

Enlaces recomendados

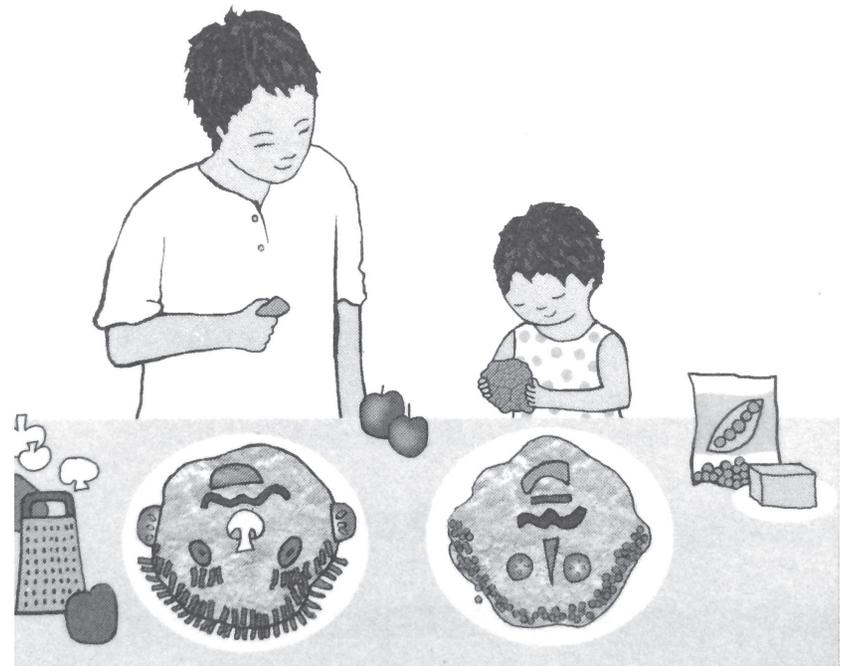
Nutrición y consumo responsable

elpoderdelconsumidor.org
asociaciondenutriologia.org
antrec.com.mx

Cocina

elgourmet.com
amantesdelacocina.com
elforodelpan.com
conmuchagula.com
ahorrarentiemposdecrisis.blogspot.mx

Taller de cocina saludable para padres e hijos



Cordinado por
Mtra. Tania Hidalgo Sanchez
y alumnos

Octubre - noviembre de 2016
inSite/Casa Gallina



Mousse de plátano

Ingredientes

- Plátano 450 gramos
- Leche light ½ taza
- Yogurt Natural 1 lt
- Azúcar Mascabada ½ taza
- Extracto de Vainilla 1 cucharadita
- Canela en polvo

Preparación

1. Pelar los plátanos y reservar 2 para decoración
2. Licuar los plátanos pelados con leche, vainilla y azúcar.
3. Mezclar junto con el yogurt en un bowl y servir en copas
4. Dejar enfriar 30-45 mins y decorar con rebandas de plátano y canela

Tapioca con crema de mango

Ingredientes

- Canela 1 raja
- Clavos de Olor 4 pzas
- Pimienta Gorda 3 pzas
- Agua 1 lt
- Tapioca perlada 180 ml
- Leche condensada 160 ml
- Mango dulce 800 gr
- Hojas de menta 100 gramos

Preparación

1. Hervir agua en una olla con las especias y la tapioca por 18 minutos
2. Tapar y dejar hidratar hasta el día siguiente
3. Retirar especias y colar
4. Picar finamente 150 gramos de mango y reservar
- 5 Licuar leche condensada y el resto de mango
6. Mezclar con tapioca y mango picado en bowl
7. Verter en recipiente y decorar con hojas de menta

Indice

Plato del buen comer

- Burritos mexicanos
- Yogurt energético
- Champicerdo
- Colado
- Sandwich de osito

Comida rápida

- Spaguetti carbonara y verduras
- Ensalada verde con manzana y pollo
- Infusiones Frutales

Lunch escolar y de oficina

- Crepas de zapote y naranja
- Wrapp de jamón
- Ensalada de pechuga

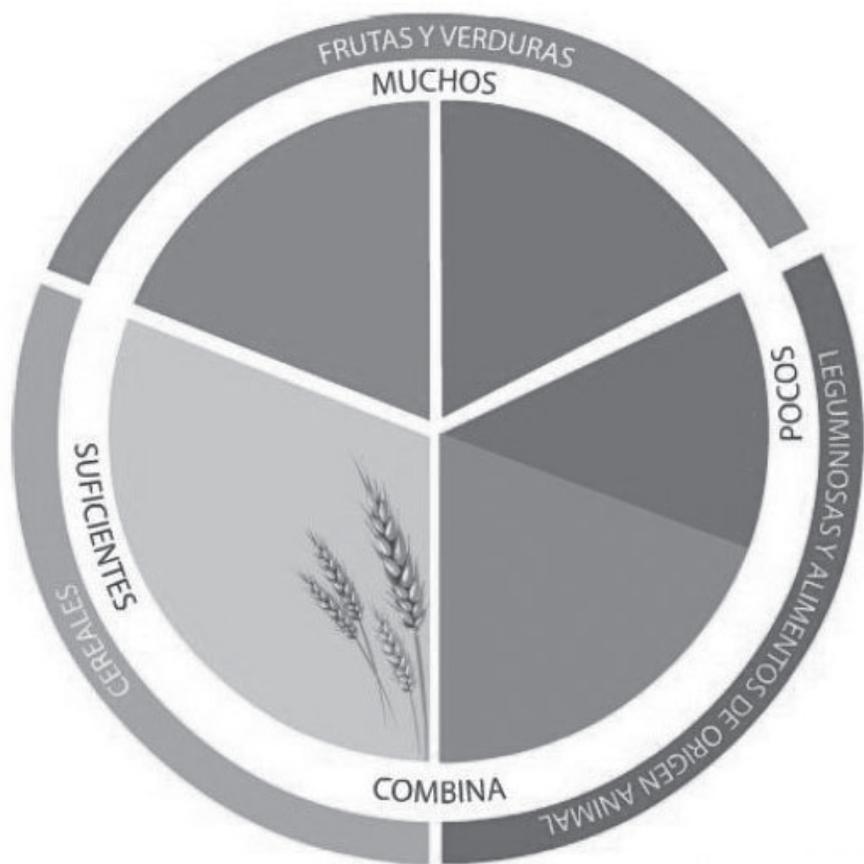
Bowls y huertos caseros

- Tabule con pollo asado
- Bowl de fresa-platano
- Bowl de mango y mora
- Infusión de limón con lavanda
- Agua de fresa y hierbabuena

Postres y Comida “chatarra” saludable

- Chips de papas al horno
- Banderillas de pescado
- Mousse de plátano
- Tapioca con crema de mango

Plato del buen comer



Banderillas de pescado

Ingredientes

- Pimientos Verdes 2 pzas
- Cebolla morada 2 pzas
- Filete Tilapia 2 pzas
- Palillos de banderilla

Preparación

1. Se corta el pescado en cubos reservar
2. Se corta la cebolla en cubos y el pimiento reservar
3. Colocar en un palillo un cubo de pescado otro de cebolla otro de pimiento, hasta terminar.
4. Se coloca en la sartén un poco de aceite y se pone a asar.

Soda

Ingredientes

- Manzana 1 pza roja
- Agua Mineral o Natural 300 ml
- Miel de Agave 1 cucharada

Preparación

1. Cortar la manzana en rojas
2. Colocar agua natural en un vaso junto con las manzanas y la miel, dejar reposar
3. Servir Agua Mineral

Chips de papas al horno

Ingredientes

- Papa 3 pzas
- Aceite de oliva 50 ml
- Sal 5 gr
- Pimienta 5 gr

Preparación

1. Cortar la papa en láminas
2. Hidratarlas en una olla con suficiente agua para cubrir-las y un poco de sal.
3. Hierva las papas durante 6-8 minutos hasta que estén semiblandas
4. Quitar las papas del agua y dejar secar. Puedes colocarlas en agua helada para apresurar el enfriamiento.
5. Coloca las papas en una bandeja para el horno y cubre con un poco de aceite (especies de tu gusto)
6. Coloca en el el horno a 170 °C o lo más bajo que se pueda
7. Puedes dejar la puerta entre abierta para dejar salir la humedad.
8. Da vuelta a las papas
9. Espera 30-40 mins para sacar las papas
10. Deja enfriar y servir

Burritos mexicanos

Ingedientes

- 1 jitomate
- 2 huevos
- 2 tortillas de harina
- 1 cucharada de aceite
- Papaya

Preparación

1. Precalienta el sartén
2. Lava el jitomate y corta en pequeños trozos. Reserva
3. Parte el huevo en un bol y bate hasta homogenizar la mezcla.
4. Coloca un poco de aceite en el sartén y frie el jitomate con un poco de cebolla al gusto. Vierte el huevo sobre el jitomate y cocina hasta que estén cocidos
5. Calienta las tortillas. Puedes untar un poco de frijoles . Agrega el huevo y cierra la tortilla juntando las extremidades.

Tips

Puedes acompañar con un guacamole y adornarlo con jitomatitos.

Yogurt Energético

Ingredientes

- 200 GR de avena
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharada de uvas pasas
- 2 cucharadas de nueces
- 1 pera picada
- 2 guayabas picadas
- ½ taza de yogurt natural

Preparación

1. Precalienta el horno 180°C
2. Mezcla la avena con la miel dentro de un bol hasta formar una masa homogénea
3. Espárcela sobre una bandeja para hornear y hornéala a la misma temperatura durante 10 a 15 minutos o hasta que la avena se tueste.
Muévela dos o tres veces durante la cocción para que no se queme.
4. Retira la bandeja del horno y deja enfriar.
Luego tritura la avena.
5. Pica las uvas pasas y colocalas dentro de un bol junto con la avena triturada y las nueces.
Integra los ingredientes para formar granaola
6. Sirve la mitad de pera y guayaba dentro de un vaso.
Cubre la fruta a la mitad con el yogurt y esparece una cucharada de granola. Repite la operación con el resto.
Decora al final

Postres y comida “chatarra” saludable

OBESIDAD INFANTIL CONSECUENCIAS



Infusión de limón con lavanda

Ingredientes

- Limón 2 pzas
- Lavanda 3 flores
- Miel de abeja 1 cucharada

Preparación

1. Cortar los limones en finas láminas.
2. Servir en un vaso las rodajas de limón y 3 flores de lavanda, colocar alrededor la miel y servir agua, reservar.

Tips

Se puede beber frío o caliente

Agua de fresa y hierbabuena

Ingredientes

- Fresas 3 pzas
- Hierbabuena 3 hojas

Preparación

1. Cortar las fresas en láminas delgadas
2. Servir en un vaso las fresas y la miel, agregar la hierbabuena y servir agua

Tips

Puedes utilizar agua natural o agua gasificada.

Champicерdo

Ingredientes

- Espinaca 60 gr
- Champiñon 40 gr
- Tortilla de maíz 2 pzas
- Milanesa de cerdo 100 gr
- Queso panela 25 gr
- Aguacate 25 gr

Preparación

1. Desinfectar la Espinaca cortarla en trozos
2. Lavar champiñones con harina y enjuagar hasta que el agua salga limpia, filetearlos y saltear en una sartén
3. Sazonar al gusto la milanesa y saltear
4. Cortar queso en cubos
5. Cortar Aguacate y acompañarlo con espinaca y champiñones

Colando

Ingredientes

- Mango 1 pza
- Granola 1 cucharada
- Verdolagas 96 gramos

Preparación

1. Desinfectar Verdolagas
 2. Cortar el mango al gusto
- Puedes cambiar por guayaba
3. Juntar los 3 ingredientes

Tip

Puedes aderezar con tu aderezo de tu preferencia.

Bowl de mango y mora

Ingredientes

- Avena 3 cucharadas (1/3 de taza)
- Yogurt Natural 1 taza
- Miel de abeja 1 cucharada
- Mango ½ pieza
- Mora Azul (Blueberry) 1/3 taza

Preparación

1. Hidratar la avena con agua (que cubra el agua a la avena) Reservar
2. Picar el mango
3. Colocar en la licuadora el mango, la avena, la miel y el yogurt. Licuar
4. Servir en un plato hondo y decorar con mango, avena y mora.

Tip

Puedes cambiar por kiwi o plátano

Bowl de Fresa-Platano

Ingredientes

- Fresa congelada ½ taza
- Plátano ½ pza
- Avellana 3 cucharadas
- Miel De abeja 1 cucharada
- Yogurt Natural 1 taza
- Granola 3 cdas

Preparación

1. Trocear la fruta para licuarla, reservar un poco de fruta para el final
2. Poner en la licuadora todos los ingredientes y licuar
3. Vaciar en un plato hondo
4. Decorar con la granola y la fruta reservada

Tip

Puedes usar otras frutas de temporada.

Sándwich de osito

Ingredientes

- Lechuga 6 hojas
- Jitomate 2 pzas
- Moras 2 pzas
- Queso de cabra o panela o filadelfia 50 gramos
- Jamón pechuga de pavo 100 gramos (3 rebanadas)
- Pan de caja 6 rebanadas

Preparación

1. Lava y desinfecta la Lechuga
2. Lava el jitomate y córtalo en rodajas grandes
3. Elabora rollitos con el jamón y reserva
4. Haz bolitas pequeñas con el queso de tu preferencia, reserva
5. Colocar las tapas de pan en un plato y junta los ingredientes en forma de osito o sin poner forma
6. Disfruta

Tip

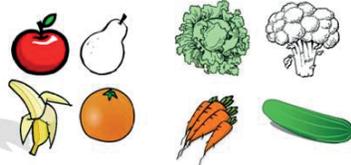
Puedes jugar con tus ingredientes o figuras.

Comida rapida

LUNCH SALUDABLE =

PROTEINA + FRUTA + VERDURA + CEREALES

Carne,
Huevo,
Lácteos,
Leguminosas



Pan
integral,
galletas,
pasta,
arroz



+ Botella de Agua
rellenable

Twitter: @sfhealthcoach #lunchsaludable

Tabule con pollo asado

Ingredientes

- Pechuga de pollo aplanada 120 gr
- Trigo en grano 1/3 taza
- Jitomate 1 pza
- Cebolla 1/3 taza
- Perejil
- Limón
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

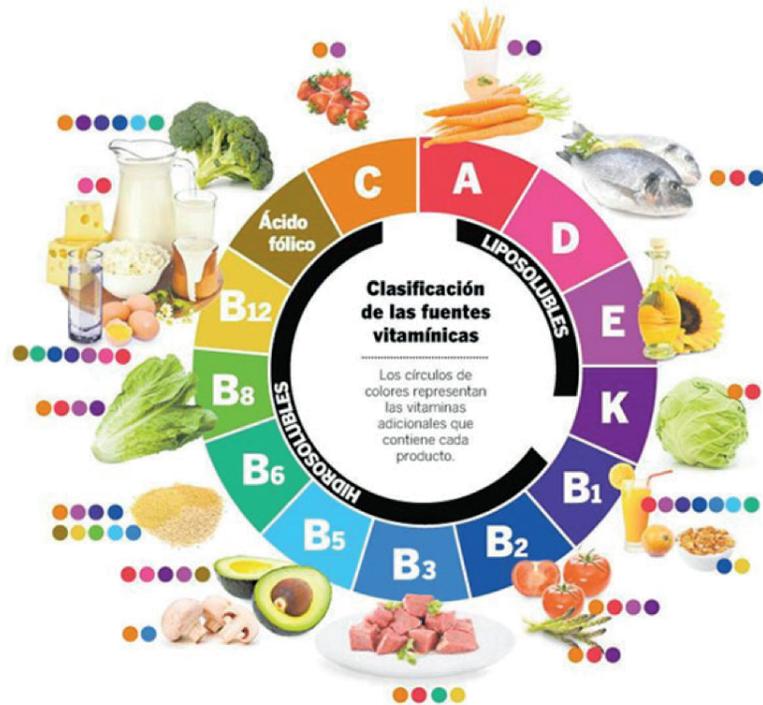
Preparación

1. Hidratar el trigo con agua
2. Picar el jitomate, la cebolla y el perejil. Reservar
3. Mezclar en un bowl el trigo previamente escurrido, junto con la verdura
4. Sazonar con limón, aceite de oliva y sal al gusto
5. Asar el pollo con sal y pimienta. Cortar en cuadros pequeños y agregar a la mezcla anterior
6. Colocarlo en un plato extendido

Tip

Puedes usar salmón o atún para substituir el pollo

Bowls y huertos caseros



Spaguetti carbonara y verduras

Ingredientes

- Pasta Spaguetti 250 gramos (1 taza)
- Crema para batir 150 ml
- Yema de huevo 1 pza
- Cebolla blanca 1 pza
- Tocino ahumado rebanada 150 gramos
- Queso Parmesano 150 gramos
- Cilantro
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Saltear el tocino, mantequilla, cebolla. Agregar ajo
2. Hacer una liason con crema y yema
3. Mezclar todo
4. Agregar spaguetti cocido, sal, pimienta al gusto
5. Agregar parmesan al servir y decorar con perejil

Tip

Puedes jugar con tus ingredientes o figuras. Este alimento es completo puedes agregar pimientos o brócoli para complementar tu plato del buen comer.

Ensalada verde de manzana con pollo

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Arroz integral
- Lechuga
- Espinaca baby
- Manzana
- Nuez
- Miel
- Limón
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Cocer el arroz
2. Colocar la pechuga de pollo en una plancha y dejar cocinar, corte en fajitas. Puede agregar hierbas de olor, pimienta o lo que desee.
3. Trocear las hojas de la lechuga y espinaca
4. Cortar la manzana en cubos o en láminas
5. Agregar la nuez, y el pollo en fajitas
6. Para el aderezo agregar miel, limón, aceite de oliva, sal y pimienta
7. Mezclar todo y servir

Tip

Puedes cambiar el tipo de lechugas o las frutas, también puedes aderezar con otras opciones y variar tu ensalada.

Ensalada de pechuga

Ingredientes

- Germen de alfalfa 50 gr
- Aguacate 2 rebanadas
- Pechuga de pollo aplanada 1 pza
- Coctel de frutas
- Fresa 60 gr
- Plátano ½ pza
- Yogurt natural ½ taza
- Amaranto 3 cdas

Preparación

1. Sazonar pechuga y asarla en la sartén con poco aceite, reservar y cortar en tiras.
2. Poner en un tupper el germen de alfalfa, aguacate y pechuga.
3. Para el coctél de frutas cortar la fresa y el plátano en rodajas, acompañar con yogurt y amaranto encima.

Tip

Poner en un salerito chile piquín y un limón cortado. El salero taparlo con una servilleta para evitar que se caiga el contenido.

Wrapp de jamón

Ingredientes

- Tortilla de harina 1 pza
- Jamón de pavo 1 rebanada
- Pepino 1/3 pza
- Aguacate 1/3 pza
- Queso Oaxaca 100 gr
- Mango ½ pza
- Piña ½ taza

Preparación

1. Poner en una tortilla de harina, jamón de pavo, pepino, aguacate y queso Oaxaca, cerrar y calentar en una sartén hasta que el queso derrita o esté dorada la tortilla, partir por la mitad en diagonal.
2. Cortar el mango en bastones y la piña en triángulos.

Tip

Poner en un salerito chile piquín y un limón cortado. El salero tapanlo con una servilleta para evitar que se caiga el contenido.

Infusiones frutales

Ingredientes

- 1 Lt de Agua Mineral
- 4 fresas
- 1 naranja en rodajas
- Miel, Splenda o Stevia

Preparación

1. Cortar la fresa en láminas
2. Cortar la naranja en rodajas
3. Servir en una jarra las fresas y naranjas, agregar miel o splenda o stevia y servir el agua mineral.

Tip

Puedes elegir otras frutas, puedes agregar menta y un toque de limón.

Lunch escolar y de oficina

Crepas de zapote y naranja

Loncheras escolares de 6 a 10 años

Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4	Opción 5
- 1 pan francés con hamburguesa casera. - 1 pera. - Agua.	- 1 taza de avena con leche. - 1 pan con jamón de pavo. - Agua.	- 1 vaso de yogur. - 1 plátano. - 1 huevo.	- 1 pan con lomito saltado. - 1 manzana. - Agua de piña.	- 1 pan ciabatta con pollo deshilachado y tomate en cuadraditos. - 1 mandarina. - Agua de cebada.
Opción 6	Opción 7	Opción 8	Opción 9	Opción 10
- 1 vaso de leche fría. - 1 plátano. - 1 tuna.	- 1 pan pita con mermelada. - 1 taza de avena con quinua. - Agua.	- 1/2 choclo con 2 tajadas de queso fresco. - 1 vaso con refresco de naranja. - 1 mandarina.	- 1 pan pita con palta, huevo y lechuga. - 1 manzana. - Agua.	- 1 camote pequeño con relleno (sangrecita) con verduras. - 1 vaso de carambola. - 1 mandarina.
Opción 11	Opción 12	Opción 13	Opción 14	Opción 15
- 1 tortilla de jamón y espinaca (1 huevo). - 1 plátano. - Agua de piña.	- 1 taza de avena con manzana. - 1 pan árabe con queso fresco. - Agua.	- 1 papa pequeña sancochada con 1 tajada de queso fresco y 1 lonja de jamón inglés. - 1 mandarina. - Agua.	- 1 huevo duro con 2 tostadas. - Jugo de carambola. - Agua.	- 1 pan con mantequilla y jamón. - Chicha morada. - 1 manzana.
Opción 16	Opción 17	Opción 18	Opción 19	Opción 20
- 1 sándwich de pan de molde con pollo, espinaca, nueces y mozzarella. - 1 pera. - Agua de cebada.	- 1 taza de avena con quinua. - 2 tostadas con jamón de pavo. - Agua.	- 1 sándwich integral de atún en salsa de cebolla. - Refresco de maracujá. - 1 mandarina.	- 1 pan con 1 huevo frito. - Refresco de membrillo. - Agua.	- 1 pan árabe con 3 aceitunas. - 1 manzana. - Agua de cebada.

Ingredientes

- Leche 350 ml
- Harina de Trigo 180 gr
- Huevo 2 pzas
- Mantequilla 60 gr
- Azúcar 12 gramos
- Zapote Negro limpio 1.150 kg
- Jugo de Naranja Natural 800 ml
- Jícama 1 kg
- Queso panela 600 gr

Preparación

1. Para las crepas mezclar los 3 ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
2. En una sartén chica poner un poco de aceite y dejar calentar hasta que humee un poco, limpiar con papel de cocina. poner una pequeña cantidad en el sartén y girarlo hasta cubrir la superficie, con ayuda de un palillo, voltear cuando esté cocido.
3. Retirar y reservar.
4. Para el relleno poner el zapote negro y el jugo de naranja, incorporar con la mantequilla y comprobar sabor.
5. Rellenar las crepas con el relleno y doblar.
6. La jicama cortarla en bastones y el queso en cubitos.