

Recetas

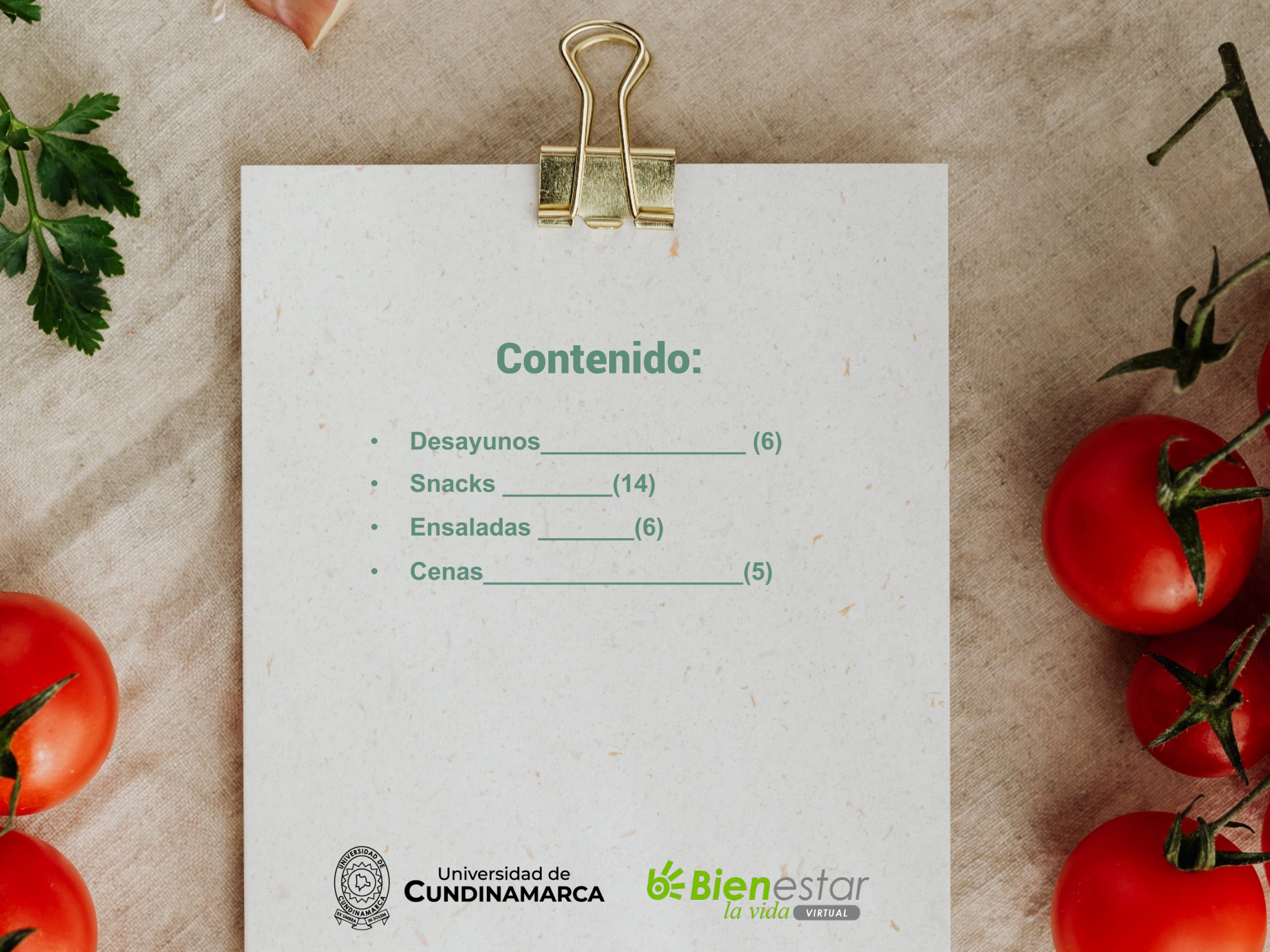


¡Comer saludable nunca fue tan fácil! *Bienestar en la mesa*



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL



Contenido:

- Desayunos _____ (6)
- Snacks _____ (14)
- Ensaladas _____ (6)
- Cenas _____ (5)



Universidad de
CUNDINAMARCA

 **Bienestar**
la vida VIRTUAL



Desayunos

1. Pancakes de Avena
2. Porridge de Avena y Naranja
3. Tostadas Dulce y Saladas
4. Yogurt Vegetal de Tofu ** (vegano)
5. Arepa Rellena.
6. Huevos de Tofu ** (vegano)



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

01 Pancakes de Avena

Ingredientes:

Banano _____ 1 unidad
Avena en hojuela _____ 4 cucharadas
Huevo _____ 2 unidades
Canela en polvo _____ 1 cdita Opcional
Esencia de vainilla _____ 1 cdita Opcional
Semillas de chía _____ 1 cdita
Leche _____ 1/3 taza



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL



01 Pancakes de Avena

Instrucciones:

1. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y procesar hasta que se forme una mezcla homogénea.
2. Poner un sartén antiadherente a fuego bajo, engrasar con un chorrito de aceite y con una servilleta esparcir por toda la superficie. Subir a fuego medio, esperar unos segundos a que este caliente.
3. Seguido, con una taza pequeña agregar la mezcla en el sartén de a poco, hasta hacer el tamaño deseado. Cuando la mezcla agregada presente en la superficie y las orillas se vean burbuja y se deje voltear fácilmente, con una espátula darle la vuelta al pancake.
4. Dejar unos segundos hasta terminar de cocer, sacarlo en un plato limpio y repetir todo el proceso hasta que terminemos la mezcla.

Por último, servir los pancakes con fruta, crema de nuez o maní, yogurt o un poco de miel.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL

02 Porridge de Avena y Naranja

Ingredientes:

1. Avena en hojuelas _____ 4 cucharadas
2. Leche de vaca o bebida vegetal _____ 1/2 taza
3. Semillas de chía _____ 1 cucharada
4. Naranja _____ 1/2 unidad
5. Crema de maní _____ 1 cucharada
6. Kiwi _____ 1/2 unidad



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL



02 Porridge de Avena y Naranja

Instrucciones:

En una olla calentar a fuego bajo la avena con la leche y canela al gusto, cuando se este reduciendo la leche y haya espesado agregar 2 cucharadas de jugo de naranja, dejar que se reduzca el líquido. Servir y comer con kiwi , chía, crema de maní y rodajas de naranja.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

03 Tostadas dulces y saladas

Ingredientes:

1. Pan tajado _____ 2 tajadas
2. Huevo _____ 1 unidad
3. Queso ricota _____ 2 cucharadas
4. Aguacate _____ 1 cucharada
5. Mermelada baja en dulce _____ 1 cucharada
6. Albahaca _____ 2-3 hojas



03 Tostadas dulces y saladas

Instrucciones:

Tostar el pan en un sartén por ambas caras, en otro sartén freír el huevo con poco aceite (si es necesario), sino, omitir el aceite. En un recipiente, hacer puré el aguacate con ayuda de un tenedor, agregar una pizca de sal, tomar una de las tajadas de pan y untar el aguacate, servir el huevo encima de la tostada con aguacate. Para la otra tajada de pan untar el queso ricota y la mermelada, terminar con las hojas de albahaca. Servir y comer.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL



04 Yogurt Vegetal de Tofu ** (vegano)

Ingredientes:

1. Tofu _____ 1/2 bloque (200g)
2. Bebida vegetal de almendras _____ 1/2 taza
3. Banano _____ 1/2 unidad
4. Canela 1 _____ cucharadita
5. Crema de maní o almendras _____ 1/2 cucharada
6. Cocoa (opcional) _____ 1/2 cucharadita

Instrucciones:

1. En una licuadora agregar todos los ingredientes y licuar hasta conseguir una consistencia cremosa y homogénea.
2. Agregar un chorrito de miel si lo ven necesario.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL



05 Arepa rellena

Ingredientes:

1. Arepa _____ 1 unidad
2. Huevo _____ 2 unidades
3. Aguacate _____ 2 cucharadas

Instrucciones

En un sartén antiadherente dorar la arepa por ambas caras. Cuando este tostada la arepa la arepa, hacer los huevos revueltos en un sartén, y puré el aguacate en un recipiente con ayuda de un tenedor, agregar sal al gusto. Con un cuchillo abrir la arepa por la mitad, rellenarla con el huevo revuelto y el aguacate.

TIP: Si se hace la arepa con mezcla lista, o maíz agregar chía y/o ajonjolí. 1 cda de cada una por cada taza de harina de arepa. Al armar las arepas, dejarlas no tan delgadas para que se puedan rellenar.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

06 Huevos de Tofu **

Ingredientes:

1. Tofu _____ 1/2 bloque (200g)
2. Cúrcuma _____ 1/2 cucharadita
3. Aceite de oliva _____ 1 cucharadita
4. Cebolla _____ 1-2 cucharadas

Instrucciones:

Picar el tofu en cuadritos de aproximadamente medio centímetro, igualmente picar la cebolla finamente. En un sartén caliente ,sofreír el tofu y la cebolla con el aceite de oliva, agregar la cúrcuma y mezclar en el sartén hasta que tener un color homogéneo.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL



Snacks

1. Galletas de arroz inflado con fruta.
2. Fruta con Crema de maní o almendra o alguna nuez.
3. Bowl de fruta.
4. Mug cake de zanahoria.
5. Batido cremoso con yogurt.
6. Sándwich de crema de maní y mermelada.
7. Rollo de banano y kiwi.
8. Batido de papaya y banano.
9. Refrescante de Sandia y piña.
10. Batido de verduras.
11. Smoothie de mora.
12. Refrescante de remolacha.
13. Helado de frutos rojos.
14. Hummus de garbanzo y perejil.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

01 Galletas de arroz inflado con fruta

Ingredientes:

Galletas de arroz inflado _____ 2 unidades

Crema/mantequilla de maní o almendras _____ 1 cucharadita

Banano o kiwi _____ 1/2 unidad o 1 unidad

Miel o mermelada baja en dulce _____ 1/2 cucharadita

Instrucciones.

Untar a las galletas la crema de nuez favorita y mermelada, colocar encima el banano picado en rodajas. Servir y comer. Esta merienda va muy bien con otras frutas como los arándanos, fresa, kiwi. Los invitamos a probar con otras frutas!!

Nota: Así de fácil se puede tener ricas meriendas, las galletas de arroz son ideales para nuestros snacks por su aporte en carbohidratos y el bajo contenido de azúcares adicionados y grasas.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL

02 Fruta con crema de maní o almendras o alguna nuez

Ingredientes

Manzana _____ 1 unidad

Crema de maní / almendra _____ 1
cucharadita

Instrucciones.

Comer la manzana con la crema de maní.
Igualmente en esta merienda los invitamos a
probar con otras frutas, como la fresa y el
banano, ...



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL



03 Bowl de fruta

Ingredientes:

Piña _____ 2 tajadas

Melón _____ 1/2 taza

Banano _____ 1/2 unidad

Papaya _____ 1/2 taza

Arándanos _____ 5 unidades

Manzana _____ 1/2 unidad

Semillas de chía _____ 1 cucharada

Nueces _____ 10 unidades

Instrucciones:

Para la base: usar la mitad de todos los ingredientes y licuar con poca agua, la suficiente para que la licuadora funcione. Servir en un recipiente redondo tipo bowl. Cortar el restante de las frutas en láminas. Servir encima de la base, colocar semillas de chia, coco deshidratado o nueces para decorar.

Tip: Para mejor consistencia tener las frutas congeladas.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL

04 Torta de zanahoria

Ingredientes:

Zanahoria	1/2 taza
Avena en hojuelas	2 cucharadas
Canela en polvo	al gusto
Huevo	1 unidad
Leche	1/2 taza
Polvo de hornear o bicarbonato	1 pizca
Almendras	5 unidades

Instrucciones.

Licuar la avena hasta obtener una consistencia de harina. Rallar la zanahoria e incorporarla en un recipiente junto con el huevo, la avena hecha harina, el polvo de hornear, la canela y revolver hasta que quede bien integrada. Las almendras se vuelven trozos y se agregan a la mezcla. Servir en un pocillo, poner en un microondas por 1:30 minutos a 2, dependiendo de la potencia de este.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL



05 Batido cremoso con Yogurt

Ingredientes:

Leche de vaca o vegetal _____ 1 taza

Banano/ Mango maduro _____ 1 Unidad / 1 taza

Crema de maní o almendras _____ 1 cucharadita

Yogurt natural sin azúcar _____ 1/2 taza

Instrucciones:

Solo necesitamos una de las frutas, es decir, o mango o banano respetando la cantidad mencionada para tener la consistencia deseada. Licuamos todos los ingredientes hasta tener un batido cremoso.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL



06 Sándwich de crema de maní y mermelada

Ingredientes:

Pan tajado _____ 2 tajadas

Crema de maní _____ 1 cucharadita

Mermelada baja en calorías ____ 1 cucharadita

Instrucciones:

Dorar el pan en un sartén por ambos lados, acá podemos agregar canela al pan, le dará un toque especial, untar una tajada del pan con mermelada y otra con crema de maní, juntar armando un sándwich y disfrutar



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL



07 Rollo de banano y kiwi

Ingredientes:

Tortilla	1 unidad
Banano	1 unidad
Crema de maní	1 cucharadita
Kiwi	1 unidad

Instrucciones:

Tomar la tortilla y untar la crema de maní, cortamos el banano en rodajas y se ponen en una esquina de la tortilla, hacer un rollo con la tortilla con crema y banano. Doramos en un sartén. Servimos en un plato y decoramos con el kiwi.

Tip: Se puede usar tortilla, pan o crepe como base. Varias frutas van muy bien en esta preparación, los invito a poner frutas diferentes, por ejemplo a mi me encanta el banano con fresa.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL

08 Batido de papaya y banano

Ingredientes:

Papaya_____ 1/2 taza

Banano_____ 1/2 unidad

Leche vaca o vegetal/ agua_____ 1/3 taza

Instrucciones:

Licuar los ingredientes hasta tener una mezcla homogénea.
SERVIR SIN COLAR

Tip: Agregar mango para tener un nuevo sabor igualmente muy rico. Se sugiere fruta congelada para tener una textura cremosa. También podemos agregar, una cucharadita de crema de maní o almendras, con el fin de agregar grasas de origen vegetal a nuestra alimentación.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

09 Refrescante de sandia y piña

Ingredientes:

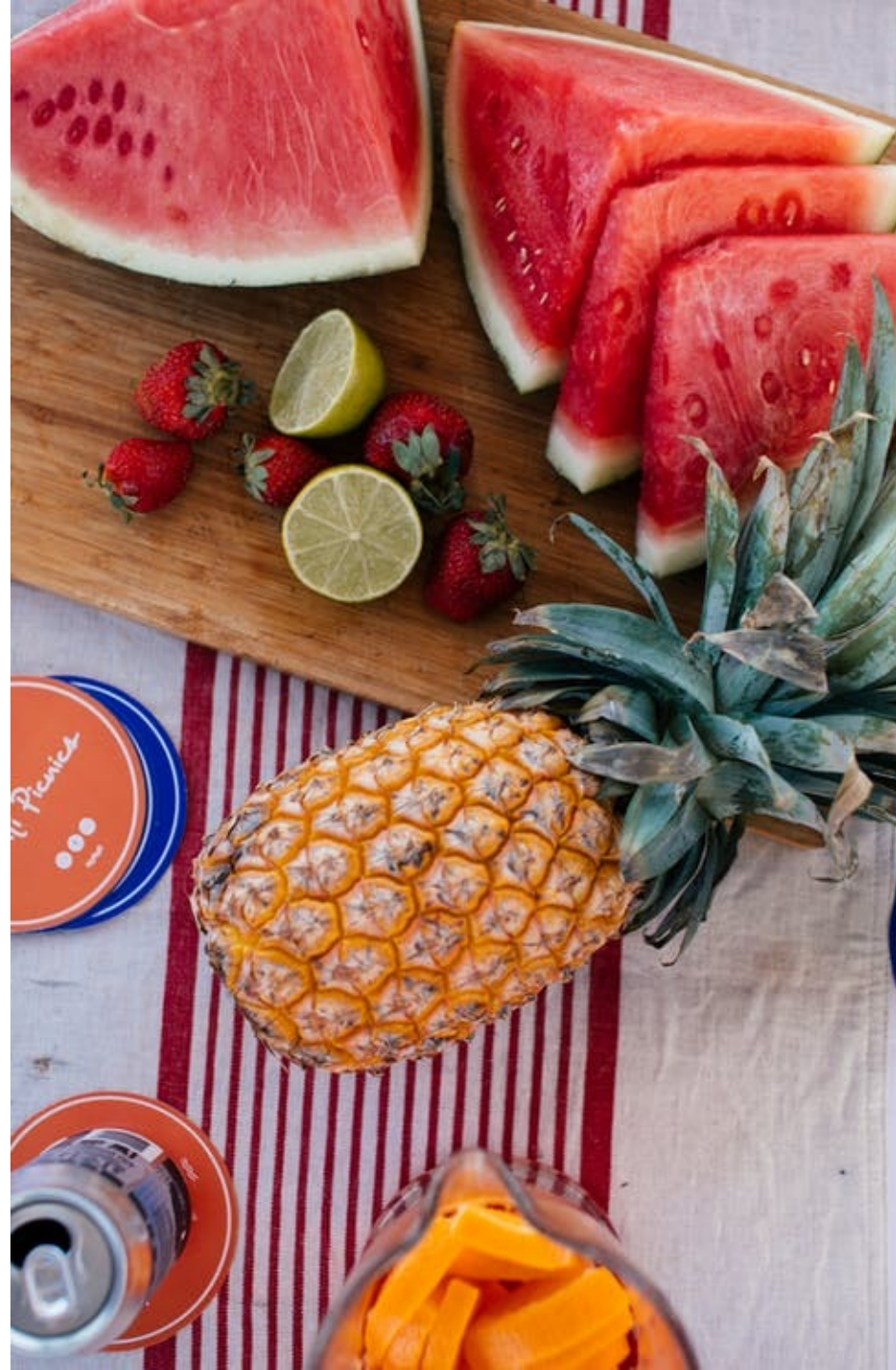
Patilla 1 1/4 tazas

Piña 1/2 taza

Instrucciones

Licuar la patilla/sandía sin agua o con mínima cantidad de agua, una vez líquida agregar la piña y licuar. Para que quede estilo granizado preferir alguna de las frutas congeladas. SERVIR SIN COLAR.

Tip: agregar hojas de yerbabuena y limón.
Si en el día la ingesta de verduras ha sido poca, se puede agregar 1/4 de pepino y el sabor seguirá siendo muy rico.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

10 Batido de verduras

Ingredientes:

Apio	1/2 taza
Manzana/ piña / sandía	1 unidad/tajada / taza
Pepino /tomate verde	1/2 taza
Limón	1 unidad
Agua	1/2 taza

Instrucciones:

Cortar en pequeños trozos cada una de los alimentos, poner en la licuadora junto con el agua y licuar. Servir y disfrutar.

CLAVE EVITAR COLAR O USAR EXTRACTOR.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL

11 Smoothie de mora

Ingredientes:

Mora congelada _____ 1/2 taza

Banano congelado _____ 1 unidad

Agua _____ 1/2 taza

Instrucciones:

Licuar todos los ingredientes en la licuadora, servir frio y disfrutar.

Tip: El agua se puede remplazar por leche de vaca o bebida vegetal de soya o almendras. Si se agrega leche de vaca o de soya será un lácteo para mis intercambios, si se agrega leche de almendras será grasas.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

12 Refrescante de remolacha

Ingredientes:

Remolacha _____ 1/2 taza

Kiwi _____ 1 unidad

Limón _____ 2 limones

Agua _____ 1 taza

Instrucciones:

En la licuadora mezclar la remolacha, con el kiwi y el zumo de los dos limones. Servir y disfrutar SIN COLAR.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

13 Helado de frutos rojos

Ingredientes:

Agraz congelado _____ 1/4 taza

Fresa congelada _____ 1 taza

Banano congelado _____ 1/2 unidad

Instrucciones:

Agregar todos los ingredientes a la licuadora, con un chorrito de leche para ayudar a licuar, ayudarse con una cuchara para revolver. Importante hacer este paso con la licuadora apagada. Cuando tengamos una mezcla homogénea , servir y disfrutar.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL



14 Hummus de garbanzo y perejil

Ingredientes:

Garbanzos cocidos _____ 2 tazas

Ajo _____ 3 dientes de ajo

Ajonjolí _____ 3 cucharadas

Limón _____ 1 unidad

Pimienta _____ al gusto

Sal _____ 4 pizcas

Perejil _____ ½ taza

Instrucciones:

Tostar el ajonjolí en un sartén hasta que dore. Agregar todos los ingredientes en una procesadora o en una licuadora y procesar hasta que se vaya formando una pasta, cuando no licua más parar la licuadora y revolver para iniciar a procesar. Debe quedar en una pasta cremosa.

Acompañar con tostadas, pan, tortillas, zanahoria, pepino.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL



Ensaladas/ Hortalizas

1. Crema de verduras.
2. Verduras calientes.
3. Ensalada de arbolitos y zanahoria.
4. Ensalada con fruta.
5. Verduras con champiñones.
6. Verduras arcoíris.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL

01 Crema de verduras

Ingredientes:

Zanahoria _____ 1 unidad

Tomate _____ 3 unidades

Pimentón _____ 1 unidad

Cebolla cabezona _____ 1 unidad

Cebolla puerro _____ ½ taza

Agua _____ 4 tazas

Especias: ajo, orégano y sal al gusto, opcional poner zumo de 1 limón

Instrucciones.

Se pone todo en la olla a presión por 10 minutos , luego se licua y a servir!



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL



02 Verduras calientes

Ingredientes

Brócoli 1/2 taza

Coliflor 1/2 taza

Cebolla cabezona blanca 1/4 taza

Instrucciones:

En un sartén poner un poco de aceite de oliva, dejar calentar, añadir la cebolla cabezona en julianas , a los 3 minutos el coliflor, dejar cocinar a fuego bajo y con tapa hasta que se ponga blando y luego añadir el brócoli , cuando se torne verde intenso servir.

Puedes añadir 1 cucharadita de mayonesa, sal, pimienta y limón.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL

03 Ensalada de arbolitos y zanahoria

Ingredientes:

Brócoli _____ 1/2 taza

Coliflor _____ 1/2 taza

Cebolla cabezona blanca _____ 1/4 taza

Instrucciones:

En un sartén poner un poco de aceite de oliva, dejar calentar, añadir la cebolla cabezona en julianas , a los 3 minutos el coliflor, dejar cocinar a fuego bajo y con tapa hasta que se ponga blando y luego añadir el brócoli , cuando se torne verde intenso servir.

Puedes añadir 1 cucharadita de mayonesa, sal, pimienta y limón.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

04 Ensalada con fruta

Ingredientes:

Piña _____ 1 tajada

Tomate _____ 1/3 taza

Pepino _____ 1/3 taza

Zanahoria _____ 1/2 taza

Cilantro _____ al gusto

Limón _____ 1 unidad

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

Picar la piña, el tomate y el pepino en cuadritos. La zanahoria en tiras. Picar el cilantro y mezclar todo con limón, sal y pimienta al gusto. Servir y disfrutar.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL

05 Verduras con champiñones

Ingredientes:

Champiñones _____ 4 a 5 unidades

Zanahoria _____ ½ taza

Pimentón _____ ½ taza

Brócoli _____ ½ taza

Cebolla cabezona _____ 1/3 taza

Raíces chinas _____ al gusto

Ajo y sal _____ al gusto

Opcional poner queso parmesano encima.

Instrucciones

En un sartén con aceite de oliva, sofreír la cebolla y pimentón en julianas, agregamos sal y ajo, cuando el pimentón esté suave, agregar el brócoli con los champiñones, dejar cocinar hasta que el brócoli se torne verde intenso .Servir y disfrutar



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL



06 Verduras arcoíris

Ingredientes:

Pimentón _____ 1 taza

Calabacín Verde _____ ½ taza

Calabacín Amarillo _____ ½ taza

Cebolla Cabezona _____ ½ taza

Ajonjolí _____ 1 cda

Salsa de soya _____ al gusto

Aguacate _____ 2 cucharadas

Instrucciones:

Picar todos los ingredientes en julianas, en un satén caliente con aceite de oliva sofreír la cebolla, luego poner el pimentón por 5 minutos, después poner el calabacín y la salsa de soya, dejar cocinar por 5 a 10 minutos a fuego bajo, antes de servir agregar el ajonjolí y el aguacate en cuadritos.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL

Cenas

1. Tortilla de avena con queso.
2. Atún con verduras.
3. Ensalada de pollo y mango.
4. Pizza de hummus.
5. Huevos con vegetales.



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

01 Tortilla avena con queso

Ingredientes

Harina de Avena _____ 4 cucharadas

Huevo _____ 1 unidad

Ajo en polvo _____ al gusto

Orégano en polvo _____ al gusto

Queso bajo en grasa _____ 3 tajadas

Semillas de chía _____ 1 cucharada

Tomate _____ 3 tajadas

Bebida vegetal o leche de vaca _____ ½ taza

Sal pizca

Instrucciones:

Mezclar el huevo, orégano, sal, bicarbonato, semillas de chía y la avena hasta obtener una consistencia homogénea. En un sartén con un chorrito de aceite de oliva agregar la mitad de la mezcla, esperar unos 5 minutos a fuego medio hasta cuando se pueda voltear fácilmente. Una vez se ha volteado, agregar el tomate, el queso y la mezcla restante encima, a los 5 minutos voltear toda la mezcla para dorar la mezcla añadida al final.



Universidad de
CUNDINAMARCA

b+ Bienestar
la vida VIRTUAL



02 Atún con verduras

Ingredientes:

Atún _____ 1 lata

Tostadas salmas de maíz _____ 1 paquete

Aguacate _____ 2 cucharadas

Pimentón _____ ¼ taza

Cebolla _____ ¼ taza

Salsa de tomate _____ 1 cucharadita

Instrucciones:

Picar el pimentón y la cebolla en cuadritos, en un sartén con aceite de oliva agregarlos y dorarlos por 5 minutos. Luego, añadir el atún previamente escurrido y revolver con la salsa de tomate. Macerar el aguacate con un tenedor para obtener un puré. Servir con las tostadas.



Universidad de
CUNDINAMARCA

Bienestar
la vida VIRTUAL

03 Ensalada de pollo y mango

Ingredientes

Tomate _____ 1/2 taza

Pollo desmechado _____ ½ taza

Zanahoria _____ 1/2 taza

Cilantro _____ al gusto

Limón _____ al gusto

Mango pintón _____ 1/3 taza

Instrucciones:

Picar el tomate y el mango en cuadritos, la zanahoria con un pela papa sacar tiras pequeñas o rallarla con un rayador, picar el cilantro, agregar el pollo, limón y sal al gusto, mezclar todo y listo!



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

04 Pizza de hummus

Ingredientes:

Tortilla integral _____ 1 unidad

Hummus de garbanzo _____ 1/3 taza

Queso mozzarella _____ 1 tajada

Tomate _____ 3 rodajas

Albahaca _____ 3 hojas

Instrucciones:

En un sartén dorar la tortilla por un lado, luego darle la vuelta y dorarla por la otra cara mientras ponemos el queso sobre la tortilla a derretir. Una vez este dorada la tortilla y dura, la sacamos del fuego y le ponemos el hummus encima, las rodajas de tomate y la hojas de albahaca y a comer!



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

05 Huevos con vegetales

Ingredientes

Huevos _____ 2 unidades

Pimentón

Zanahoria

Brócoli

Cebolla

Instrucciones:

Cortar las verduras en julianas, en un sartén dorar la cebolla con la zanahoria y el pimentón tapado por unos 5 minutos, luego añadir el brócoli y cocinar por 5 minutos más. En un plato, revolver los huevos para luego añadirlos en el sartén con los vegetales. Tapar el sartén y a fuego lento dejar cocinar la mezcla de los huevos con los vegetales. Quedará una tortilla de vegetales lista para consumir.



Universidad de
CUNDINAMARCA

 **Bienestar**
la vida VIRTUAL

