



MI RECETARIO DE GUARNICIONES

SPRING HABITS

NUTRICIÓN SIN FILTROS
•  •
NUTRICIÓN SIN FILTROS

índice

- 01 COMO COCINAR CEREALES
- 02 COMO COCINAR LEGUMINOSAS
- 03 HUMMUS
- 04 GUACAMOLE
- 05 GRANOLA CASERA
- 06 SOPA DE VERDURAS
- 07 CREMA DE CACAHUATE
- 08 CEVICHE DE COLIFLOR
- 09 CHAMOY DE JAMAICA
- 09 ENSALADA CESAR



INDICACIONES

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

Encontrarás algunas recetas que puedes consumir de manera libre y otras que tienen una porción indicada, recuerda que es importante cuidar tus porciones.

Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

COMO COCINAR CEREALES

QUINOA & ARROZ

1. Cubre con agua fría y con ayuda de tu mano remueve, escurre y repite este paso tres veces o hasta que el agua salga transparente.
 - a. Este paso ayuda a mejorar la digestión de estos alimentos.
2. En una olla caliente tuesta un minuto, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
3. Luego agrega por 1 tanto de quinoa o arroz agrega dos tantos de agua natural, baja el fuego, agrega sal, tapa y deja cocinar hasta que el agua se reduzca. (aprox 15-20 min)



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

COMO COCINAR LEGUMINOSAS

LENTEJAS, GARBANZOS Y FRIJOLES

1. Remoja en agua con una pizca de bicarbonato durante toda la noche, al día siguiente enjuaga muy bien.
 - a. Este paso ayuda a mejorar la digestión de estos alimentos.
2. Lleva a una olla con suficiente agua para cubirlos y que pase más de unos 5-6 cm con un trozo de cebolla, 2 hojas de laurel. Cuando el agua suelte el hervor baja el fuego (medio-bajo) y deja cocinar, aproximadamente a los 15 min, estarán mas suaves ahí se recomienda agregar sal al gusto. La cocción puede durar entre 20-30 min, si en ese tiempo aún no están listos, agrega más agua y revisa constantemente.



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

HUMMUS

PORCIÓN: 60 gr 1 porción de leguminosa.

Ingredientes:

- 1 lata de garbanzos cocidos y escurridos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de medio limón amarillo
- Sal, pimienta
- Comino
- 1 pimiento naranja o rojo
- Chipotle (opcional)

Procedimiento:

1. En un sartén vas a asar el ajo y el pimiento hasta que quede bien doradito.
2. Enjuaga bien los garbanzos con agua fría.
3. Licúa todos los ingredientes y guarda en un refractario.
4. Es perfecto para snacks o acompañar tus comidas.



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

GUACAMOLE

PORCIÓN: 3 cucharadas equivalen a 1 porción de grasa sin proteína

Ingredientes:

- 1 aguacate
- 1/4 de cebolla
- Chile serrano (opcional)
- Sal de grano
- Jugo de uno o dos limones

Procedimiento:

1. Pica finamente la cebolla y el chile serrano.
2. En un plato coloca el aguacate sin hueso y pelado.
3. Machaca muy bien y agrega cebolla y chile serrano, limón y sal al gusto.
4. Disfruta.

CONSEJO: A mí me encanta agregarle un poco de queso fresco de mesa y le da un sabor delicioso (cuida tu porción)



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

GRANOLA

PORCIÓN: 3 cucharadas equivalen a una porción de cereal + 1 grasa

Ingredientes:

- 4 tazas de avena en hojuelas
- 1 taza de nueces mixtas
- Canela al gusto
- 1/4 taza de aceite de aguacate
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 taza de miel maple sin azúcar

Procedimiento:

1. Precalienta el horno a 350°F.
2. En un bowl integra muy bien todos los ingredientes.
3. Luego en una charola los vas a extender y vas a hornear durante 15-18 minutos hasta que esté doradita y huela delicioso.
4. Mientras se enfría cada 3-5 minutos mueve la granola para evitar que quede pegada.



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

SOPA DE VERDURAS

PORCIÓN: Libre

Ingredientes:

- 2- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- Albahaca, romero y orégano
- Sal, pimienta
- Ajo en polvo
- Cúrcuma
- 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.



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

CREMA DE CACAHUATE

PORCIÓN: 2 cucharaditas equivalen a 1 porción de grasa

Ingredientes:

- 2 tazas de cacahuate sin sal

Procedimiento:

1. En un sartén coloca los cacahuates y ponlos a tostar, cuida que no se quemen.
2. Reserva y deja enfriar.
3. Coloca los cacahuates en un procesador o licuadora potente y pulsa hasta que se forme una pasta.
4. A veces se queda pegado en las paredes del vaso de la licuadora, con ayuda de una palita remueve para que se mezcle bien todo.
5. Solito el cacahuate va a soltar su grasita natural y se va a formar una pasta cremosa.
6. Guarda en un recipiente con tapa y disfruta.



Barbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

CEVICHE DE COLIFLOR

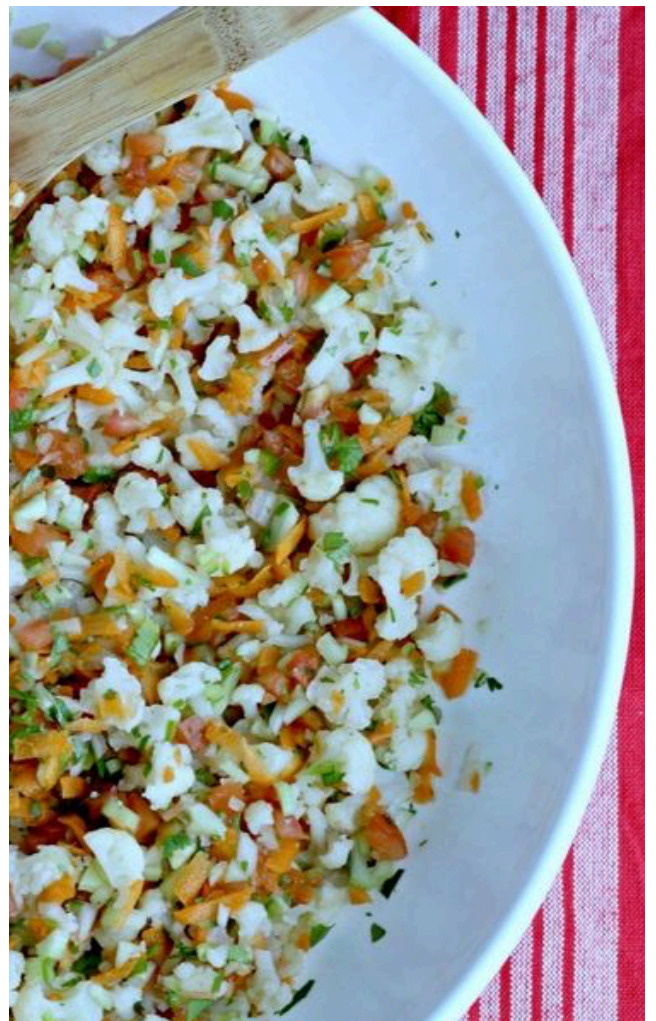
PORCIÓN: Libre

Ingredientes:

- 1 taza de coliflor finamente picada
- Pepino
- Jitomate
- Cebolla
- Chile serrano
- Cilantro finamente picado
- Limón al gusto

Procedimiento:

1. Pica todos los ingredientes finamente
2. Luego en un bowl mezcla y agrega limón, sal y pimienta al gusto.
3. Sirve y disfruta
4. Esta receta se considera como libre.



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

CHAMOY DE JAMAICA

PORCIÓN: Máximo 2 cucharadas al día

Ingredientes:

- 2 tazas de jamaica cocida
- 1/4 taza de concentrado de jamaica
- 1/4 taza de agua natural
- 1/4 taza de monk fruit
- 3 cucharadas de chile en polvo
- Jugo de dos limones

Procedimiento:

1. Cuece la jamaica en una olla con agua
2. Licúa todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Sirve en un refractario con tapa y conserva en el refrigerador para que te dure mucho más.
4. Utiliza esta receta para complementar tus snacks favoritos.
5. Receta libre perfecta para acompañar tus snacks (máximo 2 cucharadas al día)



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS

ENSALADA CESAR

PORCIÓN: Máximo 1 porción al día (rinde para 2 porciones)

Ingredientes:

- Lechuga romana
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de yogurt griego
- 1/4 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de queso parmesano
- Sal y pimienta
- Romero
- Jugo de un limón

Procedimiento:

1. Prepara el aderezo que le va a dar el sabor más delicioso mezclando aceite de oliva, yogurt griego, mostaza, jugo de limón, romero, sal y pimienta.
2. Pica la lechuga, te recomiendo que uses romana porque queda mejor.
3. Baña la lechuga con el aderezo, agrega queso parmesano, sal y pimienta al gusto.
4. La puedes utilizar una vez a la semana como guarnición de alguno de los platillos del reto pero sino, la puedes acompañar con una pechuga de pollo asada y si cuidas tus porciones puedes agregar croutones y tienes una comida balanceada, deliciosa y saludable.



Bárbara Ortiz

NUTRICIÓN SIN FILTROS