



**NUTRITION DIRECT™**  
IT'S ALL IN THE DELIVERY

# RECETAS DELICIOSAS FÁCILES DE PREPARAR

No hay nada como una comida casera. Especialmente cuando cuenta con una receta creada por personas que desean un estilo de vida más sano. Es perfecto si tuvo que someterse a una cirugía para perder peso o si solo quiere cuidar lo que come.



\*Esta receta fue proporcionada por Froedtert y el programa de pérdida de peso/cirugía bariátrica del Colegio Médico de Wisconsin y revisada por nutricionistas para brindar un óptimo contenido nutricional. El hospital luterano Froedtert Memorial/programa de cirugía bariátrica del Colegio Médico de Wisconsin, como así también sus cirujanos, han sido nombrados "Centro integral para cirugía bariátrica" por la Sociedad Estadounidense de Cirugía Bariátrica y Metabólica. © 2016 Froedtert & el Colegio Médico de Wisconsin. Publicado con autorización.

# WRAPS ASIÁTICOS DE LECHUGA Y POLLO\*



## Ingredientes

- 1 lata (8 onzas) de brotes de bambú, escurridos y picados
- 1 lata (8 onzas) de castañas de agua, escurridas y picadas
- 3 cucharadas de vino de cocina de jerez
- 2 cucharadas de salsa hoisin
- 1 cucharada de mantequilla de maní sin sal
- 2 cucharaditas de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharaditas de salsa picante, como Sriracha
- 2 paquetes (0.035 onzas cada uno) de un sustituto del azúcar (como Splenda)

## Preparación

En un recipiente medio, combine los brotes de bambú, las castañas de agua, el vino de jerez, la salsa hoisin, la mantequilla de maní, la salsa de soja, la salsa picante y el sustituto del azúcar. Mezcle bien. Deje reposar.

Rocíe una sartén grande con spray de cocina y colóquela sobre fuego medio. Agregue la cebolla y cocine durante 4 minutos o hasta que la cebolla esté tierna y despida aroma. Agregue el ajo y cocine durante un minuto más. Aumente el calor a medio-alto y agregue el pollo molido, el jengibre y la sal.

Cocine la mezcla, desmenuzando el pollo molido con una espátula o con una cuchara

- 1 cucharada de ajo picado
- 1 taza de cebolla picada
- ½ libra de pechuga de pollo molida
- 1 cucharadita de jengibre picado
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado
- 8 hojas pequeñas de lechuga mantecosa
- 1 cebolla verde entera, picada
- 1 pepino pequeño, sin semillas y picado en tiras de 1 pulgada

de madera durante 3 o 4 minutos, hasta que no queden partes doradas. Agregue la mezcla de castañas de agua y brotes de bambú. Cocine durante 2 minutos o hasta que esté lo suficientemente caliente.

Agregue la cucharadita de aceite de sésamo tostado y revuelva.

Retire la sartén del fuego. Para servir, divida la mezcla de pollo en cantidades uniformes sobre 8 hojas de lechuga. Cubra con la cebolla verde y el pepino. Sirva inmediatamente.

**Rinde 4 porciones. Tamaño de la porción: 2 wraps de lechuga.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 155; colesterol: 33 mg; grasas: 4 g; sodio: 637 mg; carbohidratos: 11 g; fibra dietaria: 5 g; proteína: 16 g; azúcar: 4 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# TOMATES HORNEADOS\*



## Ingredientes

5-6 tomates grandes

Aceite de oliva en spray

¼ de taza de queso parmesano bajo en grasas

Sazonador estilo griego (de preferencia marca Penzey)

¼ taza de piñones (opcional)

## Preparación

Precaliente el horno a 350° F. Corte los tomates a la mitad, de forma longitudinal y colóquelos con la cara hacia arriba en una sartén antiadherente de 9x13. Rocíe la superficie de los tomates con el aceite de oliva en spray. Cúbralos con el queso y los piñones. Espolvoree con el sazónador estilo griego a gusto.

Cocine durante 50 minutos a fuego moderado.

**Rinde 6 porciones.**

**Tamaño de la porción: 2 mitades de tomate.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 73; grasas totales: 5 g; carbohidratos totales: 6 g; fibra dietaria: 2 g; azúcar: 0 g; proteína: 3 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# WRAPS DE LECHUGA Y CARNE



## Ingredientes

- |   |   |
|---|---|
| 2 cabezas de lechuga mantecosa o lechuga Bibb, separadas en hojas | 2 tazas de zanahoria rallada                                      |
| 8 onzas de yogur griego natural bajo en grasas                    | 1 cebolla de verdeo, finamente picadas                            |
| 2 cucharadas de tahini  | ¼ taza de cilantro fresco picado, y un adicional para adornar     |
| 2 dientes de ajo picados  | 2 cucharaditas de comino molido                                   |
| 1 cucharada más 2 cucharaditas de jugo de limón fresco            | 1 cucharadita de pimentón dulce                                   |
| 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen                      | ⅛ cucharadita de sal  |
|   | 1 libra de bistec de falda a la parrilla, cortado en lonjas finas |

## Preparación

Lave las hojas de lechuga, envuélvalas en toallas de papel y refrigérelas para secarlas por completo.

En un recipiente pequeño, vierta el yogur junto con el tahini, la mitad del ajo y 1 cucharada de jugo de limón. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva y mezcle.

En otro recipiente, coloque las zanahorias con la cebolla de verdeo, el cilantro, el pimentón dulce, la sal y el remanente de ajo, junto con 2 cucharaditas de jugo de limón y 1 cucharada de aceite de oliva.

Coloque las hojas de lechuga en una bandeja grande y coloque una pequeña cucharada de la mezcla de yogur en el centro de cada una; reserve parte de la mezcla de yogur para adornar. Cubra con el bistec, la zanahoria, otra cucharada pequeña de yogur y, si lo desea, añada más cilantro. Sirva inmediatamente.

**Rinde 8 porciones. Tamaño de la porción: 2 wraps.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 197; grasas: 10 g; grasas saturadas: 2 g; colesterol: 31 mg; sodio: 85 mg; carbohidratos: 5 g; fibra: 2 g; proteína: 22 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# ESTOFADO DE CARNE DE COCCIÓN LENTA



## Ingredientes

- ¼ taza de harina
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- ⅛ cucharadita de pimentón dulce
- 1½ libra de estofado de carne magra, cortado en trozos de 1 pulgada
- 1 cucharada de aceite de canola
- 8 onzas de champiñones en rodajas
- 1 taza de apio rebanado
- 1½ tazas de cebolla picada
- 2 latas (de 14 onzas cada una) de caldo de carne bajo en sodio
- 1 hoja de laurel pequeña
- ⅓ taza de cebada perlada
- 2 tazas de zanahorias rebanadas
- 2 tazas de nabos cortados en cubos
- 1 patata grande para cocinar, pelada y cortada en cubos
- 1 taza de guisantes verdes congelados, descongelados

## Preparación

En un recipiente o bolsa plástica resellable, mezcle la harina, la pimienta y el pimentón dulce. Coloque la carne en la mezcla de harina hasta que esté cubierta uniformemente.

En una olla de cocción lenta, combine el aceite y los cubos de carne enharinados y cocine durante 30 minutos a fuego fuerte para dorar la carne.

Agregue los ingredientes restantes, reduzca a fuego lento y cocine durante 8 horas. Para lograr una salsa más espesa, cocine la mezcla durante 2 horas más a fuego lento.

**Rinde 8 porciones.**

**Tamaño de la porción: 1¼ tazas.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 297; grasas: 8 g; grasas saturadas: 1 g; colesterol: 49 mg; sodio: 153 mg; carbohidratos: 27 g; fibra: 5 g; proteína: 30 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# TORTILLA DE QUESO Y BRÓCOLI



## Ingredientes

½ cebolla, picada

1 taza de brócoli picado (trozos de aproximadamente 1 pulgada)

6 claras de huevo

1 huevo

¼ taza de leche parcialmente descremada

⅓ cucharadita de sal

Pimienta negra a gusto

¼ taza de queso cheddar bajo en grasas, rallado

## Preparación

Precaliente la parrilla.

Rocíe ligeramente una sartén mediana antiadherente para horno con aceite en spray para cocinar. Agregue la cebolla y cocine durante 3 minutos o hasta que esté tierna. Agregue el brócoli y cocine durante 1 o 2 minutos o hasta que esté tierno. Reduzca el fuego a medio bajo.

En un recipiente mediano mezcle las claras de huevo, el huevo y la leche, y agregue sal y pimienta a gusto. Coloque la mezcla de huevo en la sartén. Cocine hasta que los huevos se espesen, aproximadamente 8 minutos. Espolvoree con el queso cheddar.

Coloque la sartén debajo de la parrilla y cocine hasta que la superficie esté dorada, aproximadamente 1 o 2 minutos. Sirva inmediatamente.

**Rinde 2 porciones.**

**Tamaño de la porción: ½ de tortilla.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 155; grasas: 4 g; grasas saturadas: 1 g; colesterol: 98 mg; sodio: 458 mg; carbohidratos: 7 g; fibra: 2 g; proteína: 21 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# GRATINADO DE QUESO, HUEVOS Y BRÓCOLI\*



## Ingredientes

- 6 huevos grandes
- 4 onzas de margarina semigrasa
- ½ libra de queso cheddar bajo en grasas
- 6 cucharadas de harina
- 2 libras de queso requesón descremado
- 10 onzas de brócoli congelado, picado (descongelado)
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de pimentón dulce (opcional)
- 4 onzas de pimiento picado (opcional)
- ½ de taza de champiñones rebanados, frescos o de lata (opcional)

## Preparación

Precaliente el horno a 350° F. Combine todos los ingredientes. Rocíe 2 cuartos de una cacerola con spray de cocina. Coloque la preparación en la cacerola que preparó y cocine durante 90. Sirva el plato caliente.

**Rinde 8 porciones.**

**Tamaño de la porción: 1/8 de la receta.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 115; grasas: 5 g; proteína: 12 g; carbohidratos: 5 g; colesterol: 75 mg; sodio: 419 mg; azúcar: 2 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# SOPA DE CALABAZA ANCA



## Ingredientes

- 2 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cebolla dulce grande, picada
- 1 zanahoria cortada en cubos
- 2 tallos de apio cortados en cubos
- 1 calabaza anca pelada, sin semillas y picada
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado
- 1 cucharaditas de nuez moscada molida
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 4 tazas de caldo de pollo reducido en sodio
- ⅓ taza de yogur griego bajo en grasas, opcional
- 2 cucharadas de semillas de calabaza tostadas, opcional

## Preparación

En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregue las cebollas y reduzca a fuego medio; cocine durante 10 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Agregue la zanahoria, el apio, la calabaza anca, el tomillo, la nuez moscada, la sal y la pimienta y mezcle durante 1 minuto. Agregue el caldo de pollo y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna. Retire del fuego y deje enfriar a temperatura ambiente.

Pase la mezcla a una licuadora y licúe hasta formar un puré. Vierta la mezcla nuevamente en la sartén y recaliente a fuego lento antes de servir. Sirva con una porción de yogur griego y una pizca de semillas de calabaza, si lo desea.

**Rinde 8 porciones.**

**Tamaño de la porción: aproximadamente 1 taza.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 115; grasas: 5 g; grasas saturadas: 0; colesterol: 0; sodio: 435 mg; carbohidratos: 14 g; fibra: 2 g; proteína: 5 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# CHILLI VEGETARIANO DE QUESO\*



## Ingredientes

- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 pimiento verde grande (cortado en cubos)
- 1 taza de cebolla, picada
- ½ libra de champiñones en rodajas
- 14 latas de ½ onzas de tomates en cubos o 2 tazas de tomates frescos
- 8 onzas de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 zucchini mediano (cortado en rodajas finas)
- 2 latas de 15 onzas de frijoles rojos (escurridos)
- Un paquete de 10 onzas de maíz congelado
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasas, rallado

## Preparación

Caliente el aceite de oliva y el ajo en una sartén grande. Agregue las cebollas, el pimiento verde y los champiñones. Cocine hasta que la mezcla esté tierna. Agregue la salsa de tomate, los tomates en cubos, el chile en polvo y deje hervir.

Baje el fuego y agregue el zucchini y los frijoles. Cocine a fuego lento durante 10 a 15 minutos. Agregue el maíz congelado y ½ de taza de queso cheddar. Mezcle. Cocine a fuego lento otros 10-15 minutos.

Sirva con queso cheddar.

**Rinde 8 porciones. Tamaño de la porción: aproximadamente 1½ tazas.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 195; grasas totales: 3 g; proteína: 13 g; carbohidratos totales: 34 g; fibra dietaria: 9 g; azúcares: 6 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# ESCALOPE DE POLLO



## Ingredientes

½ taza de trigo integral

⅛ cucharadita de sal

⅛ cucharadita de pimienta negra y un adicional a gusto

1 cucharadita de orégano deshidratado

1 libra de pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortada estilo mariposa

2 cucharadita de aceite de oliva

2 cucharadas de margarina sin grasas trans

2 dientes de ajo, peladas y picadas

1 taza de vino blanco

2 limones, cortados en rodajas muy finas

2 cucharadas de jugo de limón fresco

1 taza de caldo de pollo reducido en sodio

½ taza de perejil fresco picado fino

## Preparación

En un recipiente poco profundo mezcle la harina, la sal, la pimienta y el orégano. Macere el pollo en la mezcla de harina, quitando el exceso de harina.

En una sartén gruesa caliente el aceite y la margarina a fuego medio hasta que se calienten. Agregue el pollo y cocine en porciones hasta que esté ligeramente dorado y bien cocido, aproximadamente 4 minutos de cada lado. Pase el pollo a una fuente para servir y déjelo cubierto, para mantenerlo caliente.

En la misma sartén, agregue el ajo y saltee la preparación a fuego medio durante 1 minuto. Agregue el vino y raspe los trocitos dorados que se hayan pegado en el fondo. Cocine hasta que el vino se haya reducido a la mitad. Agregue los limones, el jugo de limón y el caldo de pollo a la sartén; cocine hasta que los limones estén tiernos y se haya evaporado el líquido. Agregue el perejil y la pimienta negra a gusto.

Vierta la salsa sobre el pollo. Sirva inmediatamente.

**Rinde 6 porciones.**

**Tamaño de la porción: aproximadamente 3 onzas de pollo.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 213; grasas: 8 g; grasas saturadas: 1 g; colesterol: 43 mg; sodio: 212 mg; carbohidratos: 7 g; fibra: 1 g; proteína: 17 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# POLLO AL HORNO CON VERDURAS\*



## Ingredientes

- 4 patatas cortadas en rodajas
- 6 zanahorias cortadas en rodajas
- 1 cebolla grande, partida en 4 trozos
- 1 pollo crudo, cortado en trozos y sin piel
- ½ de taza de agua
- 1 cucharadita de tomillo
- ¼ cucharadita de pimienta

## Preparación

Precaliente el horno a 400° F.

Coloque las patatas, las zanahorias y las cebollas en una asadera grande. Coloque los trozos de pollo por encima de las verduras.

Mezcle el agua con el tomillo y la pimienta. Vierta la mezcla sobre el pollo y las verduras. Con una cuchara, vierta los jugos sobre el pollo una o dos veces durante la cocción.

Cocine durante una hora o más, hasta que esté dorado y tierno.

**Rinde 6 porciones.**

**Tamaño de la porción: 1/6 de la receta.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 240; grasas: 3.5 g; sodio: 130 mg; carbohidratos: 25 g; fibra: 4 g; proteína: 26 g; azúcar: 10 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# TARTELETA DE QUESO CREMA



## Ingredientes

- 1½ cucharadita de gelatina sin sabor
- ¼ taza de agua hirviendo
- ¼ taza de azúcar
- 8 onzas de requesón al 1%
- 2 cucharadas de queso crema descremado
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- ½ taza de bayas, como arándanos o frambuesas
- 6 ramitas de menta para adornar

## Preparación

En un recipiente pequeño disuelva la gelatina en agua hirviendo. Agregue el azúcar y revuelva hasta que se disuelva. En una licuadora combine el requesón, el queso crema, la esencia de vainilla, la ralladura de limón y la mezcla de gelatina y mezcle hasta obtener una mezcla suave.

Vierta la mezcla en 6 pirotines para cupcakes de aluminio y refrigérelos cubiertos durante 2 horas, o hasta que estén firmes. Para servirlos, quite el aluminio y colóquelos en platos individuales. Coloque bayas y menta sobre cada tartaleta de queso para adornar.

**Rinde 6 porciones.**

**Tamaño de la porción: 1 tartaleta.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 70; grasas: 0; grasas saturadas: 0; colesterol: 1 mg; sodio: 178 mg; carbohidratos: 12 g; fibra: 0 g; proteína: 5 g; azúcar: 9 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# MUFFINS DE HUEVO\*



## Ingredientes

6 huevos grandes

12 rebanadas de tocino de pavo precocidas (cortadas en tercios)

¾ de taza de queso Monterey o Suizo bajo en grasas, rallado

½ de taza de leche al 1%

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta

¼ cucharadita de aderezo italiano

## Preparación

Rocíe la bandeja para muffins con spray de cocina antiadherente. Precaliente el horno a 350° F.

Coloque 3 trozos de tocino en el fondo de cada molde para muffin. En un recipiente separado, mezcle todos los ingredientes hasta que estén bien integrados, excepto por el ¼ de taza de queso rallado. Coloque ¼ de taza de la mezcla de huevos en cada molde. Agregue el ¼ de taza extra de queso encima de los muffins.

Cocine durante 20-25 minutos o hasta que los huevos se espesen.

**Rinde 12 porciones.**

**Tamaño de la porción: 1 muffin.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías totales: 98; grasas totales: 7 g; grasas saturadas: 2 g; carbohidratos totales: 1 g; fibra total: 0 g; azúcar total: 1 g; proteína: 8 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# HUEVOS Y HOJAS VERDES



## Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- ½ cebolla pequeña, picada
- 3 tazas de hojas verdes (cortadas en tiras), como col rizada, repollo u hojas de mostaza
- ½ taza de caldo de pollo reducido en sodio
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 huevos grandes
- ⅛ cucharadita de sal
- Pimienta negra a gusto

## Preparación

En una sartén de hierro grande caliente el aceite a fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla y saltee la preparación hasta que la cebolla esté tierna. Agregue las hojas verdes y el caldo de pollo y cocine revolviendo hasta que las verduras se pongan suaves. Agregue el jugo de limón y mezcle. Forme 2 huevos con las verduras. Rompa 1 huevo en cada uno. Condimente con sal y pimienta. Cocine durante 4 minutos. Deje reposar hasta que las claras estén cocidas, aproximadamente 4 minutos.

**Rinde 2 porciones.**

**Tamaño de la porción: 1 huevo y ¾ de taza de hojas verdes.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 193; grasas: 11 g; grasas saturadas: 2 g; colesterol: 186 mg; sodio: 402 mg; carbohidratos: 12 g; fibra: 2 g; proteína: 11 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# KEBABS DE PESCADO A LA PARRILLA



## Ingredientes

- 1 libra de filetes de salmón, sin piel y cortados en trozos de 1½ pulgada
- 1 zucchini pequeño, cortado en trozos de ¾ pulgada
- 4 onzas de champiñones tipo baby bella (los de mayor tamaño deben cortarse a la mitad)
- ¼ cebolla morada, cortada en gajos
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de romero fresco picado
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 cucharaditas de jugo de lima
- ⅓ cucharadita de sal
- Pimienta negra a gusto

## Preparación

Remoje 12 pinchos de madera en agua. En una fuente para hornear grande y poco profunda coloque el salmón, el zucchini, los champiñones y la cebolla en una sola capa.

En un recipiente pequeño agregue el ajo, el romero, el aceite de oliva, el jugo de lima, la sal y la pimienta. Vierta la mezcla sobre el salmón y las verduras y mezcle para que queden cubiertos de forma uniforme. Deje reposar la mezcla a temperatura ambiente durante 15 o 20 minutos.

Mientras tanto, forre la fuente con papel aluminio resistente. Rocíe la fuente con spray de cocina antiadherente. Precaliente la fuente a fuego medio. Ensarte el salmón y las verduras en los pinchos. Cocine los kebabs a la parrilla durante 5 minutos, dándolos vuelta a la mitad durante la cocción. Sirva inmediatamente.

**Rinde 12 porciones. Tamaño de la porción: 1 pincho.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 104; grasas: 7 g; grasas saturadas: 1 g; colesterol: 22 mg; sodio: 64 mg; carbohidratos: 1 g; fibra: 0; proteína: 12 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# FRITTATA DE FARMERS' MARKET



## Ingredientes

½ taza de zucchini cortado en cubos

½ taza de champiñones en rodajas

½ taza de tomates cortados en cubos

½ taza de verduras verde tipo "baby" (como espinaca, acelga o col rizada)

1 huevo, ligeramente batido

½ taza de claras de huevo (aproximadamente 4 claras de huevo), ligeramente batidas

2 cucharadas de leche parcialmente descremada (1%)

2 cucharadas de hierbas frescas picadas (como albahaca, tomillo, salvia, perejil)

## Preparación

Precaliente el horno a 400° F.

Caliente una sartén antiadherente para tortillas de 4 a 6 pulgadas (de acero inoxidable o hierro fundido) a fuego fuerte hasta que esté caliente. Retire la sartén del fuego y rocíe la fuente con spray de cocina antiadherente. Reduzca a fuego medio, agregue las verduras y saltee hasta caramelizar, aproximadamente 3 a 5 minutos.

En un recipiente pequeño, mezcle ligeramente el huevo, las claras de huevo y la leche. Agregue la mezcla de huevos a la sartén y reduzca a fuego medio-bajo. Cocine los huevos durante 2 minutos sin tocarlos.

Agregue las hierbas encima de la mezcla de huevos y cocine en el horno durante 5 a 8 minutos, o hasta que los huevos se espesen y se hinchen y hasta que al introducir un palillo en el centro salga limpio. Retire de la sartén y sirva caliente.

**Rinde 2 porciones. Tamaño de la porción: ½ frittata.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 93; grasas: 3 g; grasas saturadas: 1 g; colesterol: 83 mg; sodio: 199 mg; carbohidratos: 5 g; fibra: 1 g; proteína: 12 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# PANQUEQUES DE REQUESÓN PROTEICOS\*



## Ingredientes

- 1/3 taza de harina común
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 1 taza de queso requesón semidescremado
- 1/2 cucharada de aceite de canola
- 3 huevos, ligeramente batidos

## Preparación

Mezcle la harina y el polvo para hornear en un recipiente pequeño. Agregue los demás ingredientes a otro recipiente grande. Vierta la mezcla de harina en la mezcla del requesón e integre hasta homogeneizar.

Caliente una sartén grande a fuego medio y rocíe con spray de cocina. Coloque porciones de 1/3 de taza de la mezcla en la sartén y cocine hasta que aparezcan burbujas sobre la superficie. Voltee y cocine del otro lado hasta que esté dorado.

Sirva con jarabe de bajas calorías.

**Rinde 4 panqueques.**

**Tamaño de la porción: 1 panqueque.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 152; carbohidratos: 10 g; grasas: 7 g; proteínas: 13 g; sodio: 385 mg; azúcar: 2 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# PASTEL DE CARNE DE PAVO



## Ingredientes

1 cucharadita de aceite de oliva  
2 tazas de cebolla finamente picada  
3 diente de ajo finamente picados  
1 zanahoria mediana, cortada fina  
1 tallo de apio, cortado fino  
1½ cucharadita de salsa Worcestershire  
⅓ taza de perejil fresco picado fijo  
¼ taza de ketchup

1 taza de migas de pan de trigo integral  
(aproximadamente 2 rebanadas de pan)  
⅓ taza de leche descremada  
1 huevo grande, ligeramente batido  
1 clara de huevo grande, ligeramente batida  
¼ libra de pavo molido  
1 cucharadita de sal  
½ cucharadita de pimienta negra  
¼ cucharadita de pimentón dulce

## Preparación

Precaliente el horno a 400° F.

En una sartén grande caliente el aceite a fuego medio hasta que esté caliente. Agregue el ajo y la cebolla y saltee la preparación hasta que la cebolla esté tierna, aproximadamente durante 2 minutos. Agregue la zanahoria y el apio y cocine durante 3 minutos o hasta que estén tiernos. Vierta la salsa Worcestershire, el perejil y 2 cucharadas de ketchup. Deje reposar.

En un recipiente grande mezcle las migas de pan con la leche. Agregue el huevo y las claras de huevo. Agregue las verduras preparadas y mezcle para combinar. Agregue el pavo, la sal, la pimienta y el pimentón dulce y mezcle bien con las manos.

Rocíe levemente un molde de pan de 9 x 5 pulgadas con spray de cocina antiadherente. De forma al pavo molido y colóquelo en el molde. Agregue las 2 cucharadas restantes de ketchup al pastel de carne con un pincel uniformemente.

Cocine durante 50 a 55 minutos o hasta que esté cocido. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir.

**Rinde 10 porciones.**

**Tamaño de la porción: aproximadamente una rebanada de 4 onzas.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 118; grasas: 2 g; grasas saturadas: 0 g; colesterol: 54 mg; sodio: 426 mg; carbohidratos: 10 g; fibra: 0 g; proteína: 16 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# ARROZ PSEUDOFRITO\*



## Ingredientes

2 cucharas de salsa de soja baja en sodio  
1 cucharadita de mostaza  
1 cucharadita de pasta de chilli  
1 cucharadita de aceite de sésamo tostado  
3 onzas de pechugas de pollo sin piel,  
cortadas en cubos de ½ pulgada  
Pimienta negra a gusto

½ taza de cebollas verdes enteras, finamente  
picadas  
¼ de taza de zanahoria picada  
1 diente de ajo picado  
¾ de taza de arroz integral de grano corto cocido  
¼ taza de guisantes congelados  
2 claras de huevo grandes  
Aceite de oliva en spray

## Preparación

En un recipiente pequeño mezcle la salsa de soja, la mostaza, la pasta de chilli y el aceite de sésamo. Deje reposar. Sazone el pollo en cubos con pimienta negra. Rocíe un wok o una sartén grande antiadherente con spray de cocina y colóquela a fuego medio-alto hasta que esté lo suficientemente caliente como para que una gota de agua se evapore.

Distribuya los cubos de pollo en el wok o la sartén. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén dorados por todos lados y que el interior ya no esté rosa. Coloque el pollo en un plato y cúbralo para mantenerlo caliente.

Rocíe nuevamente el wok o la sartén levemente con spray de cocina. Coloque a fuego medio-alto. Agregue las cebollas verdes, la zanahoria y el ajo en la sartén. Cocine, revolviendo con frecuencia, durante 2 a 3 minutos. Agregue los guisantes y el arroz cocido.

Continúe cocinando y revolviendo durante 2 minutos más o hasta que la mezcla esté completamente caliente.

Utilizando una cuchara o una espátula, forme un hueco en el arroz con verduras hasta que se vea el centro de la sartén. Retire la sartén del fuego, y rocíe levemente la parte expuesta de la sartén con spray de cocina. Agregue las claras de huevo y mezcle bien con el arroz. Cocine durante 1 a 2 minutos o hasta que el huevo esté totalmente cocido.

Vuelva a colocar el pollo en la sartén y agregue la mezcla de salsa de soja. Deje la sartén en el fuego, revolviendo constantemente durante un minuto o hasta que la mezcla esté caliente. Sirva inmediatamente.

**Rinde 2 porciones. Tamaño de la porción: ½ de la receta.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 208; carbohidratos: 25 g; grasas: 3.5 g (1 g grasas insaturadas); proteínas: 17 g; colesterol: 25 mg; sodio: 260 mg; fibra: 3.5 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, consulte a su médico para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# DIP DE CALABAZA



## Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de calabaza
- $\frac{3}{4}$  taza de azúcar moreno
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de jengibre molido
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de especias para pastel de calabaza
- 6 onzas de yogur griego natural descremado
- 8 onzas de crema batida descremada
- 2 manzanas grandes, cortadas en rodajas

## Preparación

En un recipiente mezcle la calabaza con el azúcar moreno, la esencia de vainilla y las especias. Mezcle bien. Agregue el yogur. Incorpore la crema batida como cobertura y enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para consumir.

Sirva con las rodajas de manzana.

**Rinde 24 porciones.**

**Tamaño de la porción: aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de taza del dip.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 65; grasas: 0; grasas saturadas: 0; colesterol: 0; sodio: 45 mg; carbohidratos: 15 g; fibra: 2 g; proteína: 1 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# POLLO TIKKA MASALA DE COCCIÓN LENTA\*



## Ingredientes

- 3 libras de pechugas de pollo sin hueso y sin piel
- 1 cebolla grande, cortada en cubos
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de jengibre fresco picado
- 1 lata de puré de tomate (29 onzas)
- 1 ½ tazas de yogur griego natural (12 onzas)
- 2 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharada de Garam masala
- 1 cucharadita de comino
- ½ de cucharadita de pimentón dulce
- ¾ de cucharadita de canela
- ¾ de cucharadita de pimienta negra
- 1-3 cucharadas de pimienta cayena (dependiendo del gusto)
- 2 hojas de laurel
- Cilantro picado para la cobertura

## Preparación

Coloque todo menos las hojas de laurel en un recipiente grande. Con una espátula revuelva para combinar y cubrir bien el pollo.

Cocine a fuego lento y agregue las hojas de laurel en la parte superior. Tape y cocine durante 8 horas a fuego lento o 4 horas a fuego alto.

Quite las hojas de laurel y sirva con el cilantro como cobertura.

\*Normalmente se sirve sobre arroz integral. También es delicioso sin agregados, dependiendo de la etapa de su dieta.

**Rinde 10 porciones.**

**Tamaño de la porción: 1/10 de la receta.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 270; grasas: 8 g; grasas saturadas: 2 g; sodio: 151 mg; carbohidratos totales: 12 g; fibra dietaria: 2 g; azúcar: 7 g; proteínas: 45 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, consulte a su médico para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# HUEVOS RELLENOS PICANTES\*



## Ingredientes

- 6 huevos duros (no utilizará tres de yemas en la receta)
- 2 cucharadas de crema de rábano picante o yogur griego
- ½ cucharada de eneldo
- ¼ de cucharada de mostaza picante (utilice mostaza de Dijon si desea que los huevos rellenos sean suaves)
- ⅛ de cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra y pimentón dulce

## Preparación

Pele los huevos y córtelos por la mitad a lo largo. Coloque 3 yemas en un recipiente para mezclar y reserve las claras. (Guarde las tres yemas restantes para darles otro uso). Triture las yemas con la crema de rábano picante o el yogur griego, el eneldo, la mostaza y la sal. Cubra o rellene las mitades de claras de huevo.

Espolvoree con pimienta y pimentón dulce.

**Rinde 3 porciones.**

**Tamaño de la porción: 2 huevos rellenos.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 131; grasas: 8.7 g; proteínas: 10 g; carbohidratos: 1 g; colesterol: 225 mg; sodio: 219 mg; azúcar: 0 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# ROLLITOS DE REPOLLO\*



## Ingredientes

- 1 repollo, en hojas individuales
- 1/3 tazas de arroz integral Minute, o cualquier otro arroz integral de su preferencia
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cebolla mediana cortada en cubos (en la medida en que se pueda tolerar)
- 2 zanahorias medianas cortadas en cubos
- 1 libra de pavo molido magro al 93%
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de orégano o aderezo italiano
- 2 tazas de salsa de tomate

## Preparación

Precaliente el horno a 350° F.

Lave y escale las<sup>†</sup> hojas de repollo durante 30 segundos para que sean más fáciles de manipular. Prepare el arroz siguiendo las instrucciones del paquete.

Mientras tanto, caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue las cebollas y las zanahorias, mezclando hasta que estén ligeramente tiernas y caramelizadas. Agregue el pavo a las verduras en la sartén y cocine hasta que se dore. Agregue los condimentos y aderezos.

Combine el arroz con la carne. Vierta 1/2 de taza de la mezcla en el centro de una hoja de repollo. Enrolle la hoja y selle ambos extremos.

Coloque los rollitos de repollo en un recipiente para hornear con el lado abierto hacia abajo y uno al lado del otro para evitar que se desenrollen. Cubra los rollitos de repollo con la salsa de tomate dejando que se derrame hasta el fondo del plato.

Hornee durante 35-45 minutos. Deje reposar durante 5-10 minutos antes de servir.

**Rinde 6 porciones. Tamaño de la porción: 1 rollito.**

<sup>†</sup>El escaldado es una técnica culinaria mediante la cual se introduce un alimento en agua hirviendo durante un corto período de tiempo (generalmente de 10 a 60 segundos).

**Información nutricional (1 rollito):** Calorías: 174; grasas: 5.5 g; colesterol: 54 mg; sodio: 560 mg; carbohidratos: 16 g; proteínas: 15 g; azúcar: 6 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, consulte a su médico para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# CERDO AGRIDULCE\*



## Ingredientes

- Spray de cocina
- 1 libra de lomo de cerdo magro, cortado en lonjas finas
- 15 onzas de piña enlatada en trozos sin azúcar
- ½ de taza de agua
- ¼ de taza de mezcla de azúcar moreno Splenda
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- ½ cucharada de sal de mesa
- 1 cuchara de salsa de soja baja en sodio
- 2 pimientos verdes medianos, cortados en rodajas (en la medida en que se pueda tolerar)
- 1 cebolla pequeña, cortada en rodajas (en la medida en que se pueda tolerar)
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1/3 de taza de vinagre de vino

## Preparación

Caliente una sartén antiadherente rociada con spray de cocina a fuego medio-alto. Agregue el cerdo y cocine hasta que esté dorado. Retírelo de la sartén y reserve. Escorra la grasa que haya quedado en la sartén. Escorra los trozos de piña y separe el jugo.

Mezcle agua, el vinagre, el azúcar, el almidón de maíz, la sal, salsa de soja y el jugo de piña en un recipiente pequeño. Vierta la mezcla en la sartén y cocine hasta que la salsa se espese, durante aproximadamente 2 minutos.

Agregue el cerdo a la sartén y cocine a fuego lento hasta que esté tierno, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 30 minutos. Agregue los pimientos, la cebolla y los trozos de piña; cocine durante 5 minutos más. Sirva la mezcla sobre el arroz.

**Rinde 6 porciones. Tamaño de la porción: 1 taza de mezcla de carne de cerdo y ½ taza de arroz.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 248; grasas: 3.5 mg; sodio: 354 mg; colesterol: 60 mg; proteínas: 18 g; carbohidratos: 36 g; azúcar: 8 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# PICCATA DE PAVO



## Ingredientes

2 limones  
1/3 taza de trigo integral  
1/4 cucharadita de sal  
Pimienta negra a gusto  
1 libra de chuletas de pechuga de pavo  
1 pinta de tomates cherry

1 cucharadita de hojas de albahaca frescas, picadas  
1/2 taza de vino blanco seco  
1 chalote picado  
2 cucharadas de alcaparras, lavadas y escurridas  
1 cucharada de margarina sin grasas trans  
1 cucharadita de perejil fresco picado

## Preparación

Quite la cáscara y las partes blancas de los limones. Corte en rebanadas, y luego corte las rebanadas a la mitad; reserve.

En un recipiente poco profundo mezcle la harina, la sal y la pimienta. Reboce las chuletas de pavo con harina hasta que estén cubiertas en ambos lados.

Rocíe levemente una sartén grande con spray de cocina de aceite de oliva y colóquela a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Rocíe ligeramente las chuletas con spray de cocina. Cocine durante 2 1/2 minutos a cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas. Colóquelas en un plato y manténgalas calientes.

Agregue los tomates y la albahaca a la sartén; suba el fuego y cocine, moviendo la sartén durante 2 o 3 minutos o hasta que la piel del tomate comience separarse; coloque la mezcla en un plato.

Agregue el vino, el chalote y las alcaparras a la sartén; hierva durante 1 minuto o hasta que el vino se reduzca a la mitad. Reduzca el fuego y agregue la margarina mientras revuelve, y reserve las rodajas de limón hasta que se derrita la margarina. Vierta la salsa y coloque las rodajas de limón sobre el pavo. Adorne el pavo con perejil y sirva con los tomates.

**Rinde 6 porciones.**

**Tamaño de la porción: aproximadamente 2 1/2 onzas de pavo.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías: 139; grasas: 3 g; grasas saturadas: 0; colesterol: 30 mg; sodio: 231 mg; carbohidratos: 7 g; fibra: 1 g; proteína: 20 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.

# BOTES DE ZUCCHINI\*



## Ingredientes

4 zucchinis medianos  
1 libra de pechuga de pavo molida  
½ taza de cebolla picada  
1 huevo batido  
½ libra de champiñones en rodajas  
1 tomate grande cortado en cubos

¾ de taza de salsa para espagueti  
¼ de taza de migas de pan integral sazonado  
¼ de cucharadita de sal  
¼ cucharadita de pimienta  
1 taza (4 onzas) de queso mozzarella bajo en grasas, rallado

## Preparación

Corte los zucchinis a lo largo por la mitad; corte una pequeña rodaja en el extremo de cada uno con un cuchillo afilado para que se mantenga vertical. Quite la pulpa y deje cáscaras de ¼ pulgada. Reserve la pulpa.

Coloque las cáscaras en una fuente de 3 cuartos sin engrasar apta para microondas. Cúbrela y colóquela en el microondas durante 3 minutos o hasta que estén tiernas y crocantes; escurra y reserve.

En una sartén grande cocine el pavo molido con la cebolla a fuego medio hasta que la carne ya no esté rosada; luego escurra. Retire del fuego.

En un recipiente grande mezcle la pulpa de los zucchinis, el huevo batido, la salsa para espagueti, las migas de pan, los champiñones, el tomate, la sal y la pimienta, ½ taza de queso y el pavo molido cocido.

Vierta aproximadamente ¼ de taza de la mezcla en cada cáscara. Coloque el queso restante encima.

Hornee sin cubrir durante 20 minutos a 350° F o hasta que se doren.

**Rinde 8 porciones.**

**Tamaño de la porción: 1 bote de zucchini o 1/8 de la receta.**

**Información nutricional (por porción):** Calorías totales: 195; grasas totales: 7.5 g; grasas saturadas: 3 g; sodio: 294 mg; carbohidratos totales: 16 g; fibra dietaria: 4 g; azúcar: 5 g; proteína: 17.5 g

**INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA EL PACIENTE.** Incluso si su médico le ha permitido comer alimentos sólidos, **consulte a su médico** para asegurarse de que los ingredientes y el tamaño de la porción de esta receta son seguros para usted.



© 2019 Endo Pharmaceuticals Inc. Todos los derechos reservados. Malvern, PA 19355  
**NS-05405/Mayo de 2019** [www.endo.com](http://www.endo.com) 1-800-462-ENDO (3636)