RECETARIO SALUDABLE



LVC Nutrición y Salud

BIENESTAR · RECETARIO COMPLEMENTARIO

RECETARIO SALUDABLE

Chía · lino · semillas de calabaza | Desayunos, meriendas, platos salados, jugos e infusiones

Complemento de la guía de metabolismo y menopausia. Preparaciones prácticas con fibra, alimentos integrales y proteínas. Las cantidades son orientativas y pueden ajustarse al menú y al apetito.

Desayunos y meriendas

1. Pudding de chía y frutos rojos

Ingredientes: 150 g de yogur griego natural, 100 ml de bebida vegetal sin azúcar, 1 cda de chía, ½ taza de frutos rojos, canela.
Preparación: Mezclar yogur, bebida y chía. Refrigerar 3 horas; añadir frutos y canela.
Para acompañar: Agregar huevo u otra proteína según el desayuno previsto.

2. Avena con manzana y lino

Ingredientes: 40 g de avena, 200 ml de leche o bebida vegetal sin azúcar, 1 manzana chica, 1 cda de lino molido, canela.
Preparación: Cocinar la avena con la manzana 10 minutos. Apagar el fuego y añadir lino y canela.
Para acompañar: Acompañar con yogur alto en proteína.

3. Tostada con palta y semillas

Ingredientes: 1 tostada integral, ¼ de palta, tomate, limón, 1 cdta de semillas de calabaza.
Preparación: Tostar el pan; sumar palta, tomate, limón y semillas.
Para acompañar: Completar con 2 huevos.

Panes y colaciones

4. Muffins de banana, avena y chía (6)

Ingredientes: 2 bananas, 2 huevos, 100 g de avena, 1 cda de chía, canela, 1 cdta de polvo de hornear.
Preparación: Mezclar y repartir en 6 moldes. Hornear 18–22 minutos a 180 °C.
Para acompañar: 1–2 unidades con yogur natural.

5. Panecillos integrales de lino (6)

Ingredientes: 100 g harina integral, 50 g avena molida, 2 cdas lino molido, 1 huevo, 100 g yogur natural, polvo de hornear, agua.

Preparación: Unir hasta masa blanda, formar bollitos y hornear 20–25 minutos a 180 °C.
Para acompañar: Servir con ricota o huevo.

6. Crackers de semillas (12)

Ingredientes: 2 cdas chía, 2 cdas lino molido, 2 cdas semillas de calabaza picadas, 2 cdas avena, 100–130 ml agua.

Preparación: Reposar la mezcla 15 minutos; extender fino y hornear 20–30 minutos a 170 °C hasta secar.

Para acompañar: 2–3 unidades con hummus o queso untable.

Platos salados

7. Ensalada tibia de pollo y calabaza (2)

Ingredientes: 300 g pollo cocido, 300 g calabaza, hojas verdes, tomate, 2 cdtas semillas de calabaza, 1 cdta aceite de oliva, limón.

Preparación: Asar la calabaza, cortar el pollo y combinar con vegetales y semillas.

Para acompañar: Agregar arroz integral en días de mayor actividad.

8. Hamburguesas de lentejas y lino (4)

Ingredientes: 250 g lentejas cocidas, 1 huevo, 2 cdas lino molido, cebolla, pimentón. **Preparación:** Pisar y mezclar, formar 4 medallones; hornear 20 minutos a 190 °C, girando a mitad.

Para acompañar: Servir con ensalada y proteína adicional si corresponde.

9. Pescado con costra de semillas (2)

Ingredientes: 2 filetes de pescado de 150 g, 1 cda semillas de calabaza, 1 cda lino molido, limón.

Preparación: Cubrir con limón y semillas; hornear 15–20 minutos a 190 °C, hasta cocción completa.

Para acompañar: Con brócoli y batata asada.

10. Tortilla de espinaca y calabaza (2)

Ingredientes: 3 huevos, 150 g espinaca, 200 g calabaza cocida, 1 cda semillas de calabaza, pimienta.

Preparación: Saltear espinaca, sumar calabaza y huevos batidos; cocinar de ambos lados a fuego bajo. Terminar con semillas.

Para acompañar: Completar con ensalada y, si hace falta, una proteína adicional.

11. Bowl de quinoa, garbanzos y verduras (2)

Ingredientes: 120 g quinoa cocida, 200 g garbanzos cocidos, zucchini, zanahoria, 2 cdtas lino molido, limón, 2 cdtas aceite.

Preparación: Saltear verduras, mezclar con quinoa y garbanzos. Añadir lino al servir.

Para acompañar: Puede sumarse pollo o atún para aumentar proteína.

12. Pollo al horno con crocante de semillas (2)

Ingredientes: 300 g pechuga de pollo, 2 cdas semillas de calabaza picadas, 1 cda avena, mostaza, limón.

Preparación: Untar el pollo con mostaza y limón; cubrir con semillas y avena. Hornear 20–25 minutos a 190 °C hasta cocción completa.

Para acompañar: Servir con verduras y papa al horno.

13. Crema de zapallo con lino (2)

Ingredientes: 400 g zapallo, 1 zanahoria, ½ cebolla, agua o caldo bajo en sal, 2 cdtas lino molido.
Preparación: Cocinar verduras hasta ablandar, procesar y añadir lino al servir.
Para acompañar: Como entrada; acompañar con pescado, pollo o huevo para completar proteína.

Jugos y licuados sin azúcar agregada

14. Licuado verde suave (1)

Ingredientes: 1 kiwi, ½ pepino, puñado de espinaca, jugo de ½ limón, 200 ml agua.
Preparación: Lavar, licuar y servir sin colar para conservar fibra.
Para acompañar: Tomar como complemento, no en reemplazo de una comida.

15. Licuado de frutilla y chía (1)

Ingredientes: 1 taza frutillas, 150 g yogur natural, 100 ml agua, 1 cdta chía hidratada.
Preparación: Licuar frutillas, yogur y agua; incorporar la chía hidratada.
Para acompañar: Ideal para merienda; ajustar proteína según menú.

16. Jugo de naranja, zanahoria y jengibre (1)

Ingredientes: 1 naranja, ½ zanahoria chica, 150 ml agua, pequeña rodaja de jengibre opcional.
Preparación: Pelar naranja, licuar todo y no colar.
Para acompañar: Consumir en vaso pequeño junto a un desayuno con proteína; no endulzar.

Tés e infusiones

17. Té verde suave con limón (1)

Ingredientes: 1 saquito o 1 cdta de té verde, 200 ml agua, rodaja de limón.
Preparación: Infusionar 2–3 minutos en agua caliente sin hervir; retirar el saquito o colar y añadir limón.
Para acompañar: Preferentemente durante la mañana; contiene cafeína.

18. Té blanco con manzana y canela (1)

Ingredientes: 1 cdta de té blanco, 200 ml agua, 2 rodajas finas de manzana, canela.

Preparación: Infusionar 3 minutos; añadir manzana y canela.

Para acompañar: Sin azúcar; también contiene cafeína.

19. Manzanilla con cáscara de naranja (1)

Ingredientes: 1 saquito de manzanilla, 200 ml agua caliente, tira de cáscara de naranja bien lavada.

Preparación: Reposar tapado 5–7 minutos y colar.

Para acompañar: Opción sin cafeína para la tarde o noche.

Los jugos y tés hidratan y aportan variedad, pero no aceleran por sí mismos el metabolismo ni sustituyen comidas completas. Las recetas nuevas amplían el recetario original y son propuestas complementarias.

Recetas complementarias

20. Batido de banana, avena y lino (1) Ingredientes: 1 banana madura, 40 g de avena, 1 cda de semillas de lino, 200 ml de leche de almendras. Preparación: licuar hasta obtener una textura cremosa y servir frío. Ideal como desayuno o merienda.

21. Ensalada fría de garbanzos y naranja (2) Ingredientes: 150 g de garbanzos cocidos, 1 naranja en gajos, 1/2 pepino, perejil, 1 cda de aceite de oliva y limón. Preparación: mezclar en frío, aliñar con limón y aceite, y dejar reposar 10 minutos antes de servir.