



metabólica

Clínica de Endocrinología y Nutrición

Recetario Abril 2019





Recomendaciones

En el mes de abril muchas personas tienden a evitar las carnes y a salir de vacaciones, combinación que podría terminar en un alto consumo de carbohidratos, comida chatarra o no estar pendientes de qué porciones son las indicadas para nosotros.

Como el chiste es cuidar nuestra alimentación sin dejar de lado la diversión y el disfrute, te recomendamos incluir en tu platillo frutas de temporada pues además de ser muy dulces también proporcionan gran cantidad de vitamina A y C (por ejemplo las guayabas, mango y papaya).

En lo referente al consumo de carne es importante recordar que eso NO es impedimento para seguir consumiendo proteína (pues es indispensable para nuestro organismo). Puedes reemplazarlos por:

A) Mariscos en forma de ceviches, ensaladas, sopas, a la plancha, etc. (evita freír o empanizar, ya que eso aumenta significativamente la cantidad de calorías).

B) Proteínas vegetales como el frijol, la lenteja y los garbanzos, bien sea en sopas, croquetas, guisados o como parte de ensaladas.

Aprovecha la cuaresma para responsabilizarte del bienestar de tu cuerpo, aprendiendo a escuchar cómo se siente y qué es lo que le genera mejorías. Desarrollar conciencia de la relación entre tus pensamientos, emociones y tu salud física es importante. RECUERDA: EL AUTOCUIDADO ES UNA FORMA DE DECIRLE SÍ A NUESTRA VIDA, ES UNA FORMA DE AMOR PROPIO.

L.N. María Luisa Ceballos
Psic. Edith Méndez



Recetas



Ceviche de pescado

Ingredientes

750 gramos de pescado blanco y fresco
2 tazas de jugo de limón
2 jitomates medianos picados
1 pepino picado
1 zanahoria rallada
1 cebolla grande, finamente picada
4 chiles verdes finamente picados
4 cucharadas de cilantro picado
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Lava los filetes de pescado con agua fría, pícalos en cubos pequeños y viértelos en un recipiente con una de las tazas de jugo de limón. Deja remojando durante 1 hora y tras ello escurre bien y desecha ese jugo (con esta fase se logra la cocción). Vierte en un tazón grande toda la verdura y los cubitos de pescado, revolviendo cuidadosamente para evitar que se rompan los trozos. Finalmente añade sal, pimienta y el limón restante (puedes acompañar con aguacate y tostadas de maíz horneadas).



Croquetas de atún

Ingredientes

2 tazas de avena entera
½ taza de leche light
2 huevos
1 lata grande de atún en agua
1 rama de perejil
1 pizca de sal
1 cucharada sopera de aceite de oliva



Preparación

Remoja la avena con leche y mezcla bien. Por otro lado mezcla los huevos con el atún ya escurrido. Une ambas mezclas y revuelve hasta que todo quede integrado. Pica el perejil finamente y añádelo también. Poner a calentar el aceite a fuego medio en una sartén de teflón y mientras tanto formar tortitas con la masa (supervisa que quede relativamente firme). Dorar por ambos lados y dejar escurrir en papel absorbente en caso de ser necesario. Puedes acompañar con una ensalada y guacamole.



Pescado a las finas hierbas

Ingredientes

1 filete de pescado blanco fresco (180 g)
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de tomillo
1 cucharada de aceite de oliva
sal marina y pimienta al gusto.
2 cucharadas de queso parmesano
Sal marina y pimienta al gusto

Preparación

Colócalo el pescado en una sartén de teflón con aceite de oliva, ponle tomillo, orégano, sal marina y pimienta encima. Déjalo cocinar por tres minutos, después voltéalo y retira cuando esté ligeramente dorado. Acompañar con arroz integral cocido y ensalada de lechuga.



Ensalada de espárragos

Ingredientes

3 espárragos
2 cucharadas de queso parmesano.
5 hojas de lechuga italiana desinfectadas
4 tomates cherry
El jugo de limón
El jugo de una naranja
2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

En un chorrito de aceite de oliva dora los espárragos y añade sal marina. Corta la lechuga en trozos pequeños y a la mitad los jitomates Cherry. Para la vinagreta mezcla el jugo de naranja, el de limón y el aceite de oliva. Verter encima de la mezcla de verduras y servir.



Arroz con mariscos

Ingredientes

20 camarones sin pelar
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de paprika
1 jitomate rallado
1 zanahoria, finamente picada
1 pimiento rojo, picado
2 dientes de ajo, finamente picados
1 ½ tazas de arroz integral
4 tazas de caldo de verduras
Sal, al gusto
Perejil, picado (opcional)

Preparación

En una sartén mediana o grande pon a freír levemente los camarones en aceite de oliva y después de unos minutos retira y reserva. En ese mismo aceite incorpora la paprika, el tomate, la zanahoria, el pimiento y los ajos, dejando sofreír hasta que tome un poco de consistencia. Agregar el arroz integral y remover muy bien con una cuchara de manera, añadir el caldo y cuando el líquido se vaya reduciendo se añade la sal y los camarones nuevamente.

Puedes tapar la sartén para que los granos de arroz se terminen de abrir y al servir decoras con perejil picado.



Ensalada de frutas

Ingredientes

½ taza de fresas
1 taza de arándanos
1 naranja
½ vaso de yogurt sin grasa y sin azúcar
½ limón (zumo)

Preparación

Pela la naranja, sepárala en gajos y córtalos a la mitad. Elimina la corona de las fresas y córtala en 4 partes. Añade las frutas anteriores a un tazón junto con los arándanos y reserva en el refrigerador.

Para el aderezo mezcla bien el yogurt con el zumo de limón y vierte encima de la fruta justo antes de servir.



Nieve de yogurt

Ingredientes

350 gramos de mango
250 gramos de yogurt griego sin azúcar
40 gramos de estevia
Arándanos (al gusto)

Preparación

Corta en cubitos el mango y licúalo con el yogurt y la estevia. Verte en un recipiente y llevarlo al congelador. Remover de cada hora los cristales de hielo (haz el procedimiento un aproximado de 3 veces). Añade mango troceado y congelar durante 3 horas más. Al servir decora con los arándanos.

