



**Aliméntate
saludablemente**
de manera deliciosa
Recetas Novo Día



Desayunos y meriendas



Porridge



Ingredientes:

- 200-250 ml de leche (de vaca o vegetal) o agua
- 4 cucharadas de copos de avena

Opcionales:

- Canela
- Vainilla
- Miel
- Fruta fresca
- Frutos secos

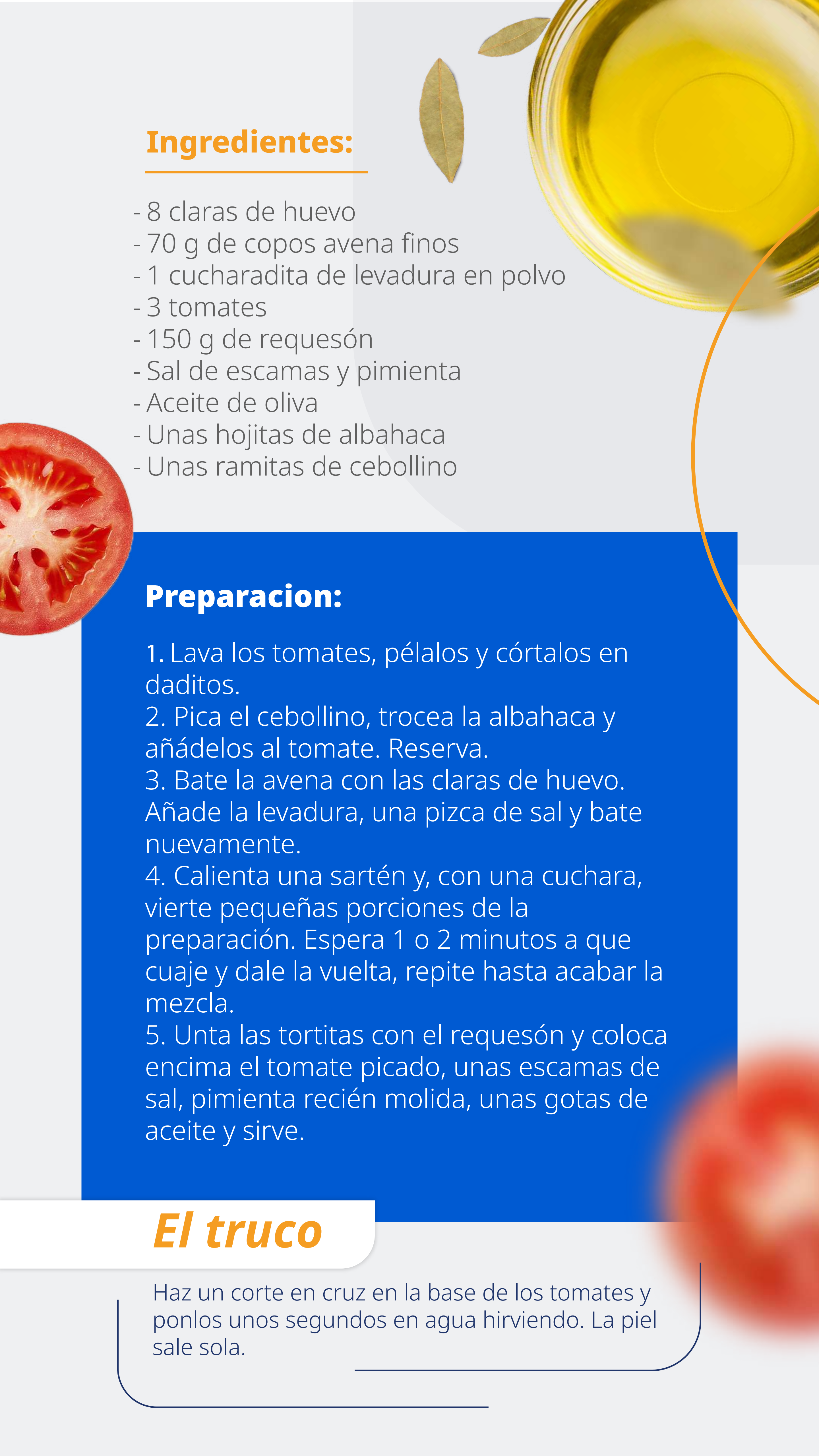
Preparación:

1. Ponemos a calentar la leche o agua en un cazo (opcional poner cáscara de naranja, o una vaina de vainilla).
2. Cuando comience a hervir, añadimos los copos de avena (retiramos primero la cáscara de naranja o vaina de vainilla si la pusimos) y cocinamos a fuego muy lento durante 2 minutos, removiendo siempre.
3. Cuando tengamos una papilla algo grumosa, apagamos el fuego y dejamos reposar 1 minuto.
4. Añadimos canela, frutos secos, un chorrito de miel, fruta fresca a gusto, y servimos. También se puede guardar en la nevera y comer frío.



Tortitas de avena

con tomate y requesón



Ingredientes:

- 8 claras de huevo
- 70 g de copos avena finos
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 3 tomates
- 150 g de requesón
- Sal de escamas y pimienta
- Aceite de oliva
- Unas hojitas de albahaca
- Unas ramitas de cebollino

Preparacion:

1. Lava los tomates, péralos y córtalos en daditos.
2. Pica el cebollino, trocea la albahaca y añádelos al tomate. Reserva.
3. Bate la avena con las claras de huevo. Añade la levadura, una pizca de sal y bate nuevamente.
4. Calienta una sartén y, con una cuchara, vierte pequeñas porciones de la preparación. Espera 1 o 2 minutos a que cuaje y dale la vuelta, repite hasta acabar la mezcla.
5. Unta las tortitas con el requesón y coloca encima el tomate picado, unas escamas de sal, pimienta recién molida, unas gotas de aceite y sirve.

El truco

Haz un corte en cruz en la base de los tomates y ponlos unos segundos en agua hirviendo. La piel sale sola.

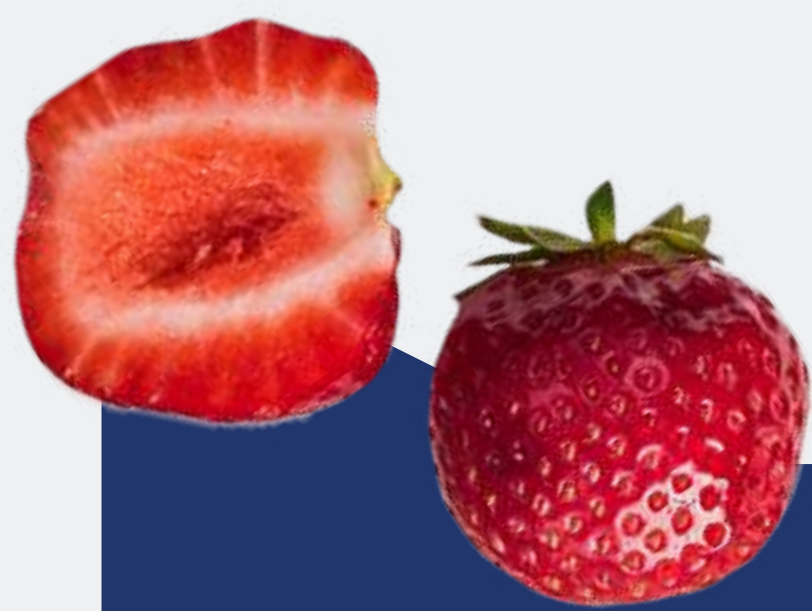


Avena
con yogur
y frutos rojos



Ingredientes:

- 200 g de copos de avena
- 4 yogures naturales sin azúcar
- 2 tazas de frutos rojos
- 2 puñados de nueces
- 1 cucharada de semillas



Preparación:

1. Mezcla el yogur con la avena. Si ves que queda demasiado espeso, añade un chorrito de leche o bebida vegetal. Puedes hacerlo la noche anterior para que repose o un par de horas antes de comerlo.
2. Añade los frutos rojos, las nueces y las semillas justo antes de comértelo.





Yogur vegetal

con frutas



Ingredientes:

- Yogur vegetal

Fruta de temporada:

- Arándanos
- Frambuesa
- Melocotón
- Ciruela

Preparación:

Vierte tu yogur vegetal preferido (de soja, de arroz, de almendras...) y añade fruta al gusto.



Sándwich

de salmón



Ingredientes:

- 8 rebanadas de pan de molde de cereales
- 4 lonchas de salmón ahumado
- 20 g de pepinillos
- 30 g de aceitunas verdes sin hueso
- 10 g de alcaparras
- 50 g de brotes de ensalada variados
- Mostaza
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación:

1. Escurre las aceitunas, corta algunas en rodajas y pica el resto. Escurre los pepinillos y las alcaparras; corta en rodajitas los primeros.
2. Lava y seca los brotes de ensalada y aliña ligeramente con aceite.
3. Unta el pan con una ligera capa de mostaza.
4. Sobre una rodaja, pon los brotes de ensalada, el salmón troceado, los pepinillos, las alcaparras y las aceitunas y cubre con la otra rebanada.

El truco

El salmón debe respirar para que muestre todo su sabor. Separa las lonchas antes de hacer los bocadillos.



Muffins

*de avena, plátano
y manzana*



Ingredientes:

- 2 tazas de copos de avena
- 3 plátanos maduros
- 2 huevos
- 4 dátiles deshuesados
- 1 manzana
- Una cucharada de bicarbonato
- Una cucharada de aceite de girasol
- Canela al gusto



Preparación:

1. Tritura la avena, los plátanos, los huevos, los dátiles y añade el bicarbonato, el aceite de girasol y la canela.
2. Después, añade la manzana a trocitos y coloca la masa en un molde de muffins. Hornea a 180 grados hasta que pinches con un palillo y salga limpio.





Galletas

de avena y plátano



Ingredientes:

- 150 g de avena
- 2 plátanos
- 1 cucharadita de aceite de semillas
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 ½ cucharada de miel

Preparación:

1. Pela los plátanos y aplástalos con un tenedor. Mézclalos con la avena, la canela molida y la esencia de vainilla. Incorpora 1 cucharada de miel y el aceite de semillas, remueve todo bien y amasa un poco con las manos.

2. Precalienta el horno a 180° y coloca una hoja de papel sulfurizado en la placa. Reparte pequeñas porciones de la masa de avena, separadas entre sí, y dales forma de galletas ayudándote de un tenedor o una cuchara.

3. Introduce la bandeja en el horno y cuece las galletitas durante 15 minutos, hasta que estén doraditas. Espera a que se enfríen para separarlas del papel y disponlas en una fuente. Sírvelas rociadas con unas gotitas de miel

El truco



Si rocías el plátano machacado con un poco de zumo de limón, además de evitar que se oxide, potenciarás su sabor.



Almuerzos y cenas



Ensalada *primavera*



4 porciones



Ingredientes:

- 300 g de supremas de pollo cocidas
- 1 paquete de rúcula
- 1 paquete de espinaca tierna
- 200 g de tomates cherry
- 1 ají picado
- 1 cebolla picada
- 1 cda. de semillas de sésamo
- 4 cditas. de aceite
- Condimento a gusto

Preparación:

1. Lavar y secar la rúcula y la espinaca, cortarlas con las manos y colocarlas en un bol junto con el pollo cortado en cubos, los tomates, la cebolla y el ají.
2. Condimentar. Agregar sal sólo si es necesario.
3. Servir en los platos, rociar con semillas.



Berenjenas

rellenas de vegetales



4 porciones



Ingredientes:

- 2 berenjenas
- 1 morrón rojo
- 1 morrón amarillo
- 12 champiñones rebanados
- 1 cebolla
- 3 tomates
- 4 cucharadas de romero fresco
- 4 cucharadas de vinagre de manzana
- Aceite vegetal en spray

Preparación:

1. Cortar las berenjenas a la mitad, ahuecarlas y colocarlas en el horno durante 10 minutos.
2. Cortar el morrón rojo y amarillo en tiritas, cocinarlos en el horno en asadera previamente rociada con aceite vegetal, junto con la cebolla cortada en cubos hasta que estén un poco tostados.
3. Añadir los tomates y cocinarlos unos minutos más.
4. Mezclar el romero con el vinagre.
5. Rellenar las berenjenas con las verduras asadas y los champiñones, bañarlas con la vinagreta y servir las calientes.



Hamburguesas

de pollo y zapallito



4 porciones



Ingredientes:

- Pechuga de pollo desmenuzada 500 g
- Zapallito 200 gr (es aproximadamente 1 zapallito grande)
- 1 huevo
- Cebolla 50 gr (aproximadamente 1/4 de cebolla mediana)
- Diente de ajo 2
- Perejil o cilantro picado 2 cda
- Comino 1 cda
- Pimienta 1/2 cda
- Pimienta negra 1/2 cda
- Pan rallado cantidad necesaria

Preparacion:

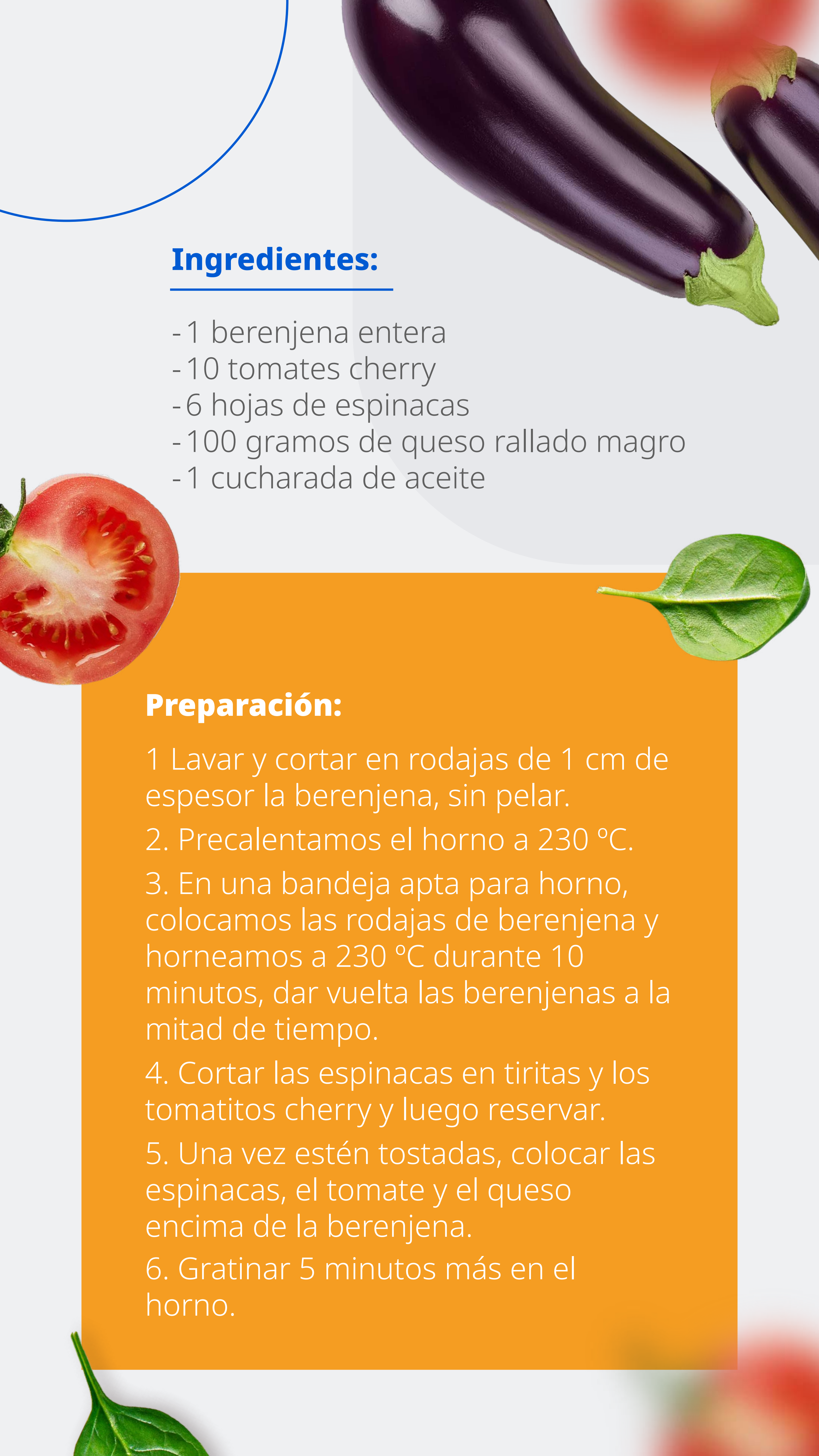
1. Rallar la cebolla, el zapallito, los dientes de ajo y escurrir en caso que hayan desprendido líquidos.
2. En un bowl colocar la pechuga de pollo cocida y desmenuzada, el zapallito rallado, la cebolla rallada, el ajo rallado, el huevo, los condimentos, y colocar pan rallado hasta que quede la consistencia deseada para manipular.
3. Dividir en 8 porciones y dar forma de hamburguesa del alto deseado.
4. Sellar las hamburguesas de ambos lados en una sartén antiadherente con un chorrito de agua.
5. Colocar en una asadera y terminar de cocinar en horno a 200 °C durante 7/8 minutos.



Canapés *de berenjena*



4 porciones



Ingredientes:

- 1 berenjena entera
- 10 tomates cherry
- 6 hojas de espinacas
- 100 gramos de queso rallado magro
- 1 cucharada de aceite

Preparación:

- 1 Lavar y cortar en rodajas de 1 cm de espesor la berenjena, sin pelar.
2. Precalentamos el horno a 230 °C.
3. En una bandeja apta para horno, colocamos las rodajas de berenjena y horneamos a 230 °C durante 10 minutos, dar vuelta las berenjenas a la mitad de tiempo.
4. Cortar las espinacas en tiritas y los tomatitos cherry y luego reservar.
5. Una vez estén tostadas, colocar las espinacas, el tomate y el queso encima de la berenjena.
6. Gratinar 5 minutos más en el horno.

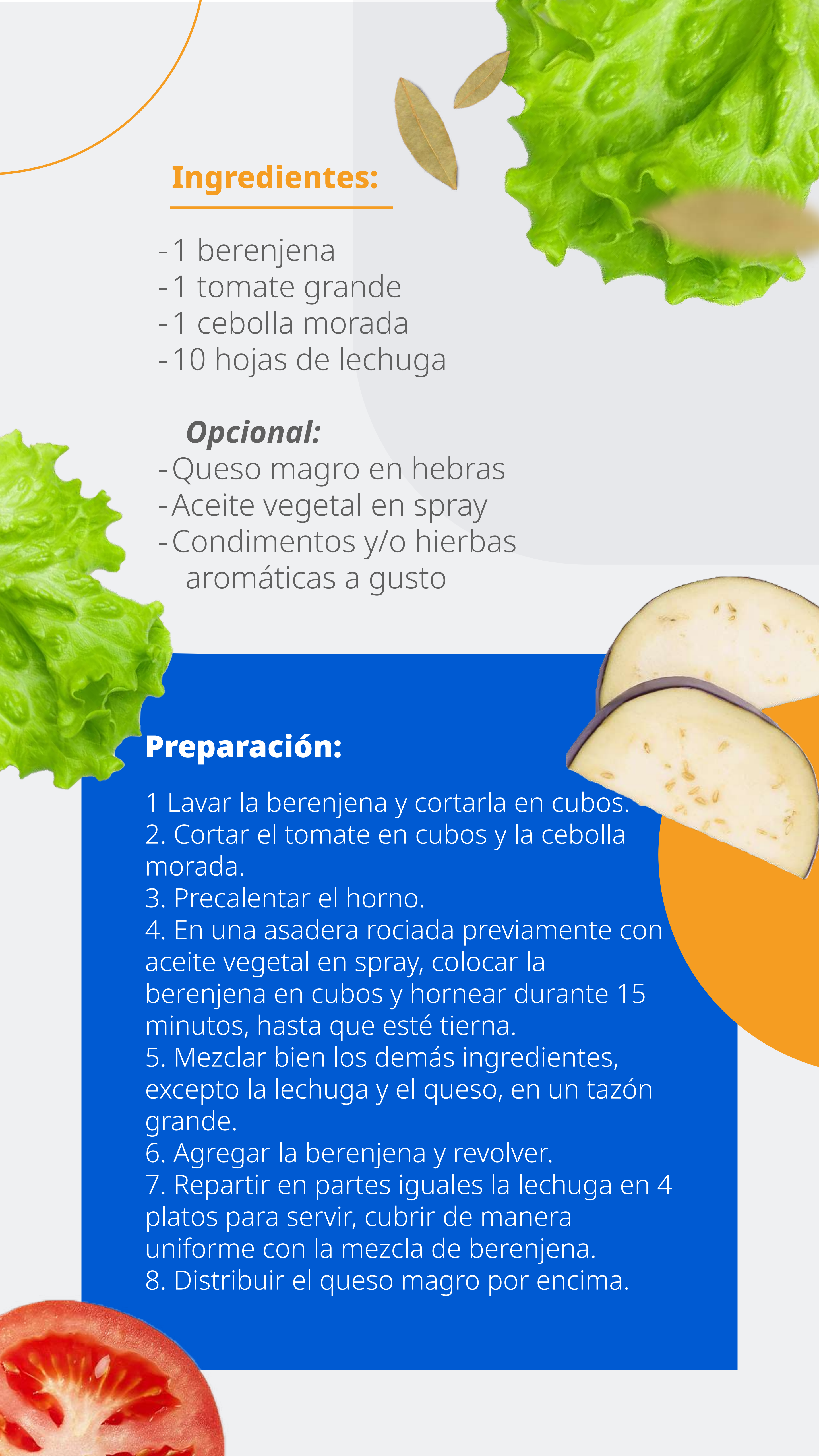


Ensalada

de berenjenas asadas



4 porciones



Ingredientes:

- 1 berenjena
- 1 tomate grande
- 1 cebolla morada
- 10 hojas de lechuga

Opcional:

- Queso magro en hebras
- Aceite vegetal en spray
- Condimentos y/o hierbas aromáticas a gusto

Preparación:

1. Lavar la berenjena y cortarla en cubos.
2. Cortar el tomate en cubos y la cebolla morada.
3. Precalentar el horno.
4. En una asadera rociada previamente con aceite vegetal en spray, colocar la berenjena en cubos y hornear durante 15 minutos, hasta que esté tierna.
5. Mezclar bien los demás ingredientes, excepto la lechuga y el queso, en un tazón grande.
6. Agregar la berenjena y revolver.
7. Repartir en partes iguales la lechuga en 4 platos para servir, cubrir de manera uniforme con la mezcla de berenjena.
8. Distribuir el queso magro por encima.



Zapallitos

gratinados rellenos de atún



2 porciones

Ingredientes:

- 2 zapallitos
- ½ cebolla
- ½ morrón / pimientos
- 1 diente de ajo
- 1 lata de atún al agua bajo en sodio
- Comino
- Pimienta negra molida
- Queso magro para gratinar

Preparación:

- 1 Empezamos quitando la parte de arriba de los zapallitos, los vaciamos por dentro y los guardamos.
2. Ponemos los zapallitos a cocinar en agua hirviendo durante 5 minutos. Luego sacamos y reservamos.
3. Por otro lado picamos la cebolla, el morrón y el ajo. En una sartén ponemos a sofreír en agua la cebolla y el ajo. Cuando comience a cambiar de color, añadimos el morrón.
4. Cuando veamos que este empieza a ablandar incorporamos el relleno del zapallito. Ponemos un poquito de comino y pimienta y dejamos que todas las verduras se vayan pochando.
5. Cuando estén listas, añadimos el atún, mezclamos y retiramos del fuego. Rellenamos los zapallitos con la mezcla de verdura y atún, ponemos por encima el queso magro.
6. Para terminar gratinamos en el horno.



Wraps

de espinaca sin harina



5 porciones



Ingredientes:

- Puñado grande de espinaca
- 4 claras
- 1 huevo
- Pizca de sal
- Aceite vegetal en spray



Preparación:

- 1 Lavar bien la espinaca y picarla.
2. Licuar todos los ingredientes.
3. Colocar la mezcla en una sartén previamente rociada con aceite vegetal, hasta que se cocine de un lado.
4. Voltearlo y dejarlo unos minutos más.





Morrones/ pimientos

rellenos de pescado



3 porciones



Ingredientes:

- 1 morrón / pimientos rojo
- 1 morrón / pimientos verde
- 1 morrón / pimientos amarillo

Relleno:

- 1 lata de atún al agua
- 1 unidad de cebolla
- ½ taza de arroz blanco en crudo
- 1 huevo y 1 clara
- 50 gr de queso magro rallado
- 1 pizca de sal fina
- 1 pizca de pimienta

Preparación:

- 1 Cortamos los morrones/pimientos por la mitad a lo largo, retiramos las nervaduras y las semillas.
2. En un bowl mezclamos el atún junto con la cebolla, el arroz, el huevo, la clara y el queso rallado.
3. Rellenamos los morrones/pimientos.
4. Calentamos la sartén tapada.
5. Colocamos 4 cucharadas de agua en la sartén, introducimos los morrones/pimientos, tapamos y cocinamos a fuego mínimo hasta finalizar la cocción.



Mini soufflecitos *de verdura*



4 porciones

Ingredientes:

- 2 huevos y 3 claras
- Queso magro para rallar
- Pizca de sal, pimienta, especias
- Aceite en spray

Opciones para el relleno:

- Hierbas frescas o especias
- Arvejas congeladas o de lata
- Morrones en cubitos (previamente salteados en agua)
- Cebolla en cubitos (previamente salteados en agua)
- Brócoli al vapor
- Zanahorias ralladas
- Acelga o espinaca cortada bien finita en crudo.

Preparación:

- 1 Lavar todos los vegetales. Cocinar el brócoli al vapor. Rallar la calabaza. Cortar la manzana en tiras finas.
2. Precalentar el horno a 200 grados.
3. Picar la cebolla y perejil, en un sartén con un poco de agua saltear la cebolla y perejil en conjunto hasta que ablande.
4. En un bol, batir huevo y claras hasta que estén espumosas y añadir el brócoli, la calabaza rallada, cebolla y manzana. Sazonar con sal y pimienta y añadir un chorrito de leche.
5. Aceitar el molde y llenar con la mezcla de la torta de verduras.
6. Hornear 20 o 25 minutos en el horno. Se puede consumir tanto en frío como caliente.

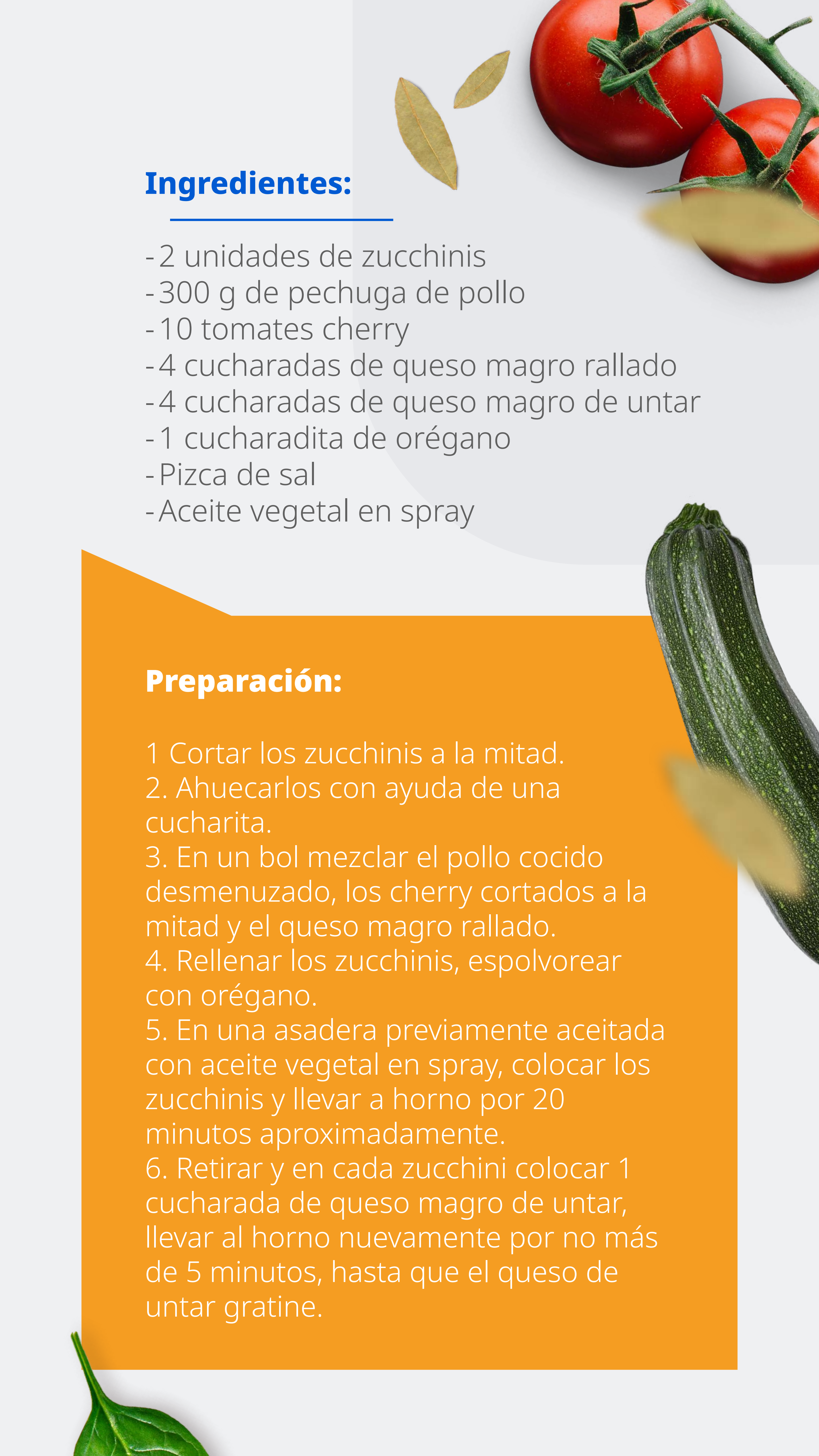


Zucchini

rellenos de pollo



2 porciones



Ingredientes:

- 2 unidades de zucchinis
- 300 g de pechuga de pollo
- 10 tomates cherry
- 4 cucharadas de queso magro rallado
- 4 cucharadas de queso magro de untar
- 1 cucharadita de orégano
- Pizca de sal
- Aceite vegetal en spray

Preparación:

- 1 Cortar los zucchinis a la mitad.
2. Ahuecarlos con ayuda de una cucharita.
3. En un bol mezclar el pollo cocido desmenuzado, los cherry cortados a la mitad y el queso magro rallado.
4. Rellenar los zucchinis, espolvorear con orégano.
5. En una asadera previamente aceitada con aceite vegetal en spray, colocar los zucchinis y llevar a horno por 20 minutos aproximadamente.
6. Retirar y en cada zucchini colocar 1 cucharada de queso magro de untar, llevar al horno nuevamente por no más de 5 minutos, hasta que el queso de untar gratine.

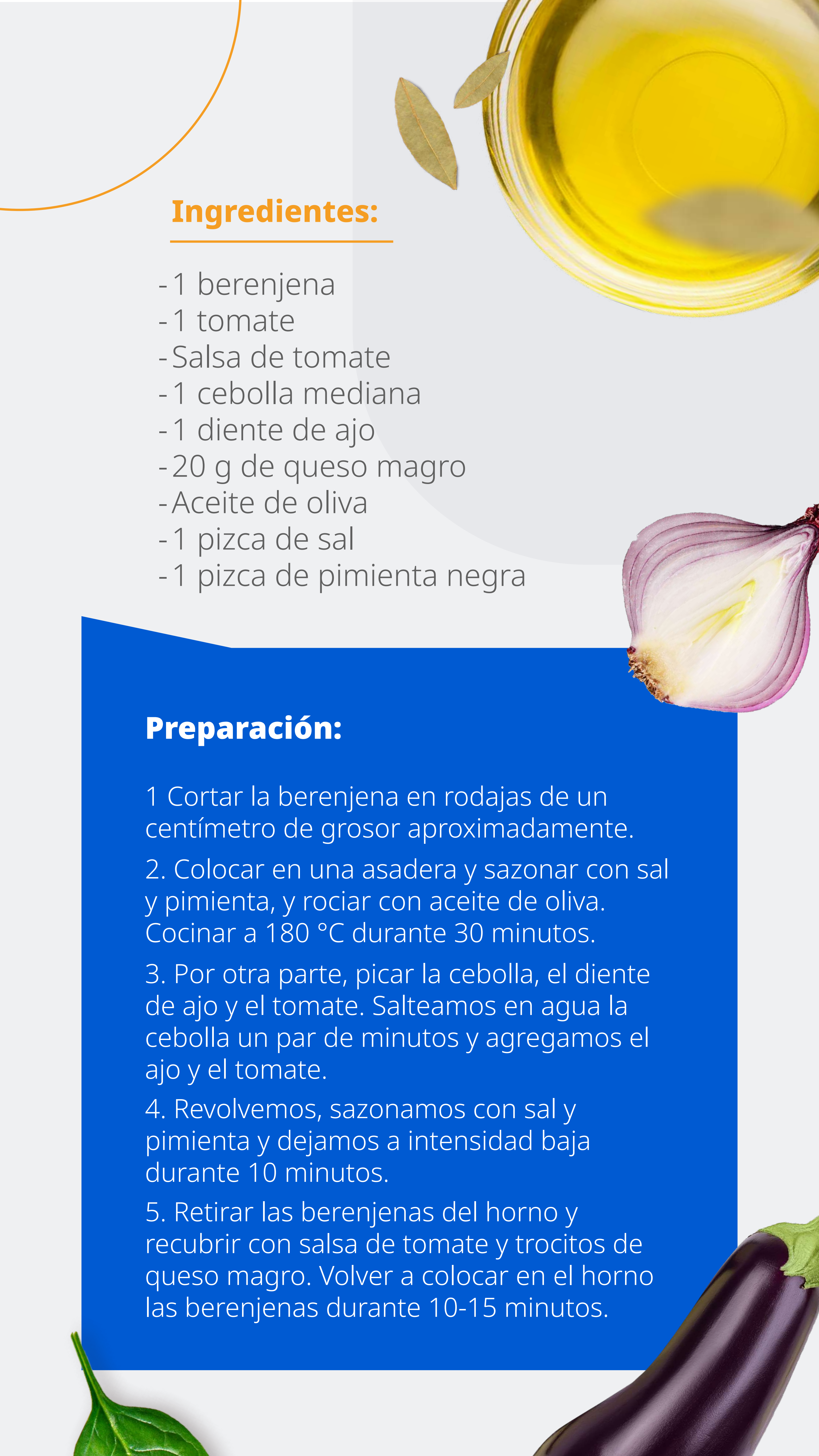


Mini pizzas

de berenjena



3 porciones



Ingredientes:

- 1 berenjena
- 1 tomate
- Salsa de tomate
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 20 g de queso magro
- Aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra

Preparación:

- 1 Cortar la berenjena en rodajas de un centímetro de grosor aproximadamente.
2. Colocar en una asadera y sazonar con sal y pimienta, y rociar con aceite de oliva. Cocinar a 180 °C durante 30 minutos.
3. Por otra parte, picar la cebolla, el diente de ajo y el tomate. Salteamos en agua la cebolla un par de minutos y agregamos el ajo y el tomate.
4. Revolvemos, sazonamos con sal y pimienta y dejamos a intensidad baja durante 10 minutos.
5. Retirar las berenjenas del horno y recubrir con salsa de tomate y trocitos de queso magro. Volver a colocar en el horno las berenjenas durante 10-15 minutos.



Spaghettis

de zucchini



1 porciones



Ingredientes:

- 1 zucchini
- 1 tomate
- 1/2 taza de cebolla picada
- Jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Condimentos como orégano, condimento verde, tomillo, cúrcuma a gusto



Preparación:

1. Quitar las puntas del zucchini, cortarlo bien fino como si fueran spaghetti, también se puede utilizar un pela papas, en ese caso quedaría un poco más grueso pero sirve de todas formas.
 2. En un sartén con un poquito de agua saltear el zucchini cortado y la cebolla picada, junto con los condimentos.
 3. Picar bien el tomate en cuadraditos chicos y agregar una vez que el salteado este pronto.
 4. Retirar del fuego, mezclar bien, agregar el aceite de oliva y dejar reposar unos minutos para que se mezclen los sabores.
 5. Servir los spaghetti condimentados con limón y semillas por encima (sésamo, lino, chia).
- 
- 

Cómo consumir estos alimentos

Leche



Forma de preparación:

En café, té, en licuados.

En salsas: blanca

En postres: flanes, cremas



Forma de preparación:

Horno: matambre, mechada, con vegetales

Hervido: preparaciones de olla (cazulea y guisos)

Plancha

Parrilla

Carnes

Cómo consumir estos alimentos

Forma de preparación:

Hervido: huevo duro,
En rellenos

Plancha: revuelto, omelette

En postres: ejemplo, el flan

Huevo



Vegetales

Forma de preparación:

Horno: con carnes, en tartas,
tortillas, soufflé, budín.

Hervidos: guiso, puchero,
cazuela, rellenos

Parrilla

Vapor

Crudos



Cómo consumir estos alimentos

Frutas

Forma de preparación:

Hervidas: en compota

Crudas: en ensalada de fruta o al natural.



Forma de preparación:

Tostado

Horno: budín casero

Pan

Forma de preparación:

Hervido: en cazuela, en guiso, en sopa, con aceite y queso.

Horno: tartas, croquetas, pizza, tortas, en preparaciones con carne.

*Cereales,
tubérculos
y leguminosas*



Consejos útiles

para comer
fuera de casa



Elegir preparaciones
no fritas o salteadas.



Siempre acompañar con
ensalada cruda o cocida.



Tratar de **no pedir** postre.



Acompañar con agua o
bebida sin azúcar.

Con respecto al conteo de carbohidratos, este es personal. Se debe establecer en cada consulta dependiendo del ratio del paciente, puesto que este puede variar.

El conteo de carbohidratos no es algo que se aprenda únicamente con un folleto de información. Existen muchas formas de llevar un registro de estos: de a 10g, de a 15g, dependiendo del ratio I/CH que tenga el paciente.