg; carbohidratos 242 g; fibra 34,2 g; sodio 1.929,1 mg.

Ratatouille

Día 18. Jueves

DESAYUNO

MELÓN, TÉ CON LECHE DESCREMADA, TOSTADAS CON MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

Una taza de melón picado en cuadritos, una taza de leche descremada con té y endulzante, dos tostadas de pan de molde con quesillo y mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 242 kcal; proteínas 14,8 g; grasa total 3,6 g; colesterol 8,1 mg; carbohidratos 38,6 g; fibra 2,9 g; sodio 357,4 mg.

ALMUERZO

MOUSSE DE PALTA

(Para 10 personas)

INGREDIENTES
- 4 paltas maduras
- 1 limón
- 2 claras
- 4 cucharadas de yogurt natural
- 5 hojas de colapez o 5 cucharaditas de gelatina en polvo sin sabor
- un tomate para decorar
- 1 kilo de porotos verdes
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Pelar las paltas, moler, pasar por un cedazo, rociar con el jugo de limón

y agregar el yogurt. Batir las claras a nieve y reservar. Incorporar la gelatina bien disuelta y mezclar con la crema de palta, luego mezclar con las claras a nieve con movimientos envolventes. Aceitar un molde o forrarlo con papel transparente y esparcir una capa de tomate picado en cuadritos, luego cubrir con el puré de paltas. Tapar con film y refrigerar por 6 horas. Servir acompañado de porotos verdes.

Información nutricional por porción: Energía 262 kcal; proteínas 10,3 g; grasa total 18,9 g; colesterol 1,8 mg; carbohidratos 16,8 g; fibra 10,4 g; sodio 382 mg.

PANQUEQUES RELLENOS CON ESPINACA

(Para 12 unidades)

PANQUEQUES
- 2 tazas de leche
- 2 huevos
- 1 ½ taza de harina

RELLENO
- 1 malla de espinacas
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de harina o maicena
- ½ litro de leche descremada
- sal, pimienta y nuez moscada

PROCEDIMIENTO

Preparar los panqueques, unir y batir los ingredientes, poner el batido en capas delgadas en el sartén previamente calentado. Lavar las hojas de espinacas, estilar y con el agua que quedó del lavado llevarlas al microondas dentro de un recipiente y cocer por 1 minuto. Luego pasar por agua fría y estilar, para mantener el color bonito. Picar finitas o moler en un procesador y reservar. Preparar una salsa blanca, poner el aceite en una olla y mezclar con harina o maicena, revolviendo. Cortar el fuego, añadir poco a poco la leche caliente y disolver con cuchara de madera. Encender el fuego y llevar a hervir revolviendo constantemente para evitar la formación de grumos. Integrar la salsa con las espinacas y rellenar los panqueques. Reservar un poco de salsa blanca sin espinaca para bañar los panqueques. Los panqueques se pueden enrollar, como se hace tradicionalmente o bien se pueden hacer paquetitos de panqueques, amarrados con ciboulette blanqueado, esto se realiza pasando las hojas de ciboulette por agua hirviendo y luego sumergir en agua fría.

Información nutricional por porción (2 unidades): Energía 234 kcal; proteínas 11,8 g; grasa total 6,5 g; colesterol 63,1 mg; carbohidratos 32,5 g; fibra 3,2 g; sodio 369 mg.

DURAZNO: 1 durazno mediano

Información nutricional por porción: Energía 37 kcal; proteínas 0,6 g; grasa total 0,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 9,7 g; fibra 1,4 g; sodio 0 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA CON FRUTILLAS, TOSTADAS CON TOMATE Y AJÍ VERDE

Licuar una taza de leche descremada con ½ taza de frutillas, utilizar endulzante si es necesario. 2 tostadas de pan de molde con tomate y ají verde.

Información nutricional por porción: Energía 170 kcal; proteínas 14 g; grasa total 1 g; colesterol 7 mg; carbohidratos 26 g; fibra 3 g; sodio 206 mg.

CENA

CREMA DE CHAMPIÑONES

(Para 16 personas)

INGREDIENTES

- 1 taza de callampas secas
- 1 ½ taza de agua tibia
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas medianas
- 2 tazas de champiñones
- 2 cucharaditas de harina
- 1,5 litro caldo de pollo
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 2 yogurt natural descremados
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Con el agua tibia remojar las callampas por 20 minutos. Picar la cebolla fina y cocinar con el aceite en una olla por 10 minutos. Agregar las callampas, champiñones, el agua de remojo de las callampas y el caldo de pollo. Tapar y hervir suave por 20 minutos. Dejar enfriar, agregar perejil y luego licuar, se recomienda no licuar demasiado. Llevar nuevamente a la olla, calentar sin que hierva y agregar el yogurt. Para evitar que el yogurt se corte, se debe mezclar previamente en un bol con sopa caliente, agregando ésta de a cucharaditas y luego añadir a la sopa. Al servir agregar queso parmesano y una ramita de perejil.

Información nutricional por porción: Energía 59 kcal; proteínas 2,7 g; grasa total 1,9 g; colesterol 20 mg; carbohidratos 7,2 g; fibra 1,9 g; sodio 218 mg.

"Almacenar frutas y verduras en un lugar fresco, seco y ventilado"

POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ CON VERDURAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 6 filetes de pechuga de pollo
- 2 tazas de arroz
- 1 taza de porotos verdes
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- aceite, sal y orégano

PROCEDIMIENTO

Cocinar el arroz, picar las verduras en juliana, saltear con una cucharadita de aceite en una olla, luego retirar de la olla y en el jugo que quedó de los vegetales saltear el arroz. Incorporar nuevamente los vegetales, salar y cocinar a fuego bajo por 20 minutos. Cocinar los filetes de pechuga de pollo, en un sartén, con un cucharadita de aceite, sal y orégano.

Información nutricional por porción: Energía 270 kcal; proteínas 16,5 g; grasa total 4,6 g; colesterol 41,5 mg; carbohidratos 63 g; fibra 1,4 g; sodio 243,8 mg.

PIÑA: Un rodaja de piña fresca

Información nutricional por porción: Energía 74 kcal; proteínas 0,6 g; grasa total 0,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 18,6 g; fibra 1,8 g; sodio 1,5 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1348 kcal; proteínas 71,3 g; grasa total 37,2 g; colesterol 141,5 mg; carbohidratos 212,4 g; fibra 26 g; sodio 1777,7 mg.

“Pruebe las diferentes texturas de las frutas. Por ejemplo, las manzanas son crujientes; las bananas son suaves y cremosas y las naranjas son jugosas”

DESAYUNO

JUGO DE NARANJA, LECHE DESCREMADA, TOSTADA CON QUESILLO Y MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

Exprimir 2 naranjas. Una taza de leche descremada, dos tostadas con quesillo y mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 324 kcal; proteínas 14,4 g; grasa total 3,1 g; colesterol 3,6 mg; carbohidratos 62,7 g; fibra 8,8 g; sodio 222 mg.

ALMUERZO

ENSALADA DE REPOLLO, ZANAHORIA Y MANI

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 3 tazas de repollo blanco
- 3 tazas de repollo morado
- 3 zanahorias
- ½ taza de maní
- sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO
Picar los repollos en juliana y rallar las zanahorias, mezclar con el maní y aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 68 kcal; proteínas 1,9 g; grasa total 4,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 6 g; fibra 2,3 g; sodio 225,8 mg.

POLLO EN MIEL

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 6 presas de pollo
- 6 cucharadas de miel de palma
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de polvo de curry

PROCEDIMIENTO
Colocar los ingredientes excepto el pollo, en una olla pequeña. Calentar y mezclar. Colocar las presas de pollo, lavadas sin cuero ni grasa en una sola capa en un pírex y cubrir con la salsa. Hornear a 180° C o temperatura media por 1 hora, hasta que esté tierno y dorado.

ARROZ CREMOSO CON ZAPALLO

(6 personas)

INGREDIENTES
- 1 taza de arroz
- 1 cebolla picada fina
- 3 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- ½ pechuga de pollo
- 2 cucharadas de zapallo camote cocido y molido
- 2 cucharadas de choclo cocido
- 2 cucharadas de arvejas cocidas
- orégano fresco
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO
Calentar el aceite en una olla, agregar la cebolla y saltear sin que tome color, añadir el arroz y el puré de zapallo. El arroz debe ser de grano largo, ya que tiene la consistencia suave necesaria para esta preparación. Agregar el caldo de ave, para el cual se cocina ½ pechuga de pollo sin piel, en un litro de agua. Dejar enfriar y retirar con un espumadera la grasa desde la superficie, condimentar con sal y pimienta. Cocer a fuego suave por 15 minutos. Retirar del fuego y separar los granos con un tenedor. Añadir el choclo y arvejas cocidas al arroz y mezclar. Servir espolvoreado con hojas de orégano fresco.

Información nutricional por porción (pollo y arroz): Energía 325 kcal; proteínas 20,5 g; grasa total 7,8 g; colesterol 77,6 mg; carbohidratos 40,7 g; fibra 1,3 g; sodio 359 mg.

JALEA CON FRUTA PICADA

Utilizar un envase de jalea baja en calorías, preparar según las instrucciones, servir en moldes individuales y agregar manzana, naranja y pera picadas en cuadritos.

Información nutricional por porción: Energía 97 kcal; proteínas 9,2 g; grasa total 16,3 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 16,2 g; fibra 4,2 g; sodio 9 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA CON PLÁTANO, PAN PITA CON LECHUGA, PALMITO Y CIBOULETTE

Licuar medio plátano con una taza de leche descremada en la juguera. Sándwich de pan pita con una hoja de lechuga, unas rebanadas de palmitos y ciboulette picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 322 kcal; proteínas 12,1 g; grasa total 6 g; colesterol 13,5 mg; carbohidratos 56,9 g; fibra 1,9 g; sodio 500 mg.

CENA

HUMITAS

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 6 choclo
- 2 cebollas
- 1 taza leche descremada
- 1 rama albahaca
- aceite
- 1 kilo de tomates
- sal

PROCEDIMIENTO
Pelar los choclos, separar las hojas limpias y grandes de a dos. Picar los choclos y moler junto a la albahaca. Pelar las cebollas, lavar y picar muy finas a cuadritos, luego freír en un sartén con un poco de aceite. Una vez frita la cebolla, mezclar con el choclo molido, la leche y agregar sal. Luego rellenar las hojas de los choclos y amarrar las humitas con tiras de hojas pequeñas. Cocinar en una olla con abundante agua hirviendo, durante 45 minutos. Servir acompañadas de tomate cortado en rebanadas.

Información nutricional por porción: Energía 214 kcal; proteínas 5,4 g; grasa total 6,6 g; colesterol 4 mg; carbohidratos 32,8 g; fibra 5,1 g; sodio 555,3 mg.

MOUSSE DE ARÁNDANOS Y SALSA

(Para 8 porciones)

INGREDIENTES
- 1 taza de arándanos
- 2 claras
- 1 yogurt natural descremado
- 3 cucharaditas de gelatina en polvo sin sabor o 3 hojas de colapez
- ¾ taza de azúcar o endulzante en polvo
- hoja de menta para decorar

SALSA DE ARÁNDANOS
- 2 tazas de arándanos
- ¾ taza de azúcar o endulzante en polvo

PROCEDIMIENTO
Licuar la taza de arándanos. Agregar ¾ taza de azúcar o endulzante. Batir las claras a nieve y mezclarlas suavemente con el yogurt natural. Disolver la gelatina en polvo en un poco de agua tibia. Mezclar la gelatina con la pulpa de arándanos y las claras a nieve con el yogurt, con movimientos suaves y envolventes. Poner la mezcla en un molde. Refrigerar hasta cuajar. Para preparar la salsa de arándanos, mezclar las 2 tazas de arándanos en la juguera, de ser necesario agregar un poco de agua hasta lograr una consistencia de salsa. Al servir, decorar con arándanos frescos y hojas de menta.

Información nutricional por porción: Energía 185 kcal; proteínas 4,0 g; grasa total 0,3 g; colesterol 0,4 mg; carbohidratos 41,7 g; fibra 2,0 g; sodio 34 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1565 kcal; proteínas 67,5 g; grasa total 44,2 g; colesterol 99,1 mg; carbohidratos 257 g; fibra 25,6 g; sodio 1905,1 mg.

DESAYUNO

YOGURT CON MANZANA Y FRUTOS SECOS

Pelar la manzana y picar en cuadritos, mezclar con un yogurt descremado y 5 almendras, 5 pasas y 2 nueces.

Información nutricional por porción: Energía 264 kcal; proteínas 9,5 g; grasa total 10,2 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 29,1 g; fibra 3,3 g; sodio 101,2 mg.

ALMUERZO

FONDOS DE ALCACHOFA RELLENOS Y ENSALADA DE POROTOS VERDES

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 4 alcachofas
- ½ yogurt natural
- cilantro
- 4 tazas de porotos verdes
- sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO
Cocer las alcachofas en agua hirviendo durante 30 a 40 minutos, separar el fondo de las hojas, raspar la comida de las hojas con una cuchara y mezclar con el yogurt y cilantro. Montar sobre los porotos verdes aliñados previamente y rellenar cada fondo con la mezcla.

Información nutricional por porción: Energía 69 kcal; proteínas 5,1 g; grasa total 3,3 g; colesterol 0,3 mg; carbohidratos 14,8 g; fibra 10 g; sodio 239 mg.

CARNE ASADA CON HIERBAS

(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 1 kilo de carne (asiento, lomo liso, posta negra o rosada)
- 2 cucharadas de romero fresco
- 2 cucharadas de tomillo fresco
- 2 hojas de laurel
- 1 chalota grande pelada o ½ cebolla morada
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 1 cucharada de sal gruesa
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 1 pizca de clavos de olor
- 2 cucharadas de aceite
- 8 papas
- ciboulette

PROCEDIMIENTO
Primero se debe formar una costra que cubra la carne. Para esto se muelen los ingredientes en un procesador y se forma una pasta, luego se embetuna la carne y se deja reposando por 6 horas. Precalentar el horno. Hornear la carne alrededor de 30 minutos. Retirar del horno, dejar reposar tapado por 10 minutos, cortar con cuchillo en rebanadas no muy delgadas y añadir los jugos de cocción. Servir acompañado de papas cocidas, con ciboulette picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 320 kcal; proteínas 32,9 g; grasa total 5,9 g; colesterol 10,2 mg; carbohidratos 32,7 g; fibra 2,2 g; sodio 398 mg.

COPÓN DE FRUTAS CON HELADO BAJO EN CALORÍAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 manzana
- 1 pera
- 2 kiwis
- 1 taza de cerezas
- ½ litro de helado bajo en calorías

PROCEDIMIENTO
Picar la fruta en cuadritos, servir en copas y acompañar con una bolita de helado.

Información nutricional por porción: Energía 84 kcal; proteínas 2 g; grasa total 0,2 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 16,6 g; fibra 1,5 g; sodio 0,8 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA CON VAINILLA, PAN DE MOLDE INTEGRAL CON JAMÓN DE PAVO

Una taza de leche descremada con una cucharadita de vainilla y endulzante, dos rebanadas de pan de molde integral con una rebanada de jamón de pechuga de pavo.

Información nutricional por porción: Energía 263 kcal; proteínas 21 g; grasa total 6,9 g; colesterol 44 mg; carbohidratos 34,4 g; fibra 4,2 g; sodio 977 mg.

CENA

ENSALADA DE LECHUGA CON CILANTRO

(Para 6 personas)

- 1 lechuga escarola
- cilantro
- sal, aceite y limón

Picar la lechuga en juliana y mezclar con el cilantro picado fino, aliñar a gusto.

Información nutricional por porción: Energía 35 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 1,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 1,1 g; fibra 0,6 g; sodio 213 mg.

TOMATICÁN

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 2 cebollas
- 4 tomates
- 3 choclos grandes
- sal, pimienta
- 6 huevos
- 6 papas

PROCEDIMIENTO

Picar cebolla en pluma, freírla sin que se dore. Reservar. Pelar y picar tomates en cuadritos, agregar cebolla y sofreír. Picar los choclos y moler en procesador, agregar a la mezcla anterior y hervir hasta que el choclo esté cocido, revolviendo para que no se pegue, durante unos 20 minutos, Agregar sal y pimienta. Añadir los huevos y revolver. Se sirve acompañado con una papa cocida.

Información nutricional por porción: Energía 308 kcal; proteínas 11 g; grasa total 5 g; colesterol 212,5 mg; carbohidratos 55,2 g; fibra 5,8 g; sodio 456,3 mg.

MANZANA RALLADA

Rallar 2 manzanas.

Información nutricional por porción: Energía 163 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 42 g; fibra 6,1 g; sodio 0 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.606 kcal; proteínas 82,5 g; grasa total 34,1 g; colesterol 283 mg; carbohidratos 225,9 g; fibra 33,7 g; sodio 2.385,3 mg.

Día 21. Domingo

DESAYUNO

JUGO DE NARANJA Y DURAZNO, LECHE DESCREMADA, TOSTADAS INTEGRALES CON RICOTTA Y MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

En una juguera licuar una naranja y un durazno. Una taza de leche descremada, dos rebanadas de pan de molde integral con dos cucharadas de ricotta y mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 404 kcal; proteínas 15,3 g; grasa total 8,3 g; colesterol 31 mg; carbohidratos 61 g; fibra 8,6 g; sodio 505 mg.

ALMUERZO

ENSALADA DE BETARRAGA CON ZANAHORIA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 3 betarragas
- 3 zanahorias
- sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO
Pelar las zanahorias y betarragas, rallar y mezclar, aliñar a gusto.

Información nutricional por porción: Energía 36 kcal; proteínas 1,3 g; grasa total 0,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 5,8 g; fibra 2,8 g; sodio 342,5 mg.

ESPIRALES CON PAVO Y VERDURAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- Un paquete de espirales
- 200 gramos de pechuga de pavo
- 1 zanahoria
- 1 pimentón verde
- 1 taza de choclo
- 1 taza de arvejas
- 1 cebollín
- orégano
- sal y aceite

PROCEDIMIENTO
Picar el pavo en cuadritos y saltear con un poco de aceite, aliñar con sal y orégano. Agregar el pimentón picado en cuadritos, el choclo y arvejas cocidos, la zanahoria rallada y la parte blanca del cebollín picada en rodelas. Cocinar durante 3 minutos y agregar a los espirales.

Información nutricional por porción: Energía 349 kcal; proteínas 19,2 g; grasa total 2,7 g; colesterol 38 mg; carbohidratos 59,2 g; fibra 6,3 g; sodio 251,2 mg.

PLÁTANO: 1 plátano pequeño

Información nutricional por porción: Energía 109 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 27,6 g; fibra 1,2 g; sodio 1,2 mg.

HORA DEL TÉ

CLEMENTINAS, TÉ CON LECHE DESCREMADA, PAN DE MOLDE INTEGRAL CON QUESILLO Y ORÉGANO

3 clementinas, una taza de leche descremada con té y endulzante, 2 rebanadas de pan de molde con quesillo y orégano.

Información nutricional por porción: Energía 353 kcal; proteínas 19,2 g; grasa total 6,8 g; colesterol 25 mg; carbohidratos 48,8 g; fibra 6,6 g; sodio 723 mg.

CENA

ENSALADA ORIGINAL
(Para 10 personas)

INGREDIENTES
- algunas hojas de radicchio rojizo
- 1 taza de apio pelado y picado fino
- 30 g de nueces tostadas y picadas
- 30 g de pasas rubias
- 100 g de variedad de lechuga de colores
- 50 g de parmesano en escamas
- 100 g de zanahoria cortada en juliana
- ¼ taza de almendras fileteadas

VINAGRETA
- ¼ taza de aceite
- taza de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de salsa inglesa
- jugo de ½ limón
- ½ cucharada de mostaza
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO
Mezclar todos los ingredientes en un bol y condimentar con la vinagreta. Decorar con las almendras fileteadas. El radicchio rojizo se puede reemplazar por una hoja de repollo morado.

Información nutricional por porción: Energía 139 kcal; proteínas 3,7 g; grasa total 9,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 11,8 g; fibra 3,2 g; sodio 257 mg.

TORTA FRÍA DE TOMATES
(Para 16 personas)

INGREDIENTES
35 ml de aceite
100 g de galletas de agua molidas

RELLENO
- 1 cucharada de gelatina en polvo sin sabor
- 200 g de ricotta
- 1 cucharada de salsa de tomates
- ½ cucharadita de azúcar flor
- 2 huevos separados
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 1 yogurt natural
- 4 tomates
- albahaca

PROCEDIMIENTO
Aceitar un molde con fondo removible de 22 cm de diámetro, reservar. En un bol mezclar el aceite y galletas y forrar con la mezcla el fondo del molde, no apretar mucho. Preparar el relleno, pelar 3 tomates, picar y sacar las semillas, amortiguar la cebolla con sal durante ½ hora, lavar y escurrir. En un bol batir la ricotta y agregar la salsa de tomate, azúcar, yemas, cebolla, yogurt y albahaca. En otro bol batir las claras a nieve e incorporar con movimientos envolventes la mezcla reservada y finalmente los tomates picados. Verter al molde preparado y refrigerar durante 3 horas. En un bol colocar 3 cucharadas de agua fría y espolvorear la gelatina; cocinar a baño maría hasta disolver y añadir a la mezcla anterior. Verter al molde preparado y refrigerar durante 3 horas más. Decorar con tomates y albahaca, servir frío.

Información nutricional por porción: Energía 94 kcal; proteínas 4,1 g; grasa total 4,5 g; colesterol 27,1 mg; carbohidratos 10,1 g; fibra 1,3 g; sodio 288 mg.

CHIRIMOYA: ½ chirimoya

Información nutricional por porción: Energía 95 kcal; proteínas 1,8 g; grasa total 0,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 23,1 g; fibra 5,7 g; sodio 3,5 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.579 kcal; proteínas 65,8 g; grasa total 33 g; colesterol 121,1 mg; carbohidratos 247,4 g; fibra 35,7 g; sodio 2.370,4 mg.

"Llevar de colación una fruta o verdura"

Semana 4

Día	Desayuno	Almuerzo	Hora del Té	Comida
Lunes	Jugo de naranja Café con leche descremada Pan tostado con palta	Gazpacho Pollo con alcachofas y arroz lis Chirimoya colonial	Café con leche descremada Galletas de salvado con mermelada baja en calorías	• Panqueques de zapallo italiano con champiñones • Damascos
Martes	Leche descremada con vainilla Marraqueta con tomate Manzana	Ensalada crujiente Merluza a la mexicana con puré de papas con albahaca Peras Astoria	Leche descremada con frutillas Pan con quesillo	• Ensalada bretona • Pimentones gratinados • Tuti fruti
Miércoles	Jugo de kiwi Yogurt descremado con cereal integral	Torre de tomate con albahaca Pollo a la naranja con arroz verde Plátano	Leche descremada con damascos licuados Tostada con palta	• Ensalada de porotos verdes con choclo • Guiso de coliflor gratinada • Flan de frutillas
Jueves	Ciruelas Café con leche descremada Pan de centeno con quesillo	Causa verde con lechuga Mousse de mango y limón	Leche descremada con duraznos Pan de molde con jamón de pavo	• Crema de espárragos • Lasaña de alcachofa • Higos rellenos con ricotta y almendras tostadas
Viernes	Pera Té con leche descremada Tostadas de pan integral Mermelada baja en calorías	Ceviche de champiñones y alcachofas Carne a la cacerola con salsa de verduras y Copa de frutas florida	Jugo de naranjas Pan integral con quesillo, lechuga y tomate	• Bastoncitos de verdura con salsa de cilantro • Corvina con puré de garbanzos al merquén y albahaca • Ensalada de frutas
Sábado	Jugo de frutillas Té con leche descremada Tostada integral con quesillo	Ensalada de repollo mixta Berenjenas y zapallitos con tomates y arroz con champiñones Crema de piña y almendras	Leche fría con café Galletas integrales con palta	• Sopa de arvejas • Ajiaco • Durazno con yogurt descremado
Domingo	Clementinas Té con leche descremada Tostada integral con huevo revuelto	Asado a la parrilla con papa cocida Ensalada a la chilena Brocheta de fruta	Milkshake de frutilla	• Crema de pollo • Salpicón con atún • Damascos

Día 22. Lunes

DESAYUNO

JUGO DE NARANJA, CAFÉ CON LECHE DESCREMADA, PAN TOSTADO CON PALTA

Exprimir 2 naranjas. Una taza de leche descremada con café y endulzante, 2 rebanadas de pan de molde tostado con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 401 kcal; proteínas 10,2 g; grasa total 10,7 g; colesterol 17,2 mg; carbohidratos 57,9 g; fibra 9,7 g; sodio 706 mg.

ALMUERZO

GAZPACHO

(Para 6 a 8 personas)

INGREDIENTES
- ¾ kilo de tomates maduros
- ½ cebolla
- 1 pimentón verde chico
- 1 rebanada de pan integral
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 taza de agua fría
- sal, pimienta
- jugo de limón

PARA SERVIR
- 1 tomate
- 1 pepino
- 1 pimentón
- 8 rebanadas de pan tostado al horno

PROCEDIMIENTO

Pelar los tomates, cortar en mitades y retirar las pepas. Pelar la cebolla y cortar en cuartos. Retirar las pepas y los filamentos del pimentón. Retirar el borde del pan. Partir el ajo por la mitad y retirar el germen verde. Colocar todos los ingredientes, menos la sal y el limón en la licuadora. Poner en un bol y agregar sal, pimienta y limón. Enfriar. Si queda muy espeso diluir con un poco de agua helada. Para servir se coloca el resto de los ingredientes, tomate, pepino y pimentón, pelados, sin pepas y cortados en cuadritos, en pocillos pequeños separados, para agregar a cada plato.

Información nutricional por porción: Energía 156 kcal; proteínas 3,0 g; grasa total 6,8 g; colesterol 0,0 mg; carbohidratos 19,4 g; fibra 2,3 g; sodio 303,7 mg.

POLLO CON ALCACHOFAS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 6 presas de pollo
- 8 corazones de alcachofas con sus hojas tiernas interiores
- 3 cucharadas de aceite
- 3 rebanadas de jamón
- 1 taza de cebollitas perla
- 2 cucharadas de salsa de tomates
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ taza de agua
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas colmadas de perejil picado fino
- sal, pimienta
- jugo de limón a gusto

PROCEDIMIENTO

En una cacerola calentar el aceite. Agregar sal y pimienta a las presas de pollo y saltear hasta que se doren por todas partes, durante 10 minutos. Retirar y reservar. Saltear el jamón en la cacerola, hasta que esté

crocante. Agregar las cebollas perla, saltear hasta que se doren. Agregar la salsa de tomates y disolver con el vinagre, revolver hasta que se evapore. Incorporar el azúcar, la ½ taza de agua y el laurel. Volver las presas a la cacerola, disponer encima de las verduras. Tapar y cocinar a fuego suave por ½ hora. Agregar los corazones de alcachofas y revolver cuidadosamente. Disponer sobre una fuente y espolvorear con el perejil picado.

ARROZ LIS

(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de arroz
- 2 ½ tazas de agua
- sal
- 1 cucharada de aceite

PROCEDIMIENTO
Lavar el arroz en un colador, hasta que el agua salga cristalina y estilar. En una olla calentar aceite, agua y agregar sal, tapar la olla y hervir. Agregar el arroz, tapar y cuando hierva cocinar por 15 minutos a fuego mínimo. Separar los granos con el tenedor antes de servir.

Información nutricional por porción (Pollo con arroz): Energía 435 kcal; proteínas 26 g; grasa total 13,3 g; colesterol 59,3 mg; carbohidratos 54,9 g; fibra 14,8 g; sodio 319 mg.

CHIRIMOYA COLONIAL

(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 1 kilo de chirimoya desmenuzada
- 2 tazas de leche descremada
- 2 yemas
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de gelatina sin sabor
- gajos de naranja y frutillas para decorar
- azúcar flor para decorar

PROCEDIMIENTO
Hacer una salsa de vainilla con las yemas, leche y azúcar. Revolver todo junto y dejar hervir a fuego bajo durante 3 minutos sin dejar de revolver. Agregar la vainilla a la mezcla tibia, con la gelatina disuelta en un poco de agua fría. Dejar enfriar. Agregar la chirimoya a la mezcla anterior y revolver para unir. Amoldar y poner en el refrigerador hasta que cuaje. Servir con salsa de naranjas caliente y decorar con frutillas y gajos de naranja. Espolvorear encima un poco de azúcar flor con un colador.

SALSA DE NARANJAS

INGREDIENTES
- 3 cucharadas de azúcar
- ¼ taza de agua
- 1 taza de jugo de naranjas
- 1 cucharadita de maicena
- 3 cucharadas de mermelada de naranja

PROCEDIMIENTO
Hervir el agua con el azúcar hasta que se disuelva. Agregar el jugo de naranjas, la mermelada y finalmente la maicena disuelta en una cucharada de agua.

Información nutricional por porción: Energía 212 kcal; proteínas 5,5 g; grasa total 2,4 g; colesterol 68,5 mg; carbohidratos 37,1 g; fibra 1,8 g; sodio 46,7 mg.

HORA DEL TÉ

CAFÉ CON LECHE DESCREMADA, GALLETAS DE SALVADO CON MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

Una taza de café con leche descremada y endulzante, 4 galletas de salvado con mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 124 kcal; proteínas 5 g; grasa total 1,6 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 23 g; fibra 3,2 g; sodio 254 mg.

CENA

PANQUEQUES DE ZAPALLO ITALIANO RELLENO DE CHAMPIÑONES

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de zapallos italianos
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla
- ¾ taza de harina
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ½ cucharadita de nuez moscada
- sal, pimienta

RELLENO
- 2 cucharadas de aceite
- 4 chalotas
- 400 g de champiñones
- 400 g de puntas de espárragos

PROCEDIMIENTO

En un bol mezclar el zapallo italiano rallado fino con los huevos, mantequilla derretida, harina, queso rallado, nuez moscada, sal y pimienta. Calentar en un sartén a fuego medio y colocar 3 cucharadas de la mezcla de zapallo italiano, cocinar 2 minutos y dar vuelta el panqueque. Cocinar 2 minutos más por el otro lado. Retirar el panqueque a un plato y repetir el procedimiento. Preparar el relleno, en un sartén calentar 2 cucharadas de aceite a fuego bajo y cocinar las chalotas picadas fino. Agregar los champiñones cortados en láminas, y las puntas de espárragos cocidas. Aumentar la temperatura y cocinar a fuego medio. Distribuir la mezcla en cada uno de los panqueques y enrollar. Servir caliente.

Información nutricional por porción: Energía 249 kcal; proteínas 10,7 g; grasa total 10,2 g; colesterol 73,9 mg; carbohidratos 29,2 g; fibra 3,8 g; sodio 349 mg.

DAMASCOS: tres damascos

Información nutricional por porción: Energía 58 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 1,2 g; sodio 46.2 mg.

Aporte Nutricional Total del día por porción: Energía 1.635 kcal; proteínas 61,6 g; grasa total 45 g; colesterol 218,9 mg; carbohidratos 237,7 g; fibra 36,8 g; sodio 2.024,6 mg.

“Pruebe comer una ensalada como plato principal en el almuerzo. No agregue demasiados aderezos a la ensalada”

DESAYUNO

LECHE DESCREMADA CON VAINILLA, MARRAQUETA CON TOMATE, MANZANA

Una taza de leche descremada con una cucharadita de vainilla y endulzante, media marraqueta con 2 rebanadas de tomate y una manzana.

Información nutricional por porción: Energía 317 kcal; proteínas 14,7 g; grasa total 2,6 g; colesterol 2,7 mg; carbohidratos 62 g; fibra 7,7 g; sodio 116 mg.

ALMUERZO

ENSALADA CRUJIENTE
(Para 12 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de crutones
- 5 zanahorias
- 5 zapallitos italianos
- 4 cebollines enteros
- 500 g de habas
- 1 taza de yogurt natural descremado
- sal, pimienta a gusto
- taza de perejil picado fino
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- gotas de vinagre balsámico o jugo de limón

PROCEDIMIENTO
Cocer las habas y pelar. Cortar en juliana las zanahorias, zapallitos italianos y cebollines. Saltear las zanahorias durante 3 minutos. Retirar y saltear los zapallitos. Aliñar con sal y pimienta y juntar en un bol todos los ingredientes. Preparar los crutones, cortar el pan en cuadritos y poner a tostar en el horno, añadir a la ensalada en el momento de servir.

Información nutricional por porción: Energía 109 kcal; proteínas 4,4 g; grasa total 2 g; colesterol 1,8 mg; carbohidratos 16,7 g; fibra 2 g; sodio 239 mg.

MERLUZA A LA MEXICANA
(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla
- 1 cucharada de salsa de tomates
- cucharadita de comino
- ½ cucharada de cilantro
- tabasco al gusto
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite
- 4 filetes de merluza
- ½ taza de queso mantecoso rallado

PROCEDIMIENTO
Picar la cebolla y el cilantro fino. Pelar los tomates, sacar las semillas y picar fino. Calentar el horno a temperatura media. Pincelar una fuente para horno con aceite. Mezclar en un bol los tomates con la cebolla, salsa de tomates, comino, cilantro y tabasco. En otro recipiente juntar la pimienta, jugo de limón y aceite. Colocar los filetes de pescado dentro de la fuente. Untar cada filete con la mezcla de limón y pimienta y cubrir con la mezcla de tomates. Espolvorear con el queso rallado y hornear durante 15 minutos.

PURÉ DE PAPAS CON ALBAHACA

INGREDIENTES
- 1 atado de albahaca
- ½ taza de aceite (de preferencia de oliva)
- 1 cucharadita de mostaza dijon
- ½ kilo de papas
- ¼ de cebolla morada finamente picada
- 2 tomates en gajos, para decorar.
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO
Cocer las papas y hacer un puré con ellas. Pasar la albahaca por agua hirviendo, colar y pasar por agua fría, licuar con el aceite, mostaza, cebolla, sal y pimienta. Agregar esta vinagreta al puré de papas. Batir con batidora.

Información nutricional por porción (merluza y puré): Energía 424 kcal; proteínas 36,6 g; grasa total 14 g; colesterol 136 mg; carbohidratos 40,9 g; fibra 5,8 g; sodio 385 mg.

PERAS ASTORIA
(Para 5 personas)

INGREDIENTES
- 5 peras
- 3 tazas de jugo de naranja
- 2 tazas del agua de cocción de las peras
- endulzante en polvo
- 5 cucharadas soperas de ralladura de naranja

PROCEDIMIENTO
Cortar cáscaras de naranja sin la parte blanca y picar en juliana, finamente a lo largo. Pelar las peras y cocinar enteras en agua durante 10 minutos. Medir dos tazas de agua de cocción de las peras y agregar endulzante en polvo, las julianas de naranja y el jugo de naranja. Hervir durante 5 minutos. Luego poner las peras y cocinar durante 5 minutos. Sacar la olla del fuego y deje enfriar, trasladar a una compotera y llevar al refrigerador. Hervir el jugo restante y dejar enfriar. Preparar un merengue con 2 claras y llevar a baño maría muy suave por 30 minutos, luego batir con batidora a la máxima velocidad, hasta que tome consistencia más firme. Añadir endulzante en polvo, con movimientos suaves y envolventes. Sentar las peras en merengue y salpicar con las julianas de naranja. Servir el jugo de naranja en salsera aparte.

Información nutricional por porción: Energía 146 kcal; proteínas 3 g; grasa total 0,8 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 34,7 g; fibra 4 g; sodio 23,8 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA CON FRUTILLAS, PAN CON QUESILLO

Licuar 1 taza de leche descremada con ½ taza de frutillas en la juguera y agregar endulzante a gusto. ½ marraqueta con quesillo.

Información nutricional por porción: Energía 312 kcal; proteínas 15,4 g; grasa total 3,2 g; colesterol 19,9 mg; carbohidratos 46,2 g; fibra 3,5 g; sodio 497 mg.

CENA

ENSALADA BRETONA
(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de porotos
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- sal y limón

PROCEDIMIENTO
Remojar los porotos desde el día anterior. Botar el agua de remojo y cocinar en olla a presión con agua limpia por 20 minutos. Picar la cebolla en cuadritos y amortiguar agregando 2 cucharadas de sal sobre ella y revolver, dejar reposar por 15 minutos, luego lavar bajo el chorro de agua fría para sacar la sal en un colador, apretar para sacar el exceso de agua. Picar el perejil fino y mezclar los ingredientes, aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 172 kcal; proteínas 10,1 g; grasa total 1,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 29,3 g; fibra 1,5 g; sodio 152 mg.

PIMIENTOS GRATINADOS

(Para 6 personas)

INGREDIENTES

- 3 pimientos rojos
- 3 pimientos verdes
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña picada fina
- ¼ cucharadita de ají
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 taza de caldo de pollo natural desgrasado
- 2 cucharadas de concentrado de tomate
- 1 taza de arroz grano corto
- 1 taza de agua
- 300 g de choclo en grano
- 2 chiles jalapeños picados finos
- 100 g de queso rallado

PROCEDIMIENTO

Calentar el horno a temperatura media. Cortar la parte superior de los pimentones y reservar. Retirar con cuidado las semillas, evitando dañar el pimentón. Calentar aceite en una olla. Incorporar la cebolla, ají, comino, caldo de pollo natural desgrasado, concentrado de tomate, arroz y agua. Tapar y cocinar a fuego bajo, hasta que el arroz haya absorbido casi toda el agua. Dejar reposar por 5 minutos tapado. Agregar el choclo previamente cocido y la mitad del queso rallado. Rellene los pimentones con la mezcla de arroz y espolvorear con el queso restante. Tapar con las partes superiores reservadas y poner en una bandeja del horno. Hornear 15 minutos.

Información nutricional por porción: Energía 254 kcal; proteínas 8,1 g; grasa total 6,8 g; colesterol 8,7 mg; carbohidratos 39,0 g; fibra 3,5 g; sodio 208 mg.

TUTI FRUTI

(Para 4 personas)

Una taza de frutillas, una taza de cerezas, 2 naranjas y 2 manzanas. Picar las frutas en cuadritos pequeños y mezclar.

Información nutricional por porción: Energía 72 kcal; proteínas 1,1 g; grasa total 0,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 17,5 g; fibra 3,1 g; sodio 0,4 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.806 kcal; proteínas 93,4 g; grasa total 31,2 g; colesterol 169,1 mg; carbohidratos 286,3 g; fibra 31,1 g; sodio 1.621,2 mg.

"Separar en el refrigerador las frutas y verduras de las carnes, aves y pescados crudos"

Día 24. Miércoles

DESAYUNO

JUGO DE KIWI, YOGURT DESCREMADO CON AVENA

En la juguera licuar 3 kiwis, agregar endulzante si es necesario. Un yogurt descremado con 3 cucharadas de avena.

Información nutricional por porción: Energía 297 kcal; proteínas 13,4 g; grasa total 1,7 g; colesterol 2,7 mg; carbohidratos 58,9 g; fibra 7,5 g; sodio 376 mg.

ALMUERZO

TORRES DE TOMATE CON ALBAHACA

(Para 3 personas)

INGREDIENTES
- 3 tomates maduros

PESTO DE ALBAHACA
- 1 taza de albahaca
- ½ taza de espinaca
- 1 yogurt natural descremado
- 1 cucharada de aceite (de preferencia de oliva)
- sal

SALSA GAZPACHO VERDE
- 1 pepino pelado y sin pepas
- ¼ de cebolla pelada
- ½ taza de lechuga escarola picada

- 1 pimiento verde picado y sin pepas
- ½ ramito de perejil
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- vinagre
- sal

RICOTTA BAJA EN CALORÍAS
- 1 litro de leche semidescremada
- 2 cucharadas de vinagre de manzana o jugo de limón

PROCEDIMIENTO
Sacar el pedúnculo de los tomates y hacer una cruz en el extremo opuesto de la piel de cada uno. Sumergir en agua hirviendo por 1 minuto y luego enfriar 5 minutos en agua fría con hielo, luego sacar la piel con las manos. Cortar cada tomate en 5 tajadas horizontales conservando la forma del tomate. Preparar una ricotta baja en calorías, hirviendo la leche en una olla y cuando hierva con fuerza agregar el vinagre o jugo de limón. Cortar el fuego y revolver con una cuchara de madera, de esta forma se cortará la leche, dejar enfriar y colar. Mezclar con el pesto, que se prepara previamente poniendo los ingredientes en la juguera y aliñar con sal y vinagre. Poner una capa de la mezcla entre cada tajada de tomate y volver a armar el tomate, aliñar con sal y refrigerar durante 3 horas. Servir con salsa de gazpacho, que se prepara licuando todos los ingredientes."

Información nutricional por porción: Energía 287 kcal; proteínas 18 g; grasa total 8,6 g; colesterol 6,8 mg; carbohidratos 40 g; fibra 5,9 g; sodio 352 mg.

POLLO A LA NARANJA

INGREDIENTES
- 1 pollo mediano
- 6 hojas de laurel
- 6 naranjas
- 3 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- sal, pimienta

PROCEDIMIENTO
Condimentar el pollo, ponerlo en una asadera, cubrirla con las hojas de laurel. Bañar con el jugo exprimido y colado de las naranjas y el aceite. Asar en horno caliente a fuego medio, bañar de tanto en tanto, con el jugo de la cocción. Retirar, dejar enfriar y cortar en presas.

ARROZ VERDE

INGREDIENTES
- 2 tazas de arroz grano largo
- 3 tazas de agua
- taza de cilantro
- ¼ taza de apio
- ¼ de taza de ají
- 30 g de aceite (de preferencia de oliva)
- sal

PROCEDIMIENTO
En una olla, calentar el aceite y sofreír el arroz. Cuando el arroz esté dorado, agregar la sal y el agua. Después de probar el punto de sal, añadir el cilantro picado muy fino, el apio picado y los ajíes pelados, sin pepas y molidos. Remover de inmediato para que sus sabores se incorporen al arroz. Dejar que hierva. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.

Información nutricional por porción: Energía 428 kcal; proteínas 28,8 g; grasa total 12,95 g; colesterol 68 mg; carbohidratos 47,1 g; fibra 3,6 g; sodio 331,4 mg.

PLÁTANO: un plátano pequeño

Información nutricional por porción: Energía 109 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 27,6 g; fibra 1,2 g; sodio 1,2 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA CON DAMASCOS LICUADOS TOSTADA CON PALTA

Una taza de leche descremada licuada en la juguera con 2 damascos. Dos tostadas de pan de molde con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 266 kcal; proteínas 12,9 g; grasa total 2,4 g; colesterol 5,1 mg; carbohidratos 49,4 g; fibra 3 g; sodio 493 mg.

CENA

ENSALADA DE POROTOS VERDES CON CHOCLO
(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 2 tazas de choclo
- 2 tazas de porotos verdes
- sal, aceite y limón

PROCEDIMIENTO
Despuntar y deshilar los porotitos y picar a lo largo en juliana, cocer en agua hirviendo, en olla destapada durante 10 minutos. Cocer el choclo y mezclar con lo porotitos, aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 115 kcal; proteínas 2,9 g; grasa total 2 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 23,5 g; fibra 5 g; sodio 115 mg.

GUISO DE COLIFLOR GRATINADA
(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 1 coliflor
- 2 tazas de leche descremada
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de aceite
- 100 g queso mantecoso o mozarella
- sal, pimienta, nuez moscada
- huevo duro picado (opcional)

PROCEDIMIENTO
Aceitar pailas de greda o pocillos individuales. Cocer la coliflor en agua con sal hasta que esté blanda. Preparar una salsa blanca calentando el aceite, luego agregar la harina y cocinar, incorporar la leche hirviendo y revolver constantemente para que no se pegue. Aliñar con sal, pimienta y nuez moscada. Cortar las ramas y poner por capas en las pailas: una capa de coliflor, queso mantecoso rallado y cubrir con salsa blanca. Repetir el procedimiento y terminar con salsa blanca y queso rallado para gratinar. Llevar a horno precalentado para gratinar y servir cuando esté dorado.

Información nutricional por porción: Energía 187 kcal; proteínas 10,8 g; grasa total 7,7 g; colesterol 21,7 mg; carbohidratos 20,9 g; fibra 4,77 g; sodio 281 mg.

FLAN DE FRUTILLAS

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 250 ml de leche descremada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de endulzante líquido
- 1 clara
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- ¾ taza de frutillas licuadas

PROCEDIMIENTO

Hervir la leche descremada con la esencia de vainilla. Retirar e incorporar el endulzante. Agregar la gelatina previamente hidratada en media taza de agua fría, llevar nuevamente al fuego hasta que la gelatina esté totalmente disuelta. Retirar y dejar enfriar. Cuando esté fría, añadir la clara batida y las frutillas licuadas y mezclar. Poner la mezcla en un molde apenas mojado, refrigerar durante unas horas y desmoldar.

Información nutricional por porción: Energía 50 kcal; proteínas 2,6 g; grasa total 0,6 g; colesterol 5 mg; carbohidratos 6 g; fibra 1 g; sodio 46 mg.

“Muchas frutas son muy ricas con un agregado, pruebe consumir una fruta trozada con yogurt bajo en grasas”

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1739 kcal; proteínas 90,6 g; grasa total 35.9 g; colesterol 109,3 mg; carbohidratos 273,4 g; fibra 31,9 g; sodio 1995,6 mg.

DESAYUNO

CIRUELAS, CAFÉ CON LECHE DESCREMADA, PAN DE CENTENO CON QUESILLO

2 ciruelas, una taza de café con leche descremada y una rebanada de pan de centeno con quesillo.

Información nutricional por porción: Energía 288 kcal; proteínas 16 g; grasa total 3 g; colesterol 5 mg; carbohidratos 52,1 g; fibra 5,6 g; sodio 502 mg.

ALMUERZO

CAUSA VERDE AL CILANTRO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 1 kilo de papas
- 1 atado de cilantro
- 1 paquete de espinaca
- 1 ½ palta
- 2 tarro de atún al agua
- sal, pimienta
- jengibre en polvo
- 5 cucharadas de aceite
- papel mantequilla o papel plateado
- julianas de pimentón rojo para decorar

MAYONESA DE PAPA
- 2 papas
- 1 zanahoria
- ½ taza de leche
- ½ taza de aceite
- sal

PROCEDIMIENTO

Sacar las hojas de cilantro y licuar en la juguera con el aceite vegetal y las espinacas cocidas. Reservar. Cocer las papas peladas en agua fría con sal, moler cuando estén cocidas (escurrir del agua) y estando calientes unir con el aceite de espinacas y cilantro. Aliñar con sal y pimienta. Cortar las paltas en láminas a lo ancho y aliñar con sal, pimienta y jugo de limón. Preparar una mayonesa de papa. Cocer las papas y la zanahoria peladas, licuar en la juguera con la leche, aceite y sal. Forrar un molde de 10x35 cm con papel mantequilla y pincelar con aceite vegetal. Para el montaje poner una capa de la mezcla de papa, espinacas y cilantro de 3 centímetros, luego una capa de mayonesa de papa. Después seguir con las rebanadas de palta y otra capa de mayonesa de papa. A continuación poner el atún y terminar con otra capa de masa verde. Refrigerar. Para servir, desmoldar el molde en una fuente y decorar con láminas de palta, atún y julianas de pimentón rojo.

Información nutricional por porción: Energía 235 kcal; proteínas 11 g; grasa total 8,8 g; colesterol 17,1 mg; carbohidratos 30,3 g; fibra 6,2 g; sodio 323 mg.

“Prepare las ensaladas de frutas frescas con manzanas, plátanos o peras, con agregados de jugo de naranjas o el jugo de limón, para evitar que se pongan oscuras ”

MOUSSE DE MANGO Y LIMÓN

INGREDIENTES
- 1 ½ taza de pulpa de mango
- 2 limones (ralladura y jugo)
- 1 cucharada de gelatina en polvo sin sabor
- 1 huevo
- 2 claras
- 30 g de azúcar o endulzante a gusto
- 150 ml de yogurt bajo en calorías natural
- rodajas de limón para decorar

PROCEDIMIENTO
Mezclar la pulpa de mango (u otra fruta) con la ralladura de limón. Mezclar los huevos y edulcorante y batir vigorosamente hasta que la mezcla esté pálida y espesa, cerca de 10 minutos. Agregar el puré de mango batiendo. Agregar el yogurt y reservar. Disolver la gelatina en el jugo de limón y entibiar en el microondas. Dejar enfriar para mezclar suavemente con la preparación anterior. Verter la mezcla en un molde, previamente forrado con plástico transparente y llevar al congelador durante 2 horas. Servir desmoldado como un helado, también se puede servir en copas individuales. Decorar con rodajas de limón o fruta deseada.

Información nutricional por porción: Energía 94 kcal; proteínas 6,1 g; grasa total 1,0 g; colesterol 35,8 mg; carbohidratos 16,2 g; fibra 2,2 g; sodio 51,2 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE DESCREMADA CON DURAZNOS, PAN DE MOLDE CON JAMÓN DE PAVO

Licuar una taza de leche descremada con 1 durazno, agregar endulzante si es necesario. 2 rebanadas de pan de molde con una rebanada de jamón de pavo.

Información nutricional por porción: Energía 243 kcal; proteínas 12 g; grasa total 8,4 g; colesterol 26,4 mg; carbohidratos 18,6 g; fibra 3,2 g; sodio 407 mg.

CENA

CREMA DE ESPÁRRAGOS
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 atado de espárragos frescos y cocidos
- 6 tazas de caldo de pollo o verduras
- 1 trozo chico de zapallo
- 1 vara de apio en cuadritos
- 1 cebolla mediana en cuadritos
- 1 puerro en cuadritos
- ¼ taza de yogurt bajo en calorías natural
- 2 cucharadas de quesillo rallado
- sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO
Cortar los espárragos y reservar las puntas. En una olla dorar el apio, la

"Al utilizar cáscaras de cítricos en las preparaciones (ejemplo, agua de limón), escobillar bien la cáscara"

cebolla y el puerro. Agregar luego los espárragos, el zapallo, sal y pimienta. Cocer durante 5 minutos. Añadir el caldo. Cocer a fuego bajo durante 20 minutos. Licuar y colar. Incorporar el quesillo, dar un hervor y apagar el fuego. Agregar el yogurt. Saltear las puntas de espárragos en un poco de caldo y cocinar por 3 minutos más. Servir la crema con las puntas de espárragos para decorar. Recordar que apenas se cuezan los espárragos se debe escurrir y pasar inmediatamente por agua fría, para mantener el color verde.

Información nutricional por porción: Energía 52,3 kcal; proteínas 4,4 g; grasa total 0,5 g; colesterol 0,8 mg; carbohidratos 9,5 g; fibra 2,6 g; sodio 239 mg.

LASAGÑA DE ALCACHOFAS, ACEITUNAS, ESPINACAS Y RICOTTA

(Para 10 personas)

INGREDIENTES

MASA LASAÑA
- 2 tazas de harina
- 4 huevos grandes

RELLENO
- 1 litro de leche descremada
- ½ taza de harina
- ½ taza de aceite
- 200 g queso mantecoso
- hojas de espinacas
- 1 tarro aceitunas negras
- 5 fondos de alcachofas cocidos
- 2 salsas de tomates
- orégano

PROCEDIMIENTO

Mezclar harina y huevos con las manos, poner la harina en un bol y hacer un hueco en el medio, poner los huevos en él. Batir los huevos con un tenedor durante 1 minuto. Agregar la harina a los huevos hasta que no escurran. Mezclar con el resto de la harina, apartando un poco si fuera excesiva y juntar con las manos hasta formar una masa uniforme. Si está muy húmeda agregar algo de la harina reservada. Para verificar que esté lista, con las manos limpias y secas, introducir un dedo dentro de la masa. Si sale limpio y seco, está lista, de lo contrario necesita un poco más de harina. Luego amasar, estirándola y doblándola por la mitad repetidas veces, durante 8 minutos, hasta que la masa esté muy suave. Pasar por una máquina de pasta muchas veces, adelgazándola progresivamente, hasta que tenga el grueso deseado. Luego cortar con cuchillo láminas para lasaña. Hervir abundante agua con sal en una olla y agregar las masas para cocerlas hasta que queden "al dente", luego pasarlas por un bol con agua fría para que no se pegue la masa al rellenar. Para preparar el relleno, en una fuente aceitada, poner una capa de masa, luego ricotta mezclada con salsa blanca y aliñada con sal y pimienta. Para la salsa blanca, calentar el aceite y la harina en una olla, agregar la leche caliente y cocinar durante 5 minutos. Distribuir alcachofas picadas en trozos. Para la segunda capa, poner masa y esparcir la salsa de tomates. Rallar queso mantecoso y espolvorear aceitunas picadas en rodajas y cubrir con orégano. Poner hojas frescas de espinacas lavadas. Poner la tercera capa de masa y terminar con el resto de la mezcla de ricotta con salsa blanca. Gratinar con más queso mantecoso.

Información nutricional por porción: Energía 374 kcal; proteínas 20,3 g; grasa total 9,8 g; colesterol 23,3 mg; carbohidratos 51,4 g; fibra 4,3 g; sodio 384 mg.

HIGOS CON RICOTTA AL HORNO

INGREDIENTES
- 4 higos frescos grandes
- 1 palo de canela
- 3 cucharadas de almendras fileteadas
- 125 g de ricotta
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de azúcar flor cernida
- una pizca de canela en polvo
- ½ cucharadita de ralladura fina de naranjas

PROCEDIMIENTO
En una olla poner el palo de canela y ½ taza de agua. Llevar a ebullición, bajar el fuego y hervir durante 6 minutos o hasta que espese. Sacar el palo de canela e incorporar las almendras. Calentar el horno a temperatura media y agregar aceite a una fuente poco profunda en la que quepan los higos uno al lado del otro. Realizar 2 cortes en forma de cruz en los higos desde la parte superior hasta 1 centímetro por encima de la base, de modo que se mantengan enteros por la base, y colocarlos en la fuente. Mezclar la ricotta, vainilla, azúcar flor, canela en polvo y ralladura de naranjas en un bol pequeño. Repartir el relleno en los higos, introduciéndolo por las cavidades de los cortes. Espolvorear encima las almendras. Colocar la fuente al horno y gratinar hasta que salga jugo de los higos y las almendras se vean ligera-

mente tostadas. Dejar enfriar 3 o 4 minutos. Bañar los higos con el jugo y las almendras que se han caído a la fuente y servir.

Información nutricional por porción: Energía 169 kcal; proteínas 5,7 g; grasa total 4,1 g; colesterol 2,3 mg; carbohidratos 28,4 g; fibra 3,6 g; sodio 66 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.458 kcal; proteínas 75,5 g; grasa total 35,6 g; colesterol 110,7 mg; carbohidratos 206,5 g; fibra 27,7 g; sodio 1.972,2 mg.

DESAYUNO

PERA, TÉ CON LECHE DESCREMADA, TOSTADAS DE PAN INTEGRAL MERMELADA BAJA EN CALORÍAS

Una pera, una taza de té con leche descremada y dos tostadas de pan de molde integral con 2 cucharadas de mermelada baja en calorías.

Información nutricional por porción: Energía 322 kcal; proteínas 9,6 g; grasa total 2 g; colesterol 17,5 mg; carbohidratos 59,2 g; fibra 2,1 g; sodio 390 mg.

ALMUERZO

CEVICHE DE CHAMPIÑONES Y ALCACHOFA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 300 g de champiñones
- 3 fondos de alcachofas grandes
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 ajíes picados finamente
- ½ cucharada de perejil picado fino
- ½ cucharada de cilantro picado fino
- 2 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
- ½ cebolla roja
- jugo de 4 limones
- endivias o corazones de lechuga costina para servir

PROCEDIMIENTO
Limpiar y lavar bien los fondos de alcachofas. Poner agua en una olla con sal, agregar un chorrito de jugo de limón y llevar a hervir hasta que los fondos estén blandos. Escurrir bien, dejar enfriar y cortar en lonjas. Limpiar los champiñones con papel absorbente y cortarlos en láminas muy finas y colocarlos en un recipiente grande junto con las alcachofas. Aliñar los champiñones y alcachofas con sal, pimienta, ají, perejil y cilantro. Mezclar bien. Añadir jugo de limón, aceite de oliva y cebolla picada en juliana. Revolver bien y servir sobre una cama de endivias.

Información nutricional por porción: Energía 85,3 kcal; proteínas 3,6 g; grasa total 3,4 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 6,6 g; sodio 281 mg.

CARNE A LA CACEROLA CON SALSA DE VERDURAS

(Para 8 personas)

INGREDIENTES
- 1 kilo de carne sin grasa (pollo ganso, tapapecho, plateada, etc.)
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 2 zanahorias picadas en cuadritos
- 1 diente de ajo
- caldo de verduras
- sal, pimienta, laurel
- 1 cucharadita de maicena

PROCEDIMIENTO
Freír la cebolla, ajo y zanahoria en olla a presión, hasta que estén doradas. Luego sellar la carne por todos lados a fuego fuerte y colocar las verduras sobre la carne para que no se quemen. Aliñar con sal, pimienta y laurel. Agregar caldo de ave hasta la mitad del trozo de carne. Tapar la olla a presión, bajar el fuego y cocinar por 1 hora. Sacar el trozo de carne y moler las verduras en la licuadora. Si queda muy líquido espesar con maicena hasta que quede de consistencia de salsa. Rebanar los trozos de carne y servir con la salsa de verduras. Para el caldo de verduras, en una olla poner las verduras, como hojas de apio,

zanahoria, cebolla, pimentón. Cubrir con agua, aliñar con sal, pimienta y tapar la olla. Hervir hasta que las verduras estén cocidas y colar.

Información nutricional por porción: Energía 164 kcal; proteínas 23,4g; grasa total 4,15g; colesterol 68 mg; carbohidratos 5,92 g; fibra 0,7 g; sodio 281 mg.

COPAS DE FRUTA FLORIDA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 600 ml de yogurt natural
- 3 cucharadas de miel líquida
- ralladura de un limón
- 300 g de fruta picada (frutilla, duraznos, arándanos, frambuesas, etc)
- hojas de limón para decorar
- pocillos individuales
- cápsulas de papel grandes
- endulzante

PROCEDIMIENTO
Colocar moldes de papel en 12 moldes individuales. En un bol grande poner el yogurt con la miel y la ralladura de limón y mezclar con un batidor de alambre. Añadir cuidadosamente 2 tazas de fruta. Poner esta mezcla en los moldes, adornar con un poco de la fruta restante. Tapar con papel film y congelar hasta que esté firme, cerca de 3 horas. Con los dedos quitar cuidadosamente los moldes de papel. Dejar reposar las copas de fruta a temperatura ambiente 15 minutos. Adornar en platos individuales con hojas de limón y más fruta.

Información nutricional por porción: Energía 114 kcal; proteínas 6,21 g; grasa total 0,4 g; colesterol 1,8 mg; carbohidratos 22,8 g; fibra 1,7 g; sodio 77 mg.

HORA DEL TÉ

JUGO DE NARANJAS, PAN INTEGRAL CON QUESILLO LECHUGA Y TOMATE

Exprimir 2 naranjas, sándwich de pan de molde integral con quesillo, una hoja de lechuga y rebanadas de tomate.

Información nutricional por porción: Energía 314 kcal; proteínas 11,5 g; grasa total 4,2 g; colesterol 3 mg; carbohidratos 61,8 g; fibra 10,5 g; sodio 365 mg.

CENA

BASTONCITOS DE VERDURA CON SALSA DE CILANTRO

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 taza de champiñones
- 1 taza de apio

INGREDIENTES SALSA DE CILANTRO
- 1 manojo de cilantro
- 1 yogurt natural
- sal, pimienta

PROCEDIMIENTO
Picar la zanahoria en bastones, el tomate en gajos, los champiñones y apio en rodelas. Mezclar los ingredientes de la salsa hasta formar una pasta, servir sobre la hoja de repollo lavada.

Información nutricional por porción: Energía 98 kcal; proteínas 5,1 g; grasa total 9,7 g; colesterol 12,3 mg; carbohidratos 9,8 g; fibra 2,3 g; sodio 150 mg.

“Cada semana incluir una nueva fruta o verdura ”

CORVINA EN PURÉ DE GARBANZOS AL MERQUÉN Y ALBAHACA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

- 600 g de corvina fresca u otro pescado blanco y firme
- ½ kilo de garbanzos
- 1 cebolla chica
- ½ cucharada de merquén
- 10 hojas de albahaca
- ½ paquete de brotes de alfalfa

PROCEDIMIENTO

Sellar la corvina en sartén caliente por 1 ½ minuto por lado. Aliñar con sal, pimienta y llevar a horno caliente a fuego medio por 5 minutos. Hacer el puré de garbanzos: remojar los garbanzos la noche anterior y desechar el agua de remojo, cocer en olla con agua hasta que estén blandos. Freír la cebolla picada en cuadritos en un poco de aceite. Añadir a los garbanzos y licuar. Aliñar con sal, pimienta, merquén y finalmente la albahaca picada fina. Servir en un plato primero el puré, luego el pescado en forma de pirámide sobre el puré y poner los brotes de alfalfa sobre el pescado.

Información nutricional por porción: Energía 537 kcal; proteínas 36,8 g; grasa total 13,2 g; colesterol 139 mg; carbohidratos 65,4 g; fibra 18 g; sodio 337 mg.

ENSALADA DE FRUTA

(Para 4 personas)

Pelar una naranja y dos kiwis, retirar las pepas a una manzana y una pera, cortar en rebanadas y servir.

Información nutricional por porción: Energía 59 kcal; proteínas 0,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 14,3 g; fibra 2,6 g; sodio 1,2 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.693 kcal; proteínas 96,4 g; grasa total 37 g; colesterol 241,6 mg; carbohidratos 252,4 g; fibra 44,5 g; sodio 1.882,2 mg.

DESAYUNO

JUGO DE FRUTILLAS, TÉ CON LECHE DESCREMADA, TOSTADA INTEGRAL CON QUESILLO

Licuar una taza de frutillas en la juguera, agregar endulzante a gusto. Una taza de leche descremada con té y endulzante, 2 rebanadas de pan integral con quesillo.

Información nutricional por porción: Energía 254 kcal; proteínas 15,4 g; grasa total 4,2 g; colesterol 5,6 mg; carbohidratos 39,7 g; fibra 6,5 g; sodio 486 mg.

ALMUERZO

ENSALADA DE REPOLLO MIXTA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 3 tazas de repollo blanco
- 3 tazas de repollo morado
- sal, aceite y limón

Información nutricional por porción: Energía 47 kcal; proteínas 0,8 g; grasa total 3,1 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 4,7 g; fibra 1,8 g; sodio 113 mg.

BERENJENAS Y ZAPALLITOS CON TOMATES

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 2 berenjenas
- 3 zapallitos
- 2 cucharadas de perejil picado
- ¼ taza de aceite
- 4 tomates
- 1 diente de ajo
- sal y pimienta

PROCEDIMIENTO
Pelar las berenjenas y zapallitos en rodelas, saltear con el ajo picado finito. Agregar los tomates pelados y cortados en cuatro. Agregar sal, pimienta y el perejil picado. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.

Información nutricional por porción: Energía 126 kcal; proteínas 0,1 g; grasa total 8,2 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 10,2 g; fibra 4 g; sodio 345 mg.

ARROZ CON CHAMPIÑONES

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 1 taza de arroz
- 1 bandeja de champiñones cortados finitos
- 1 taza de arvejas cocidas
- 3 tazas de agua
- ½ taza de cebolla picada fina
- 1 taza de tomate picado
- 2 cucharadas de aceite
- sal y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO
En una olla grande saltear el arroz, tomate, champiñones y cebolla en aceite durante 10 minutos, revolver de vez en cuando. Agregar agua, sal y pimienta a gusto, mezclar bien, tapar y cocinar por 30 minutos, añadir las arvejas y revolver.

Información nutricional por porción: Energía 234 kcal; proteínas 5 g; grasa total 5 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 39,6 g; fibra 2 g; sodio 232,4 mg.

CREMA DE PIÑA Y ALMENDRAS
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 600 ml de yogurt de piña
- 1 cucharada de gelatina en polvo sin sabor o sabor piña bajo en calorías
- 100 ml de crema
- 3 cucharadas de azúcar
- 400 g de piña natural
- 30 g de filetes de almendras
- hojas de menta para decorar

PROCEDIMIENTO
Batir crema a punto de chantilly. Agregar el azúcar. Reservar. Moler la mitad de la piña. Reservar. Mezclar el yogurt, la crema, la piña molida y la gelatina disuelta en agua y entibiada en el microondas. Distribuir la crema en copas de postre alternándola con el resto de la piña picada y las almendras fileteadas. Refrigerar la preparación hasta que tome consistencia. Decorar con trocitos de piña, almendras y hojitas de menta.

Información nutricional por porción: Energía 188 kcal; proteínas 8,9 g; grasa total 6,3 g; colesterol 10,8 mg; carbohidratos 25,8 g; fibra 1,7 g; sodio 85,6 mg.

HORA DEL TÉ

LECHE FRÍA CON CAFÉ, GALLETAS INTEGRALES CON PALTA

Una taza de leche descremada fría con café, 6 galletas integrales con 2 cucharadas de palta.

Información nutricional por porción: Energía 288 kcal; proteínas 9,1 g; grasa total 12,2 g; colesterol 16 mg; carbohidratos 29,5 g; fibra 4,5 g; sodio 305 mg.

CENA

SOPA DE ARVEJAS
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 cebolla
- ralladura de limón
- 1 papa
- 1 litro de caldo de ave o verduras
- 2 tazas de arvejas frescas o congeladas

PROCEDIMIENTO
Picar la cebolla y sofreír junto a la ralladura de limón. Pelar una papa chica, cortar en cubos pequeños e incorporarla a la cacerola. Agregar sal y pimienta. Añadir 1 litro de caldo, cocinar hasta que la papa esté cocida, dejando que se reduzca el caldo. Agregar 2 tazas de arvejas frescas o congeladas y dejar que la preparación vuelva a hervir. Retirar del fuego y licuar. Volver a calentar y servir.

Información nutricional por porción: Energía 61 kcal; proteínas 3,4 g; grasa total 0,8 g; colesterol 13 mg; carbohidratos 10,5 g; fibra 2,3 g; sodio 179 mg.

AJIACO

(Para 8 personas)

INGREDIENTES

- 2 papas peladas y picadas en bastones
- 1 cebolla picada en cuadritos finos
- 400 g de posta
- ají de color, sal, pimienta, orégano,
- comino

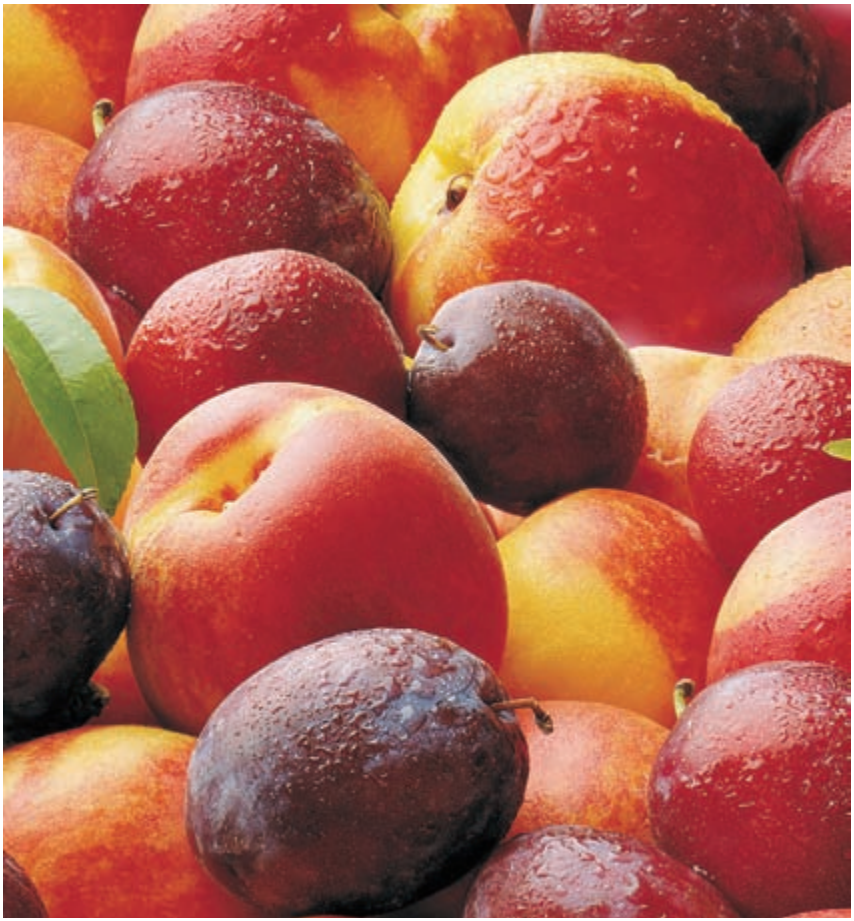
PROCEDIMIENTO

Dorar la cebolla en cuadritos en 1 cucharada de aceite, luego añadir las papas peladas y cortadas en bastones y sofreír unos 5 minutos. Agregar la carne y cocinar. Cubrir con agua suficiente todas las carnes y papas, añadir sal, pimienta y aliños a gusto. Tapar la olla y al hervir bajar el fuego. Cocinar hasta que las papas estén cocidas. Servir en platos hondos.

Información nutricional por porción: Energía 256 kcal; proteínas 14,5 g; grasa total 8,1 g; colesterol 34,6 mg; carbohidratos 28,9 g; fibra 3,1 g; sodio 245 mg.

DURAZNO CON YOGURT DESCREMADO: un durazno con un yogurt descremado

Información nutricional por porción: Energía 152 kcal; proteínas 10 g; grasa total 0,3 g; colesterol 3,2 mg; carbohidratos 27,7 g; fibra 2,6 g; sodio 133 mg.



Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.606 kcal; proteínas 67,2 g; grasa total 48,2 g; colesterol 83,2 mg; carbohidratos 216,6 g; fibra 28,5 g; sodio 2.117 mg.

Día 28. Domingo

DESAYUNO

CLEMENTINAS, TÉ CON LECHE DESCREMADA, TOSTADA INTEGRAL CON HUEVO REVUELTO

Tres clementinas, una taza de leche descremada con té, una tostada integral con un huevo revuelto.

Información nutricional por porción: Energía 398 kcal; proteínas 21,5 g; grasa total 8,9 g; colesterol 215,6 mg; carbohidratos 49,3 g; fibra 8,3 g; sodio 573 mg.

ALMUERZO

ENSALADA A LA CHILENA

(Para 4 personas)

INGREDIENTES
- 4 tomates
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite (de preferencia de oliva)
- sal
- 2 cucharadas de cilantro

PROCEDIMIENTO
Pelar y picar los tomates en gajos finos. Picar la cebolla en pluma, sacar el tallo central verde y amortiguar con la mano, lavar en un colador y sacar el exceso de agua. Mezclar en una fuente todos los ingredientes de la ensalada, revolver bien y espolvorear con cilantro picado fino.

Información nutricional por porción: Energía 52 kcal; proteínas 0,5 g; grasa total 0,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 9 g; fibra 0,5 g; sodio 112,7 mg.

ASADO A LA PARRILLA CON PAPA COCIDA

(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 1 kg de bife de vacuno
- 6 tutos largos de pollo
- 6 papas cocidas
- sal

Información nutricional por porción: Energía 450 kcal; proteínas 56,3 g; grasa total 11,3 g; colesterol 41,5 mg; carbohidratos 24 g; fibra 0 g; sodio 567 mg.

BROCHETA DE FRUTAS

Una taza de frutillas, una taza de cerezas, 2 naranjas y 2 manzanas. Picar las frutas en cuadrados y montar en palitos para brochetas, alternando los colores.

Información nutricional por porción: Energía 72 kcal; proteínas 1,1 g; grasa total 0,7 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 17,5 g; fibra 3,1 g; sodio 0,4 mg.

HORA DEL TÉ

MILKSHAKE DE FRUTILLAS

(Para 1 persona)

INGREDIENTES
- 150 g de frutillas
- 1 vaso de leche descremada
- 2 cubos de hielo
- endulzante

PROCEDIMIENTO
Batir todos los ingredientes en la juguera y servir.

Información nutricional por porción: Energía 169 kcal; proteínas 9,5 g; grasa total 3,1 g; colesterol 11,9 mg; carbohidratos 26,5 g; fibra 1,3 g; sodio 151 mg.

CENA

CREMA DE POLLO
(Para 10 a 12 personas)

INGREDIENTES
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 tallo de apio
- 400 g de alas de pollo
- 2 ramitas de estragón fresco o seco
- bouquet garni (laurel, tomillo, hojas de apio y tallos de perejil)
- 6 granos de pimienta negra
- 1 clavo de olor
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de harina
- 1 filete de pechuga de pollo sin piel
- estragón fresco para decorar
- 2 yemas de huevo

PROCEDIMIENTO
Picar el puerro, zanahoria, cebolla y apio. Poner estos ingredientes con la pechuga de pollo y los condimentos estragón, pimienta, clavo de olor y el bouquet garni, en una olla a hervir en 1 ½ litros de agua por 30 minutos a fuego bajo y colar. En una olla mediana, poner aceite y añadir la harina revolviendo constantemente hasta formar una pasta, vertiendo lentamente el caldo sin dejar de revolver. Llevar al fuego y revolver sin parar hasta que hierva y espese. Luego llevar nuevamente a ebullición. Condimentar con sal y pimienta. Picar el pollo en pequeños dados. Batir las yemas de huevo con un poco de caldo y verter en la sopa. No permitir que la sopa vuelva a hervir. Añadir el pollo y servir espolvoreada con hojas de estragón y un poco de pimienta recién molida.

Información nutricional por porción: Energía 144 kcal; proteínas 13 g; grasa total 5,6 g; colesterol 50,8 mg; carbohidratos 10,1 g; fibra 1,4 g; sodio 174 mg.

SALPICÓN CON ATÚN
(Para 6 personas)

INGREDIENTES
- 2 lechugas
- 1 zanahoria
- 2 tarros de atún al agua
- 1 huevo
- 3 papas
- aceite, sal y limón

PROCEDIMIENTO
Picar las lechugas en juliana, cocer las papas y la zanahoria y picar en cubos, cocer el huevo duro y cortar en tiras. Desmenuzar el atún. Mezclar todos los ingredientes y aliñar.

Información nutricional por porción: Energía 163 kcal; proteínas 13 g; grasa total 2,6 g; colesterol 35,4 mg; carbohidratos 20 g; fibra 1,9 g; sodio 278,6 mg.

DAMASCOS: tres damascos

Información nutricional por porción: Energía 58 kcal; proteínas 1,2 g; grasa total 0 g; colesterol 0 mg; carbohidratos 13,2 g; fibra 1,2 g; sodio 46.2 mg.

Aporte nutricional total del día por porción: Energía 1.506 kcal; proteínas 116,1 g; grasa total 32,9 g; colesterol 355,2 mg; carbohidratos 169,6 g; fibra 17,7 g; sodio 1.902 mg.

“Incluya vegetales trozados en la salsa de las pastas o en la lasaña”

www.minagri.cl
www.5aldiachile.cl

CHILE
POTENCIA ALIMENTARIA Y FORESTAL

GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE AGRICULTURA

GOBIERNODECHILE
MINISTERIO DE SALUD

UNIVERSIDAD DE CHILE

inta
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos

UNIDAD DE DISEÑO PUCOA 2006 MINISTERIO DE AGRICULTURA