

@nutricionsinfiltros.mx



RECETARIO GUARNICIONES

www.nutricionsinfiltros.com

RECETAS

RECETA

01 

CÓMO COCINAR CEREALES

RECETA

02

CÓMO COCINAR LEGUMINOSAS

RECETA

03

SOPA DE VERDURAS

RECETA

04

SOPA DE VERANO

RECETA

05

BRÓCOLI Y POBLANO

CÓMO 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.
2. Este paso ayuda a mejorar la digestión de estos alimentos.
3. En una olla caliente tuesta un minuto, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
4. 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)



CÓMO COCINAR LEGUMINOSAS

LENTEJAS/FRIJOLES/GARBANZOS

1. Remoja en agua con una pizca de bicarbonato durante toda la noche, al día siguiente enjuaga muy bien.
2. Este paso ayuda a mejorar la digestión de estos alimentos.
3. Lleva a una olla con suficiente agua para cubrirlos 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.



SOPA DE VERDURAS

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.



SOPA DE VERANO

del recetario de mi Tita

INGREDIENTES:

- 2 chiles poblanos
- 1/4 de cebolla
- 2 elotes desgranados
- 2 tazas de caldo de pollo
- Sal
- 1/4 taza de crema light
- 2 manojos de flor de calabaza

PROCEDIMIENTO:

1. Asa y desvena los chiles poblanos y corta en rajas.
2. En una cazuela sofríe las rajas y cebolla y cuando estén listos licúa con el caldo de pollo.
3. Mientras dora los elotes desgranados, luego agrega la flor de calabaza picada y sin pistilo y lo que licuaste. Puedes agregar más agua de ser necesario, sazona con sal al gusto.
4. Cuando el elote esté bien cocido apaga el fuego y agrega crema.
5. Sirve y disfruta.

PORCIÓN: 1/2 taza equivale a una porción de cereal + 1 grasa



SOPA DE FIDEO

INGREDIENTES:

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

PROCEDIMIENTO:

1. Licua 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. Corrobora 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)

