



RECETARIO GUARNICIONES

CULTIVA-TE

LO QUE CUIDAS SE QUEDA

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.

ÍNDICE

01
QUINOA

02
ARROZ

03
FRIJOLES

04
ENSALADA DE UVAS Y
ALMENDRAS

05
PEPINO ORIENTAL



ÍNDICE

06
CALABACITAS
MARGARITA

07
SOPA DE VERDURAS





QUINOA

RETO CULTIVA-TE

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua natural

INSTRUCCIONES:

1. Enjuagar la quinoa hasta que el agua salga transparente.
2. Este paso ayuda a eliminar el exceso de saponinas y evitar el sabor amargo de la quinoa.
3. En una olla coloca la quinoa y el agua natural (por un tanto de quinoa, agregar dos tantos de agua natural).
4. Cuando el agua suelte el hervor tapa y deja cocinar a fuego bajo durante 15-20 minutos (hasta que el agua se evapore).
5. Puedes utilizar la quinoa para agregar a tus ensaladas, preparar un ceviche de quinoa y muchas recetas más!

PORCIÓN: 1/3 taza de quinoa cocida equivale a una porción de cereal.



ARROZ

RETO CULTIVA-TE

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz crudo
- 4 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de caldo de pollo ó agua caliente
- 2 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 2 zanahorias picadas finamente
- 1/2 taza de Chícharos
- Sal
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de cilantro

INSTRUCCIONES:

1. Remoja el arroz en agua al menos durante 8 horas, esto ayuda digerirlo mejor.
2. Escurre el arroz y enjuaga muy bien, hasta que el agua salga transparente.

CONTINUA...



ARROZ

RETO CULTIVA-TE

INSTRUCCIONES:

3. En una cacerola con aceite fríe el aceite hasta que torne un color dorado claro, mueve todo el tiempo para que no se te queme.
4. En una olla con agua hirviendo cuece el jitomate y la cebolla. Cuando estén cocidos retira la piel del jitomate, licúa con la cebolla y un diente de ajo, no agregues agua debe quedar espeso.
5. Agrega el puré al arroz dorado y deja cocinar por unos minutos hasta que el puré se absorba.
6. Después agregamos el caldo de pollo o agua, sal, las verduras picadas y mueve ligeramente para distribuir los ingredientes.
7. Encima agrega las hojas de perejil y cilantro y cuando comience a hervir tapa la cacerola, no destapes ni muevas.
8. Aproximadamente después de 10 minutos revisa la cantidad de líquido, si aún le queda vuelve a tapar y deja por otros minutos, revisa constantemente para que no se te queme.
9. Cuando ya no tenga agua, retira del fuego y deja reposar por unos minutos.

PORCIÓN: 1/4 taza es una porción de cereal.



FRIJOLES

RETO CULTIVA-TE

INGREDIENTES

- 400 gr de frijoles
- 2.5 litros de agua natural
- Sal

INSTRUCCIONES:

1. Limpia los frijoles y retira las piedras que pueda tener.
2. Deja remojando toda la noche. Este paso mejora la digestión de los frijoles y evita que te inflames.
3. A la mañana siguiente enjuaga.
4. En una olla coloca el agua natural.
5. Cuando suelte el hervor agrega los frijoles ya lavados.
6. Cuando ya estén cocidos agregas sal al gusto, en caso de que se hayan resecado puedes agregar más agua (de preferencia caliente).

PORCIÓN: 1/2 taza de frijoles cocidos equivale a una porción de leguminosa o una porción de cereal + proteína



ENSALADA DE UVAS Y ALMENDRAS

RETO CULTIVA-TE

INGREDIENTES

- 1/2 taza de espinacas
- 1/2 taza de arúgula
- 18 uvas
- 10 almendras

INSTRUCCIONES:

1. Parte por la mitad las uvas
2. En un plati mezcla la arúgula, espinacas, uvas y almendras.
3. Agrega 2 cucharaditas del aderezo mostaza y miel (VER RECETARIO DE SALSAS Y ADEREZOS)

PORCIÓN: Esta ensalada no es libre equivale a una porción de fruta y una porción de grasa b.



PEPINO ORIENTAL

RETO CULTIVA-TE

INGREDIENTES

- 1 pepino, en rodajas (has las rodajas delgadas con ayuda de un pelapapas)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de monk fruit
- 1 cucharadita de ajonjolí
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 chile serrano (opcional)
- Jugo de un limón
- 2 cucharadas de salsa soya

INSTRUCCIONES:

1. En un plato extiende las rodajas de pepino y agrega la sal.
2. Deja reposar durante 30 minutos.
3. Enjuaga el pepino y seca.
4. Mezcla vinagre de manzana, monk fruit, cilantro picado, chile serrano, jugo de limón y salsa soya.
5. Baña los pepinos con la salsa y decora con las semillas de ajonjolí.

PORCIÓN: Libre, máximo una vez al día.



CALABACITAS A LA MARGARITA

RETO CULTIVA-TE

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

INSTRUCCIONES:

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



SOPA DE VERDURAS

RETO CULTIVA-TE

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

INSTRUCCIONES:

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