



metabólica

Clínica de Endocrinología y Nutrición

# Recetario Junio



Por: L.N. María Luisa Ceballos  
Psic. Edith Méndez González y

# TIPS

- Procura cargar tu botella con agua a todos lados donde vayas, así evitarás la tentación de beber bebidas azucaradas cuando tengas sed y además ahorrarás dinero.
- En lugar de refrescos puedes optar por utilizar tisanas frías y endulzarlas con estevia.
- Procura tener fruta picada en tu refrigerador, así de manera fácil y a la mano podrás optar por alimentos más sanos.
- Pica zanahoria, jícama y pepino. Puedes usarla de botana si le pones sal, limón y chile en polvo. Ideal para las fiestas y salidas a la playa o ríos puesto que así es menos factible que consumas frituras, en caso de que otra persona haya llevado a la reunión.





# Ensaladas

## Ensalada de pollo y aguacate

### Ingredientes:

Pechuga de pollo en fajitas  
1 aguacate maduro pelado y sin hueso  
1 manzana picada  
¼ taza de apio picado  
¼ taza de cebolla picada  
Perejil o cilantro picado  
2 cucharillas de zumo de limón (o lima)  
Sal  
Pimienta negra molida  
Aceite de oliva

### Preparación

Pon el pollo en una sartén con un poco de aceite de oliva y colócalo en un tazón junto con los trocitos de aguacate, manzana, apio y cebolla. Machaca el con un tenedor el aguacate y mézclalo con el resto de ingredientes hasta formar

una especie de pasta. Añade el perejil (o cilantro), el zumo de limón (o lima), la sal y la pimienta y revuelve. Puedes añadir más zumo o incluso aceite de oliva si ves que está demasiado seco. Sirve acompañado de tostada de maíz horneada o pan tostado y lechuga.



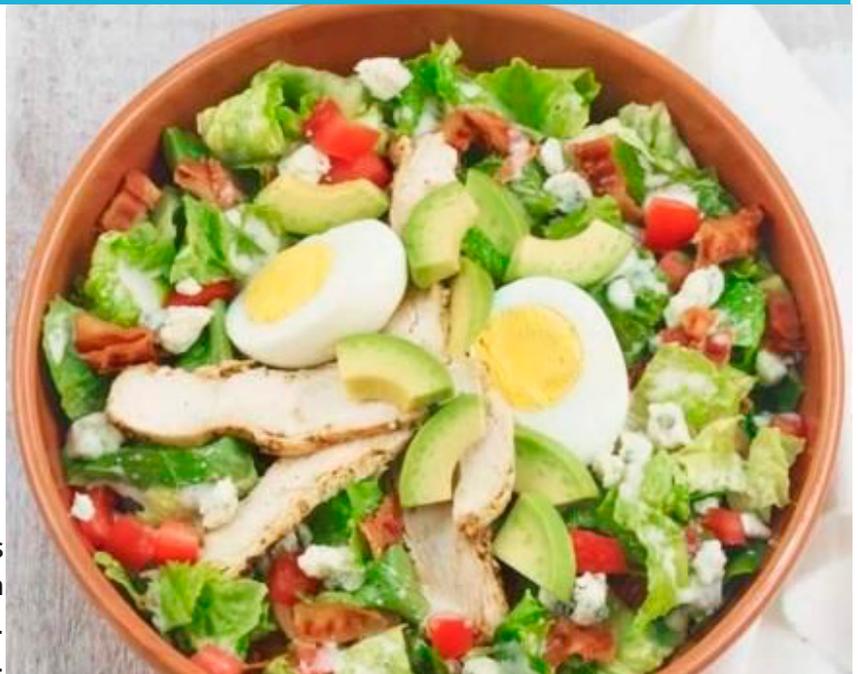
## Ensalada de tomate, pollo.

### Ingredientes:

1 aguacate maduro  
1 tomate  
2 huevos cocidos  
3 lonchas de bacón  
Sal  
Pimienta  
Zumo de limón

### Preparación

Cocina el pollo a la plancha y córtalo en trozos muy pequeños y coloca en un tazón junto con el aguacate, los huevos y el tomate en trozos. Añade sal, pimienta y añade el zumo de limón.



## Ensalada verde

### Ingredientes:

Espinacas y otras verduras verdes (a elegir)

1 aguacate

1 manzana

Tomates cherry

2 huevos cocidos

Un puñado de nueces

### Para el aderezo:

Zumo de medio limón

2 cucharadas de mostaza

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre balsámico



### Preparación

En un tazón coloca primero las espinacas y el resto de verduras verdes y encima coloca el aguacate, la manzana, los tomates y los huevos en trozos pequeños. Reserva. Mezcla todos los ingredientes mencionados para el aderezo y añádelo al servir la ensalada.

## Ensalada de Manzana Verde y Lechuga.

### Ingredientes:

4 orejas de Lechuga

1 pieza de manzana verde

4 cdas. de queso parmesano rallada

2 cdas. de nuez

¼ de taza de aceite de oliva

2 piezas de limón

1 pizca de pimienta

### Preparación

Lava y desinfecta la lechuga, coloca en un platón, corta la manzana en rodajas y agrega a la lechuga el queso parmesano y la nuez, mezcla el aceite de oliva con el jugo de limón y sazona., vierte sobre la ensalada y sirve.



Av. de La Paz 76 Residencial Santa Barbara.

01(312) 3303135 / 01(312)6882254

[www.metabolica.mx](http://www.metabolica.mx)

[facebook.com/metabolicamx](https://facebook.com/metabolicamx)

## Ensalada con mango, granada, frutos secos.

### Ingredientes:

150 g Lechuga variada (escarola, radicchio, canónigos),

Mango, 1

Granada, ½

Frutos secos variados, al gusto

AOVE y sal, para aliñar



### Preparación

Cortamos la granada por la mitad y la desgranamos, Pelamos el mango y lo cortamos. Un tercio del mango lo utilizaremos en el aliño de la ensalada y con el resto haremos cubos. Troceamos los frutos secos escogido, pueden ser nueces y pistaches. Para elaborar el aliño, trituraremos el tercio de mango que habíamos reservad y lo colocamos para obtener un jugo mas fino. Ponemos un bol en una parte del jugo del mango, por tres de aceite y sazonamos al gusto, Le va muy bien un poco de vinagre de manzana.

## Ensalada De Escarola Con Manzana

### Ingredientes:

Lechuga escarola

1 manzana verde

1 manzana roja

100 g de "Queso Quillayes Rallados Selección para Ensaladas"(Gruyere y Ricotta de Cabra)

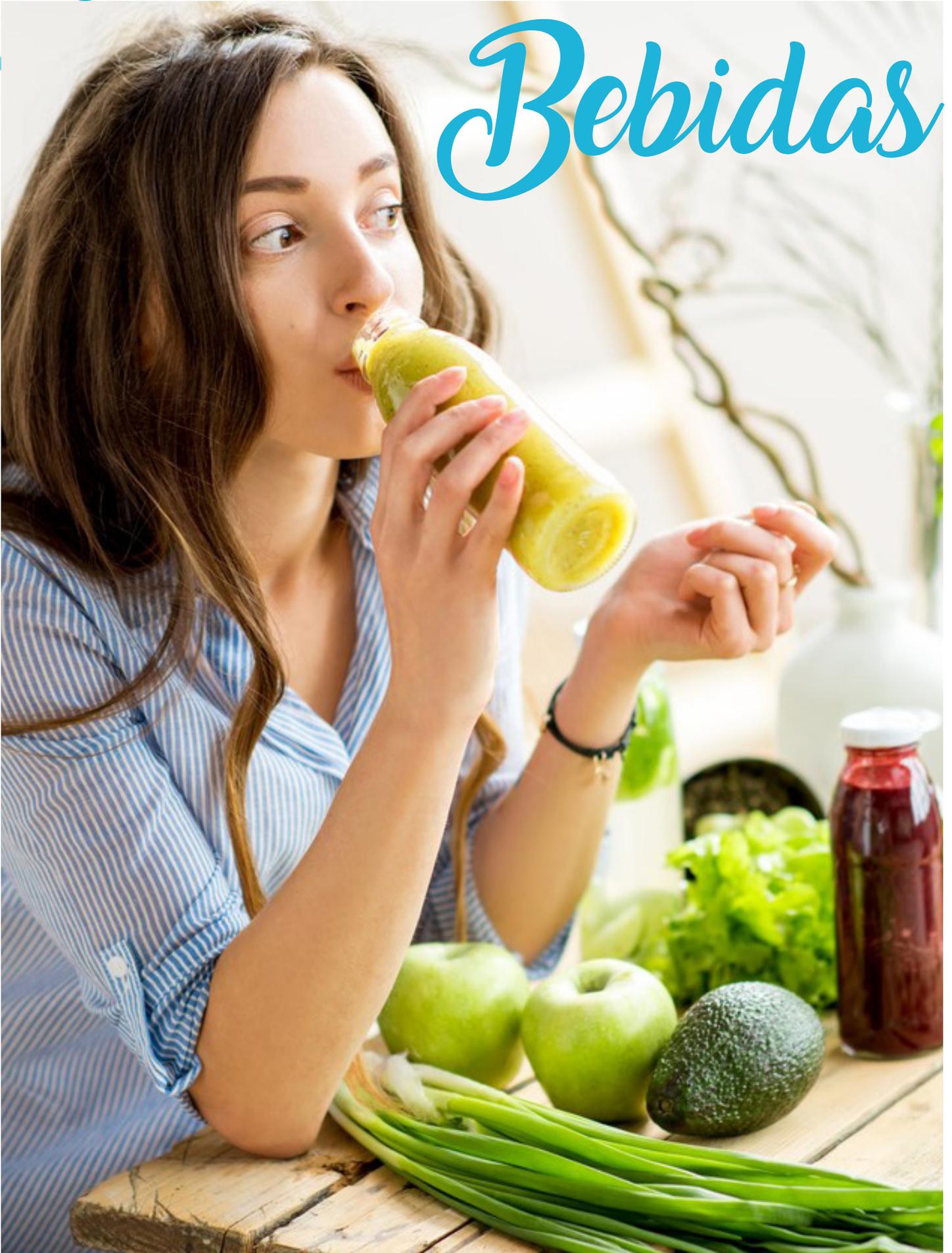
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.



### Preparación

Lava la escarola y las manzanas en agua fría y escurrir. A continuación, corta las manzanas en cuartos sin pelar y deshoja la escarola.

# Bebidas



## Frappuccino light

### Ingredientes

- 1 taza de leche light
- 1 cucharada de yogurt natural light (para espesar)
- 2 cucharadas de café en polvo
- 1 cucharada de cacao sin azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- Una pizca de canela
- Stevia o Splenda (al gusto)
- Cubos de hielo

### Preparación

Licúa todos los ingredientes hasta que los hielos se hayan troceado finamente. Puedes congelar la mezcla un rato y luego licuarla nuevamente para que tenga mejor consistencia. Decora espolvoreando canela.



## Té verde helado con menta

### Ingredientes

- 2 bolsitas de té verde
- Hojas de menta
- Estevia
- Hielos

### Preparación

Hierve el agua en una olla y agrega las hojas de menta y las bolsitas de té. Espera a que se impregne el sabor y se oscurezca el agua. Deja enfriar, endulza y añade muchos hielos. Como opción puedes añadirle rodajas de limón y hojas de menta fresca.



## Agua De Fresa Con Limón Y Hielo

### Preparación

Lava y desinfecta las fresas, licúa  
Corta en rodajas el limón  
Añade agua fresca (con o sin gas) y hielo



## Agua De Fresa Con Limón Y Hielo

### Ingredientes

1 puño de Germen de Alfalfa  
1 pepino  
3 centímetros de jengibre  
1 limón  
½ manojo de perejil fresco  
Hojas de menta fresca  
500 ml. De agua  
Hielo.  
Stevia.

### Preparación

Cortar los extremos del pepino y pelarlo,  
pelar el jengibre con ayuda de una cuchara,  
partir el limón a la mitad y exprimirlo,  
servir en un vaso con suficiente hielo,  
licuar el germinado, ½ pepino, el jugo de  
limón y endulzante sin calorías y el agua.





# Postres



metabólica

## Helado De Frutos Rojos

### Ingredientes

1 taza de yogurt natural light congelado  
1 taza de zarzamoras congeladas  
1 taza de frambuesas congeladas

### Preparación

Licúa todos los ingredientes y vierte la mezcla en copas. Mete a congelar nuevamente. Antes de servir raspa la mezcla congelada con una cuchara para suavizar un poco. Decora con unas hojas de menta. Puedes añadir un poco de edulcorante para darle un toque más dulce.



## Helado De Frutos Rojos

### Ingredientes

½ platano  
1 kiwi  
½ manzana  
½ taza de yogurt griego.

### Preparación

Se pica toda la fruta, se mezcla con el yogurt griego se puede agregar almendras fileteadas, nueces y cacahuates.



# ¡BUEN PROVECHO!



metabólica

Clínica de Endocrinología y Nutrición