



Programa
**Calidad
de Vida**
DCV::

Recetas

Saludables para una mejor **CALIDAD DE VIDA**



**GESTIÓN
DE PERSONAS**



Contenido

1 Batidos e infusiones para partir el día


- Batido energético verde
- Leche de almendras
- Batido magenta
- Infusión energizante

2 Snacks saludables

- Galletones de avena
- Bolitas chocolatadas
- Sándwich de hummus colorido
- Trufas de zanahoria y coco (sin gluten)

3 Almuerzo y cena

- Ensalada kachumber
- Ensalada de mote frutal
- Tortilla de espinaca y champiñones
- Hamburguesas de lentejas thai

A close-up photograph of a person's hand pouring a thick, vibrant green smoothie from a glass blender jar into a clear glass. The person is wearing a light blue long-sleeved shirt. The background is a blurred kitchen setting with a wooden table, some fruit, and a white chair.

1 Batidos e infusiones para partir el día

Los batidos e infusiones son una excelente alternativa para mantenernos hidratados y activarnos.

Batido energético verde

1 porción

Aprovecharemos las propiedades de las hojas verdes oscuras, ricas en folatos y fundamentales para la adecuada función del cerebro.

INGREDIENTES

1 taza de espinaca cruda
1 manzana verde
un trocito de jengibre
200 ml de agua fría

La espinaca contiene un potente antioxidante llamado luteína que ayuda a proteger nuestros ojos del daño oxidativo que produce el sol.

PREPARACIÓN

Lava y troza los ingredientes, añade a un extractor o licuadora y vierte el agua. Bate y sirve. Si deseas el batido mas líquido, destila con la ayuda de un colador o gasa.



Batido magenta

La betarraga es una hortaliza rica en componentes bioactivos, como antioxidantes y sales de nitrato. Esta se caracteriza por poseer uno de los contenidos mas alto de óxido nítrico, sustancia con efecto cardioprotector, aumenta la circulación de la sangre, reduce la presión arterial y regula la función inmune.



Leche de almendras

4 porciones

INGREDIENTES

150 gr de almendras crudas,
peladas o con piel
800 ml de agua fría
Endulzante a gusto

PREPARACIÓN

Pon las almendras en un recipiente completamente cubiertas de agua por al menos 8 horas. Mantenlas refrigeradas si hay mucho calor ambiental. Si transcurren más de ocho horas, cambia el agua.

Tritura las almendras con parte del agua en la licuadora, agregando más si es necesario, hasta formar una bebida homogénea y blanquecina. Luego con una gasa, filtra la mezcla y estruja para obtener el máximo de bebida vegetal. Mantenla refrigerada.

El residuo sobrante lo puedes secar en el horno a baja temperatura y usar como ingrediente en otras recetas.



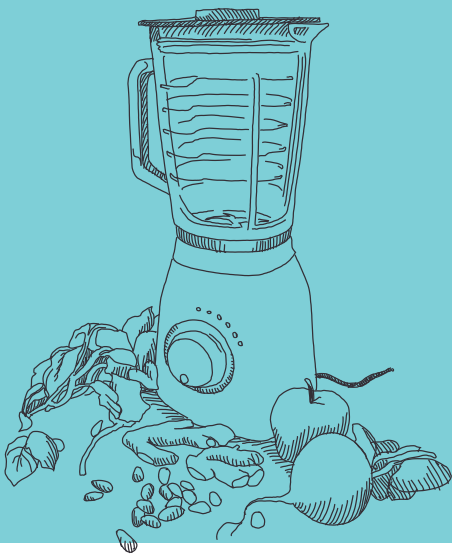
1 porción

INGREDIENTES

¼ de betarraga
½ taza de espinaca
¼ de pepino
½ taza de arándanos
200ml de leche de almendras

PREPARACIÓN

Lava, pela y troza los ingredientes.
Agrega la leche de almendras y tritura. Sirve de inmediato.



Infusión energizante

2 porciones

La infusión de romero posee un gran poder energizante, tiene la propiedad de aumentar el flujo de sangre al cerebro, potenciando la capacidad de concentración y ayudándonos a remediar la fatiga.

Esta infusión te ayudará a comenzar el día activo y con energía, aunque no es recomendado su consumo en el embarazo y en personas con padecimientos prostáticos.



INGREDIENTES

1 cda de romero fresco
Cáscara de $\frac{1}{2}$ naranja
4 clavos de olor
1 cda de jugo de limón
500 ml de agua caliente




PREPARACIÓN

Hierve el agua y reserva en un jarro apto para temperaturas elevadas. Exprime el jugo de limón y reserva.

Agrega el romero y deja infusionar por 5 minutos, luego añade los ingredientes restantes, reposa y filtra con un colador. Enfría y añade hielo para beber una infusión fría y refrescante.

Bebe 1 taza 3 veces al día.

A person with long brown hair, wearing a black long-sleeved shirt and a white apron with a red, green, and blue plaid pattern, is holding a dark wooden tray filled with round, golden-brown cookies. The background is a blurred indoor setting.

Las colaciones saludables son alimentos que se utilizan como opción a media mañana o media tarde para fraccionar nuestra alimentación, controlar el hambre o apetito y evitar comer porciones más grandes en el siguiente tiempo de alimentación.

2

Snacks saludables

Son muy recomendables para aportar nutrientes a nuestro organismo como vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, con el fin de ayudar al buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Lo primordial es que sean muy nutritivas y con un aporte adecuado de calorías para evitar el aumento de peso.

Galletones de avena



7-8 porciones

INGREDIENTES

200 gr de avena instantánea
2 cucharadas de mantequilla de maní o aceite de oliva
1 cucharada de miel, se puede reemplazar por endulzante
2 plátanos maduros
2 cucharadas de cacao amargo
½ taza de almendras o el fruto seco que tengas
Esencia de vainilla o canela a gusto

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180°C y forra la bandeja del horno con papel mantequilla.

Muele con un tenedor los plátanos hasta formar un puré suave. Troza las almendras o frutos secos, deja algunos más enteros para dar crocancia.

En un recipiente incorpora todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea. Si está muy húmeda, agrega un poco de avena y reposa.

Forma con tus manos los galletones y ubica sobre papel mantequilla con una separación de 1 cm para evitar que se peguen.

Hornea por 15 minutos, hasta que los bordes estén dorados y el centro pálido. Deja enfriar en una rejilla y luego guarda en un recipiente hermético para evitar que se endurezcan.

Trufas de zanahoria y coco

13-15 bolitas, 2-3 porciones
(sin gluten)

INGREDIENTES

2 zanahorias medianas ralladas finamente
¾ taza de coco rallado,
½ taza de almendras
¼ de cda canela, nuez moscada y jengibre en polvo, una pizca de sal
2 cdas de aceite de coco mantequilla de maní o aceite de oliva
1 cucharada de chocolate amargo para espolvorear y 1 cda de miel o endulzante a gusto

La zanahoria es rica en betacaroteno, una sustancia que se transforma en vitamina A. Tiene un potente efecto antioxidante, fortalece nuestro cabello, uñas y las mucosas de nuestro cuerpo.



Bolitas chocolatasas

30 bolitas pequeñas, 2-3 porciones

INGREDIENTES

8 cucharadas de harina de avena
o harina integral
40 gr de almendras
2 cdas de cacao amargo
2 cucharadas de miel (se puede
reemplazar por plátano maduro molido
o endulzante)
1 pizca de sal
1 clara de huevo pequeño (*)
1 cda de vainilla
1 cda de aceite de oliva o el que tengas
Papel mantequilla

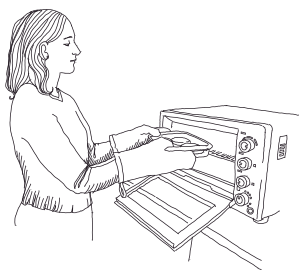


(*) Opción vegana: Puedes reemplazar cada huevo por una cucharadita de linaza o chía remojada en tres cucharaditas de agua por 5 minutos y luego trituradas.

PREPARACIÓN

En una procesadora o licuadora agrega la avena y tritura hasta formar una harina suave. Luego añade todos los ingredientes, mezcla y crea una masa homogénea. Si la mezcla queda muy húmeda, agrega más avena.

Forma bolitas pequeñas y ubícalas en la bandeja con papel mantequilla. Hornea a 180 °C entre 10 a 12 minutos o hasta que las bolitas estén crujientes. Consérvalas en un recipiente hermético.



PREPARACIÓN

Lava, pela y ralla finamente la zanahoria, reserva.

Con una minipimer o procesadora, tritura las almendras hasta obtener una harina suave.

En un recipiente mezcla todos los ingredientes y corrige el dulzor si es necesario. Reposa la mezcla en el refrigerador por 15 minutos.

Arma las bolitas con la ayuda de tus manos, pon en un pocillo pequeño el cacao amargo o coco y baña las trufas. Mantenlas refrigeradas.

Su duración es de 3 días aproximadamente.



Hummus de betarraga



4 porciones

INGREDIENTES

300 gr de garbanzos cocidos, sin sal
2 limones
2 a 3 cucharadas aceite de oliva
½ diente de ajo, comino a gusto, sal,
unas ramitas de perejil
Salsa tahini (pasta de semillas de sésamo) o semillas de sésamo (opcional)
Agua de cocción de garbanzos

PREPARACIÓN

Remoja los garbanzos al menos 8 horas, elimina el agua y lava bajo el chorro de agua fría, escurre.

Cuécelos en una olla con abundante agua al menos unos 30 minutos o hasta que estén blandos. Recoge un poco de agua de la cocción para dar humedad a la mezcla, Reserva.

Una vez cocidos muele con la ayuda de una procesadora o licuadora, Añade todos los ingredientes y tritura hasta formar una pasta homogénea. Si queda muy densa, agrega agua de la cocción poco a poco hasta obtener la consistencia deseada. Para añadir color natural, usa un trozo de betarraga cocida. Mantén refrigerado. Su duración es de 3 días aproximadamente.

1 porción

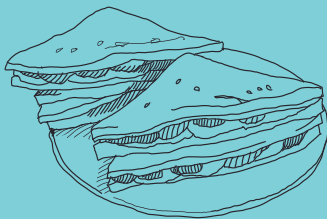
INGREDIENTES

2 rebanadas de pan de molde integral
Hummus de betarraga
6 rebanadas de palmitos
¼ de pepino
½ tomate

PREPARACIÓN


Lava los vegetales y sécalos. Pica el tomate y el pepino en rebanadas delgadas. Abre el tarro de palmitos, escurre el agua y reserva. Tuesta las rebanadas de pan y úntalas con el hummus de betarraga. Agrega los ingredientes de forma ordenada y separados por colores. Junta las tapas y disfruta.

Sandwich de hummus colorido



3

Opciones de almuerzos y cenas saludables

A person is shown from the chest down, wearing a white t-shirt, holding a clear glass bowl filled with a healthy meal. The meal consists of shredded green vegetables, orange carrot sticks, and a dark, textured protein. The person is using wooden chopsticks to lift a portion of the food. The background is blurred, focusing attention on the food and the person's hands.

A menudo asociamos la comida saludable con preparaciones aburridas y poco sabrosas. Con estas recetas podrás utilizar los ingredientes que tengas en casa. Basta un poco de creatividad y ganas para lograr unos platos increíbles y sorprender a toda la familia

Ensalada kachumber 1 porción



INGREDIENTES

½ pepino
½ tomate grande
¼ de cebolla morada o 1 cebollín
150 ml de yogurt natural vegetal
Jugo de 1 limón
¼ de ají verde
1 cdta de comino
1 puñado de cilantro picado
(puede ser perejil o menta)
1 cda de aceite de oliva
Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Para empezar, lava y seca los vegetales. Exprime el jugo de un limón y reserva.

Corta el tomate en cubitos pequeños, parte el pepino por la mitad a lo largo y quítale las semillas con una cuchara. Corta en rodajas muy finas. Corta en pluma la cebolla y amortíguala en agua fría con hielo y una pizca de azúcar. Aprieta con las manos y enjuaga con agua fría. Mezcla los ingredientes y salpimenta la ensalada a gusto.

En un recipiente agrega el yogurt natural, el aceite de oliva, el jugo de limón y las hojitas de cilantro. Revuelve bien. Vierte sobre los demás ingredientes y sirve de inmediato.

Tortilla de espinaca y champiñones

4 porciones

INGREDIENTES

½ cebolla
200 gr de espinaca
½ bandeja de champiñones
4 huevos (*)
1 cda de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Lava y pica la espinaca. Limpia los champiñones con la ayuda de un paño y lamina finamente. Corta la cebolla en cubitos pequeños. En un sartén calienta 1 cdta de aceite y sofríe la cebolla durante 5 minutos a fuego medio. Cuando esté traslúcida, agrega los champiñones y por último la espinaca.

INGREDIENTES

½ taza de mote
½ manzana verde
½ naranja
½ yogurt natural vegetal
1 puñado de perejil
Sal y pimienta al gusto
1 cdta de aceite de oliva
Jugo de un limón



Ensalada de mote frutal

2-3 porciones

PREPARACIÓN

Remoja el mote en agua tibia por 15 minutos, lava y reserva.

En una olla con agua hirviendo cocina el mote por 15 minutos o hasta que esté al dente. Cuela el agua, pon en un recipiente. Reserva.

Pica la manzana en cubitos pequeños, pela la naranja, saca gajos y troza. Pica el perejil muy fino.

Exprime el jugo de limón y mezcla con el yogurt, el aceite de oliva y perejil. Salpimenta a gusto.

Revuelve todos los ingredientes, vierte el aliño, combina y sirve inmediatamente.

(*) Opción vegana: Puedes reemplazar cada huevo por una cucharadita de linaza o chía remojada en tres cucharaditas de agua por 5 minutos y luego trituras.

Bate los huevos (*) hasta que estén espumosos y agrega un chorrito de agua. Vierte todos los ingredientes salteados, salpimenta a gusto y revuelve hasta formar un batido homogéneo.

Calienta nuevamente el sartén con un poco de aceite a fuego bajo, vuelca la preparación y cocina hasta que los bordes y centro estén firmes. Con la ayuda de una tapa de olla o un plato extendido voltea la tortilla y dora por el otro lado. Una vez lista, retira del fuego y sirve de inmediato.



Hamburguesas de lentejas thai

7-8 porciones

INGREDIENTES

½ taza de lentejas crudas
½ cebolla morada o blanca
¼ de pimentón
1 zanahoria
1 diente de ajo
1-2 cucharadas de harina de avena ⁽¹⁾
1 cda de aceite de oliva,
1 clara de huevo ⁽²⁾
Jengibre, comino,
cúrcuma, perejil, sal y
pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Remoja las lentejas por al menos 8 horas, elimina el agua de remojo y lava bajo el chorro de agua fría.

Cocínalas en abundante agua hasta que estén cocidas y blandas, escurre el agua y procesa con una minipimer hasta formar un puré. Puedes dejar algunas más enteras para dar textura (se puede omitir este paso usando lentejas ya cocidas).

Ralla la zanahoria y el diente de ajo, pica la cebolla y pimentón en cubitos y reserva.

Calienta el sartén con el aceite de oliva y sofríe la cebolla, el ajo y el pimentón por 5 minutos aproximadamente, añade los condimentos y una pizca de sal.

Une las lentejas molidas con la zanahoria rallada y el sofrito de las verduras, la clara de huevo y la harina de avena(*). Salpimenta a gusto y revuelve los ingredientes.

Refrigera la preparación entre 15 a 30 minutos.

Forma las hamburguesas con las manos. Calienta el sartén con un poco de aceite de oliva y dora por ambos lados. Sírvelas inmediatamente acompañadas de una ensalada.



(¹) La harina de avena se prepara triturando avena normal o integral en una licuadora.

(²) Opción vegana: Puedes reemplazar cada huevo por una cucharadita de linaza o chía remojada en tres cucharaditas de agua por 5 minutos y luego trituradas.





Consejos para mantenerse saludable

No olvides mantenerte activo en casa y realizar actividad física de forma regular, como clases online, baile, saltar la cuerda, ejercicios de fortalecimiento muscular o juegos activos.

Incorpora frutas y verduras de distintos colores: rojo, verde, blanco, amarillo-naranja y azul-morado.

Mantente hidratado a través de agua, aguas saborizadas naturales e infusiones, ayudaran a movilizar todos los nutrientes que consumes

Al consumir verduras y frutas de forma diaria, aseguras la ingesta de antioxidantes, fibra y compuestos con la capacidad de mantener una buena salud y bienestar.

Atrévete con nuevas recetas basadas en plantas y con mucho color.

Potencia el consumo de legumbres en tu minuta semanal, son una opción muy nutritiva, económica y con gran poder nutricional.

Incorpora tus legumbres en el día a día en preparaciones como guisos, dips, hamburguesas, ceviches y ensaladas.



Programa
**Calidad
de Vida**
DCV::

DCV te cuida

Nut. Francisca Álvarez Bustamante