



**metabólica**

Clinica de Endocrinología y Nutrición

*Recetario Abril 2019*





Clínica de Endocrinología y Nutrición

## 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 demás 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 cuarentena 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

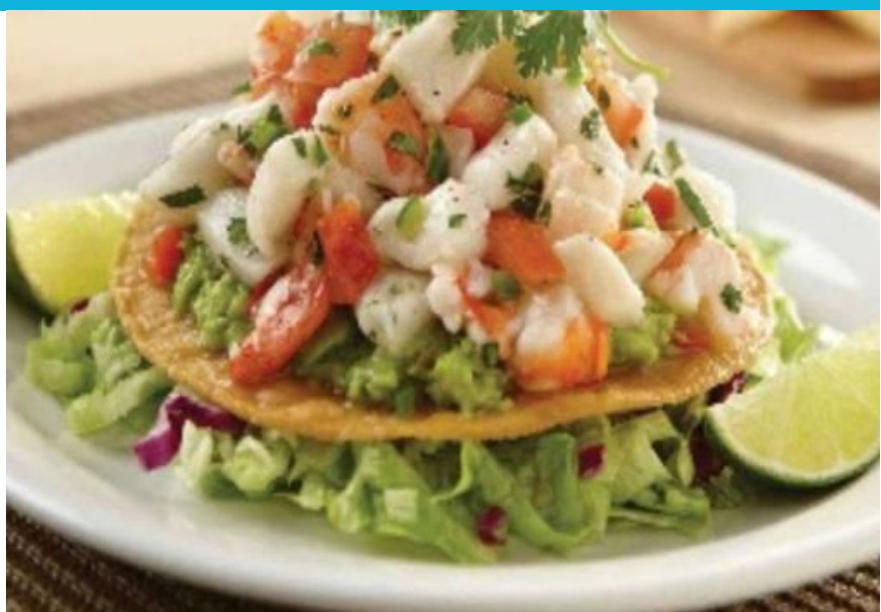
### Ingredientes

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 voltealo 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.



# Recetario Abril

## 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.



## Recetario Abril

# 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.



metabólica  
Clínica de Endocrinología y Nutrición

**BUEN**

**PROVECHO**

