

DE MI HUERTA A MI PLATO



Astrid Carolina Ciro Cortes

Nutrición y Dietética



HUERTAS DE AUTOCONSUMO

INTRODUCCIÓN

Como lo confirma la Tercera Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia 2015, los hábitos y modos de alimentación de los hogares han cambiado profundamente en los últimos años, aumentando con ello, los problemas asociados a una malnutrición, desnutrición, sobrepeso, dificultades en el desarrollo en cuanto a peso y talla de los niños menores e inseguridad alimentaria. Frente a esta situación tan compleja y que requiere de una intervención integral, se plantean en asocio con distintas organizaciones la implementación de huertas caseras, como parte de la soberanía alimentaria y para que las familias dispongan de los productos para su consumo. Sin embargo, estos proyectos en muchos casos se restringen a la entrega de insumos, visitas técnicas para la preparación del terreno, siembra y otras para observar avances en la producción, olvidando el componente nutricional, que oriente a las familias usuarias en los valores nutricionales de los productos cultivados, modos de preparación, conservación y hábitos de consumo saludables que garanticen que puedan disponer de una dieta saludable y nutritiva.

¿QUÉ ES UNA HUERTA AGRO FAMILIAR O DE AUTOCONSUMO?

Es un espacio (solar, patio, terraza) familiar situado alrededor de la vivienda cuyo propósito es producir en pequeña escala, recursos alimenticios, energéticos y medicinales, basado en especies tradicionales, que incluye hortalizas, plantas aromáticas y medicinales, especies menores (Aves, cerdos, cabras, estanques de peces) necesarios para mejorar la seguridad alimentaria y nutricional de la familia. La huerta o huerto integra a la familia a labores y responsabilidades para compartir el conocimiento tradicional como legado de las próximas generaciones. La huerta está compuesta de especies y variedades nativas tradicionales, se basa en la cultura campesina y tiene la capacidad de conservar recursos naturales; al de garantizar la provisión de una parte de los alimentos consumidos por la familia. Este tipo de prácticas han sido fomentadas en diferentes proyectos, como una forma de recuperar y enseñar prácticas de producción con menos impacto para el ambiente y aumentar la seguridad alimentaria de las familias.

González, C. Garnett, T. (2018). Platos, pirámide y planeta. Roma: FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/3/i5640es/I5640ES.pdf>



Como se menciona anteriormente las huertas de autoconsumo o caseras sirven para tener sustento de alimentos, estos alimentos son más sanos y nos brindan una seguridad alimentaria única, además de otros beneficios económicos, además las huertas ofrecen cantidad variada y rica de vitaminas y minerales, no solo de hortalizas y vegetales sino también de frutas. La posibilidad de acceder a estos productos desde ella, representa una oportunidad para enriquecer la alimentación familiar, tanto desde el punto de vista de las necesidades nutricionales de los miembros de la familia, como desde la posibilidad de hacer atractivas las comidas diarias.

Tener una huerta es una excelente forma de alimentar bien a la familia a un bajo costo, e incluso con la posibilidad de generar ingresos para comprar productos alimenticios complementarios, cuando se tienen excedentes. A continuación, se expone un ciclo de menú el cual nos brinda algunas recetas realizadas con los alimentos sembrados en las huertas caseras de algunos hogares rurales y urbanos del municipio de La Unión Antioquia.



BROCOLI

LUNES: Ensalada de Brócoli con Coliflor y Papa

Numero de porciones (1)

INGREDIENTES	MEDIDA	PESO
Brócoli	1 pocillo chocolatero	89 gr
Coliflor	3 gajos pequeños	86 gr
Papa capira sin cáscara	1 Unidad mediana	83 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)
Pimienta molida	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)
Mantequilla	1 Cuchara dulcera rasa	5 gr
Queso parmesano rallado	2 cucharas colmadas soperas	14 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

239 Kcal

Carbohidratos: 31.5 gr

Proteínas: 11.2 gr

Lípidos: 8.6 gr

Vit. A: 214 ER

Hierro: 2.7 mg Calcio: 209 mg Zinc: 1.46 mg Potasio: 923 mg

PREPARACIÓN

Lave y desinfecte las verduras. Corte el brócoli y la coliflor en ramilletes y corte las papas en trozos para que minimizar el tiempo de cocción. En una olla mediana con tapa, agregue dos tazas de agua y una cucharadita de sal, lleve a fuego medio y deje hervir, agregue el brócoli y la coliflor, cocine por un lado el brócoli y la coliflor y por otro, las papas cortadas. Los primeros tardarían unos 7-8 minutos en estar si son frescos y más o menos los trozos de papa



tardarán lo mismo, así que se podrán cocinar las dos cosas al mismo tiempo. Si se prefiere, puede cocinar las papas, la coliflor y el brócoli al vapor para que mantengan aún más sus propiedades nutricionales.

Una vez estén al dente el brócoli, la coliflor y las papas, escurra bien y coloque una cucharada sopera de mantequilla en una sartén a fuego medio y espere a que se derrita bien. Saltee las verduras con la mantequilla a fuego medio-alto hasta que se doren un poco (unos minutos solamente) y condimente con sal y pimienta al gusto. Para darle un toque extra de sabor a la receta de brócoli y coliflor con papas, espolvoree un poco de queso mozzarella rallado a la porción servida en un plato y gratínelo al microondas unos pocos minutos.

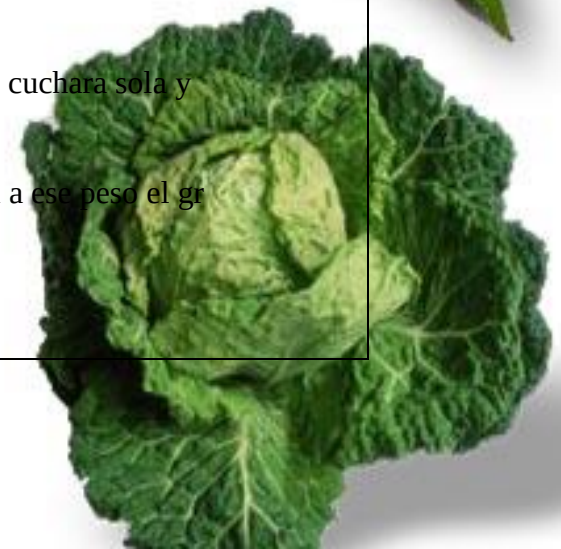
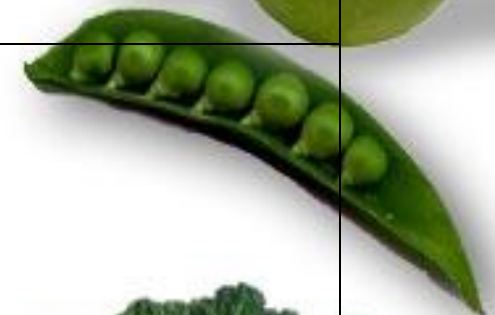
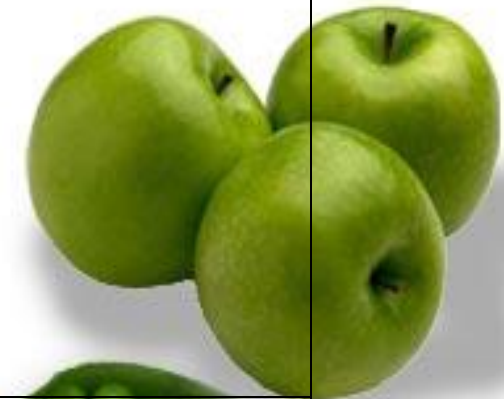


MARTES: Brócoli al Curry (especias)

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-brocoli-al-curry-53496.html>

Numero de porciones (1)

INGREDIENTES	MEDIDA	PESO
Brócoli	1 pocillo chocolatero	89 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)
Aceite de oliva	1 cucharada sopera	5 gr
Pimienta de pimienta)	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr	
Cebolla de huevo	½ unidad pequeña	37 gr
Champiñones	1 pocillo chocolatero no tan lleno	70 gr
Ajo	1 diente	50 gr



Curry (especias)
de especias)
Tomate chonto

1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr
1 unidad pequeña 118 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

214 Kcal

Carbohidratos: 35.5 gr

Proteínas: 9.15 gr

Lípidos: 6.35 gr

Vit. A: 210 ER

Potasio: 1037 mg Hierro: 3.35 mg Calcio: 89 mg Zinc: 1.34

PREPARACIÓN

En una olla agregue una taza de agua, agregue el brócoli en el agua hirviendo con sal durante 10 minutos, cuele el brócoli y lleve a saltear con aceite hasta que esté dorado. Una vez que salga del fuego, espolvoree con pimienta, mezcle muy bien. Sazone la cebolla cortada en cuadros pequeños, hasta que esté dorada, mezcle con el brócoli. Sazone los champiñones cortados en cuartos y mezcle con las verduras. Pique el ajo finamente, añádalo en un sartén con aceite y una pizca de curry, cocine a fuego bajo durante 3 minutos, mezclando continuamente para evitar que se queme. Mezcle todas las verduras con el ajo y los tomates cherry partidos por la mitad, añadir el resto del curry, sal y pimienta.



MIÉRCOLES: Brócoli con Camarones

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-brocoli-con-camarones-73475.html>



Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Brócoli	2 pocillos chocolateros	178 gr
Aceite de oliva	2 cucharas soperas	10 gr
Ajo	1 diente	50 gr
Cebolla de huevo	1 unidad pequeña	74 gr
Salsa de soja	2 cucharas soperas	10 gr
Fécula de maíz (maicena)	8 cucharas soperas rasas	50 gr
Camarones	12 Unidades Grandes	146 gr
Miel	2 cucharas soperas	42 gr
Jengibre	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la jengibre)
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

707 Kcal

Carbohidratos: 101.6 gr

Proteínas: 38.65 gr

Lípidos: 46.65 gr

Potasio: 988 mg Hierro: 6.35 mg Calcio: 201 mg Zinc: 2.62 mg

Vit. A: 352 ER

JUEVES: Brócoli al gratín

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-brocoli-al-gratin-37779.html>

Numero de porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Brócoli	2 Pocillos chocolateros	178 gr

Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa)
primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)		
Salsa bechamel (ligeramente liquida)	2 cucharas soperas rasas	24 gr
Queso crema	2 cucharas soperas rasas	24 gr
Queso parmesano	4 cucharadas soperas colmadas	28 gr
Salsa inglesa	1 cucharada sopera	12 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

395 Kcal

Carbohidratos: 16 gr

Proteínas: 14 gr

Lípidos: 31.7 gr

Potasio: 662 mg Hierro: 2 mg Calcio: 344 mg Zinc: 2.05mg

Vit. A: 443 ER

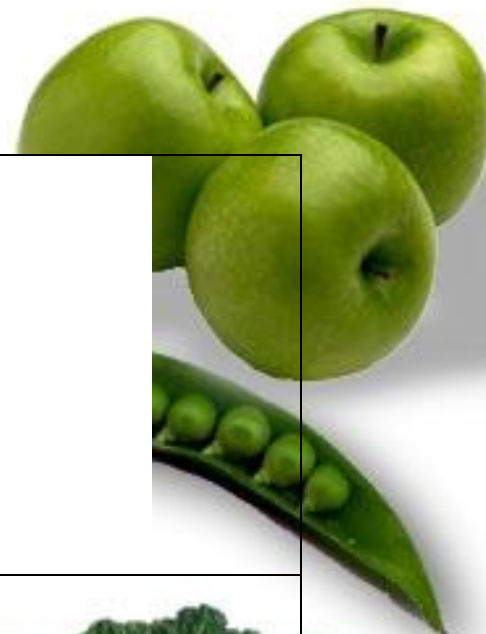
PREPARACIÓN

Lave muy bien las unidades de brócoli y sepárelos en arbolitos. Coloque a fuego medio una olla con agua y un poco de sal, cuando hierva, adicione las piezas de brócoli y cocine durante 3 minutos. Si prefiere, se puede cocinar el brócoli al vapor.

Retire el brócoli del agua y escúrralo bien, aparte, mezcle la salsa bechamel con el queso crema, algo más de la mitad del queso parmesano hasta lograr una mezcla espesa y sin grumos.

En un molde apto para horno, bañe el fondo con un poco de la salsa anterior de queso y bechamel. Sobre la salsa, coloque los arbolitos de brócoli cocinados y acábelos de bañar con la salsa restante. Por último, reparta el queso parmesano que reservó y hornee a 170°C hasta gratinar. Cuando esté gratinado, retírelo del horno y sirva.



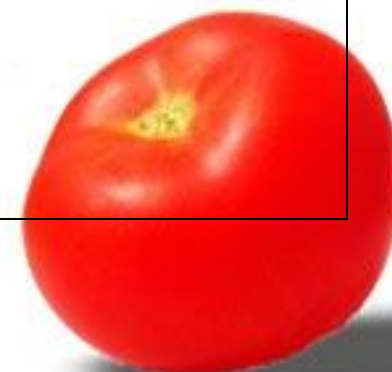


Viernes: Ensalada Chop Suey

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-chop-suey-de-carne-de-res-11629.html>

Numero de porciones (3)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Brócoli	3 Pocillos chocolateros	267 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)
Ajo en polvo	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr del ajo)
Zanahoria en julianas	1 pocillo y ½ chocolatero	174 gr
Repollo en julianas	1 unidad mediana	300 gr
Salsa soja	1 cucharada sopera	12 gr
Carne de cerdo o res picada	300 gramos	3/5 libras



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

750 Kcal

Carbohidratos: 51.1 gr

Proteínas: 79.8 gr

Lípidos: 26.8 gr

Potasio: 3236 mg Hierro: 13.8 mg Calcio: 327mg Zinc: 16.24 mg

Vit. A: 5380 ER

PREPARACIÓN

Separe el brócoli en arbolitos, en una olla agregue agua con una pizca de sal, cuando hierva adicione el brócoli y cocine por 3-4 minutos. En un sartén, agregue la carne de res o cerdo a fuego lento, deje sofreír bien hasta que sus jugos salgan, mezcle la sal y el ajo con una cucharada sopera de salsa de soja y agregue al sartén, agregue las verduras de las más dura a la más blanda hasta sofreír todas, a medida que se van agregando, coloque los demás ingredientes que están sofritos encima, para mejorar y aligerar la cocción.



LECHUGA



LUNES: Lechuga Cocida con Papas
<https://solorecetas.com/recetas-con-lechuga/>

Numero de Porciones (1)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Papa Capira	1 unidad mediana	83 gr
Lechuga romana	1 unidad pequeña	100 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la
cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)		
Jamón de cerdo	2 tajadas	42 gr
Aceite de oliva	1 cucharada sopera	5 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

199 Kcal

Carbohidratos: 28,2 gr

Proteínas: 8 gr

Lípidos: 6.7 gr

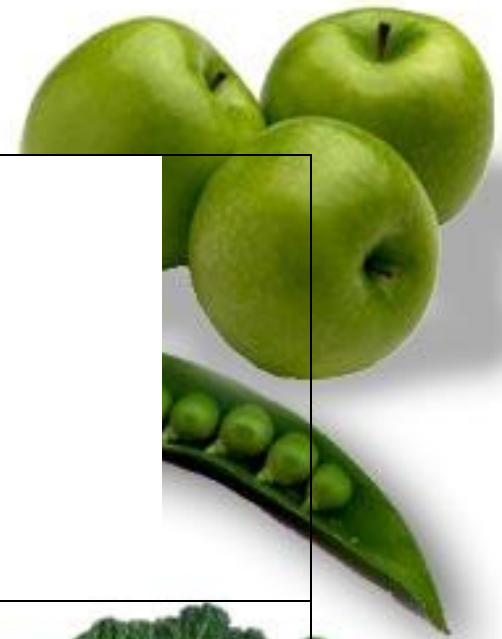
Hierro: 3.5 mg Calcio: 54 mg Zinc: 1.07 mg Potasio: 500 mg

Vit A 29 ER

PREPARACIÓN

Pele y corte las papas en cuadritos pequeños. Lave y desinfecte la lechuga, trocéela y cocínela al vapor. En una olla coloque agua con sal y deje hervir, agregue los cuadritos de papa y deje cocinar durante 12 minutos. En un sartén a fuego bajo, coloque el jamón en trozos, añadir la lechuga y las papas y dejar saltear con un poco de agua de la cocción de las papas y la lechuga durante 3 minutos.

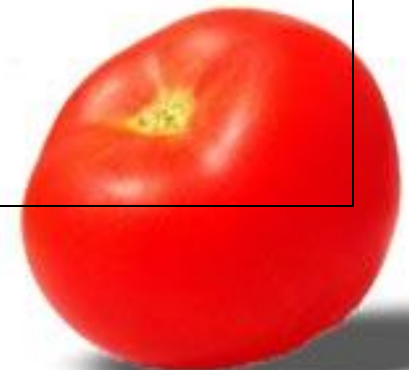




MARTES: Crema de Lechuga
<https://solorecetas.com/recetas-con-lechuga/>

Numero de Porciones (3)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)
Lechuga	1 unidad pequeña	200 gr
Papa (capira o la que prefiera)	2 unidades medianas	166 gr
Zanahoria	1 pocillo chocolatero	116 gr
Cebolla de huevo	1 unidad pequeña	74 gr
Ajo	1 diente	50 gr
Quesito	2 tajadas pequeñas	60 gr
Aceite de oliva extra virgen	1 cucharada sopera	5 gr



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

565 Kcal

Carbohidratos: 95 gr

Proteínas: 13.45 gr

Lípidos: 17.15 gr

Potasio: 1598 mg Hierro: 6.95 mg Calcio: 451.5 mg Zinc: 1.48 mg

Vit. A: 3884 ER

PREPARACIÓN

Colocar en una olla el agua con un poco de sal. Lave y desinfecte la lechuga, córtela en trozos pequeños. Corte las papas en cuadritos, lave y desinfecte las zanahorias, la cebolla y el diente de ajo, y píquelos en trozos pequeños. Cocine todo hasta que la verdura y las papas estén blandas.

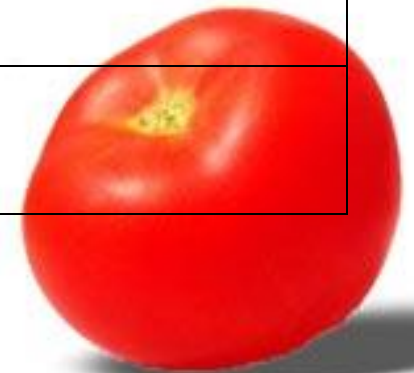
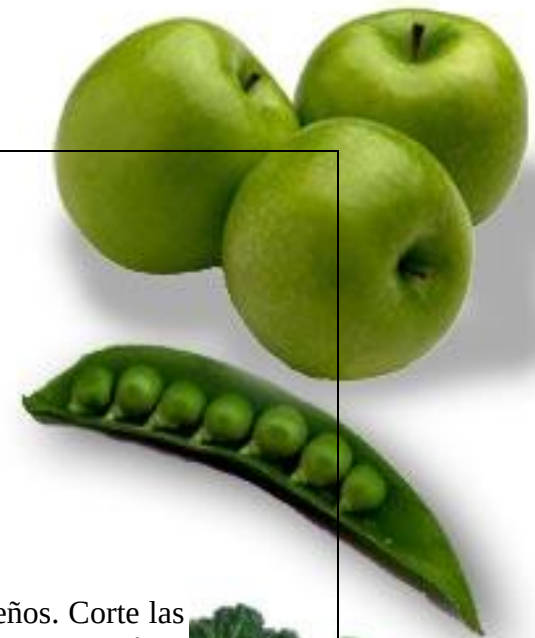
Una vez esté todo cocinado, coloque en un recipiente, para batir e incorporar el queso y el aceite. Triture todo hasta obtener una crema fina, después añada el caldo de pollo poco a poco. Esto hará que la crema quede al gusto y con adecuada consistencia.



MIÉRCOLES: Ensalada de Lechuga con Pollo

<https://www.guiadelnino.com/recetas-para-ninos-y-bebes/ensaladas/ensalada-de-lechuga-y-pollo>

Numero de Porciones (3)



INGREDIENTES**UNIDAD DE MEDIDA****PESO**

Pechuga de pollo sin piel	¾ Unidades Grandes	240 gr
Lechuga	1 unidad mediana	100 gr
Maicitos	8 cucharadas soperas	110 gr
Orégano molido	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr del orégano)
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)
ajo en polvo	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr del ajo)
Aceite de oliva (si es posible).	1 cucharada sopera	5 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA**957 Kcal**

Carbohidratos: 7.7 gr

Proteínas: 186 gr

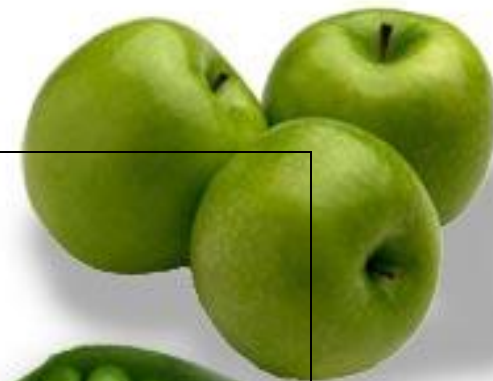
Lípidos: 15.4 gr

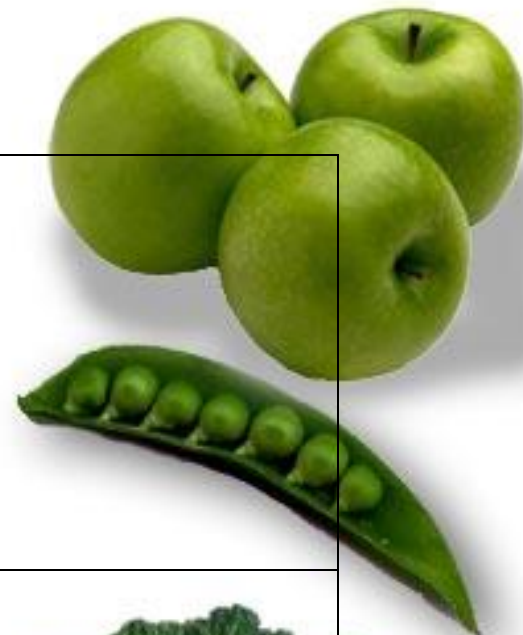
Potasio: 2121 mg Hierro: 6.4 mg Calcio: 92.2 mg Zinc: 6.56 mg

Vit. A: 56.7 ER

PREPARACIÓN

Lave la pechuga de pollo, en una olla presión adicione la pechuga y agua hasta taparla, agregue sal y ajo al gusto y lleve a cocinar a fuego medio. Cuando esté cocinado el pollo, retirar del fuego y trocear en cubos o mechar. Lave, desinfeste y corte la lechuga, pase a un recipiente plástico o de vidrio, agregue los maicitos, el orégano y el pollo, mezcle, adicione una cucharada de aceite de oliva y sirva.





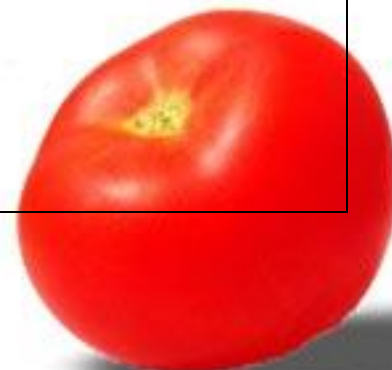
JUEVES: Ensalada de Lechuga

https://cookpad.com/co/recetas/3207279-ensalada-con-aguacate-y-maiz?via=search&search_term=ensalada%20de%20aguacate%20y%20maiz

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES UNIDAD DE MEDIDA PESO

Lechuga	1 unidad pequeña	100 gr
Aguacate Hass	¼ unidad mediana	30 gr
Tomates chonto	2 unidades pequeñas	236 gr
Maicitos	8 cucharadas soperas colmadas	110 gr
Limón	1 unidad pequeña	20-30 cc
sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)
Cebolla opcional	1 unidad pequeña	74 gr



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

148 Kcal

Carbohidratos: 24.5 gr

Proteínas: 3.52 gr

Lípidos: 5.8 gr

Potasio: 874 mg Hierro: 0.77 mg Calcio: 31.5 mg Zinc: 0.59 mg

Vit. A: 168.5 ER

PREPARACION

Lave y corte la lechuga, pase a un recipiente plástico o de vidrio. Pique en trozos el aguacate, los tomates cherry a la mitad. Mezcle todo y adicione los maicitos, limón y sal al gusto.



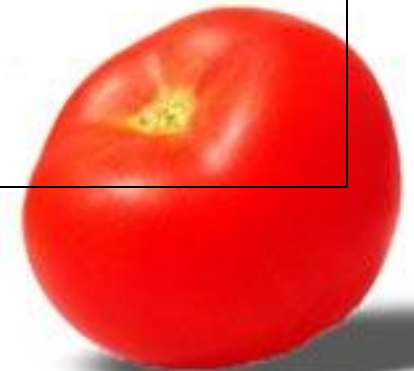
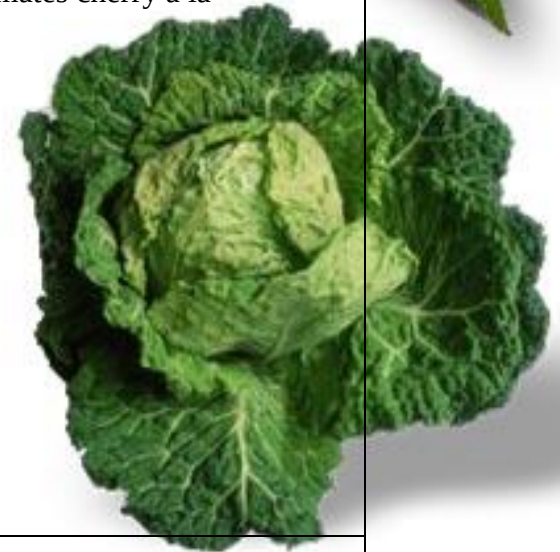
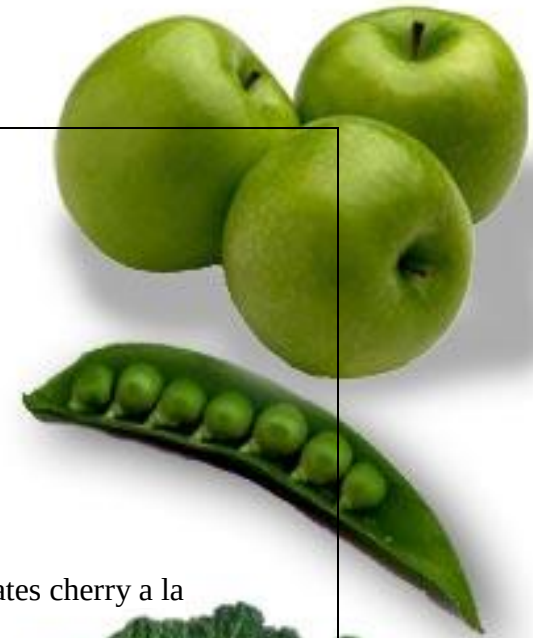
VIERNES: Ensalada de Lechuga con Frutas

<https://cookpad.com/co/recetas/3246137-ensalada-de-lechuga-con-frutas-y-nueces-caramelizadas>

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES

UNIDAD DE MEDIDA PESO



Lechuga	1 unidad	100 gr
Nuez del Brasil	4 unidades mediana	16 gr
Uvas	5 unidades	100 gr
Manzana verde	1 unidad pequeña	112 gr
Aceite de oliva	2 cucharadas soperas	10 gr
Vinagre	1 cucharada sopera	12 gr
Mostaza	1 cucharada sopera	12 gr
Limón	1 unidad	30-40 cc
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la pimienta)
Azúcar	2 cucharadas soperas	26 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

451 Kcal

Carbohidratos: 47 gr

Proteínas: 4.6 gr

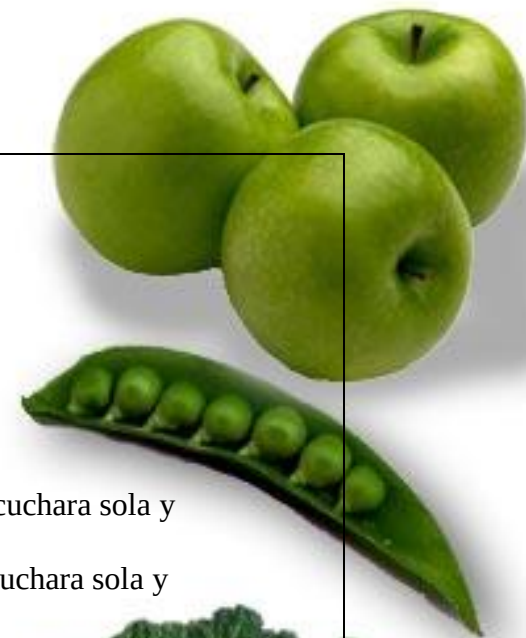
Lípidos: 30 gr

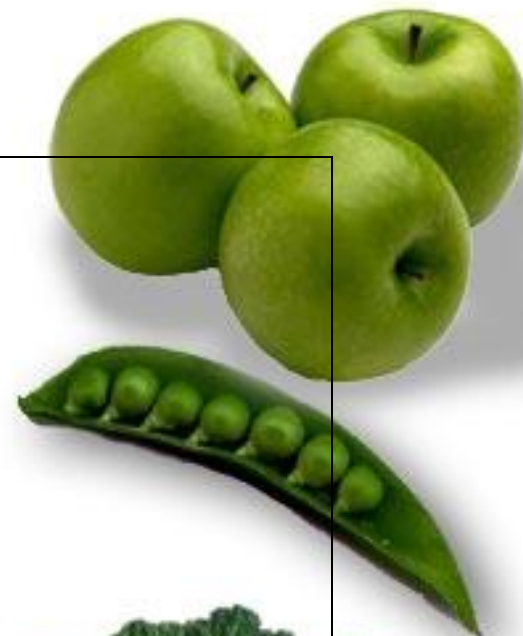
Potasio: 320 mg Hierro: 1.3 mg Calcio: 68.5mg Zinc: 1.48 mg

Vit. A: 37 ER

PREPARACION

Lave, desinfecte y corte la lechuga, pase a un recipiente plástico o de vidrio. Pique en trozos pequeños la manzana y las uvas. Mezcle todos los ingredientes y adicione el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza sal y pimienta y azúcar. Adicione las nueces en trozos.





PIMENTON

LUNES: Pimentones Rellenos de Carne

<https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-aperitivos/pimientos-rellenos-carne-mi-receta-preferida-para-alegrar-reunion-familiar>

Numero de Porciones (4)

INGREDIENTES

UNIDAD DE MEDIDA PESO

Cebolla de huevo	2 unidades pequeñas	148 gr
Carne de res molida	1 libra	400 gr
Aceite de oliva virgen extra	2 cucharada soperas	10 gr
Harina de trigo	8 cucharas soperas rasas	0 gr
Pimentones	4 unidades medianas	444 gr
Hogao casero	2 Cucharas soperas	24 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)
pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la pimienta)



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

1046 Kcal

Carbohidratos: 76.6 gr

Proteínas: 97 gr

Lípidos: 37.6 gr

Potasio: 2424 mg Hierro: 15.8 mg Calcio: 102 mg Zinc: 18.48 mg

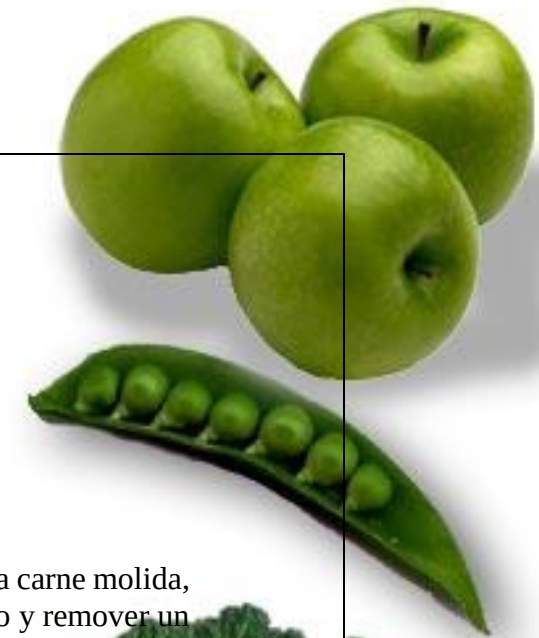
Vit. A: 2532 ER

PREPARACIÓN

Desinfecte y pique la cebolla y el ajo con aceite de oliva y la carne molida, sofría hasta que empiece a cambiar de color, agregue un poco de harina y agua juntando así el relleno y remover un poco. Lave y desinfecte los pimentones. Rellene con cuidado los pimentones con una cuchara y colóquelos en un recipiente apto para el horno, luego con el hogao, prepare una salsa con la batidora si es posible, y se usa para cubrir los pimentones antes de meterlos en el horno, (reserve un poco de la salsa para servir por encima después de hornear). Hornee los pimentones rellenos con carne durante 15 minutos a 180° y si se quiere optar por dar un toque de gratinado para que tengan mejor presentación.



MARTES: Pimentón Relleno de Queso



<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/pimiento-morron/>

Numero de Porciones (4)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Pimentones	4 unidades medianas	444 gr
Queso mozzarella	6 lonchitas	102 gr
Crema de leche	4 Cucharas soperas colmadas	52 gr
Sal de ajo	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la
cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal de ajo)		
Albahaca picada	lo que se coja con la punta de los dos dedos es decir una pizca	
Cilantro picado	1 taza pequeña	50 gr
Perejil picado	1 taza pequeña	30 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

563 Kcal

Carbohidratos: 59.5 gr

Proteínas: 20 gr

Lípidos: 31 gr

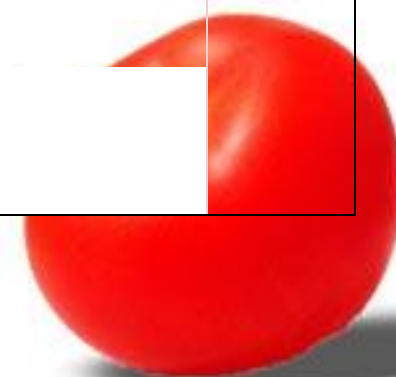
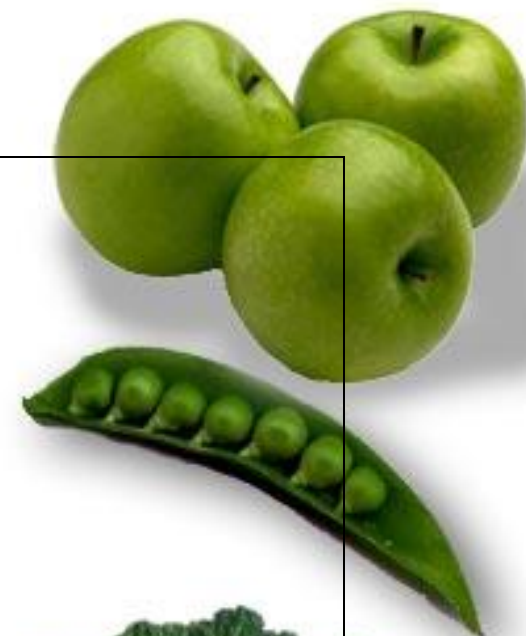
Potasio: 1644 mg Hierro: 5.14 mg Calcio: 364 mg Zinc: 2.54 mg

Vit. A: 5365 ER

PREPARACIÓN

Lave y desinfecte los pimentones, áselos a fuego lento y directo, reserve algunos minutos en una bolsa para que suden. Corte las bases de los pimentones y retire sólo la piel quemada. Bata el queso mozzarella con la crema de leche, adicione sal de ajo, albahaca y cilantro. Rellene los pimentones con la mezcla, lleve al horno durante 15 minutos a 180°. Retire los pimentones del horno, decore con perejil picado y sirva.





MIÉRCOLES: Molletes de Pimentón

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/molletes-receta-con-pimientos/>

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Queso mozzarella	4 lonchitas	68 gr
Crema de leche	2 cucharas soperas colmadas	26 gr
Pan integral	4 tajadas medianas	128 gr
Pimentones en tiras	2 unidades medianas	222 gr
Aceite de oliva	4 cucharadas soperas	20 gr
Espinaca	1 taza pequeña	20 gr
Pimienta molida	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal de la pimienta molida)

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

795 Kcal

Carbohidratos: 133 gr

Proteínas: 27 gr

Lípidos: 45.6 gr

Potasio: 804 mg Hierro: 4.67 mg Calcio: 405 mg Zinc: 4.34 mg

Vit. A: 1630 ER

PREPARACIÓN

Mezcle el queso Mozzarella con la crema de leche, tueste los panes y saltee las tiras de pimentón con el aceite de Oliva, cubra los panes con el queso y la verdura. Termine con la espinaca y pimienta al gusto.



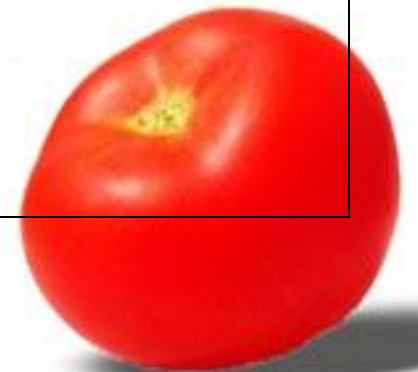
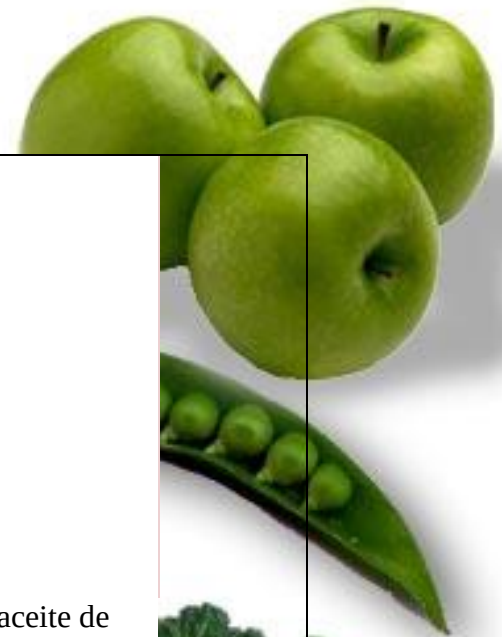
JUEVES: Ensalada de tomate, pepino, pimentón y pan frito.

<https://www.recetasnestle.com.co/recetas/ensalada-de-tomate-pepino>

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES

UNIDAD DE MEDIDA PESO



Aceite de girasol	1 cucharada sopera	5 gr
Pan pita	4 unidades pequeñas	100 gr
Tomate chonto	2 unidades pequeñas	236 gr
Pepino cohombro sin semillas	1 unidad mediana	280 gr
Cebolla de huevo morada	1 unidad pequeña	66 gr
Pimentón rojo sin semillas	2 unidades medianas	222 gr
Perejil fresco finamente picado(solo las hojas)	1 taza pequeña	30 gr
Zumo de limón	1 unidad	30-40 cc
Sazonador (el que este enseñado a utilizar)	1 cucharadita sopera	12 gr
Aceite de oliva	2 cucharaditas soperas	10 gr
Hierbabuena	1 copita plástica mediana	10 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

553 Kcal

Carbohidratos: 88.3 gr

Proteínas: 14.8 gr

Lípidos: 17.5 gr

Potasio: 1152 mg Hierro: 4.5 mg Calcio: 149 mg Zinc: 1.71 mg

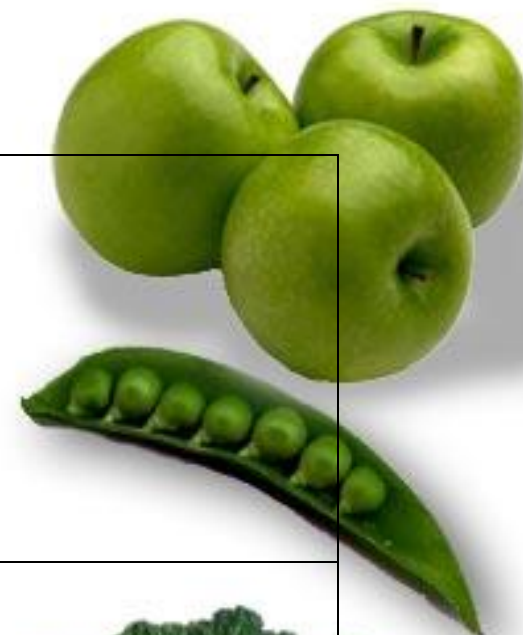
Vit. A: 1519 ER

PREPARACIÓN

En un sartén a fuego medio, caliente el aceite por 2 minutos; sofría el pan pita hasta que esté dorado por ambos lados, retire y deje enfriar para cortar en trozos medianos, en un recipiente grande o ensaladera mezcle los tomates, el pepino, la cebolla en aros delgados, el pimentón en cubos pequeños, el perejil y las hojas de hierbabuena, en un tazón aparte mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva y el sazónador que este acostumbrado a utilizar, con la ayuda de un tenedor o batidor de mano, bata hasta integrar bien.

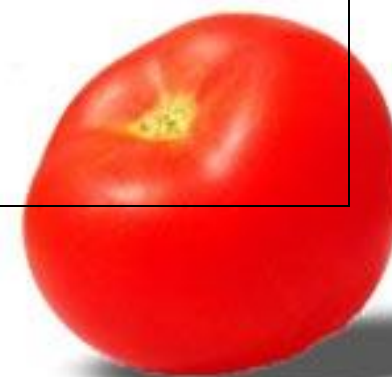
Sirva la ensalada y adicione la vinagreta encima, decore con los trozos de pan pita fritos.





VIERNES: Ensalada con Mango y Pimentones
Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Mango	2 unidades medianas	50 gr
Pimentón rojo	2 unidades medianas	222 gr
Cebolla roja	1 unidad pequeña	66 gr
Zanahoria	1 pocillo chocolatero	116 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)
pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la pimienta)



268 Kcal

Carbohidratos: 54 gr

Proteínas: 2.24 gr

Lípidos: 1.2 gr

Potasio: 1116 mg Hierro: 0.92 mg Calcio: 74 mg Zinc: 0.58 mg

Vit. A: 3770 ER

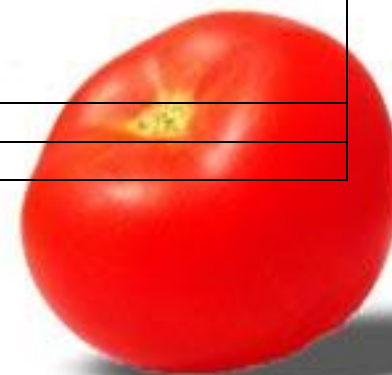
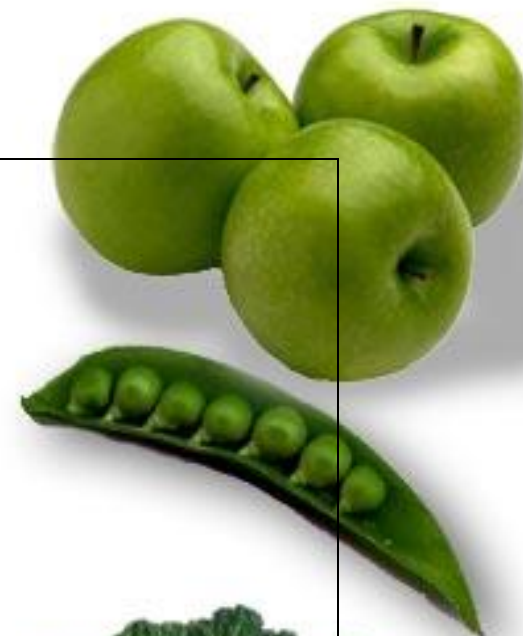
PREPARACIÓN

Corte en tiras los mangos y los pimentones. Añada las zanahorias y la cebolla en una ensaladera también cortada en tiras o juliana, luego en un recipiente de vidrio pequeño, mezcle todos los ingredientes, agregue sal y pimienta. Mezcle y sirva.



REPOLLO

LUNES: Ensalada de repollo, zanahoria y huevo.



https://cookpad.com/co/recetas/13900208-ensalada-de-repollo-zanahoria-y-huevo?via=search&search_term=repollo%20con%20huevo

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
--------------	------------------	------

Huevos	2 unidades	100 gr
Repollo	1 unidad pequeña	100 gr
Zanahoria	½ pocillo chocolatero	58 gr
Mayonesa	2 cucharas dulceras rasas	12 gr
Mostaza	1 cucharada sopera	12 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)
Azúcar	2 cucharas soperas	26 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

471 Kcal

Carbohidratos: 34.1 gr

Proteínas: 17 gr

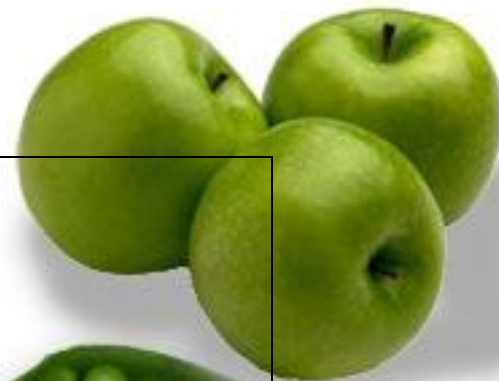
Lípidos: 30.1 gr

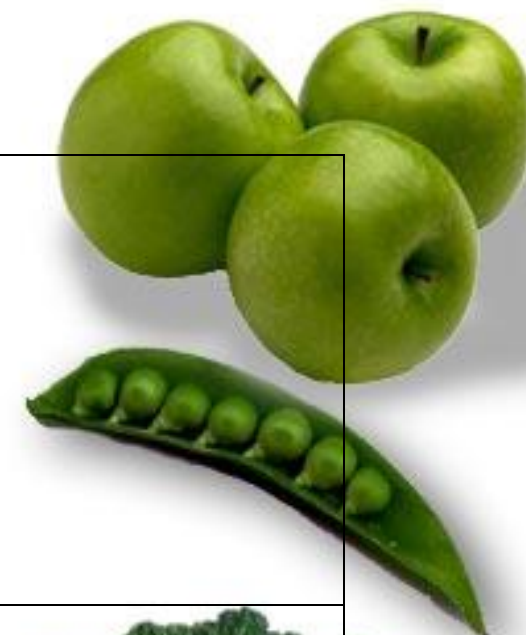
Potasio: 318.5 mg Hierro: 3.3 mg Calcio: 156 mg Zinc: 1.26 mg

Vit. A: 1884 ER

PREPARACIÓN

Cocine los huevos por 15 minutos en una olla con agua, luego ralle el repollo y la zanahoria en un recipiente, cuando el huevo esté totalmente cocinado, pélelo, trocélo y añádalo al recipiente, adicione mayonesa, mostaza, sal y azúcar al gusto. Mezcle todo y sirva.



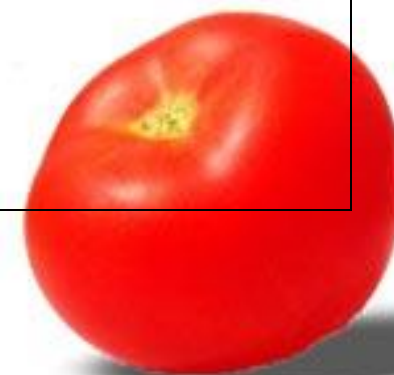
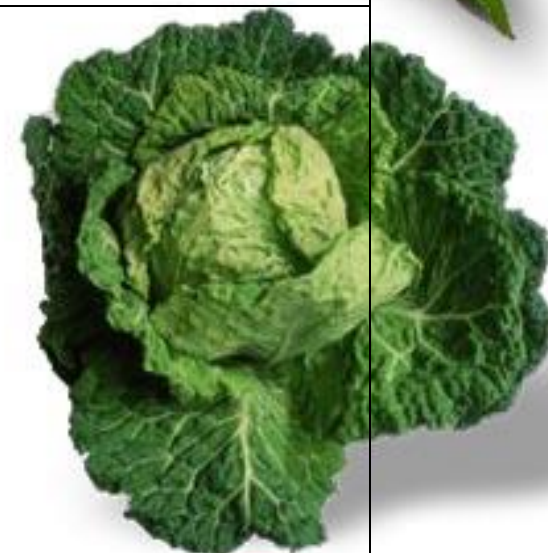


MARTES: Ensalada Mix de Repollo

https://cookpad.com/co/recetas/13225075-ensalada-mix-de-repollo?via=search&search_term=ensalada%20mix%20con%20repollo&find_method=search

Numero de Porciones (4)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Repollo	1 unidad mediana	250 gr
Piña	4 tajadas delgadas	440 gr
Azúcar	2 cucharas soperas colmadas	26 gr
Crema de leche	4 cucharas soperas colmadas	52 gr
Queso parmesano	4 cucharas soperas	28 gr
Coco rayado	4 cucharas soperas altas	56 gr
Pasas	8 unidades medianas	41 gr



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

1086 Kcal

Carbohidratos: 195.5 gr

Proteínas: 13,9 gr

Lípidos: 53.5 gr

Potasio: 819.5 mg Hierro: 98.4 mg Calcio: 415.11 mg Zinc: 1.32mg

Vit. A: 372,04 ER

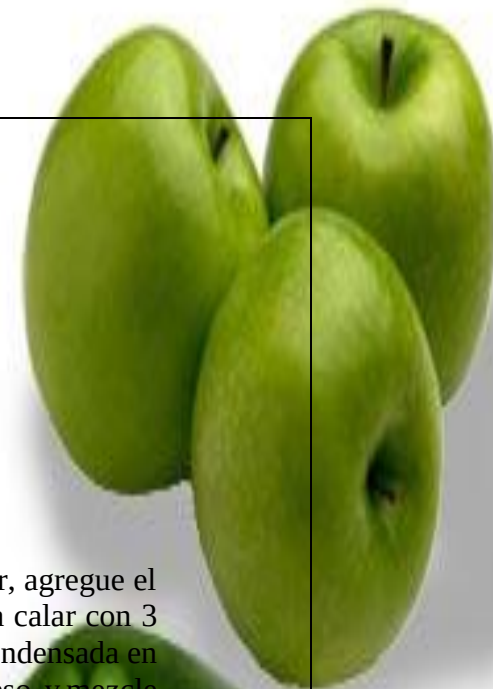
PREPARACIÓN

Lave y deshoje muy bien el repollo, pique finamente en julianas. En un recipiente coloque agua a hervir, agregue el repollo por 2 minutos, saque a escurrir y deje enfriar. Pique la piña en trozos, adicione aun sartén para calar con 3 cucharadas de azúcar y deje dorar, apague el fogón y deje enfriar. Mezclar crema de leche, más leche condensada en licuadora y reserve. Pique el queso en cubitos. Mezcle los ingredientes, agregue el repollo, piña, coco, queso y mezcle con las pasas, al estar todo integrado, agregue la mezcla de la crema de leche y sirva.



MIÉRCOLES: Repollo Guisado

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-repollo-guisado-14390.html>



Numero de Porciones (1)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Repollo	½ unidad pequeña	40 gr
Aceite	1 cucharadas sopera	5 gr
Cebolla morada	1 unidad pequeña	66 gr
Tomates de aliño	2unidades pequeñas	236 gr
Salsa o pasta de tomate	2 cucharadas soperas	24 gr
Vinagre	2 cucharadas soperas	24 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la
cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)		
Salsa pesto	1 cucharada sopera	10 gr
Ajo	1 diente	50 gr
Pimentón rojo	1 unidad mediana	111 gr
Pimienta negra en polvo	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la
cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal de pimienta)		
Perejil	1 taza plástica pequeña	30 gr
Menta	1 copa plástica pequeña	10 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

442.9 Kcal

Carbohidratos: 48.47 gr

Proteínas: 10.32 gr

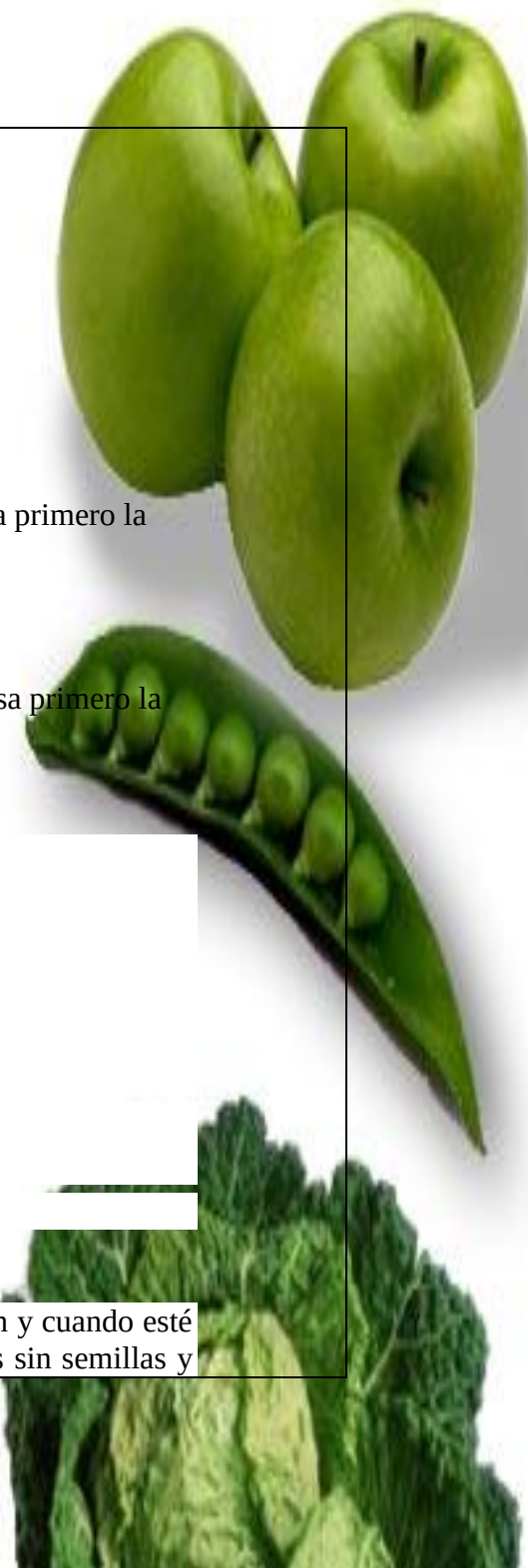
Lípidos: 21.95 gr

Potasio: 734 mg Hierro: 4.33 mg Calcio: 181mg Zinc: 0,42mg

Vit. A: 1110 ER

PREPARACIÓN

Corte el repollo en pedazos, lave todo muy bien, luego ponga a calentar el aceite en una olla o sartén y cuando esté caliente adicione la cebolla picada y deje que se dore ligeramente, luego añada los tomates picados sin semillas y



mezcle todo. Aparte, disuelva la salsa o pasta de tomate en el agua y añádala a la olla donde se tenga la cocción, junto con el resto de ingredientes del guiso. Cuando esté hirviendo, mezcle todo un poco y entonces se incorpora el repollo. Para terminar la receta con repollo verifique la sazón al gusto, con un poco de sal y pimienta, y si considera necesario se puede añadir un poco más de agua o caldo de verduras para terminar la cocción. Sirva el repollo guisado espolvoreando un poco del perejil o la menta picados por encima.



JUEVES: Ensalada Agridulce de Repollo y Pasas

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Z3pT6ARS5pIJ:https://www.milrecetasvegetarianas.com/ensalada-agridulce-de-repollo-y-pasas/+&cd=5&hl=es&ct=clnk&gl=co>

Numero de Porciones (1)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Repollo blanco	200 gr	
Pasas	8 unidades medianas	41 gr
Aceite de oliva	1 cucharada sopera	5 gr
Ajo	1 diente	20 gr
Perejil picado	1 taza plástica pequeña	30 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

243.9 Kcal

Carbohidratos: 41.77 gr

Proteínas: 7.34 gr

Lípidos: 1.55 gr

Potasio: 0 mg Hierro: 2.93 mg Calcio: 121.3 mg Zinc: 0.11 mg

Vit. A: 184 ER

PREPARACIÓN

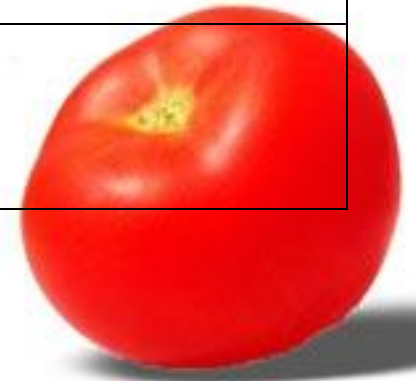
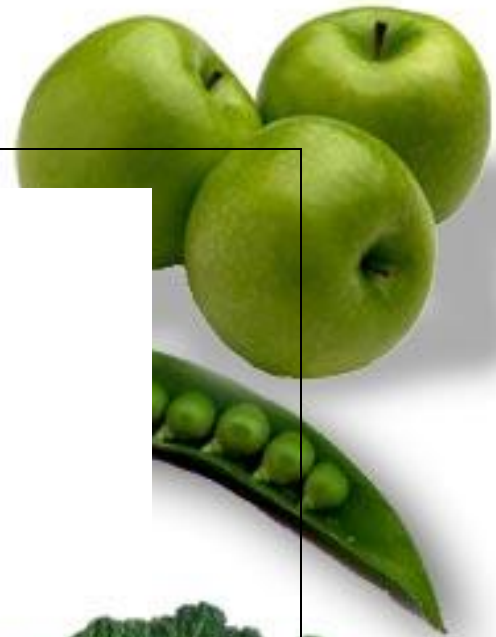
Lave el repollo y corte en tiras bien finas, en una olla aparte, adicione el aceite y cocine el repollo hasta que se ablande junto con el ajo picado bien fino, deje que se enfríe (mientras tanto puede ir picando el perejil) y mezcle con las uvas pasas, luego de que el repollo esté listo mezcle todo y revuelva.



VIERNES: Canastitas de Repollo Rellenas de Arroz

<https://www.milrecetasvegetarianas.com/canastitas-de-repollo-rellenas-de-arroz/>

Numero de Porciones (4)



INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Arroz	1 taza	
Cebolla de huevo	1 unidad pequeña	74 gr
Ajo	1 Diente	50 gr
Aceite	1 cucharada sopera	5 gr
Hojas de repollo grandes	1 unidad pequeña	200 gr
Orégano	1 taza plástica pequeña	20 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola
y se le suma a ese peso el gr de la sal)		

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

313.5 Kcal

Carbohidratos: 56.5 gr

Proteínas: 8.75 gr

Lípidos: 5.95 gr

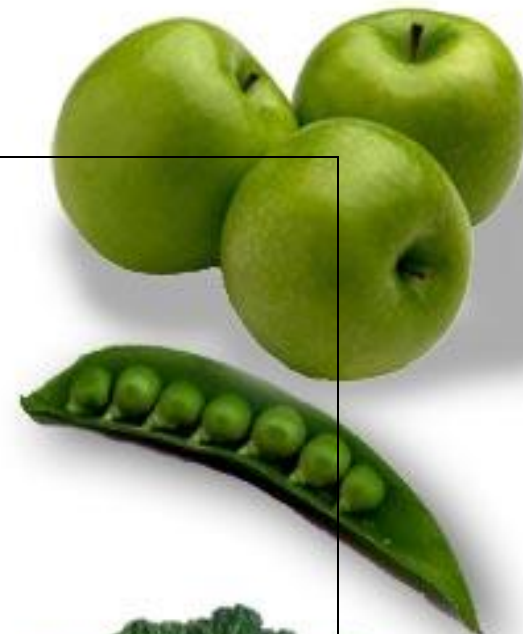
Potasio: 139 mg Hierro: 2.55 mg Calcio: 125 mg Zinc: 0.48 mg

Vit. A: 48 ER

PREPARACIÓN

Hierva el arroz con agua y sal, mientras tanto pique la cebolla, ajo y sofría con aceite, sale y condimentar al gusto. Cuando el arroz esté cocinado, cuélelo y agregue a lo anterior, deje que se enfríe. Lave las hojas de repollo y úselas como 'canastita' poniendo una o dos cucharadas del relleno, luego corte el queso en rebanadas y colóquelo encima del arroz. Lleve al horno hasta que el queso se derrita y las hojas de repollo se ablanden levemente. Retire del horno y sirva.





TOMATE

LUNES: Tomates Rellenos de Atún

<https://placeralplato.com/ensaladas/tomates-rellenos-de-atun>

Numero de Porciones (4)

INGREDIENTES

UNIDAD DE MEDIDA

PESO

Atún en agua	1 lata	120 gr
Tomates grandes	4 unidades	472 gr
Pimentón finamente picado	1 unidad mediana	111 gr
Ajo	2 dientes	50 gr
Cebolla cabezona finamente picada	1 unidad pequeña	74 gr
Limón (jugo de limón)	1 unidad	30-40 cc
Mostaza	1 cuchara sopera	12 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero
la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)		
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero
la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la pimienta)		

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

376 Kcal

Carbohidratos: 50.03 gr

Proteínas: 38.63 gr

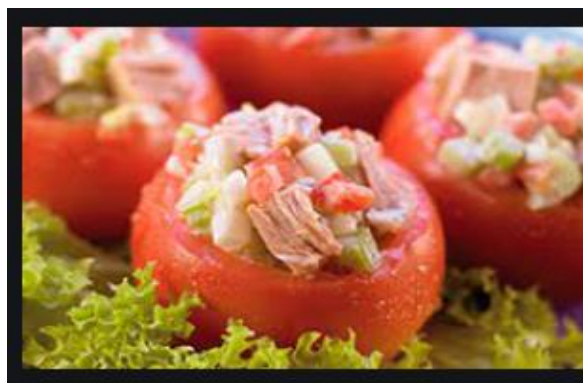
Lípidos: 4.24 gr

Potasio: 1644 mg Hierro: 5.1 mg Calcio: 83 mg Zinc: 1.63 mg

Vit. A: 945 ER

PREPARACIÓN

Corte la cabeza del tomate, saque todo el relleno y reserve, luego rebane levemente la base del tomate para que pueda sostenerse sobre el plato, luego, mezcle el atún con apio, cebolla, pimentón y el relleno de los tomates. Adicione el zumo de limón y la mostaza, luego, agregue sal y pimienta y adicione a la mezcla anterior. Mezcle todos los ingredientes, finalmente, rellene los tomates con la preparación y sirva.



MARTES: Tomate al Horno con Queso

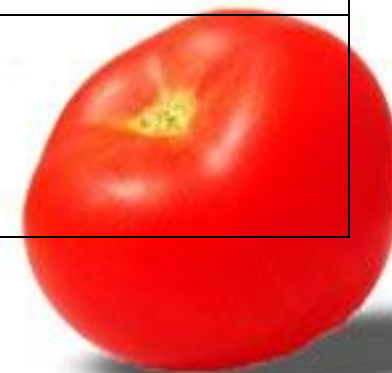
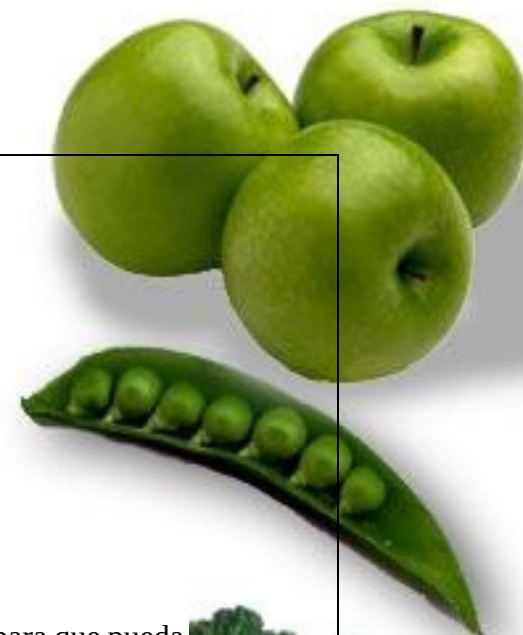
<https://cookpad.com/co/recetas/3182647-tomates-al-horno-con-queso-fundido-estilo-ana-belen>

Numero de Porciones (4)

INGREDIENTES

UNIDAD DE MEDIDA

PESO



Tomate	4 unidad mediana	472 gr
Ajo	2 dientes	50 gr
Orégano	1 taza plástica pequeña	30 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de la sal)
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)
Aceite de oliva	1 cucharada sopera	5 gr
Queso mozzarella	8 lonchitas	136 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

619 Kcal

Carbohidratos: 38.8 gr

Proteínas: 36.75 gr

Lípidos: 37.05 gr

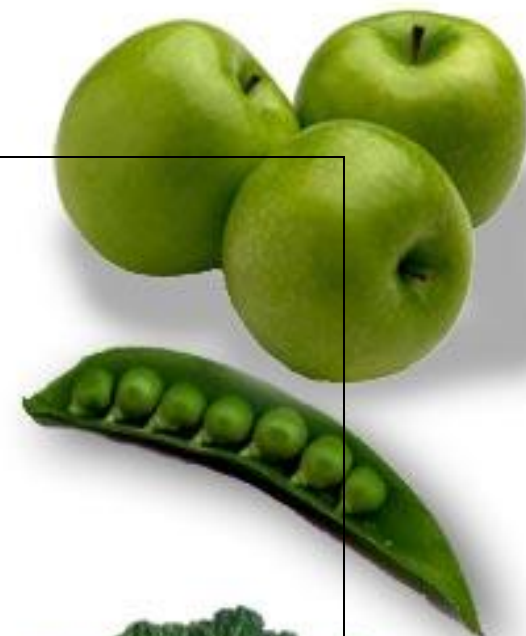
Potasio: 1048.4 mg Hierro: 3.45 mg Calcio: 732 mg Zinc: 4.4 mg

Vit. A: 536 ER

PREPARACIÓN

Corte horizontalmente el tomate y retire con cuidado las semillas con ayuda de una cuchara pequeña, en una refractaria, coloque el tomate partido por la mitad y agregue en su interior el ajo cortado finamente, una pizca de orégano, sal, pimienta y una cucharada de aceite de oliva preferiblemente, luego, hornee el tomate a 180°C durante 35 minutos, Transcurrido este tiempo, agregue el queso en el centro del tomate y vuelva a hornear durante 10 minutos más, a la misma temperatura hasta que dore el queso, Finalmente, servir el tomate al horno con queso.





MIÉRCOLES: Tomates Rellenos de Atún y Huevo Duro.

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-tomates-rellenos-de-atun-y-huevo-duro-63825.html>

Numero de Porciones (4)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Tomates	4 unidades pequeñas	472 gr
Arvejas	2 cucharones colmados	314 gr
Huevos tibios	2 unidades	100 gr
Atún en agua	1 lata	120 gr
Aceite de oliva	1 cucharadita sopera	5 gr
Mayonesa	1 cucharada dulcera	6 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)
Pimienta molida	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)
Limón	1 unidad pequeña	30-40 cc
Yemas de huevo	2 unidades	
Hojas de lechuga al gusto		
Perejil	1 taza plástica pequeña	30 gr



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

1106 Kcal

Carbohidratos: 49.47 gr

Proteínas: 83.98 gr

Lípidos: 65.29 gr

Potasio: 2002.7 mg calcio 357.05 mg zinc 10.65 mg hierro 15.7 mg

Vit. A: 1500 ER

PREPARACIÓN

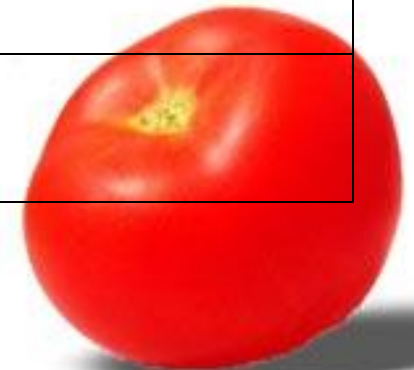
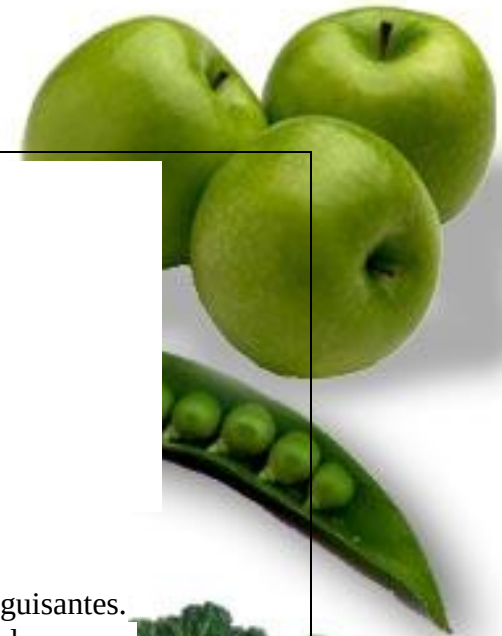
Con la ayuda de un cuchillo retire el interior del tomate y déjelo listo para rellenar, Cocine las arvejas o guisantes. Cocine los huevos y luego píquelos, Prepare la mayonesa para los tomates rellenos de atún y huevo con dos yemas y aceite de oliva o el de preferencia, sal, pimienta y limón, mezcle todos los ingredientes de los junto con el atún y la mayonesa, rellene los tomates, dispóngalos sobre hojas de lechuga y decore con perejil o limón.



JUEVES: Ensalada de Tomate, Queso Mozzarella y Orégano.

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-ensalada-de-tomate-mozzarella-y-oregano-70037.html>

Numero de Porciones (3)



INGREDIENTES**UNIDAD DE MEDIDA****PESO**

Tomates	3 unidades medianas	354gr
Queso mozzarella	6 tajadas	102 gr
Cebolla de huevo	1 unidad mediana	74 gr
Aceitunas	12 unidades medianas	40 gr
Orégano	1 copita plástica pequeña	30 gr
Aceite	1 cucharada sopera	5 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA**601 Kcal**

Carbohidratos: 27,9 gr

Proteínas: 34,5 gr

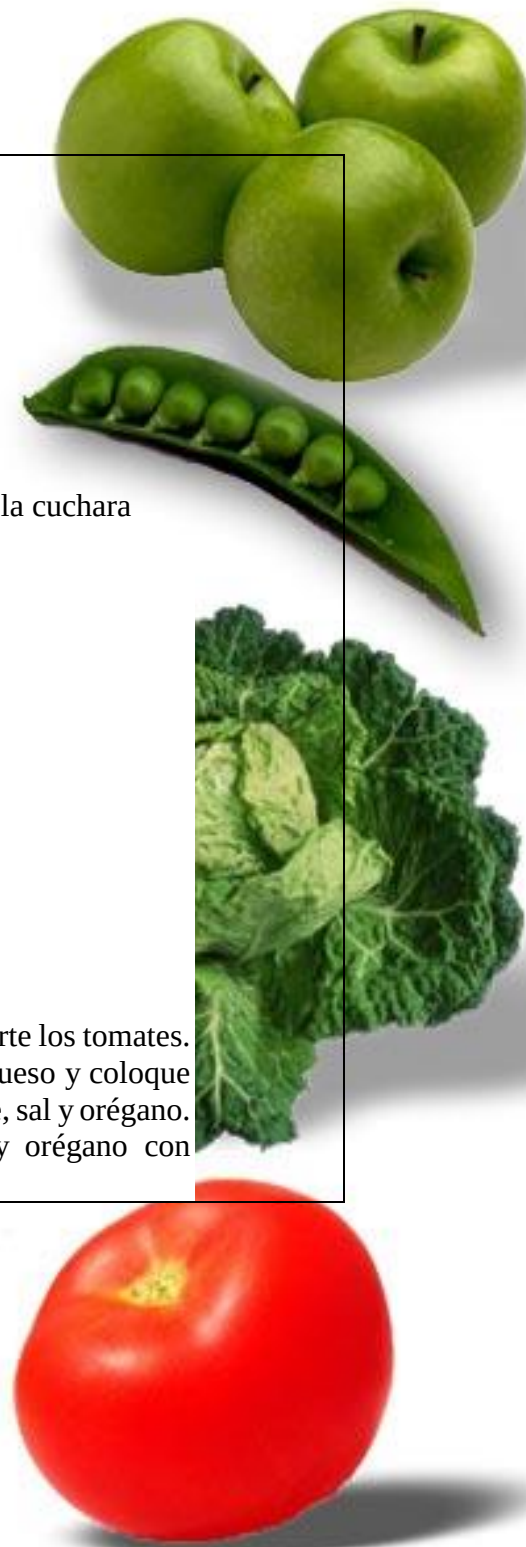
Lípidos: 41 gr

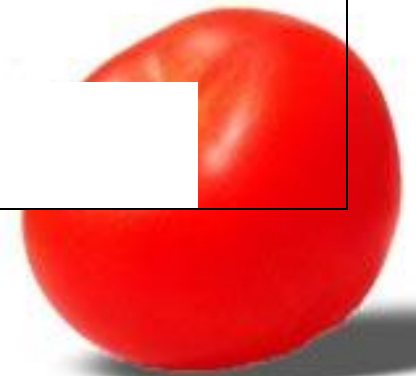
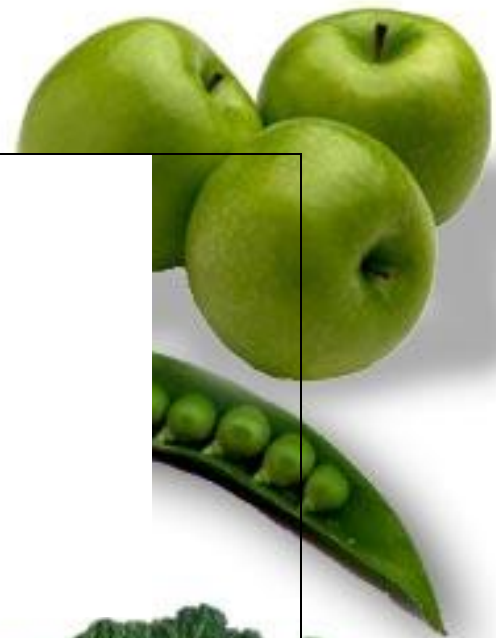
Potasio: 1009 mg Hierro: 3,6mg Calcio: 756 mg Zinc: 4,52mg

Vit. A: 479 ER

PREPARACIÓN

Prepare los ingredientes para elaborar la ensalada de tomate y queso mozzarella más rápido, Lave y corte los tomates. Luego, corte también a rodajas la mozzarella y la cebolla, Coloque las rodajas alternando tomate y queso y coloque la cebolla por encima. Coloque unas aceitunas. Puede añadir unas hojas de espinacas. Sazone con aceite, sal y orégano. ¡Y lista para comer! Si gusta, también puede condimentar la ensalada de tomate, mozzarella y orégano con una vinagreta de albahaca o una vinagreta de cilantro.





VIERNES: Tomates Rellenos de Carne y Arroz

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-tomates-rellenos-de-carne-y-arroz-51346.html>

Numero de Porciones (3)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Tomates	3 unidades mediana	354 gr
Cebolla de huevo	1 unidad mediana	74 gr
Pimentón rojo	1 unidad mediana	111 gr
Ajo	2 dientes	50 gr
Arroz	12 cucharas soperas colmadas	160 gr
Carne molida	2/5 libra	300 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la
cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)		
Aceite	1 cucharada sopera	5 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

1004 Kcal

Carbohidratos: 67 gr

Proteínas: 47,85gr

Lípidos: 22,95 gr

Potasio: 1121 mg Hierro: 6,53 mg Calcio: 86,16 mg Zinc: 918,94 mg

Vit. A: 852 ER

PREPARACIÓN

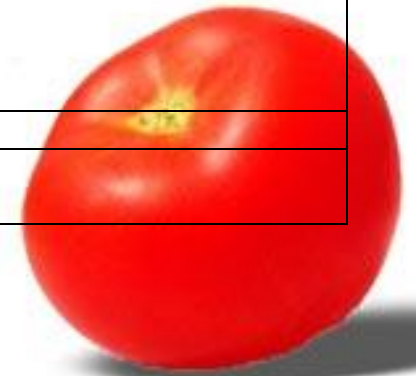
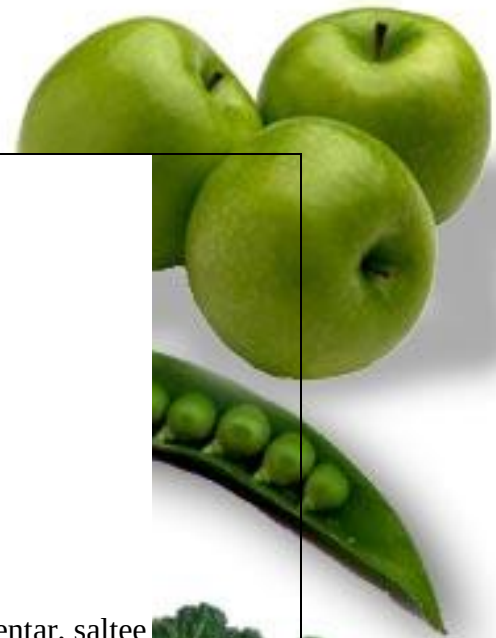
Vacíe los tomates, reservando la pulpa, pique todas las hortalizas. Coloque en una cazuela el aceite a calentar, saltee las hortalizas y salar. Una vez rehogadas las hortalizas, retírelas, tritúrelas y coloque la carne en la misma cazuela a estofar, ya estofada la carne, añada las hortalizas trituradas, A continuación, añada el arroz, estofe bien y verifique sal y sabor.



APIO

LUNES: Crema de Apio

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-crema-de-apio-26343.html>



Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Apio	1 taza	100 gr
Calabacín	1/4	30 g
Aceite	1 cucharada sopera	5 gr
Leche	1 vaso pequeño	200 cc
Pimentón	1 unidad mediana	111 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)
Romero fresco	1 rama	5 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

324,5 Kcal

Carbohidratos: 36,8 gr

Proteínas: 11,95gr

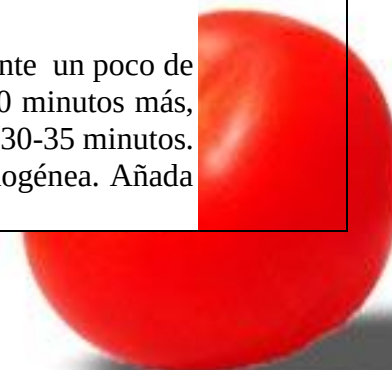
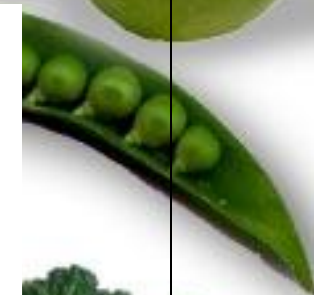
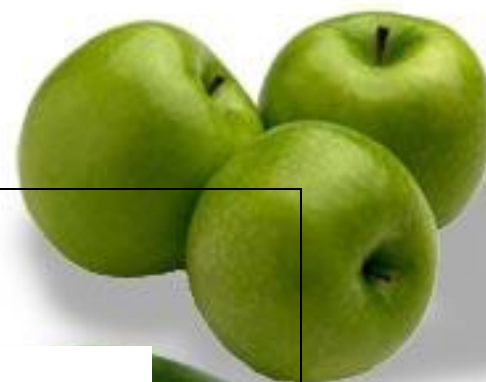
Lípidos: 13,25 gr

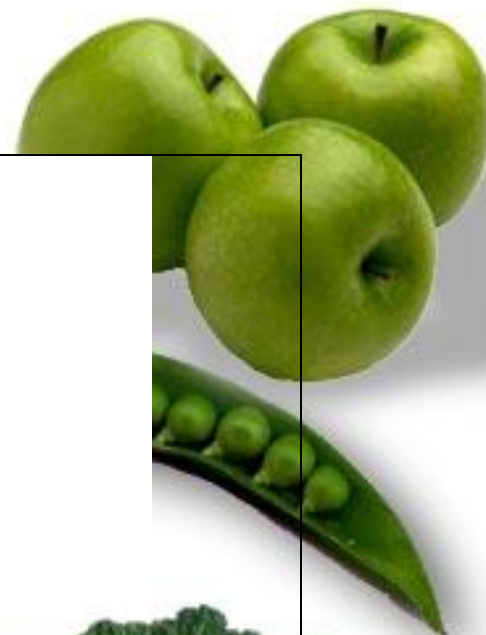
Potasio: 586 mg Hierro: 2,9 mg Calcio: 427 mg Zinc: 0,73 mg

Vit. A: 930 ER

PREPARACIÓN

Corte el calabacín también conocido como ahuyama y el apio en trozos más o menos pequeños, caliente un poco de aceite y saltee las verduras, luego tape la sartén y baje el fuego y continúe con la cocción unos 5-10 minutos más, pasado este tiempo, destape la sartén y añada la leche junto con la sal, deje cocinar a fuego bajo entre 30-35 minutos. Para terminar, pase la preparación por la licuadora hasta obtener una crema de textura suave y homogénea. Añada pimienta, pimentón y romero.



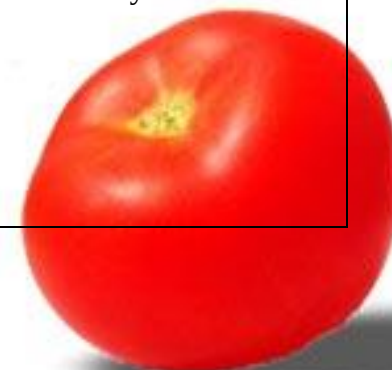


MARTES: Arroz con Apio y Zanahoria

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-arroz-con-apio-y-zanahoria-56018.html>

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Aceite	2 cucharadas soperas	10 gr
Apio fresco	1 taza	100 gr
Zanahoria	½ pocillo chocolatero	58 gr
Arroz blanco	12 cucharas soperas colmadas	160 gr
Ajonjolí	2 cucharas soperas colmadas	20 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)
pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

509,5 Kcal

Carbohidratos: 72 ,58 gr

Proteínas: 9,78gr

Lípidos: 20,35 gr

Potasio: 245,94 mg Hierro: 4,4 mg Calcio: 282 mg Zinc: 96,97 mg

PREPARACIÓN

Lleve una sartén a fuego medio, adicione un poquito de aceite de oliva o de girasol, agregue el apio y la zanahoria cortados en cubos. Saltee durante algunos minutos hasta que se observen blandos. Agregue sal y pimienta. Una vez observado que los vegetales están blandos, añada el arroz blanco a la sartén y baje el fuego, mezcle muy bien todos estos ingredientes y rectifique el sabor. Si considera necesario, añada un poco de ajo en polvo. Deje a fuego lento la preparación y apague el fuego. Sirva y adicione ajonjolí.



MIÉRCOLES: Ensalada de Manzana Verde y Apio

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-ensalada-de-manzana-verde-y-apio-52476.html>

Numero de Porciones (2)



INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Tallo de apio	1 taza plástica mediana	150 gr
Manzana verde	2 unidades pequeñas	224 gr
Hierbabuena	5 hojas	10 gr
Limón	1 unidad pequeña	30-40 cc
Aceite de oliva	1 cucharada sopera	5 gr
Maní sin sal	2 cucharas soperas colmadas	20 gr
Almendra	6 unidades pequeñas	18 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

283,5 Kcal

Carbohidratos: 34,4 gr

Proteínas: 5,65 gr

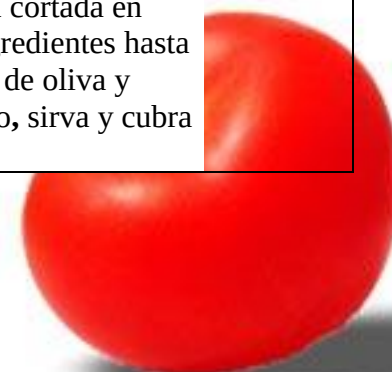
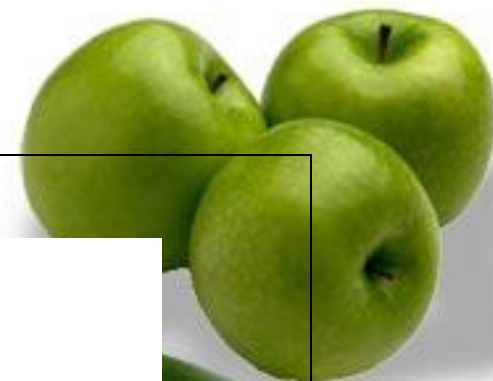
Lípidos: 15,35 gr

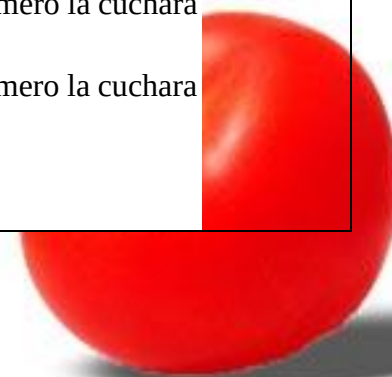
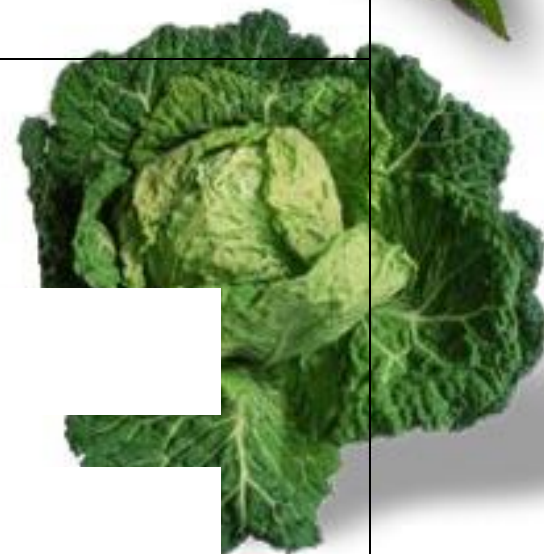
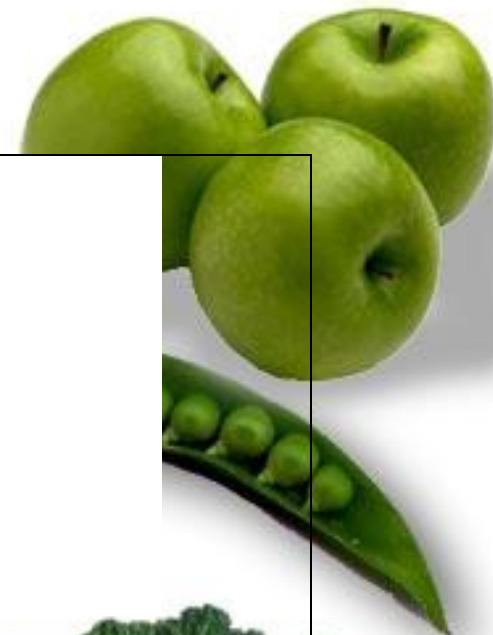
Potasio: 269 mg Hierro: 1,6 mg Calcio: 105 mg Zinc: 0,81 mg

Vit. A: 6 ER

PREPARACION

Para empezar la ensalada, corte el apio en tiras delgadas de forma horizontal, mezcle con la manzana cortada en rodajas, Corte la hierbabuena en tiras delgadas y añádala a la ensalada, mezcle todo hasta que los ingredientes hasta que se repartan uniformemente. Aderece la ensalada añadiendo el zumo de limón, un poco de aceite de oliva y mezcle muy bien. Rectifique el sabor con sal y pimienta. Para finalizar la ensalada de manzana y apio, sirva y cubra con maní y almendras.





JUEVES: Ensalada de Apio, Tomate y Aguacate

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-ensalada-de-apio-tomate-y-aguacate-60771.html>

Numero de Porciones (4)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Lechuga romana	1 unidad pequeña	150 gr
Apio	1 taza plástica mediana	200 gr
Tomates	4 unidades pequeñas	472 gr
Aguacate	1 unidad mediana	90 gr
Limón	1 unidad pequeña	30-40 cc
Aceite de oliva virgen extra	2 cucharaditas soperas	10 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)
Pimienta molida	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

426 Kcal

Carbohidratos: 44,08 gr

Proteínas: 8,3 gr

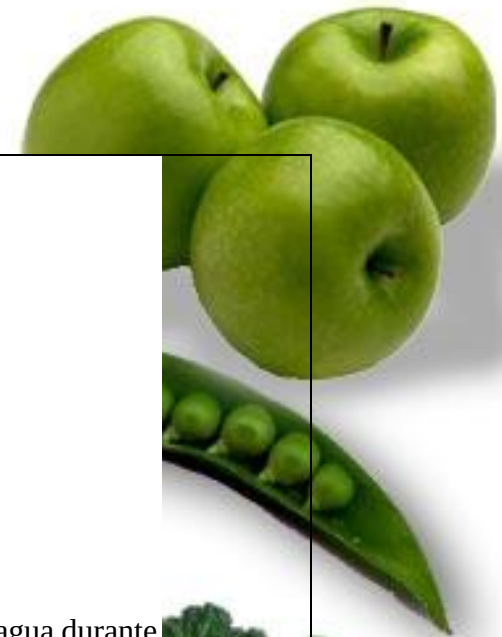
Lípidos: 27,43 gr

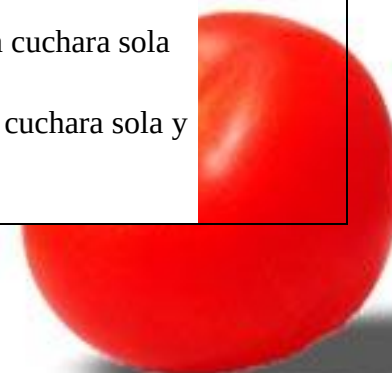
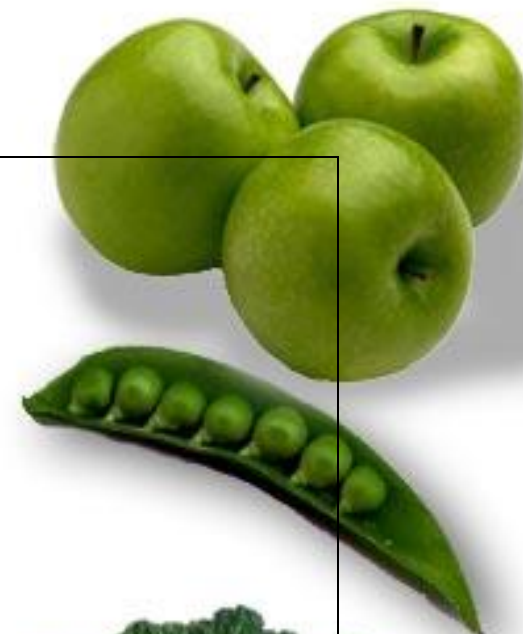
Potasio: 1914,5 mg Hierro: 5 mg Calcio: 131 mg Zinc: 1,07 mg

Vit. A: 498 ER

PREPARACIÓN

Lave bien la lechuga, escúrrala y córtela en trocitos con las manos, a continuación, hierba los tomates en agua durante 30 segundos, córtelos la cocción introduciéndolos inmediatamente en un recipiente con agua y hielo y quíteles la piel. Luego córtelos en cuadrados grandes, Seguidamente, lave bien y córtelos las hojas al apio, Luego quite las tiras fibrosas de las paredes exteriores con ayuda de un cuchillo o un pelador y corte los tallos en rodajas; Esto se hace para que el apio quede menos fibroso y se pueda masticar mejor. Ahora parta los aguacates por la mitad, y córtelos en trocitos al gusto. Es necesario que los aguacates sean el último alimento que se corte porque si no se oxidan rápidamente y quedarán marrones, Para que los aguacates no se oxiden y encima darle un toque extra de sabor a la ensalada de apio crudo exprima un limón y esparza su jugo por encima, mezclando con cuidado para que los aguacates no se deshagan. A continuación, en un recipiente mezcle el apio, los tomates y el aguacate cortados, ralle una cucharadita de la piel del otro limón y adiciónelo por encima. También agregue un poco de aceite de oliva si es posible, una pizca de sal y pimienta molida al gusto. Revuelva bien la ensalada de apio y aguacate para integrar todos los sabores. Sirva la ensalada de apio, tomate y aguacate en una ensaladera o en diferentes platos de manera individual.





VIERNES: Ensalada de Apio (para dietas de adelgazamiento)

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-ensalada-de-apio-para-adelgazar-57930.html>

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Apio	1 taza	100 gr
Uva	5 unidades	100 gr
Pasas	16 unidades medianas	82 gr
Mandarina	2 unidades grandes	30 gr
Aceitunas	24 unidades pequeñas	80 gr
Aceite de oliva	1 cucharada sopera	5 gr
Limón	1 unidad pequeña	30-40 cc
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

309 Kcal

Carbohidratos: 52 gr

Proteínas: 3,45gr

Lípidos: 9,95 gr

Potasio: 617 mg Hierro: 2,4 mg Calcio: 170 mg Zinc: 0,6 mg

Vit. A: 99 ER

PREPARACIÓN

Lave los troncos de apio y córtelos, haga lo mismo con la uva y añádala al plato de la ensalada, junto a una cucharadita de pasas, Pele la mandarina y añada los gajos a la ensalada de apio, troceados también. Por último, incluya en esta ensalada sana con fruta unas pocas aceitunas, si es posible, Salpimiente la ensalada, riegue con muy poco aceite de oliva, y a continuación añada el zumo de limón.

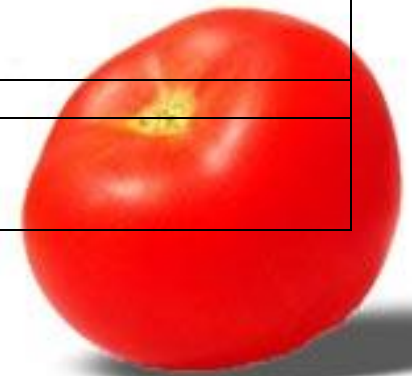
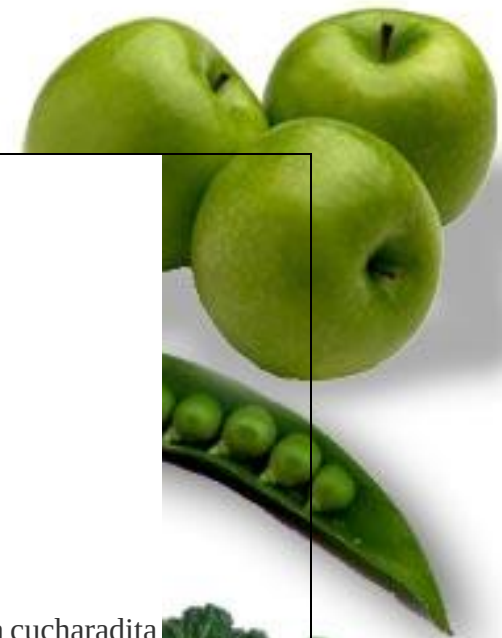


ALBAHACA

LUNES: Salsa de Albahaca con Ajo y Aceite de Oliva

<https://www.laylita.com/recetas/salsa-de-albahaca-con-ajo-y-aceite-de-oliva/>

Numero de Porciones (4)



INGREDIENTES**UNIDAD DE MEDIDA****PESO**

Hojas de albahaca fresca 1 tazas plástica mediana
Aceite de oliva 5 cucharadas o
(ajuste la cantidad de acuerdo al espesor que prefiere)
Ajo 2 dientes
Sal 1 Cucharadita tintera
sola y se le suma a ese peso el gr de sal)

40 gr

25 gr

50 gr

1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA**364 Kcal**

Carbohidratos: 29,3 gr

Proteínas: 4,7gr

Lípidos: 25,3 gr

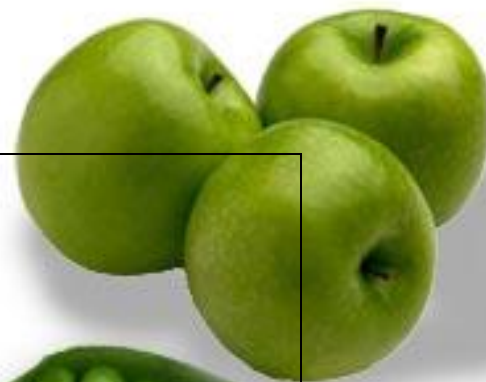
Potasio: 520 mg Hierro: 1,3 mg Calcio: 40 mg Zinc: 1,0 mg

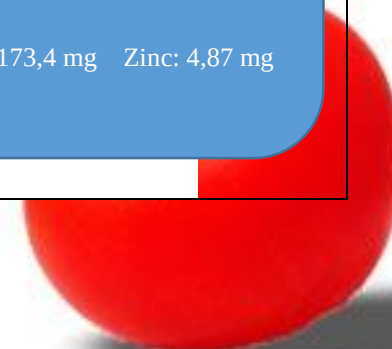
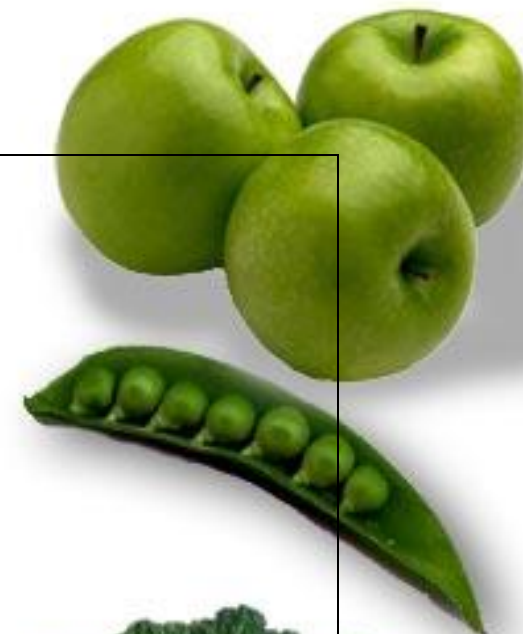
Vit. A: 0 ER

PREPARACIÓN

Coloque las hojas de albahaca fresca, el aceite de oliva, los dientes de ajo y la sal en una licuadora o en un procesador de alimentos, mezcle o licúe hasta que se obtenga una consistencia suave. Pruebe y ajuste la sal según su gusto. También puede ajustar la cantidad de aceite de oliva si desea una salsa más líquida.

La salsa de aceite de albahaca se puede utilizar inmediatamente o se puede refrigerar y usar posteriormente. Para conservar su sabor fresco, se recomienda usar la salsa de albahaca dentro de 1-2 días





MARTES: Pollo a la Cazuela con Limón y Albahaca

<https://gastronomiaycia.republica.com/2014/10/15/pollo-a-la-cazuela-con-limon-y-albahaca/>

Numero de Porciones (4)

INGREDIENTES UNIDAD DE MEDIDA PESO

4 cuartos de pollo	320 gr	(también se puede hacer sólo con muslos o con contra muslos)
cebolla de huevo	1 unidad pequeña	74gr
Ajo	2 dientes de ajo	50 gr
Cilantro	1 taza plástica mediana	25 gr
Tomates	4 unidades	472 gr
Limón	2 unidades	60-70 cc
Mostaza	2 cucharas soperas	24 gr
casaca de limón rallada	Al gusto hasta	3 gr
Hojas de albahaca	2 tazas plásticas medianas	30 gr
champiñones	1 pocillo chocolatero	100 gr
aceite de girasol	3 cucharadas	15 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

815 Kcal

Carbohidratos: 64,88 gr

Proteínas: 86,31gr

Lípidos: 23,32 gr

Potasio: 2739 mg Hierro: 8,76 mg Calcio: 173,4 mg Zinc: 4,87 mg

Vit. A: 395 ER

sal
suma a ese peso el gr de sal)

1 Cucharadita tintera

1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le

PREPARACION

Limpiar el pollo de posibles plumas y grasa que pueda tener, quitar la piel también si se desea, es preferible, Salpimentar el pollo al gusto, Pelar la cebolla y pícala en trozos, picar los ajos en láminas una vez pelados, Poner la cazuela a calentar con un poco de aceite y dorar el pollo por los dos lados, una vez dorado, retirarlo y bajar el fuego de la cazuela, incorporando la cebolla y el ajo cuando haya bajado algo la temperatura y unos minutos, hasta que la cebolla empiece a caramelizar, luego de esto, reincorpora el pollo a la cazuela y condimenta con lo que más quieras condimentar y el cilantro, dar un par de vueltas para que adquieran temperatura y emanen su aroma, seguidamente agregar el zumo de limón, subir el fuego para que inicie a hervir, Llegado ese momento, pon a fuego medio-bajo y añade la salsa de mostaza, el limón rallado y más albahaca picada. Tapar la cazuela sin encajar la tapa y dejar cocinar aproximadamente 30 minutos, puede variar el tiempo según lo gruesos que sean los cortes de pollo, Cuando falten pocos minutos, destapar la cazuela y si es necesario subir un punto más la temperatura del fuego para reducir el caldo, Incorporar los tomates y los champiñones para que tomen temperatura, Servir el pollo a la cazuela con la salsa resultante, rallar un poco de cascara de limón fresca y decorar con unas hojas pequeñas de albahaca.



MIÉRCOLES: Arroz a la Albahaca

[https://www.diariamenteali.com/receta/receta de arroz a la albahaca](https://www.diariamenteali.com/receta/receta_de_arroz_a_la_albahaca)

Numero de Porciones (4)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Hojas de albahaca	1 tasa plástica mediana	50 gr
Queso parmesano	8 cucharadas soperas	56 gr
Aceite	3 cucharadas soperas	15 gr
Cebolla de huevo	1 unidad pequeña	74 gr
Champiñones	1 pocillo chocolatero	100 gr
Tocino picado	2 libras	1000gr
Arroz	24 cucharas soperas	320 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

1070 Kcal

Carbohidratos: 105,55 gr

Proteínas: 29,7gr

Lípidos: 67,95 gr

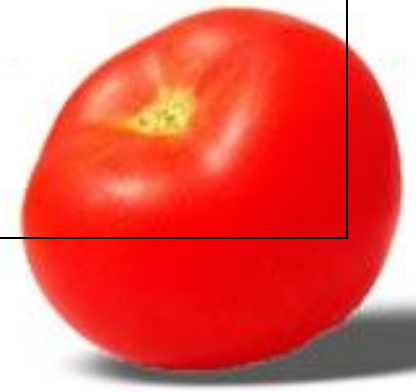
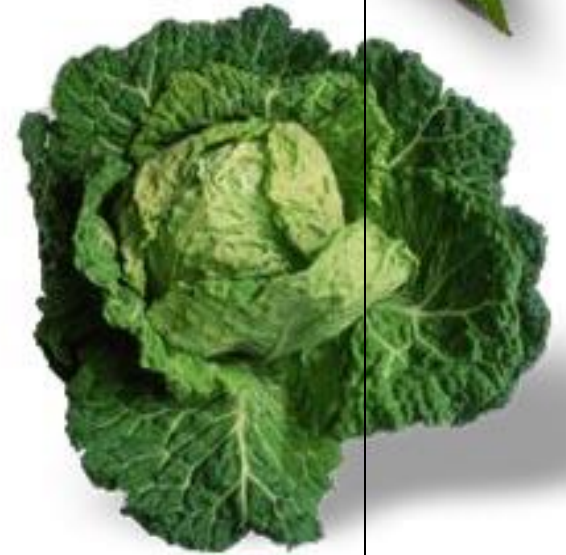
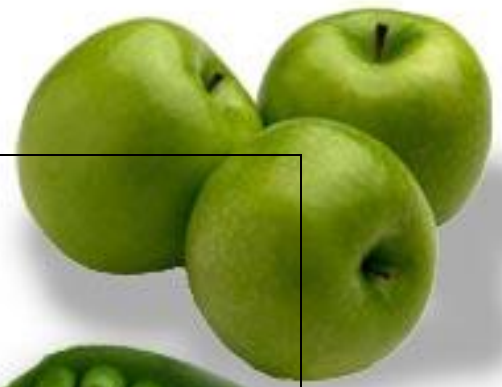
Potasio: 867 mg Hierro: 2,95 mg Calcio: 292,5 mg Zinc: 3,12 mg

Vit. A: 55,5 ER

PREPARACION

Mezclar la albahaca con el queso parmesano hasta formar una pasta, calentar el aceite en una olla, luego agregar la cebolla y cocinar hasta que esté transparente, añadir el tocino y los champiñones (lavados, remojados en agua caliente hasta que se suavicen y finamente picados), añadir el arroz y tostar por unos minutos, moviendo con una cuchara de madera, Verter la mitad del caldo hirviendo y la pasta de albahaca, mover bien e incorporar el resto del caldo, cocinar el arroz hasta que esté al dente. Si desea, servir espolvoreado con queso parmesano.





JUEVES: Pollo Guisado con Albahaca

<https://alextecuenta.com/pollo-guisado-con-albahaca/>

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Pechuga	1 unidad grande	160 gr
tomates	2 unidades pequeñas	236 gr
Pimentón	1 unidad mediana	111 gr
cebolla de huevo	1 unidad pequeña	74 gr
Ajo	1 diente	30 gr
albahaca picadita	6 hojas	8 gr
salsa de tomate	1 cucharada sopera	12 gr
Aceite	3 cucharadas soperas	15 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara
sola y se le suma a ese peso el gr de sal)		
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara
sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)		

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

1704 Kcal

Carbohidratos: 39,35 gr

Proteínas: 80,45 gr

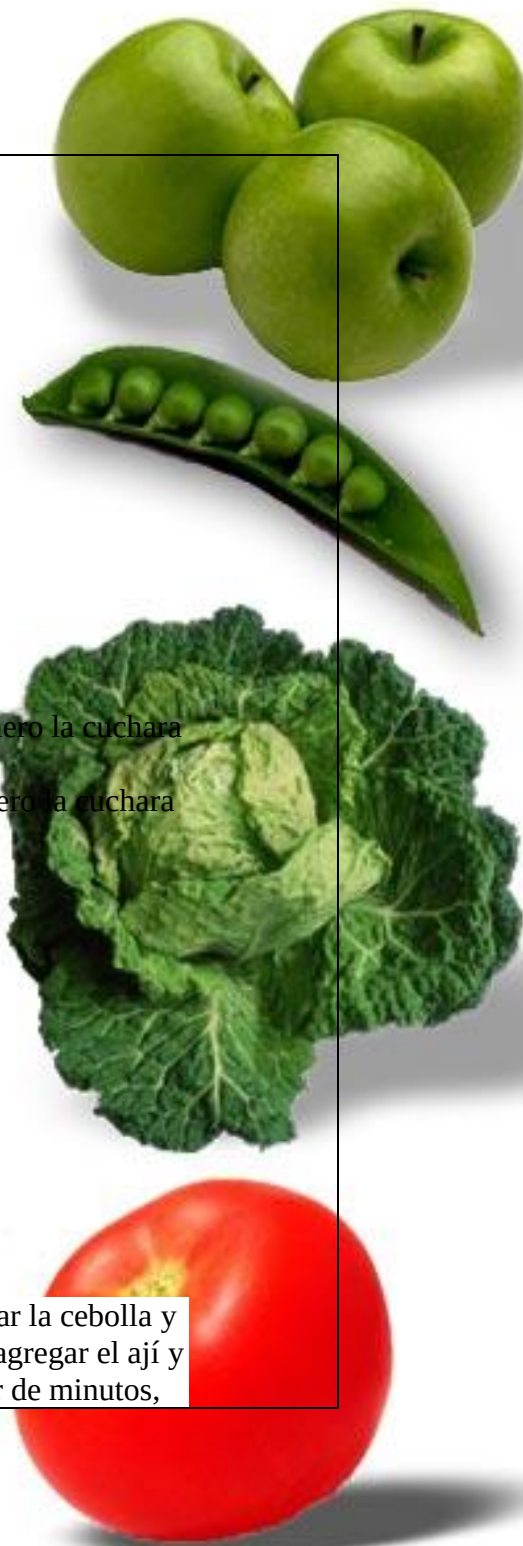
Lípidos: 25,15 gr

Potasio: 867 mg Hierro: 4,95 mg Calcio: 93 mg Zinc: 3,56 mg

Vit. A: 800 ER

PREPARACION

En una olla a fuego medio, precalentar el aceite, luego agregar el pollo y dorar, en una olla aparte picar la cebolla y el ajo y agregar al pollo dorado, revolver bien, cuándo la cebolla esté traslúcida y se haya ablandado, agregar el ají y revolver, Cuando el ají se suavice, agregar el tomate y revolver, bajar el fuego y cocinar tapado un par de minutos,



los vegetales habrán soltado sus jugos, entonces agregar la pasta de tomate, las especias de su gusto, sal y pimienta, revolver bien y dejar cocinar por unos minutos.

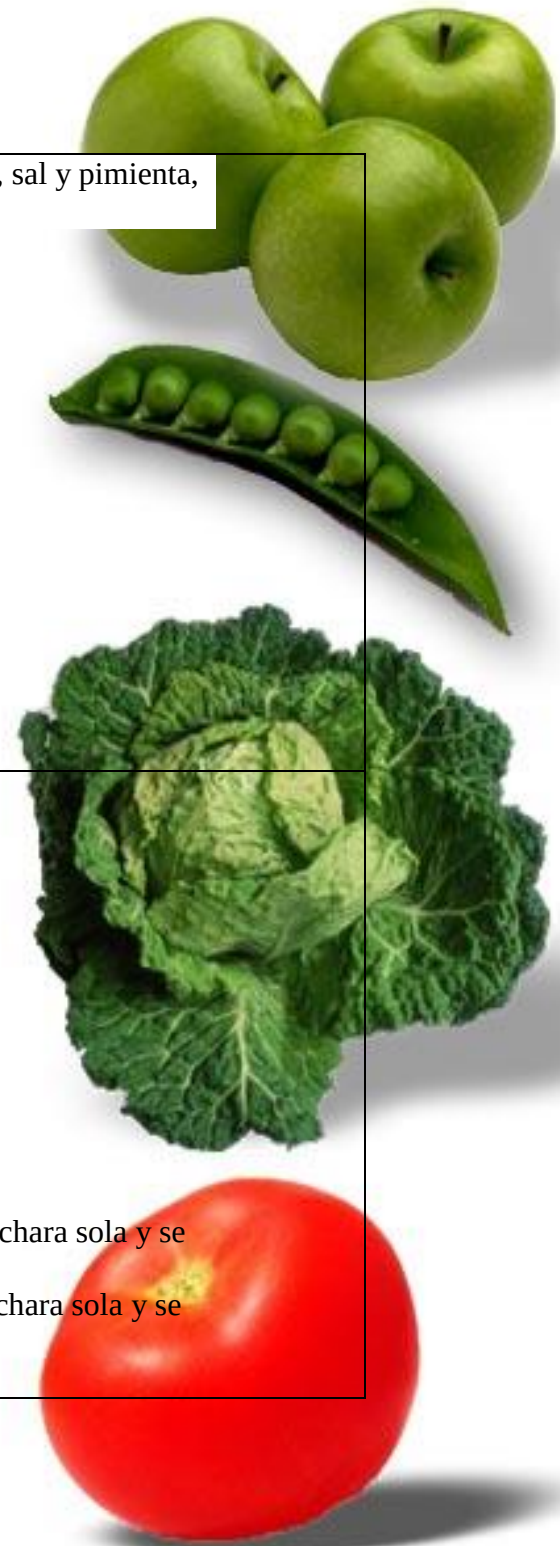


VIERNES: Tomates con Albahaca

https://cookpad.com/co/recetas/13485946-tomates-con-albahaca?ref=search&search_term=comidas%20con%20albahaca

Numero de Porciones (1)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Tomates	1 unidad pequeña	118 gr
Albahaca	6 hojas	8 gr
Aceite de oliva	1 cuchara sopera	5 gr
Vinagreta		10 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

159 Kcal

Carbohidratos: 6 gr

Proteínas: 1,1 gr

Lípidos: 15,4 gr

Potasio: 196 mg Hierro: 0,6 mg Calcio: 6 mg Zinc: 0.13 mg

Vit. A: 633 ER

PREPARACION

Cortar los tomates en rodajas, lavar las hojas de albahaca y cortarlas finamente, en un recipiente poner los tomates, agregar aceite de oliva y vinagreta, salpimentar por encima poner la albahaca,

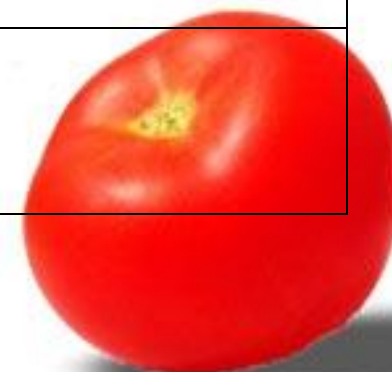
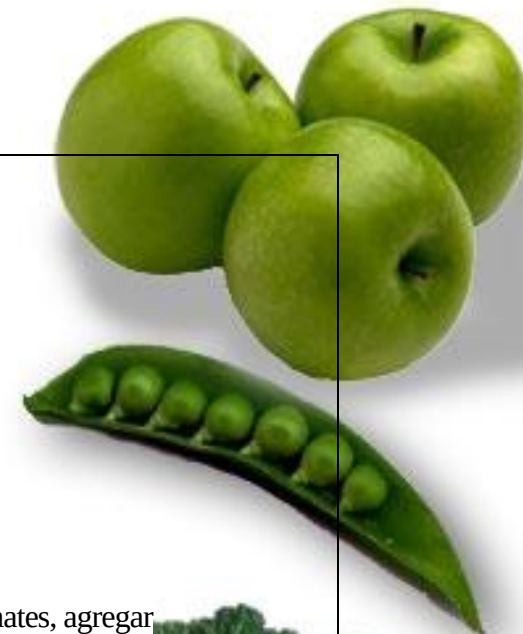


MEJORANA

LUNES:Rissotto Aromático

<https://comerbeber.com/mejorana>

Numero de Porciones (2)



INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Zanahoria	½ pocillo chocolatero	58 gr
Cebolla	1 unidad pequeña	74 gr
margarina	2 cucharas dulceras rasas	6 gr
Lechuga	½ unidad pequeña	30 gr
Arroz	12 cucharas soperas colmadas	160 gr
Vino blanco	1 copa	90 cc
Queso parmesano rallado	4 cucharas soperas	28 gr
mejorana fresca picada	2 cucharas soperas	

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

422 Kcal

Carbohidratos: 60,45 gr

Proteínas: 9,35 gr

Lípidos: 9,3 gr

Potasio: 412 mg Hierro: 1,05 mg Calcio: 160 mg Zinc: 1,56 mg

Vit. A: 1717 ER

PREPARACIÓN

Calentamos la margarina en una cazuela hasta que se empiece a burbujear. Freímos la cebolla hasta que empiece a ablandarse, 2-3 minutos. Añadimos la zanahoria cortada en cubitos y la lechuga y cocinamos durante 3-4 minutos, revolviendo ocasionalmente. Añadir los guisantes y seguimos cocinando durante 1-2 minutos más.

Añadimos el arroz, revolviendo para que se mezcle con los otros ingredientes y se cubra con la margarina durante 1-2 minutos.

Añadimos el vino y calentamos a fuego medio hasta que empiece a hervir. Reducimos el fuego y seguimos cocinando. Ahora añadimos el caldo de verduras caliente, poco a poco, añadiendo un poco más de caldo cada vez que el arroz esté a punto de quedarse seco, hasta que el arroz esté hecho. El arroz necesitará cocinarse durante unos 15 minutos. Debe quedar cremoso.

Cuando el arroz esté casi listo, agregaremos el queso parmesano, revolviendo suavemente. Espolvoreamos la mejorana sobre el arroz, lo cubrimos, y lo dejamos reposar durante 15 minutos. Podemos echar un poco más de queso parmesano rallado como adorno, o servir el arroz con queso parmesano, rallado, en un plato aparte.



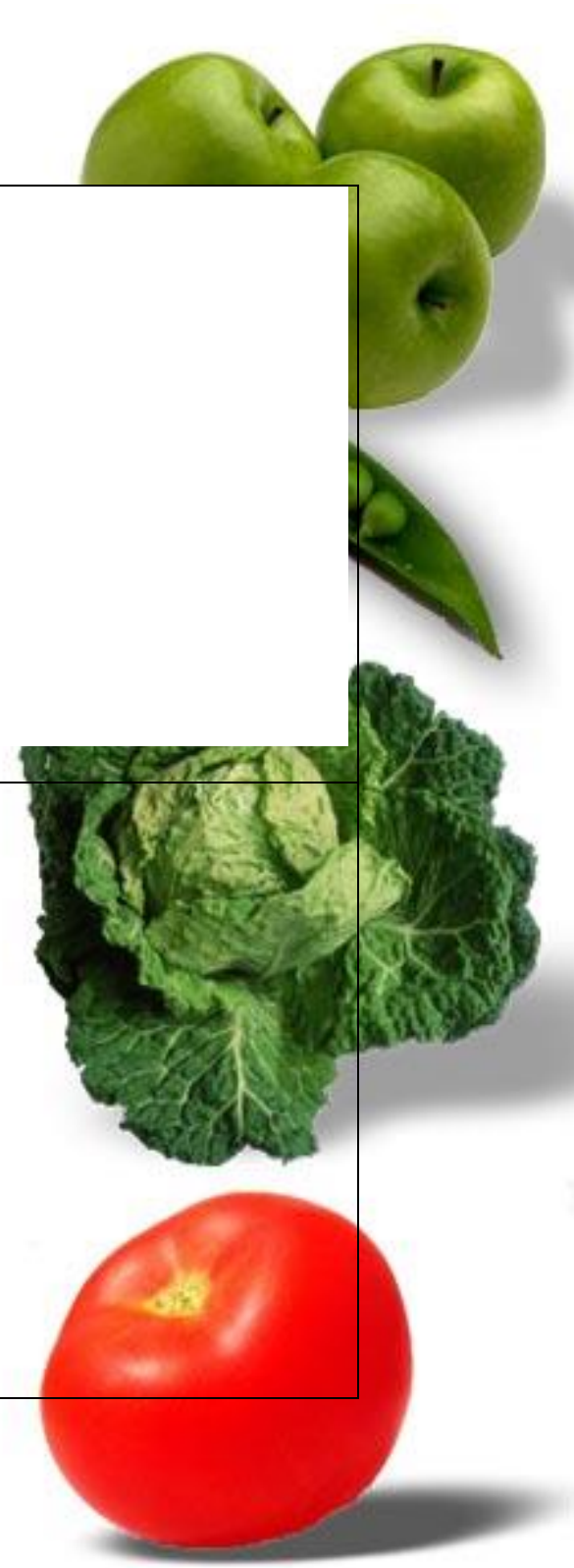


MARTES: Pollo con Vegetales

https://cookpad.com/co/recetas/2141619-pollo-con-vegetales?via=search&search_term=mejorana

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
muslos de pollo	2 unidades medianas	150 gr
salsa soja	1 cuchara sopera	12 gr
cebolla de rama	1 colino grueso	50 gr
Ajo	1 diente	50 gr
Pimentón	1 unidad mediana	111 gr
zanahoria	1 pocillo chocolatero	116 gr
mejorana	1 copa plástica mediana	6 gr
salvia	1 copa plástica mediana	6 gr
tomillo	1 copa plástica mediana	6 gr
vino blanco	1 copa	90 cc



repollo blanco

1/3 de una unidad pequeña

40 gr

VALOR NUTRICIONAL DE
LA RECETA

500 Kcal

Carbohidratos: 41,5 gr

Proteínas: 35.65 gr

Lípidos: 11,35 gr

Potasio: 1078 mg Hierro: 4,85 mg Calcio: 116 mg Zinc: 3,6 mg

Vit. A: 3931 ER

PREPARACION

Limpiar y pelar los muslos y quitarles la piel, luego en un recipiente agregar el adobo (mejorana, salvia, tomillo, soja) y revolver. Dejar reposar por 30 minutos, luego picar finamente el repollo, la zanahoria, ajo, pimentón, cebolla y reposar, pasado los 30 minutos en un recipiente con muy poco aceite sofreír el pollo un poco, tres minutos por cada cara, luego sacarlo y agregar los vegetales, sofreír por 3 minutos y agregar el vino, revolver y dejar por 10 minutos, una vez pasado el tiempo ya esté está listo para servir.



MIÉRCOLES: Pierna de Cerdo en Salsa a la Mejorana

https://cookpad.com/co/recetas/10670813-pies-de-cerdo-en-salsa-a-la-mejorana?via=search&search_term=mejorana

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Pierna de cerdo	½ libra	200 gr
Cebolla de huevo	1 unidad pequeña	74 gr
Pimentón rojo	1 unidad mediana	111 gr
Zanahoria	½ pocillo chocolatero	58 gr
Tomates	2 unidades pequeñas	236 gr
Ajo	1 diente	30 gr
Aceite	2 cucharas soperas	10 gr
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)
Laurel	1 copita plástica mediana	10 gr
mejorana seca	4 tallos	8 gr
Harina de trigo	4cucharas soperas	25 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

603 Kcal

Carbohidratos: 59,8 gr

Proteínas: 30,85 gr

Lípidos: 22,6 gr

Potasio: 1190 mg Hierro: 4,85 mg Calcio: 98 mg Zinc: 3,15 mg

Vit. A: 2486 ER

PREPARACION

Sofreír la carne de cerdo, mientras esta se sofríe licuar todos los condimentos, a estos condimentos agregar un poco de agua con la harina de trigo y le picamos la zanahoria en trocitos pequeños, después de haber mezclado todo lo anterior incluir la carne, agregar la sal y la mejorana y listo.



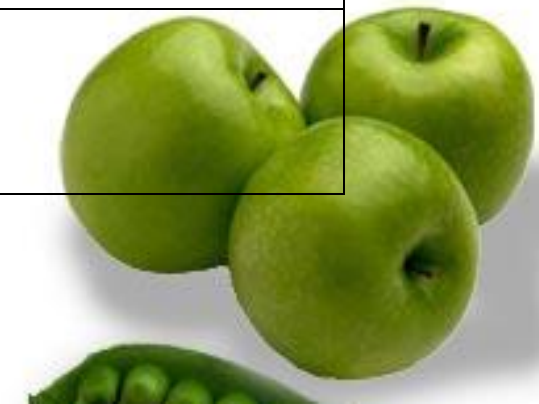
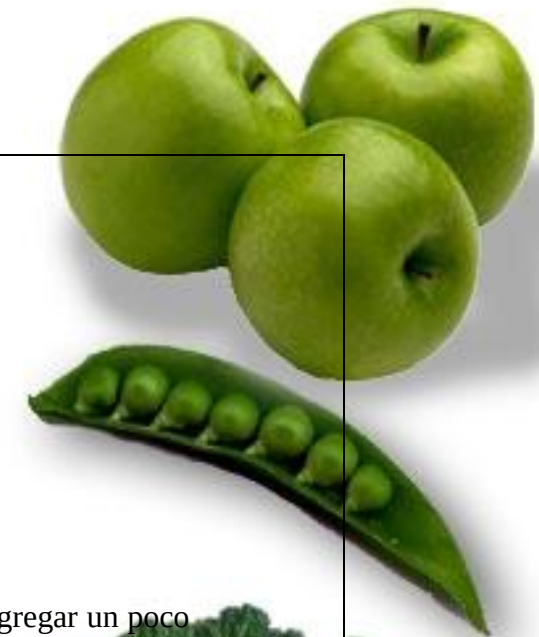
JUEVES: Espaguetis con mejorana

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES

UNIDAD DE MEDIDA

PESO



Espaguetis	medio paquetico	130 gr
Carne de cerdo	½ libra	200 gr
Mejorana	1cuchara sopera	
Ajo	1 diente	30 gr
Espicias (albahaca, comino, cilantro)	1 copa plástica aguardentera	8 gr
Tomates	2 unidades pequeñas	236 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la
cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)		
Aceite vegetal	2 cucharas soperas	10 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

903 Kcal

Carbohidratos: 99,05 gr

Proteínas: 59,75 gr

Lípidos: 29,35 gr

Potasio: 1642 mg Hierro: 7,05 mg Calcio: 86 mg Zinc: 5,76 mg

Vit. A: 150 ER

PREPARACIÓN

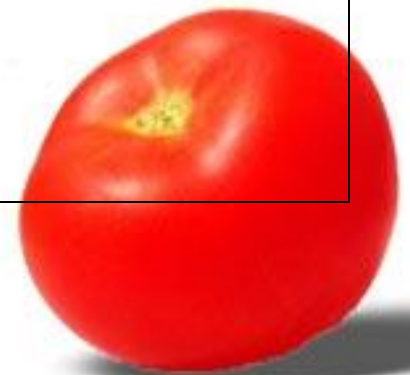
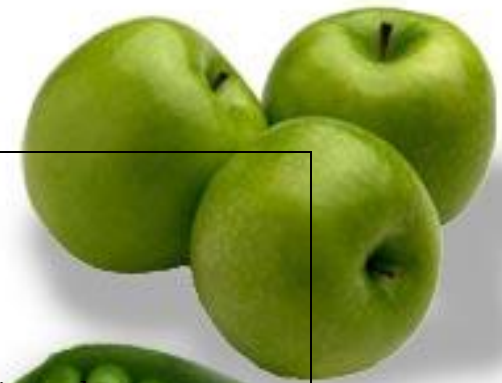
Cocine los espaguetis por 20 minutos, mientras los espaguetis están en el sartén, aparte sofría la carne de cerdo en trozos, en la licuadora mezcle las especias con el ajo y luego mezcle los espaguetis ya cocinados, mezcle bien y agregue la carne y la mejorana.

VIERNES: Coles de Bruselas a la Mejorana

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-coles-de-bruselas-a-la-mejorana-28158.html>

Numero de Porciones (1)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Coles de Bruselas	1 taza plástica mediana	50 gr
Margarina	2 cucharas dulceras rasas	6 gr



Ajo	1 diente	30 gr
Harina de trigo	4 cucharas soperas	25 gr
Limón	1 unidad pequeña	30-40 cc
Queso rallado tipo parmesano	2 cucharadas soperas	14 gr
Mejorana picada	1 cucharada sopera	
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la
cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)		
pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la
cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)		

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

333 Kcal

Carbohidratos: 45,05 gr

Proteínas: 9,25 gr

Lípidos: 9,45 gr

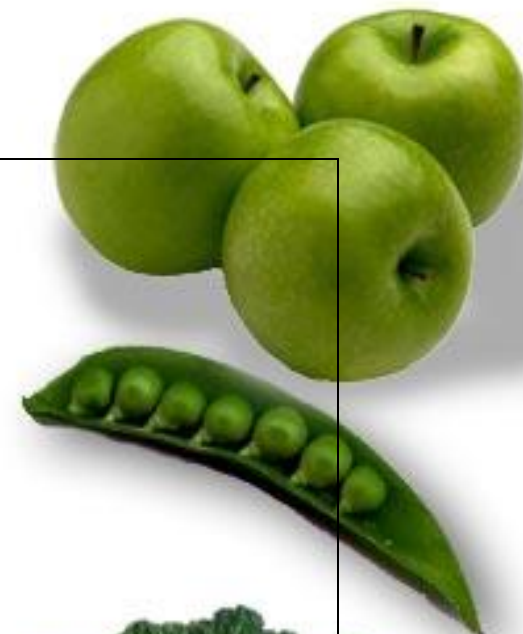
Potasio: 457 mg Hierro: 2,45 mg Calcio: 164 mg Zinc: 1,37 mg

Vit. A: 86 ER

PREPARACIÓN

Retire las hojas exteriores de las coles y lave en agua fría, escaldee en agua hirviendo con un poco de sal, luego páselas de nuevo por el chorro de agua fría y séquelas pasándoles un papel absorbente. En un recipiente derrita 6 gr de margarina y dore el ajo partido por la mitad, mezcle con la harina y deje tostar a fuego suave, añada el caldo vegetal removiendo hasta que espese, condimente con un poco de cáscara de limón rallado y continúe con la cocción durante 10 minutos, retire ahora el ajo, añada una cucharada de queso, una cucharada de limón, aproximadamente la mitad de mejorana picada y salpimiente al gusto, encienda el horno a 180° Rehogue las coles 5 minutos en mantequilla, agregue la cascara de limón rallada y el resto de la mejorana, rectifique sal y pimienta, distribuya las coles en una refractaria de horno, vierta sobre ellas la salsa, espolvoree con el queso rallado y hornee durante unos 25 minutos más. Saque del horno y sirva.





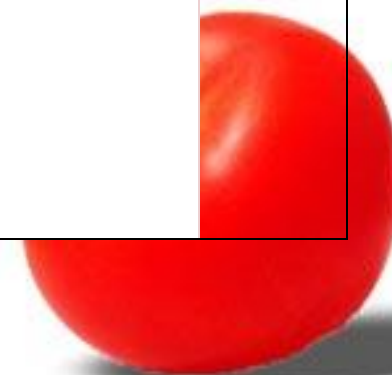
CILANTRO

LUNES: Tostadas de Pollo con Cilantro

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/tostadas-de-pollo-al-cilantro/>

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Tomates verdes	2 unidades pequeñas	236 gr
Cebolla de huevo	1 unidad pequeña	74 gr
Ajo	1 diente	30 gr
Pimentón rojo sin semilla	1 unidad mediana	111 gr
Cilantro picado finamente	1 taza plástica mediana	100 gr
Pollo desmechado	1 unidad grande	160 gr
Crema de leche	2 cuchara sopera	26 gr
Queso parmesano	4 cucharas soperas	28 gr
Tostadas	6 unidades medianas	



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

1135 Kcal

Carbohidratos: 149,4 gr

Proteínas: 66,9 gr

Lípidos: 29,65 gr

Potasio: 2071 mg Hierro: 11,35 mg Calcio: 487 mg Zinc: 4,52 mg

Vit. A: 1186 ER

PREPARACIÓN

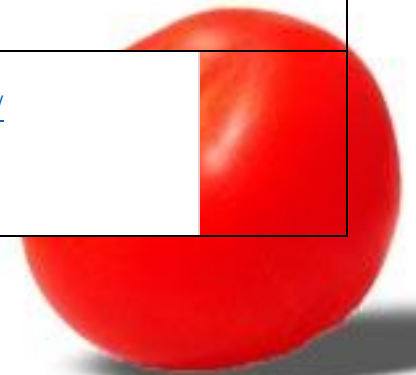
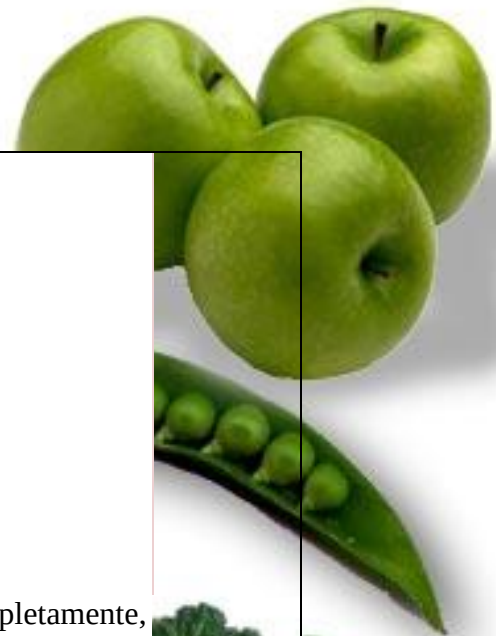
Triture los tomates junto con el ajo, cebolla, pimentón y cilantro en la licuadora sin deshacer completamente, salpimiente y mezcle con el pollo, coloque pollo encima y termine con la crema y el queso, luego coloque todo encima la tostada.



MARTES: Ensalada Oriental con Aderezo de Cilantro

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/ensalada-oriental-con-aderezo-de-cilantro/>

Numero de Porciones (2)



INGREDIENTES**UNIDAD DE MEDIDA****PESO**

lechuga	1 unidad pequeña	150 gr
pollo desmechado (pechuga)	¼ unidad grande	160 gr
pimentón rojo	1 unidad mediana	111 gr
cebolla de huevo	1 unidad pequeña	74 gr
maní	1 cuchara sopera	10 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la
cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)		
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la
cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)		
Para el Aderezo		
hojas de cilantro	1 taza plástica mediana	100 gr
limón (jugo)	1 unidad pequeña	100 ml
aceite de oliva	1 cuchara sopera	5 gr
maní	1 cuchara sopera colmada	10 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA**448 Kcal**

Carbohidratos: 30,3

Proteínas: 44,1 gr

Lípidos: 13,1 gr

Potasio: 1455 mg Hierro: 4,7 mg Calcio: 153 mg Zinc: 2,48 mg

Vit. A: 1034 ER

PREPARACION

Procesar en la licuadora el cilantro, el jugo de limón y el aceite; salpimienta y reserva, en un tazón grande servir la lechuga con el pollo, la col, la cebolleta y el pimienta, Presentar con el aderezo y el maní.





MIERCOLES: Crema de Cilantro con Champiñones

Numero de Porciones (1)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
---------------------	-------------------------	-------------

Aceite de canola	1 cuchara sopera	5 gr
Cebolla de huevo	½ unidad pequeña	37 gr
Ajo	1 diente	20 gr
Champiñones	1 pocillo chocolatero alto	100 gr
Crema de leche	1 cuchara sopera	13 gr
cilantro	1 taza plástica mediana	100 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)
Hojitas de cilantro para decorar.		

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

381 Kcal

Carbohidratos: 33,19 gr

Proteínas: 8,8 gr

Lípidos: 24,71 gr

Potasio: 1305 mg Hierro: 3,75 mg Calcio: 152 mg Zinc: 1,98 mg

Vit. A: 601 ER

PREPARACION

En una olla calentar el aceite y sofreír la cebolla junto con el ajo hasta que tomen un color dorado, sin dejar que se quemen, añadir los champiñones y saltear hasta que se suavicen totalmente, luego retira un poco de champiñones de la olla y resérvalos para servir, licuar los champiñones salteados con la crema y el cilantro, regresa a la olla, sazonar al gusto y calentar a fuego medio sin permitir que hierva por un espacio de 10 minutos.



JUEVES: Papas Marinadas Con Cilantro y Limón

<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/crema-de-cilantro-con-champinones/>



Numero de Porciones (1)

INGREDIENTES

UNIDAD DE MEDIDA

PESO

Papa Capira	1 unidad pequeña	83 gr	100 gr
cilantro	1 taza plástica mediana		
limón (jugo)	1 unidad pequeña	20-30 ml	
aceite de oliva	1 cuchara sopera	5 gr	
ajo	1 diente	30 gr	
ralladura de limón			

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

330 Kcal

Carbohidratos: 50 gr

Proteínas: 6,8 gr

Lípidos: 11,16 gr

Potasio: 1259 mg Hierro: 4,09 mg Calcio: 129 mg Zinc: 1,35 mg

Vit. A: 391 ER

PREPARACION

Cocine las papas con sal, Cuando estén listas, retíralas del agua, Córtalas por la mitad y colócalas boca abajo en una sartén caliente con el aceite de oliva. Cocínelas en esa posición por 3 minutos, mueve y agrega el ajo; Cuando notes que dora, añadir el jugo de limón, la ralladura y el cilantro y Salpimienta.

VIERNES: Migas de Papa con Mayonesa y Cilantro

Numero de Porciones (1)

INGREDIENTES

Papas Capira	1 unidad mediana	83 gr
--------------	------------------	-------

Cilantro	1 taza plástica mediana	100 gr
Aceite de oliva	1 cuchara sopera	5 gr
Mayonesa	1 Cuchara dulcera rasa	6 gr
Salchicha	2 unidades medianas	50 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

684 Kcal

Carbohidratos: 26,51 gr

Proteínas: 33,77 gr

Lípidos: 48,31 gr

Potasio: 1221 mg Hierro: 4,74 mg Calcio: 104 mg Zinc: 5 mg

Vit. A: 426 ER

PREPARACION

Cocinar las papas con sal. Cuando estén listas, retíralas del agua. Luego péralas con un tenedor hasta retirar por completo la cascara, macerar bien, agregar luego los demás ingredientes y mezclar.



ACELGA

LUNES: Acelgas Con Papas al Vapor

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-acelgas-con-patatas-al-vapor-70635.html>

Numero de Porciones (1)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
acelgas	1 taza plástica mediana	80 gr
papas	1 Unidad medida	83 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)
Pimentón (opcional)	½ unidad mediana	55 gr
cebolla de huevo (opcional)	½ unidad pequeña	37 gr
ajo (opcional)	1 diente	30 gr

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

291 Kcal

Carbohidratos: 59.65 gr

Proteínas: 20 gr

Lípidos: 0.95 gr

Potasio: 1801 mg Hierro: 6,15 mg Calcio: 151 mg Zinc: 1.84 mg

Vit. A: 1459 ER

PREPARACION

Lo primero que se debe hacer es limpiar las acelgas y cortarlas, pelar y cortar las papas en trozos similares, ni muy pequeños ni muy grandes para que todo se cocine a la par, Luego, poner una olla con agua a calentar y, cuando empiece a hervir, colocar a vapor las acelgas, las papas, el diente de ajo pelado y picado, así como la cebolla pelada y cortada en juliana, Tanto el ajo como la cebolla son ingredientes opcionales para dar más sabor a la receta de

acelgas con papas al vapor, Tapar y dejar cocinar las acelgas con papas al vapor durante 20-30 minutos aproximadamente a fuego medio. En función del tamaño de las papas, de la cantidad y del punto de cocción que nos guste puede que tarde más o menos, por lo que se debe ir revisando la cocción. Además, salpimentamos al gusto, Cuando estén, servir con pimentón dulce o picante rociado por encima. También se puede mezclar las papas con las acelgas para que se trituren un poco y todos los ingredientes se acaben de integrar.



MARTES: Acelgas con Papas y Jamón

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-acelgas-con-patatas-y-jamon-70961.html>

Numero de Porciones (1)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Acelgas	1 taza plástica mediana	80 gr
Papas	1 Unidad mediana	83 gr,
Jamón	2 tajadas	42 gr
Ajo	1 diente	30 gr
Pimentón	½ unidad mediana	55 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)

Aceite de girasol 1 cucharada sopera 5 gr
Agua 300 ML o lo que se requiera

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

291 Kcal

Carbohidratos: 59.65 gr

Proteínas: 20 gr

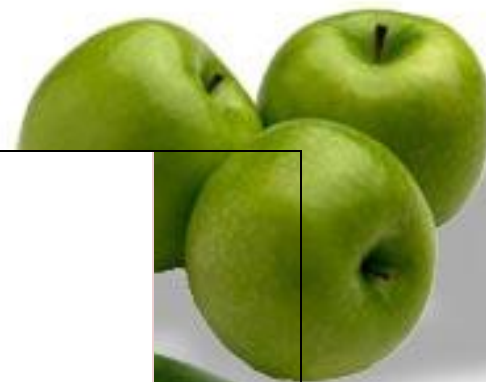
Lípidos: 0.95 gr

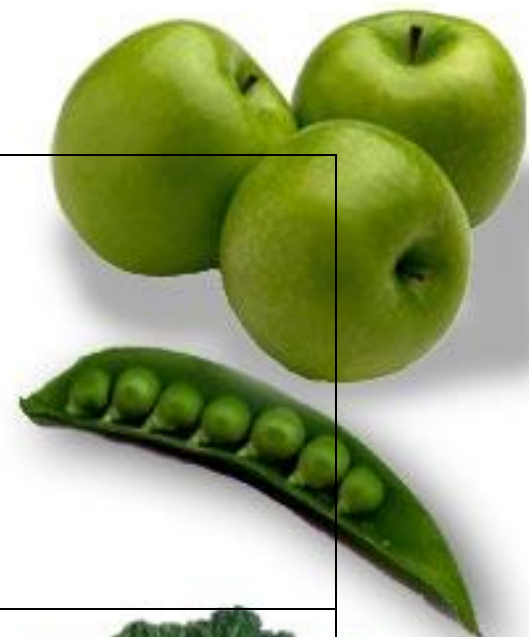
Potasio: 1801 mg Hierro: 6,15 mg Calcio: 151 mg Zinc: 1.84 mg

Vit. A: 1459 ER

PREPARACION

Lo primero es Preparar las acelgas, Pelar y cortar las papas en trozos y resérvalas junto con las acelgas, echar las acelgas y las papas cortadas en una olla, cubrirlas con agua y subir el fuego al máximo, Cuando el agua hierva, añadir una pizca de sal y cocinar las verduras durante unos 10 minutos aproximadamente, Mientras tanto, pelar el ajo y poner una sartén con un poco de aceite a fuego medio, Cuando el aceite esté caliente, agregar los ajos y cuando se empiecen a dorar, agregar el jamón en trocitos, Cocinar todo unos 3 o 4 minutos más hasta que se dore bien, una vez estén cocidas las verduras, escurrirlas bien y vértirlas en un sartén, Cocinar las acelgas guisadas con papas y jamón durante unos 5 minutos más para que se impregnen bien de todos los sabores, en el último momento, rectifica de sal si es necesario, agregar una pizca de pimentón y saltear todo 1 minuto más para dar un extra de sabor.



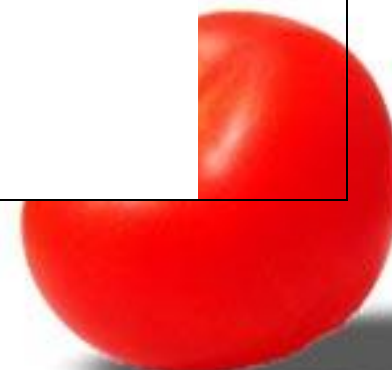


MIÉRCOLES: Acelgas con Huevo y Queso

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-revuelto-de-acelgas-con-huevo-y-queso-59900.html>

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Acelgas	1 taza plástica mediana	200 gr
Queso parmesano	4 cucharas soperas colm.	28 gr
Maíz	8 cucharas soperas	110 gr
Huevos	2 unidades pequeñas	100 gr



VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

432 Kcal

Carbohidratos: 32.3 gr

Proteínas: 28.2 gr

Lípidos: 19.6 gr

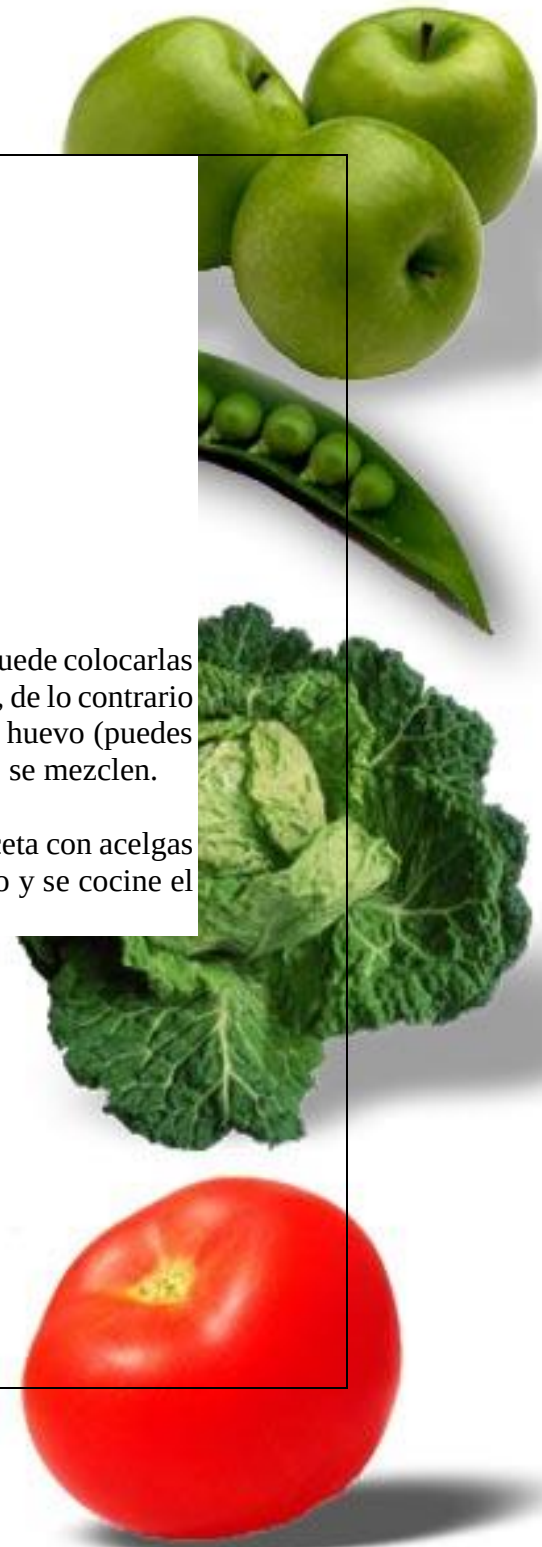
Potasio: 1229 mg Hierro: 6 mg Calcio: 407 mg Zinc: 3.5 mg

Vit. A: 1111 ER

PREPARACION

El Primer paso es lavar muy bien las acelgas y cortarlas al gusto, cocinar las acelgas, Si se tiene horno puede colocarlas directamente en una fuente y comenzar a cocinar hasta que veas que el volumen de la acelga disminuye, de lo contrario hierva la acelga en agua durante 10 minutos, Cuando las acelgas estén listas simplemente agregar, el huevo (puedes elegir si agregarlo hervido o crudo) y el queso que elijas, revolver bien todo los ingredientes para que se mezclen.

Por último llevar las acelgas con huevo y queso nuevamente al horno y cocinar por 5 minutos. Esta receta con acelgas también se puede hacer en el microondas, se calienta a máxima potencia hasta que se derrita el queso y se cocine el huevo, en caso de haberlo puesto crudo.



JUEVES: Acelgas salteadas con champiñones

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-acelgas-salteadas-con-champinones-51743.html>

Numero de Porción (1)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
Acelgas	1 taza plástica mediana	80 gr
Champiñón	1 pocillo chocolatero	100 gr
Jamón	2 tajadas	42 gr
Pimienta	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de pimienta)
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)
Ajo en polvo	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de ajo)

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

346 Kcal

Carbohidratos: 48 gr

Proteínas: 27.25 gr

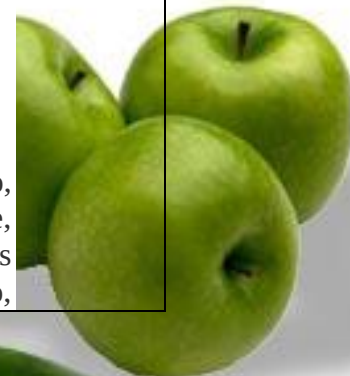
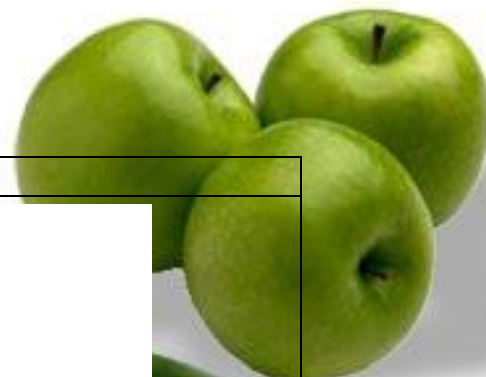
Lípidos: 6.3 gr

Potasio: 2058 mg Hierro: 8 mg Calcio: 180 mg Zinc: 5 mg

Vit. A: 826 ER

PREPARACION

Lavar bien las acelgas, escurrirlas y cortarlas, desechando el extremo del tallo (parte blanca). Resérvalas un momento, Lavar los champiñones y córtalos en láminas, añadir el jamón, cortado en cubos pequeños o tiras, como más te guste, Saltear los champiñones en una sartén con un poco de aceite, Cuando estén casi listos, agregar las acelgas y los troncos de jamón, y seguir removiendo para saltear todos los ingredientes juntos, añadir el ajo e, la pimienta y la sal al gusto,



Verás que las acelgas empiezan a reducir su tamaño y oscurecer su color. En este punto, y cuando se vea que están tiernas, retirar la preparación del fuego y servir las acelgas salteadas con champiñones.



VIERNES: Tortilla de Acelga Vegana

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-tortilla-de-acelgas-vegana-10448.html>

Numero de Porciones (2)

INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO
--------------	------------------	------

Acelga	1 taza plástica mediana	200 gr
Harina trigo	4 cucharadas soperas rasas	25 gr
Harina maíz	2 cucharas soperas rasas	
Agua	1 vaso pequeño	200 ml
Vinagre al gusto,		
Aceite de girasol	1 cuchara soperas	10 gr
Huevos	2 unidades pequeñas	100 gr
Sal	1 Cucharadita tintera	1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le suma a ese peso el gr de sal)

Pimienta 1 Cucharadita tintera
suma a ese peso el gr de pimienta)

1 gr (para mayor facilidad se pesa primero la cuchara sola y se le

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA

486 Kcal

Carbohidratos: 49 gr

Proteínas: 22.3 gr

Lípidos: 21.6 gr

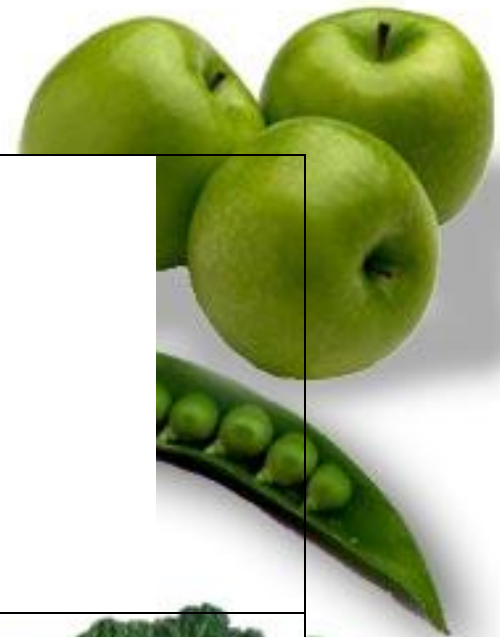
Potasio: 1031 mg Hierro: 7 mg Calcio: 157 mg Zinc: 2.08 mg

Vit. A: 1018 ER

PREPARACION

Lo primero es cocinare las acelgas, se pueden hervir o cocinar al vapor, aunque son recomendables al vapor porque hervidas cogen mucha agua, en ambos casos con cinco minutos será suficiente, Mientras se cocinan las acelgas, preparar la mezcla de harinas, que con un poco de agua actuarán igual que el huevo de una tortilla, Mezclar la harina de trigo con la harina de maíz, Calentar el vaso de agua en el microondas y se va vertiendo agua sobre la mezcla de harinas mientras removemos, buscar una textura similar a la del huevo batido, cuando se tenga, añadir un chorrito de vinagre. Incorporar las acelgas cocidas a la mezcla de harinas y salpimentar, mezclar bien y verter la mezcla en una sartén con un poco de aceite caliente, para elaborar ya la tortilla sin huevo, Cuando la tortilla de acelgas esté cocida por debajo, podemos doblarla sobre sí misma para facilitar el giro de la tortilla y con unos pocos minutos más ya estará.

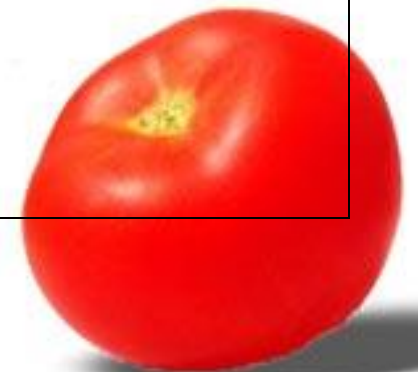




AHORA CONOZCAMOS UN POCO MAS DE LOS BENEFICIOS DE ALGUNOS DE ESTOS ALIMENTOS

BROCOLI

Aporta muy buenas cantidades de vitamina C, B1 y B2, así como de diferentes minerales como el hierro, el fósforo, el calcio o el potasio. Consumir regularmente verduras como el brócoli es una garantía para que el cuerpo pueda realizar su perfecto funcionamiento



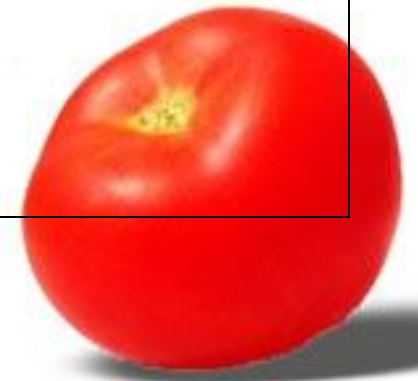
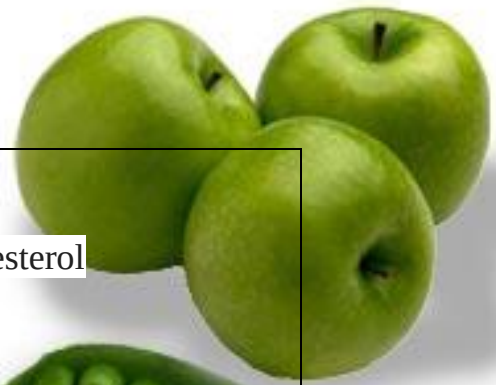
TOMATE

evita la aparición de problemas de pulmón, próstata o estómago, disminuir los niveles de colesterol totales y LDL protegiéndote de cardiopatías, igualmente reducir la hipertensión arterial



PIMENTON

Su alto contenido en hierro hace que ayude a evitar la anemia ferropénica o anemia por falta de hierro.



ALBAHACA



Ayuda a combatir el estrés pues su consumo en pequeñas cantidades ayuda a frenar la producción excesiva de cortisol, la denominada hormona del estrés. Además, sus extractos naturales actúan como un agente antiestrés que, en cuestión de minutos, relaja el cuerpo tanto a nivel físico como mental.

“Deje que los alimentos sean su medicina y que la medicina sea su alimento”

