@nutricionsinfiltrosmx

RECETARIO GUARNICIONES



El bienestar
también es un
hábito.
Pequeñas
decisiones que tu
cuerpo agradece
todos los días.

@nutricionsinfiltrosmx

GUARNICIONES

Rajas con soya 1

Sopa de verduras 2

Sopa de apio 3

Sopa de espinacas 4

Sopa crema de chile poblano 5

Nopales a la mx 6

Carpaccio de betabel 7

Ceviche de coliflor 8

Sopa de arroz 9

Ceviche de palmito 10

GUARNICIONES

RAJAS CON SOYA

Una manera de preparar las rajas para acompañar tus taquitos o cualquier platillo y darle un toque picosito y acidito.

Ingredientes

- 2 chiles poblanos o güeros
- Jugo de limón
- Salsa soya

Preparación

1. Asar, pelar y desvenar los chiles y cortar en rajas.
2. Puedes hacerlo en un comal, airfryer o en el asador, luego los dejas sudar en una bolsa de plástico y luego los pelas y desvenas.
3. Coloca las rajas en un plato hondo y agrega jugo de limón y salsa soya hasta cubrirlos.
4. Deja reposar unos 10 min para integrar sabores.



GUARNICIONES

SOPA DE VERDURAS

Puedes preparar una buena cantidad de sopa de verduras y así tener lista en el refrigerador para acompañar tus comidas y asegurar tu aporte de fibra.

Ingredientes

- 2- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 cucharada de sazonador vegetal
- 3 tazas de agua natural
- Sal, pimienta
- Ajo en polvo
- 1-2 zanahorias
- 1 chayote
- 1-2 calabacitas
- 1 brócoli mediano
- 1 taza de ejotes picados

Preparación

1. Picar o rallar la verdura (yo te recomiendo que la ralles para que no te tardes tanto)
2. Licua los jitomates, cebolla, sazonador vegetal con 3 tazas de agua natural.
3. Vas a verter el recaudo en una olla y sazona con, sal, pimienta, ajo en polvo. Puedes agregar un poco más de agua si lo ves necesario.
4. Cuando suelte el hervor y cambie de color agrega los vegetales.
5. Deja cocinar por unos minutos y listo.
6. Tengo un reel en mi instagram con el paso a paso.



GUARNICIONES

SOPA DE APIO

Rinde para 3 porciones. 1 porción equivale a 1 porción de cereal.

Ingredientes

- 1/4 taza de arroz crudo
- 4 varitas de apio
- ¼ de cebolla blanca fileteada
- 3 tazas de agua ó caldo de pollo
- 1 cucharada de sazonador vegetal
- 2 cucharaditas de aceite de aguacate

Preparación

1. Sofríe el apio, la cebolla y el arroz.
2. Cuando el arroz esté transparente vas a agregar el agua, sazonador vegetal y dejar cocinar po unos 10-15 min.
3. Rectifica sazón, puedes agregar un poco más de sal y agua (si lo ves necesario)



GUARNICIONES

SOPA DE ESPINACAS

Rinde para 2 porciones. 1 porción equivale a 1 porción de cereal.

Ingredientes

- 2- 3 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 cucharada de sazonador vegetal
- 3 tazas de agua natural
- Sal, pimienta
- Ajo en polvo
- 3 tazas de espinacas picadas
- 1 papa en cubitos

Preparación

1. Licúa los ingredientes del recaudo: jitomate, cebolla, sazonador vegetal y agua.
2. Lleva el recaudo a una olla y deja hervir, cuando cambie de color agrega la papa y cocina por unos 10-15 min, cuando esté cocida agrega las espinacas y apaga el fuego.
3. Sirve y agrega un toquecito de limón para mejor absorción del hierro.



GUARNICIONES

SOPA CREMA DE CHILE POBLANO

Porción libre. Una manera de incrementar tu consumo de vegetales al día es tener sopitas listas para acompañar tus comidas.

Ingredientes

- 2 chiles poblanos asados, pelados y desvenados
- 1 calabacita
- Cebolla blanca
- 1/2 taza de leche de almendras
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta
- Cilantro
- 1 cucharadita de aceite

Preparación

1. En un sartén con aceite guisamos la cebolla.
2. Una vez que la cebolla cambie de color agrega agrega la calabacita picada en rodajas, cuando esté cocida agrega los chiles poblanos en rajas durante unos minutos. (Puedes utilizar chile poblano en rajas congelado)
3. Posteriormente licúa todos los ingredientes junto con la leche de almendras y condimenta al gusto.
4. Regresa la sopa a una olla y deja hervir por unos minutos.



GUARNICIONES

NOPALES A LA MEXICANA

Porción libre. Una manera de incrementar tu consumo de vegetales al día es tener vegetales listos para comer en el refrigerador.

Ingredientes

- 1 taza de nopales picados
- 2 jitomates picados
- Cebolla al gusto
- Chile serrano (opcional)
- Cilantro
- Limón
- Sal

Preparación

1. Cuece en agua hirviendo los nopales. Tip para que no queden babosos: en cuanto cambien de color escurre y dejamos en el colador tapados con una toalla de cocina.
2. Mezcla en un bowl los nopales cocidos ya fríos, jitomate, cebolla, chile, cilantro y puedes agregar limón cuando te lo vayas a comer (evita guardar ya con limón, porque se va a echar a perder más rápido)



GUARNICIONES

CARPACCIO DE BETABEL

Porción libre. Una manera de incrementar tu consumo de vegetales al día es tener vegetales listos para comer en el refrigerador.

Ingredientes

- 1/2 betabel cocido en rodajas
- 1/2 taza de espinacas crudas picadas ó arúgula
- El jugo de un limón
- Sal y pimienta
- Vinagre balsámico (opcional)

Preparación

1. Cuece el betabel (con todo y cáscara) en agua hirviendo.
2. Cuando esté cocido pela y parte en rodajas delgadas.
3. Sirve en un plato y agrega espinacas picadas, limón, sal, pimienta y vinagre balsámico.



GUARNICIONES

CEVICHE DE COLIFLOR

Porción libre. Una manera de incrementar tu consumo de vegetales al día es tener vegetales listos para comer en el refrigerador.

Ingredientes

- 1 coliflor mediana lavada y rallada o picada finamente
- 4 jitomates picados en cubos pequeños (sin semillas)
- 1 pepino pelado, sin semillas y picado en cubos pequeños
- 1/2 cebolla morada picada finamente
- 1 o 2 chiles serranos (al gusto)
- 1/4 taza de cilantro fresco picado finamente.
- 3/4 de taza de jugo de limón fresco (aproximadamente 6-8 limones).
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Coloca los trocitos de coliflor en un colador y vierte agua hirviendo sobre ellos durante 30 segundos, o sumérgelos en una olla con agua hirviendo por 1 minuto. Escurre inmediatamente y pásalos por agua fría para cortar la cocción. Deben quedar crujientes, no suaves. Sécalos muy bien.
2. Mezcla todos los ingredientes en un bowl y deja reposar por unos 15-20 min en el refrigerador para integrar sabores.



GUARNICIONES

SOPA DE ARROZ

PORCIÓN: 1/4 taza ya preparado equivale a una porción de cereal.

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

Preparación

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.
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.



GUARNICIONES

CEVICHE DE PALMITO

Porción libre. Una manera de incrementar tu consumo de vegetales al día es tener vegetales listos para comer en el refrigerador.

Ingredientes

- 1 lata de corazones de palmito
- 1 pepino en rodajas
- 1/4 de cebolla morada fileteada
- 3/4 taza de cilantro
- 2 chiles serrano
- Jugo de limón (aprox 3/4 taza)
- Sal al gusto

Preparación

1. Rebana los corazones de palmitos en rebanadas delgadas.
2. Licúa el cilantro, chile serrano y jugo de limón.
3. Coloca una cama de palmito, luego pepino y rodajas de cebolla.
4. Baña con la salsa y agrega sal de grano al gusto.

