

RETO SIN FILTROS

RECETARIO DE GUARNICIONES



¿QUIERES CAMBIAR TU VIDA? CAMBIA DE HÁBITOS

INDICACIONES

Este recetario es principalmente para que veas todas las cosas deliciosas con las que puedes acompañar tus comidas.

OJO* Recuerda que los snacks no son obligatorios, entonces podrías utilizar las porciones de alimento que tienes en los snacks para utilizar estas recetas y completar tus comidas.



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

GUARNICIONES

01

SOPA-CREMA DE BRÓCOLI Y POBLANO

02

SOPA DE FIDEO

03

SOPA CREMA DE TOMATE

04

CHAMPIÑONES AL AJILLO

05

SOPA DE VERDURAS

06

CALABACITAS A LA MARGARITA

SOPA CREMA DE BRÓCOLI Y POBLANO



INGREDIENTES

- 1 taza de brócoli cocido
- 1 chile poblano asado y desvenado
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharadita de sazón vegetal
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Cuece los brócolis en agua hirviendo.
2. Asa y desvena el chile poblano (puedes usar también rajas congeladas)
3. Licúa todos los ingredientes y regresa a una ollita.
4. Hierve por unos 2-3 minutos.
5. Sirve y disfruta.

PORCIÓN: libre

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

SOPA DE FIDEO



INGREDIENTES

- 1 tomate
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de aceite
- 10 gr de fideos
- Ajo en polvo
- Sal

PROCEDIMIENTO

1. Licúa el jitomate, cebolla, ajo y 1 taza de agua. Vas a colar el recaudo.
2. En una olla con aceite sofríe el fideo, cuando esté de color dorado claro verter el recaudo y agrega ajo en polvo, sal.
3. Deja hervir por 10 minutos.
4. Corroborar el sazón y revisa si esta bien cocida.
5. Disfruta.

PORCIÓN: Esta receta está dentro del grupo de los cereales (1/2 taza de sopa de fideo = 1 cereal)

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

SOPA CREMA DE TOMATE



INGREDIENTES

- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1/2 diente de ajo
- 1/4 de pimiento
- Hoja de laurel
- Sal
- Pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Asa en una cazuela los jitomates, el pimiento, el ajo y la cebolla. Cuando estén bien dorados pela los jitomates y licúa junto con el resto de los vegetales.
2. Regresa la mezcla a la cazuela y sazona al gusto con sal, pimienta y agrega una hoja de laurel.
3. Deja hervir por unos 5-10 minutos y listo.
4. Esta receta es libre, debido a que sólo contiene vegetales y especias. Si quieres crear una comida completa con este platillo agrega trozos de panela y tostadas troceadas. Te va a encantar.

PORCIÓN: libre

Barbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

CHAMPIÑONES AL AJILLO



INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de aguacate
- 2 tazas de champiñones rebanados
- Ajo picado
- Sal
- Cebolla picada
- Chile guajillo

PROCEDIMIENTO

1. Retira el rabito del chile y las semillas. Corta en tiras delgadas.
2. En un sartén agrega el aceite y sofríe la cebolla y el ajo.
3. Una vez que cambien de color agrega los champiñones rebanados y el chile guajiro.
4. Cocina por unos minutos hasta que estén suaves y sazona al gusto.

PORCIÓN: libre

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

SOPA DE VERDURAS



INGREDIENTES

- 2- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- Albahaca, romero y orégano
- Sal, pimienta
- Ajo en polvo
- 1-2 zanahorias
- 1 chayote
- 1-2 calabacitas
- 1 brócoli mediano

PROCEDIMIENTO

1. Picar o rallar la verdura (yo te recomiendo que la ralles para que no te tardes tanto)
2. Licua los jitomates, cebolla, albahaca, romero y orégano con 2 tazas de agua natural.
3. Vas a verter el recaudo en una olla y sazona con, sal, pimienta, ajo en polvo y cúrcuma.
4. Cuando suelte el hervor agrega los vegetales y si es necesario agrega más agua (depende cuánto caldito quieras).
5. Deja cocinar por unos minutos y listo.

PORCIÓN: LIBRE

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

CALABACITAS A LA MARGARITA



INGREDIENTES

- 2 calabacitas partidas en medias lunas
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 2 jitomates picados
- Hojas de albahaca fresca
- Puré de tomate al gusto
- 1 cucharadita de aceite
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Pica los vegetales como se indica en los ingredientes.
2. Guisa la cebolla y cuando cambie de color agrega los jitomates y la calabacita.
3. Sazona con sal y pimienta y agrega la albahaca picada.
4. Agrega tres cucharadas de puré de tomate y deja cocinar.

PORCIÓN: Libre

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS