



Queridos lectores:

Soy Anna Masseli, estudiante de intercambio de Alemania, llegué a Bolivia con la ilusión de conocer una nueva cultura. Ahora después de 10 meses de vivir en Santa Cruz, de haber tenido experiencias de vida inolvidables, quisiera dejar en cada uno de ustedes una parte de mi corazón, a través de cada una de las recetas que encontrarán en este manual.

Alimentación saludable puede prevenir enfermedades y también curarlas. Consumir alimentos nutritivos es parte de lograr una mejor calidad de vida, en niños, jóvenes o adultos, con Diabetes o sin ella. Cocinar saludable es económico, fácil y simple y cada uno puede aprenderlo. Al cocinar usted mismo también tiene la ventaja de obtener el mejor sabor.

En Bolivia tenemos fácil acceso a frutas y verduras sabrosas y nutritivas como en pocos lugares del mundo. Generalmente no sabemos cómo prepararlas. Con este manual deseamos invitarles a experimentar con los alimentos y descubrir el mundo de la cocina saludable.

Recordemos:

Somos lo que comemos!!!





Introducción	5
Información básica	
a. Nutrientes: Qué contiene nuestra comida	7
b. Vitaminas y sus funciones en nuestro cuerpo	10
Artículos	
a. La importancia de beber agua	12
b. Alimentación y Diabetes	14
c. La verdad sobre el azúcar	16
Recetario	
a. Sopas	17
b. Ensaladas	25
c. Platos principales	33
d. Postres	47

Staff

María Teresa Aspiazu
Presidenta Fundación Niño Feliz

Irmgard Radefeldt
Coordinadora General de Proyectos

Rocio Pineda y José Lozano
Coordinadores de Proyectos en España

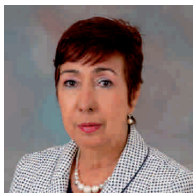
Elaboración:

Anna Masseli
Liliana Nazra
Carmen Peña
Noelia Canamari
Yobana Moreno
Alexis Salazar

Diseño y Edición Gráfica:

Omar Quiñones Z.
omaragency@gmail.com





Editorial

“HOY... ES EL DIA”

Comenzar algo siempre es difícil, nuestra pereza pone excusas como: “lo hago mañana” o “comienzo el próximo lunes”, llega ese día y seguimos postergándolo, pero, una vez que temamos la decisión y decimos ¡¡ Hoy inicio!! todo comienza a fluir, aunque antes debemos hacernos una pregunta ¿Para qué hago esto? La respuesta será nuestra motivación para alcanzar nuestros objetivos de llegar hasta el final.

Debemos tener en cuenta que existen dos días en los cuales es imposible hacer cosa alguna Ayer y Mañana. El secreto esta en el “HOY” este es el día para avanzar y nos ofrece las herramientas necesarias para alcanzar aquello que tanto deseamos, mientras recorremos el camino de nuestras búsquedas vamos acumulando experiencias y aprendemos de nuestros errores mas que de nuestros aciertos, es necesario estar alerta para no alejarnos del rumbo que nos hemos trazado aprovechando cada oportunidad que la vida nos ofrece.

Considerando esta reflexión queridos amigos/as les ofrecemos este recetario de comidas sencillas y nutritivas que les permitirá modificar sus hábitos alimenticios y les invito a llevar adelante esta nueva iniciativa. No esperemos el Lunes Próximo, Hoy... es el día de iniciar una vida plena y saludable.

¡Bendiciones!

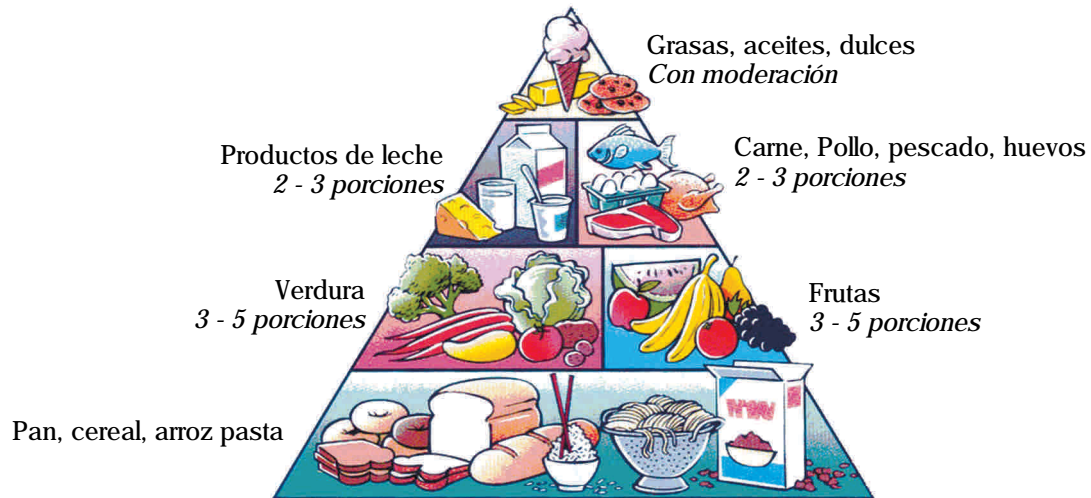
María Teresa Aspiazu



Nutrientes

¿Cómo comer y cuánto?

Alimentarnos es una actividad que hacemos todos los días, al menos tres veces; después de levantamos, durante el trabajo, al medio día y en la noche. Sin embargo, pocas veces somos conscientes del impacto que tiene esto en nuestras vidas, para la cual surge la pregunta ¿por qué comemos?.



Si le pregunta a un niño la respuesta va a ser simple: porque tenemos hambre. El hambre es una señal de nuestro cuerpo que nos obliga a proveer la energía que necesita para funcionar. Considerando que los alimentos también contienen otras sustancias nutritivas que son indispensables para estar sanos y rendir al máximo cada día.

Los nutrientes se dividen en seis grupos, los cuales tienen sus propias funciones y cantidades recomendables. Según la información que nos brinda la pirámide alimenticia detallada en la página anterior, podremos saber cuánto de que grupo de estos alimentos es aconsejable consumir a diario.

Carbohidratos

Alimentos

Simples:

Productos que contienen azúcar:

Miel, gelatina, gaseosas, refrescos, dulces, mermelada.

Complejos:

Cereales y derivados: arroz, avena, maíz, harina de trigo (pan, galletas, tostada, pasta.)

Tubérculos y plátanos: papa común y criolla, plátano, yuca.

Funciones en el cuerpo

Proveedor de energía (cada gramo aporta 4 kilocalorías).

Simples:

proporcionan energía rápida, ya que velozmente pasan a la sangre para ser distribuidos y consumidos por el cuerpo.

Complejos:

Su proceso de absorción es más lento por lo que proporcionan energía durante más tiempo que los simples.

En caso de una sobre oferta de carbohidratos, se convierten en grasa y es guardado en el cuerpo. Pero recuerde, que si no consume suficientes carbohidratos sufre de una falta de energía por azúcar bajo, dolor de cabeza, problemas de circulación, debilidad, baja concentración y visión borrosa.

Grasa

Alimentos	Funciones en el cuerpo
Aceite, carne, fiambre, mantequilla, nata, queso	Constituyen las reservas de energía (cada gramo aporta 9 kilocalorías) y son portadoras de las vitaminas

Recuerde, si no consume suficiente grasa, puede sufrir bajo:
Falla de capacidad intelectual, cansancio, falta de vitaminas A, D, E y K (son portados por las grasas)

Fibra

Alimentos	Funciones en el cuerpo
Cereales y frutas	No aporta energía pero facilita la digestión intestinal, ayudando a la limpieza del aparato digestivo, prevención de enfermedades del intestino y saturación duradera.

Recuerde, si no consume suficiente fibra puede sufrir bajo: Estreñimiento, enfermedades del intestino, cáncer del intestino grueso

Sales minerales

Alimentos	Funciones en el cuerpo
Carne, Pescado, Cereales, Verduras	Dar estructura, conservar el cuerpo y regular los procesos del metabolismo

Si no consumimos suficientes sales minerales, muchos procesos vitales en el cuerpo no pueden funcionar y causan varios cambios negativos en el organismo.

Proteína

Alimentos	Funciones en el cuerpo
Carne, pollo, huevo, pescado, cereales, productos de leche y soja, nueces	Mantener y formar las células

Recuerde, si no consume suficiente proteína, puede sufrir bajo: Anemia, falla de capacidad intelectual y física, cabello picado.

Vitamina

Alimentos	Funciones en el cuerpo
Verdura, fruta	Regular los procesos del metabolismo (es muy necesario consumirlas ya que el organismo humano normalmente no puede producirlas)

Si no consumimos suficientes sales minerales, muchos procesos vitales en el cuerpo no pueden funcionar y causan varios cambios negativos en el organismo.

Vitaminas y Minerales

¿Por qué comer fruta y verdura?

Vitaminas son nutrientes, que tenemos que consumir ya que nuestro organismo no es capaz de producirlas (excepción: Vitamina D). Aunque no proveen el cuerpo con energía, son extraordinariamente importantes. Con una balanza de vitaminas equilibrada, nos sentimos emprendedores y en forma. La falta nos puede causar enfermedades, cansancio y depresiones.

Vitamina A

Función: Mantenimiento de la visión con poca luz, renovación de la piel

Alimentos: productos de leche, pescado, zanahoria, mango, papaya

Vitamina C

Función: Protección de infecciones, contribuye en el proceso de cicatrización

Alimentos: Guayaba, durazno, pera, frutilla, cítricos, brócoli, espinaca, coliflor

Vitamina D

Función: Regula la absorción del calcio en el tracto intestinal y los dientes

Producción: El organismo la obtiene mediante la exposición a la luz solar

Vitamina

Ácido fólico

Función: Maduración de glóbulos rojos; durante gestación: evita malformaciones en el bebé (como hidrocefalia)

Alimentos: Verduras de hoja verde, carne, huevo, pescado, cereales de grano entero

Vitamina E

Función: Renovación de células, evita inflamaciones, fortalece el sistema inmunológico

Alimentos: verduras de hoja verde, productos integrales.

Alimentación Saludable vs. Desnutrición

Ojos

Aspecto normal:

Vivos, brillantes, húmedas, sanas

Signo de desnutrición:

Conjuntivas pálidas, resequedad, acúmulos amarillentos alrededor del ojo.

Dientes

Aspecto normal:

Sin caries, brillantes, sin dolor.

Signo de desnutrición:

Con caries, opacos, dientes faltantes.

Piel

Aspecto normal:

Color uniforme, lisa, sana

Signo de desnutrición:

Seca, con manchas, granos, descamación.

Cabello

Aspecto normal:

Brillante, no se desprende con facilidad de la raíz.

Signo de desnutrición:

Seco, delgado, se desprende con facilidad y sin dolor, despigmentado (color oscuro en la base y claro en las puntas)

Uñas

Aspecto normal:

Resistente, rosados, no muy curvados.

Signo de desnutrición:

Blandas, fraccionadas.

Indicadores generales de una desnutrición:

Depresiones, propensos a infecciones, dificultad en la cicatrización, baja eficiencia, desánimo, trastorno de sueño.



Beber agua ¿por qué es tan importante?

Nosotros podemos seguir casi un mes sin alimentación. Pero ¿sabía usted que sólo podemos sobrevivir como máximo 5 a 7 días sin beber agua?

Nuestro cuerpo consiste en dos tercios de agua. Se encuentra en todo nuestro cuerpo, para cumplir sus funciones. En primer lugar sirve como medio de transporte para todas las sustancias sólidas en la sangre, orina, sudor y células.

12

Normalmente tomamos agua, cuando tenemos sed. Aunque eso es demasiado tarde porque empezamos a sentir sed cuando el cuerpo ya tiene un déficit del líquido. Debido a la eliminación de grandes cantidades de líquido y la evaporación en la superficie corporal para regular la temperatura, cada ser vivo tiene necesidad de consumir agua. Una parte de esa necesidad se obtiene por el líquido que está en la comida. Sin embargo, cada adulto debe tomar aproximadamente dos litros adicionalmente.

Si no, la falta de líquido hace daño a su cuerpo. Ya que el agua es el componente principal de la sangre, beber poco trae como consecuencia que la sangre no puede fluir por el cuerpo, se disminuye el rendimiento del cerebro y la capacidad de concentrarse. La falta de líquido aumenta

además el riesgo de enfermarse de cálculo renal, infecciones de vías urinarias y estreñimiento. La piel y las mucosas se secan y las bacterias pueden entrar al cuerpo más fácilmente. Cuando estás transpirando mucho, tienes diarrea o vomito y si trabajas físicamente duro, tienes que beber aún más ya que tu necesidad también sube.



5 consejos

para beber agua de manera correcta

- 1 No espere hasta que tenga sed. Siempre lleve consigo una botella con agua para que la consuma a lo largo del día. Así es más fácil alcanzar los 2 litros que tiene que consumir.
- 2 ¡Pruebe diferentes tipos de bebidas! Buenas alternativas al agua, mates y jugos naturales. Recuerde que los refrescos concentran bastante azúcar, por ejemplo: un vaso de coca cola contiene 7 cucharas de azúcar.
- 3 Bebidas alcohólicas restan el líquido y los minerales del cuerpo. ¡Consuma con moderación!
- 4 Evite beber durante la comida, pues el líquido diluye el ácido gástrico, por lo tanto el cuerpo no puede realizar una correcta digestión.
- 5 Para compensar el déficit de líquido que ocurre durante el sueño, toma un vaso antes de acostarse y uno después de levantarse.

Alimentación y Diabetes

Uno de los cuatro pilares del tratamiento de la Diabetes es la alimentación saludable. Alimentación diabética casi no se distingue de la alimentación equilibrada de una persona sin Diabetes. Por eso, no es necesario cocinar aparte para el diabético. Sin embargo, se debería tener en cuenta los siguientes consejos:



1. Elegir las fuentes de carbohidratos: Estos nos proporcionan energía, por tanto debemos consumirlos con moderación; considerando que son los únicos nutrientes que tienen influencia directa en la glucemia, es importante para quien tiene Diabetes tomar en cuenta:
 - a. reconocer y elegir estos alimentos que dejan subir el azúcar lentamente (pan integral, avena y lentejas).
 - b. ¡Evitar la combinación de carbohidratos!
2. Comer más liviano: Es aconsejable en personas con Diabetes tipo 2 disminuir el sobrepeso para lograr un mejor efecto de la insulina en el cuerpo. ¡Disfruta una cena con colores y sabores de diferentes vegetales!
3. Consumir grasas vegetales: Muchas de las grasas que consumimos son innecesarias para nuestro organismo. Te invitamos a buscar alternativas: En lugar de papas fritas prepara papas al horno o cocidas, intenta reemplazar grasas de origen animal (en mantequilla, queso, nata, etc.) por grasas vegetales.
4. Disminuir el azúcar: El azúcar también pertenece al grupo de los carbohidratos. A diferencia de fideos, arroz y papas, el azúcar es muy fácil de digerir así que inmediatamente dispara a la sangre. Eso puede resultar en un coma diabético dañando a la vista y los riñones. Consume azúcar natural que te proporcionan las frutas en toda su variedad.

Índice de masa corporal

El índice de masa corporal es una medida del peso relacionado con la estatura.

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}}$$

IMC	Categoría
16 - 18.5	Falta de Peso
18.5 - 25	Peso normal
25 - 30	Sobrepeso
30 - 40	Obesidad

La verdad sobre el azúcar

Cada persona consume en un año un promedio de 36 Kg. de azúcar, de los cuales 30 Kg. se encuentran en otros alimentos: productos de leche, panadería, gaseosas, salsas, postres y otros platos preparados. En total comemos cada día aproximadamente 33 cucharas de azúcar, ¡sin damos cuenta!

A todos nos gustan los caramelos y el chocolate. Pero los humanos no son los únicos que quieren dulce. Las bacterias en la boca también se alimentan del azúcar, lo cual produce acidez y al mismo tiempo muchas caries en nuestros dientes.

Entre las comidas puede servirse nueces, yogurt, frutas frescas o deshidratadas (secas).

El azúcar es uno de los carbohidratos que nos proporciona energía inmediatamente. Sin embargo, provoca primero un pico en la glucemia y después disminuye muy rápido. Así que resulta una falsa sensación de apetito; por eso deseamos comer de nuevo.

¡Consuma los dulces con moderación! Por ejemplo en lugar de una barra de chocolate, puede comer una porción pequeña.

El consumo excesivo de azúcar produce sobrepeso, y trae como consecuencia riesgos elevados hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer y Diabetes tipo 2. ¡Tener peso adecuado aumenta su calidad de vida!



Sopas y cremas

Sopas y Cremas

Crema de tomate

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidad:
Tomates	1/2 kilo
Pepino	1/2 unidad
Ajo	3 dientes
Aceite	2 cucharas
Agua	2 1/2 tazas
Cebolla	1 unidad
Comino	1/2 cucharilla
Sal y pimienta	al gusto
Aji	al gusto

Sabías que...

El tomate fue considerado antes como venenoso, sin embargo hoy en día sabemos, que previene enfermedades como el cáncer de próstata.



Preparación

Poner los tomates en agua hirviendo. Después de 2 minutos, sacarlos y pelarlos. Ponerlos con 2 1/2 tazas de agua, el ajo pelado, aceite, comino, sal, pimienta y ají en la licuadora hasta que no quedan pedazos gruesos. Lavar el pepino y pelar la cebolla. Picar ambos en cuadrados pequeños y mezclarlo con el resto. Puede servir la sopa caliente o fría.



20

Crema de zanahoria y remolacha

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidad:
Remolacha	1/2 kilo
Zanahoria	1/2 kilo
Cebolla mediana	1 unidad
Aceite	2 cucharas
Cubito de pollo	1 unidad
Papas	5 unidades
Apio	3 hojas
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

Lavar y cocer la remolacha. Pelar las papas, la remolacha y la cebolla y picarlo con las zanahorias en cuadrados muy pequeños. Diluir el cubito de pollo en un litro de agua, añadir la verdura y dejarlo hervir por 7 minutos. Agregar el apio picado, aceite, sal y pimienta al gusto. Licuarlo. Servirlo caliente.

Crema de Zapallo

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Cebolla grande	2 unidades
Zapallo	1 kilo
Cubito de pollo	2 unidades
Aceite	2 cucharas
Sal y pimienta	al gusto
Maní	algunas unidades
Palillo	1/2 cucharilla

Sabías que...

El maní está lleno de bondades. Para el envejecimiento acelerado, ayuda la renovación de la piel y mejora hasta la memoria y el oído.



Preparación

Pelar las cebollas, picarlas en pedazos pequeños y freírlas en el aceite en una olla mediana, luego agregar sal y pimienta. Añadir el zapallo picado en pedazos. Diluir los cubitos de pollo en 1 1/2 litros de agua y agregarlo al zapallo y las cebollas. Dejarlo hervir por 8 minutos y después ponerlo con el palillo en la licuadora hasta que no quedan pedazos gruesos. Añadir un poco de maní para adornarlo. Servir caliente.



22

Puchero de verduras y fideo

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Pollo	1 kilo
Agua	1 litro
Verduras (brócoli, arvejas, vainitas, coliflor, calabacín)	1 kilo
Fideo	1 taza
Cubitos de pollo	1 unidad
Sal y pimienta	al gusto
Perejil	2 cucharas

Preparación

Picar el pollo en pedazos pequeños y hervirlo con una cuchara de sal en el agua por 20 minutos. Mientras tanto lavar la verdura y picarla en cuadrados pequeños o rodajas delgadas.

Sacar el pollo del agua y quitar la piel y huesos. Diluir en el agua del pollo el cubito.

Añadir de nuevo el pollo, las verduras, el fideo y dejarlo hervir por 8 minutos. Condimentar con sal, pimienta y perejil. Servir caliente.

Crema de espinaca

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidad:
Cubitos de pollo	2 unidades
Espinaca	1/4 kilo
Aceite	2 cucharas
Cebolla	1 unidad
Ajo	1 diente
Papa grande	2 unidades
Sal y pimienta	al gusto
Comino	al gusto

Sabías que...

La espinaca opera en contra de la alta presión y estreñimiento. Contiene mucho ácido fólico y una porción de 200 gramos cubre la demanda diaria de Vitamina A.



Preparación

Hervir la espinaca 2 minutos en agua con poca sal. Después pasar por agua fría y escurirla. Picar ajo y cebolla en cuadraditos y freírlo en el aceite. Añadir la espinaca y un litro de agua. Picar las papas en pedazos gruesos y hacerlo hervir aproximadamente 15 minutos con el resto hasta que las papas estén blandas. Agregar sal, pimienta y comino al gusto. Licuar hasta tener una crema consistente. Servir caliente.



Cremas de papa

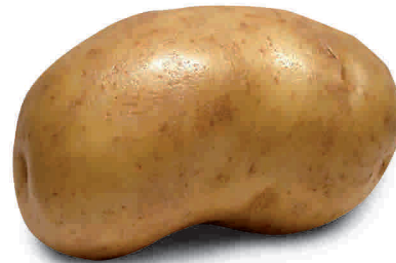
(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidad:
Papa (harinosa)	6 unidades
Cubito de pollo	2 unidades
Cebolla pequeña	1 unidad
Ajo	2 dientes
Perejil	4 ramas
Sal y Pimienta	al gusto
Aceite	2 cucharas

24

Preparación

Lavar, pelar y picar el ajo y la cebolla junto a las papas en cuadrados pequeños. Freír en una olla el ajo, la cebolla y las papas con las dos cucharas de aceite. Diluir los dos cubitos de pollo en 1 _ de agua y agregarlo a la olla con sal y pimienta. Dejar hervir la sopa por 15 minutos y después poner en la licuadora. Lavar y picar el perejil. Servir caliente.





Ensaladas

Ensaladas

Ensalada de Vainitas

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Vainitas	1/2 kilo
Papas	1/2 kilo
Aceite	4 cucharitas
Vinagre	2 cucharitas
Ajo	3 dientes
Orégano	1 cuchara
Perejil	1 rama
Sal y pimienta	al gusto

Sabías que...

Las vainitas están llenas de Vitamina C y actúan contra la anemia. Pero cuidado: no se pueden consumir crudas, ya que así provocan dolores estomacales.



Preparación

Lavar y picar las vainitas en trozos pequeños. Cocer 8 a 10 minutos en agua con un poquito de sal, después sacarlos.

Cocer las papas hasta que estén blandas, pelarlas y picarlas en trozos medianos.

Pelar y picar el ajo y añadirlo con las vainitas, papas y el resto de los ingredientes. Mezclarlo.

Servir frío o templado.



Ensalada Israelita

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Tomate grande	2 unidades
Pepino	1 unidad
Pimentón (verde)	1 unidad
Cebolla grande	1 unidad
Cebolla verde	4 unidades
Perejil	2 ramas
Aceite	3 cucharas
Limón	1 unidad
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

Lavar tomates, pepino, pimentón, perejil y cebolla verde. Pelar la cebolla y exprimir el limón. Picar tomates, pepino, pimentón y cebolla en cuadrados pequeños. Picar la cebolla verde en rodajas y el perejil fino. Poner todo en un recipiente. Agregar aceite, jugo de limón, sal y pimienta.

Ensalada Tierna

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Maíz amarillo	1 taza
Frejol	2 tazas
Garbanzo	1 taza
Queso	1 taza
Cebolla	1 unidad
Tomates	3 unidades
Perejil y cilantro	al gusto
Ajo	1 diente
Aceite	3 cucharas
Limón	1 unidad
Sal y pimienta	al gusto

Preparación

Cocinar maíz, frejol y garbanzo hasta que estén blandos. Pelar la cebolla y el ajo. Cortar el queso, la cebolla y los tomates en cuadrados pequeños. Picar el ajo y exprimir el limón. Mezclar todo en un recipiente con aceite, sal y pimienta.



Ensalada de espinaca y ajo

(Pesadilla de Drácula)

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Ajo	12 dientes
Aceite	4 cucharas
Espinaca fresca	1/2 kilo
Almendras, nueces	al gusto
Limón	1 unidad
Sal y pimienta	al gusto

Sabías que...

El ajo colabora con la reducción de niveles de lípidos en sangre y colesterol. Además estimula las defensas del organismo.



Preparación

Pelar y picar el ajo muy fino. Freír con una cuchara de aceite. Lavar la espinaca y cortar en pedazos gruesos. Picar las almendras o nueces. Exprimir el limón. Mezclar el ajo, el resto del aceite, la espinaca, el jugo de limón y las almendras o nueces. Agrega sal y pimienta al gusto.



30

Ensalada de remolacha

(4 porciones)

Ingredientes:

Remolacha
Tomates
Pepino
Cebolla grande
Ajo
Aceite
Comino

Cantidades:

6 unidades
4 unidades
1 unidad
1 unidad
2 dientes
2 cucharas
1/2 cucharita

Preparación

Cocer la remolacha hasta que esté blanda. Pelar y picar en cuadrados pequeños. Pelar la cebolla y el ajo, luego picar en pedazos pequeños. Lavar los tomates y el pepino, después picar en pedazos medianos. Agregar aceite y comino. Mezclar todos los ingredientes.

La remolacha es famosa para fortalecer el sistema inmunológico, debido a su alto contenido de Vitamina B y ácido fólico.

Algunas personas la usan como remedio secreto contra el cáncer.

Sabías que...

Ensalada de Repollo

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Repollo	1/2 unidad
Cebolla pequeña	2 unidades
Pimentón rojo	2 unidades
Vinagre	4 cucharas
Aceite	4 cucharas
Sal y pimienta	al gusto

Sabías que...

La cebolla puede prevenir: cáncer, presión alta, enfermedades cardiacas, el alto nivel de colesterol.
¡La cebolla brinda un sabor delicioso a tus comidas!



Preparación

Botar las hojas marchitas del repollo y lavar. Cortar el repollo en julianas finas y poner en un recipiente con media cucharita de sal. Mezclar y amasar bien con las manos.

Dejar reposar durante toda la noche. Al día siguiente pelar la cebolla y lavar el pimentón. Picar la cebolla y el pimentón en julianas finas. Mezclar cebolla, pimentón, aceite, vinagre, sal y pimienta al gusto con el repollo.



Ensalada Verde

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Lechuga escarola	2 unidades
Pepino	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Palta grande	1 unidad

<i>Salsa (1):</i>	
Vinagre	2 cucharas
Aceite	3 cucharas
Sal y pimienta	al gusto

<i>Salsa (2):</i>	
Mostaza	1 cucharita
Sal	1/4 cucharita
Ajo (pelado y picado fino)	2 dientes
Vinagre	1 cucharita
Agua	1/2 cucharita

<i>Salsa (3):</i>	
Yogurt	1 vaso
Mostaza	2 cucharas
Ajo (pelado y picado fino)	1 diente
Aceite	2 cucharas
Perejil (lavado y picado)	2 ramas
Sal	1 cucharita

Preparación

Sacar las hojas de lechuga de la cabeza y lavarlas muy bien. Picar las hojas de lechuga y el pepino en pedazos medianos. Pelar la cebolla y picar en cuadrados pequeños. Pelar la palta, sacar la semilla y picar en pedazos medianos. Mezclar todos los ingredientes.

Para las salsas mezclar todos los ingredientes. Antes de servir la ensalada, agregar la salsa de tu elección.



Platos Principales **Platos Principales**

Spaghetti con calabacín y jamón

Ingredientes:	Cantidades:
Fideo de Spaghetti	400 gramos
Ajo	2 dientes
Calabacín mediano	2 unidades
Queso rallado	1/2 taza
Leche descremada	1/4 taza
Harina de trigo	1 cuchara
Tomillo seco	1 cucharita
Jamón cortado en julianas	1/2 taza
Perejil picado	1/4 taza
Sal y pimienta	al gusto

Sabías que...

El calabacín estimula el metabolismo del hígado, causando el fortalecimiento del sistema inmunológico.



Preparación

Cocinar los fideos en agua hirviendo con sal hasta que estén listos, colar y mantener calientes. Rallar los calabacines en hebras. Pelar y picar el ajo. Cocinar los ajos y el calabacín durante 5 minutos en un sartén con tapa con 5 cucharas de agua, agregar sal y pimienta, dejar hervir por 5 minutos más hasta que estén tiernos.

Sacar el calabacín del sartén pero dejar el agua. Agregar queso, leche, harina con tomillo, sal y pimienta. Calentar un poco. Agregar el fideo y el calabacín, mezclar y servir enseguida.



36

Carne picada con tomates y vainita

(4 porciones)

Ingredientes:

Champiñón
Cebollas pequeñas
Carne molida
Vainitas
Tomate
Agua
Sal y pimienta

Cantidades:

10 unidades
3 unidades
1 1/2 tazas
1 1/2 tazas
2 unidades
2 cucharadas
al gusto

Preparación

Lavar y picar los champiñones en filetes. Pelar y picar las cebollas en cuadrados pequeños. Cocinar durante 5 minutos los champiñones, las cebollas y 5 cucharas de agua en una olla con tapa. Agregar la carne hasta que cambie de color. Lavar las vainitas y picarlas en julianas. Lavar y picar los tomates en cuadrados pequeños. Agregar los tomates y las vainitas a la carne, mezclar y dejar cocer 3 minutos más. Agregar las dos cucharas de agua, añadir sal, pimienta y servir caliente.

Pimentones Rellenos con Pasta

(4 porciones)

Ingredientes:

Pimentón verde

Fideo

Tomates

Queso rallado

Cebolla

Perejil picado

Sal y Pimienta

Cantidades:

4 unidades

100 gramos

4 unidades

1/2 taza

1 unidad

3 cucharas

al gusto



Preparación

Cocer el fideo. Lavar los pimentones, dividirlos en dos y sacar las semillas. Poner los tomates dos minutos en agua hervida y después pelar y picar los tomates y la cebolla en cuadrados pequeños. Mezcla los tomates con la cebolla, el perejil, sal y pimienta y distribuir la mezcla en las mitades de los pimentones. Poner el queso rallado arriba. Llevar al horno durante 15 a 20 minutos o hasta que estén tiernos.



Preparación

Cocer las lentejas con 5 tazas de agua 15 a 30 minutos hasta que estén tiernas. Sacarlas del agua. Pelar la cebolla y lavar tomillo, apio, zanahoria y perejil. Picar el perejil, el tomillo y la cebolla en cuadraditos y el apio en rodajas. Rallar la zanahoria. Cocinar el pollo hasta que esté blando y desmenuzarlo. Mezclar todos los ingredientes muy bien y servirlo.

Ensalada de pollo y vegetales

(4 porciones)

Ingredientes:

Lentejas
Cebolla pequeña
Vinagre
Tomillo
Mostaza
Apio
Zanahoria
Perejil
Pechuga de pollo
Sal y pimienta

Cantidades:

1 1/2 tazas
1 unidad
1/2 taza
1 cucharada
1 1/2 cucharadas
3 tallos
2 unidades
3 ramas
1 kilo
al gusto

Yucasa

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Yuca	4 tazas
Carne de cerdo	1 taza
Tomate	1 unidad
Berenjena	1 unidad
Cebolla verde	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Cilantro	1 unidad
Espinaca	1 taza
Comino	al gusto
Ajo	2 dientes
Sal y pimienta	al gusto

La berenjena - peso ligero

La berenjena contiene mucha fibra, muy pocas calorías y ayuda el metabolismo.



Preparación

Pelar y cortar la yuca en trozos. Cocinarlos hasta que estén blandos. Moler la yuca (alternativa: apretarla). Dorar el comino en un sartén sin aceite. Preparar el relleno salteando en aceite caliente el tallo y la raíz de cilantro con las cebollas y el ajo picado. Incorporar el comino, la pimienta y continuar la cocción hasta que todo tome un color dorado. Luego agregar el tomate en cubos y la carne picada. Cuando dore, añadir la berenjena cortada en cubos y la espinaca. Dejar enfriar. Con la masa de yuca formar bolas de 4 cm, aplanar ligeramente y hacer un hueco en el centro. Poner una cucharada de relleno. Cerrar apretando bien para que no se salga el relleno. Dar forma alargada. Se puede hornear o freír hasta que estén tostados y crujientes. Servir caliente.



40

Preparación

Cocinar el fideo. Lavar y cortar las verduras en julianas gruesas. Picar el maní en pedazos finos. Freír el pollo en poca aceite (3 cucharas) hasta que esté blando. Agregar la verdura junto con sal, pimienta y el cubito de pollo. Cocer 5 a 8 minutos. Luego añadir leche, palillo, salsa de soya y al final el fideo. Mezclar todo muy bien y servir caliente.

Pollo con verdura

(6 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Pollo	1/4 kilo
Pimentón	3 unidades
Zanahoria	3 unidades
Maní	1/2 taza
Brócoli pequeño	1 unidad
Leche descremada	1 taza
Palillo	al gusto
Cubito de pollo (en polvo)	1 unidad
Sal y Pimienta	al gusto
Salsa de soya	al gusto
Fideo	500 gramos

Zanahoria - Oro naranja

La zanahoria ya tiene mucho tiempo su fama de fortalecer la vista. Pero también influye positivamente el nivel de colesterol y el riesgo de infarto.

Carne molida con berenjena y arroz

(4 porciones)

Ingredientes:

Berenjenas
Carne molida
Tomates
Cebollas
Sal y pimienta
Arroz

Cantidades:

3 unidades
1 taza
1/2 kilo
2 unidades
al gusto
1 taza



Preparación

Cocinar el arroz en agua con un poquito de sal. Cortar las berenjenas en rodajas y rociar con mucha sal para que salga el líquido. Mientras tanto pelar las cebollas y freír en una cuchara de aceite. Lavar las rodajas de berenjena de la sal, picarlos en pedazos medianos y agregar los pedazos a la cebolla. Añadir los cuadraditos de tomate, la carne molida y un poquito más de aceite. Freirlo hasta que la carne esté blanda. Agregar sal y pimienta al gusto y mezclar todo con el arroz. Servir caliente.



42

Preparación

Lavar y cocer las papas. Lavar bien el coliflor y picarlo en trozos pequeños. Freír en tres cucharas de aceite. Agregar sal, pimienta y palillo. Diluir el cubito de pollo en medio litro de agua y añadir al coliflor junto con las arvejas. Dejarlo cocer unos minutos. Mientras tanto lavar y cortar los tomates en cuadrados medianos. Agregar los tomates, la avena y el perejil y dejarlo hervir hasta que las verduras estén blandas. Servir con las papas hervidas.

Coliflor Amarillo

(4 porciones)

Ingredientes:

Coliflor
Palillo
Sal y pimienta
Cubito de pollo
Arvejas
Avena instantánea
Tomates
Perejil picado
Papa mediana

Cantidades:

1 unidad
1 cucharilla
al gusto
1 unidad
1 taza
2 cucharas
5 unidades
2 cucharas
4 unidades

Repollo con carne molida

(6 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Arroz	1 taza
Cebolla	2 unidades
Ajo	1 diente
Repollo	1/2 unidad
Carne molida	1/2 kilo
Cubito de pollo	1 unidad
Queso rallado	1 taza
Perejil picado	2 cucharas
Sal y Pimienta	al gusto

Sabías que...

El Repollo ayuda contra úlcera estomacal y colocado en la piel cura cualquier úlcera de la piel.



Preparación

Lavar y cocer el arroz. Pelar la cebolla y el ajo, cortar en cuadrados pequeños y picar el ajo muy fino. Quitar el tronco del repollo y cortar el resto en pedazos medianos. Colocar la cebolla y el ajo al sartén con 2 cucharas de aceite. Añadir la carne molida y freírlo bien, hasta que ya no esté cruda. Disolver el cubito de pollo en medio litro de agua. Agregar el caldo de pollo, sal y pimienta. Dejarlo cocer por 5 minutos, añadir queso rallado y retirar del fuego. Servir con el arroz y decorar con el perejil picado.



Bocaditos de Verduras

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Cebollas	2 unidades
Puerro	1 unidad
Papa pequeña	2 unidades
Zanahoria	2 unidades
Repollo pequeño	1/4 unidad
Calabacín	1 unidad
Sal y pimienta	al gusto
Harina de trigo	1 1/2 tazas
Huevos	2 unidades
Agua	1 taza

Preparación

Lavar la verdura bien y cortarla en julianas finas. Mezclar en un recipiente aparte la harina, los huevos y el agua.

Agregar las verduras, sal y pimienta. Mezclar todo muy bien. Colocar al sartén un poco aceite, cuchara a cuchara, y freír los bocaditos hasta que la masa quede dorada.

Los bocaditos deben ser tan grandes como una mano. Servir frío o caliente con salsa de soya.

Carne con Verduras sobre fideo

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Fideo	400 gramos
Sal y pimienta	al gusto
Carne	1/4 kilo
Zanahoria	2 unidades
Pimentón	1 unidad
Cebolla	2 unidades
Tomate	2 unidades
Repollo en julianas finas	2 tazas
Perejil picado	3 cucharas



Preparación

Lavar la carne, cortarla en cuadrados de 2 cm y freir en poco aceite. Lavar las zanahorias, el pimentón y cortar las zanahorias en rodajas finas y el pimentón en julianas. Pelar cebollas y cortar en anillos y los tomates en cuadraditos.

Añadir la zanahoria, el pimentón, la cebolla, el tomate, el ajo picado y el repollo a la carne. Dejarlo freir a fuego rápido para 3 a 4 minutos. Reducir la llama y taparlo.

Después de 10 minutos añadir el repollo con 1/2 taza de agua y hervirlo 15 minutos más. Agregar sal y pimienta. Hervir el fideo y servirlo con la mezcla de verduras y la carne. Decorar con el perejil picado.

Tortillas

(4 porciones)



46

Ingredientes:

Papa
Cebolla
Huevo
Brócoli
Tomate
Sal y pimienta
Vinagre

Cantidades:

2 unidades
1 unidad
8 unidades
1/4 unidad
4 unidades
al gusto
1 cuchara

Preparación

Lavar la verdura. Cortar las papas y cebollas en cuadrados pequeños. Dividir el brócoli en arbolitos. Hervir papa, cebolla y brócoli 8 minutos, hasta que estén blandos. Sacar la verdura del agua. Cortar los tomates en julianas finas.

Mezclar los huevos, sal, vinagre y pimienta. Poner un poco de aceite en dos sartenes, colocar la mitad de la verdura y de la mezcla de huevos en cada sartén. Dejar freír a fuego lento por 15 minutos.

Postres



Postre de Mandarina

(4 porciones)

Ingredientes:

Jugo de mandarina

Fécula

Edulcorante granulado

Jengibre en polvo

Cantidades:

5 tazas

4 cucharas

1/2 taza

1 cucharadita



Sabías que...

Una mandarina contiene 26 mg de Vitamina C, que por ejemplo previene el resfrío. Ayuda en la terapia suave contra la leucemia.

Preparación

Diluir la fécula en el jugo de mandarina y hervir a fuego lento, revolver continuamente hasta que esté espeso. Retirar del fuego. Agregar el edulcorante y el jengibre, dejar entibiar durante 15 minutos. Volcar en copas o compoteras.



Budín de zapallo

(4 porciones)

Ingredientes:

Jugo de naranja
 Ralladura de cáscara
 Edulcorante granulado
 Canela
 Puré de zapallo (seco)
 Fécula

Cantidades:

1 taza
 1 naranja
 1/2 taza
 1/2 cucharadita
 1 taza
 5 cucharadas

Preparación

Diluir la fécula en el jugo de naranja y llevar hervir a fuego lento, revolviendo continuamente hasta que esté espeso. Retirar del fuego. Agregar el puré, el edulcorante, la ralladura y la canela. Volcar en un molde y llevar a la heladera entre 6 y 7 horas. Desmoldar y servir.

Torta morena

(4 porciones)

Preparación

Tamizar la harina junto con el edulcorante, el cacao y el bicarbonato. Agregar agua caliente, vainilla y aceite. Mezclar bien todo los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Volcar en un molde en mantecado y polvoreado con harina previamente. Cocinar en horno a temperatura moderada durante 30 minutos. Sin desmoldar, dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Cobertura

Combinar la margarina con la leche y el cacao, hervir a fuego lento durante 1 minuto. Retirar del fuego y dejar enfriar durante 5 minutos. Agregar la esencia de vainilla restante y el edulcorante, mezclar bien.

Desmoldar la torta y cubrirla con la cobertura. Dejar enfriar completamente y luego cortar.



Ingredientes:

Harina
 Edulcorante en polvo
 Cacao amargo
 Bicarbonato
 Agua caliente
 Esencia de vainilla
 Aceite
 Margarina
 Leche
 Cacao amargo
 Edulcorante en polvo

Cantidades:

1 1/2 taza
 1 1/2 taza
 1/3 taza
 1 cucharadita
 1/2 taza
 3 cucharaditas
 1/3 taza
 50 gramos
 2 cucharas
 2 cucharas
 2 cucharas



52

Arroz con Leche

(4 porciones)

Ingredientes:

Arroz
Leche
Agua
Sal
Edulcorante granulado

Cantidades:

1/4 kilo
1/2 litro
1 litro
1/2 cucharadita
2 cucharas

Preparación

Mezclar leche, agua, sal y edulcorante. Hervir a fuego lento, revolver continuamente hasta espesar. Agregar arroz al líquido hirviendo y dejarlo hervir aproximadamente por 30 minutos. Se puede servir con canela o frutas.

Queque de plátano

(4 porciones)

Ingredientes:	Cantidades:
Plátano	4 unidades
Harina	2/3 taza
Leche descremada	1/2 taza
Jugo de limón	2 cucharas
Edulcorante	2 1/2 cucharas
Polvo para hornear	1 cuchara
Sal	2 pizcas
Huevos	2 unidades
Canela	2 cucharaditas



Preparación

Poner los plátanos en la licuadora. Mezclar con los demás ingredientes y amasar bien. Usar poca harina para polvorear el interior del molde. Poner la masa en la molde y dejar en el horno por 25 minutos.

Sabías que...

El plátano contiene nutrientes que levantan el ánimo y por ser de fácil digestión pueden consumirlo las personas enfermas.



54

Preparación

Partir la papaya por la mitad. Sacar con una cuchara las semillas. Pelar la papaya y cortarla en trozos medianos. Licuar los trozos hasta que se convierta en una crema homogénea. Mezclar con el yogur, agregar edulcorante y canela. Si se desea se puede añadir una cucharita de aroma de ron.

Crema de papaya

(4 porciones)

Ingredientes:

Papaya grande (madura)
Yogur
Edulcorante
Canela

Cantidades:

1 unidad
2 vasos
2 cucharas
1 cucharita

Sabías que...

Árbol de salud; Por mucho tiempo la papaya fue conocida como el "Árbol de salud", debido a que esta fruta trópica contiene gran cantidad de Vitamina A, C y potasio.

Bibliografía:

Preparaciones - Cocinando Ando... Ando Cocinando

www.chefkoch.de

Alimentación saludable en el hogar

Cocina Clásica para Diabéticos, Colecciones 8, 10 y 26

