



Recetas Terapéuticas (reformulaciones)

Esp. Romero Vieyra, M. Agustina
Lic. Carizza, Ignacio Ariel
Lic. López, Lucía Ximena



Nutrición y Dietoterapia

Universidad Nacional de San Luis

Rector: CPN Víctor A. Moriñigo

Vicerrector: Mg. Héctor Flores

Subsecretaria General de la UNSL:

Lic. Jaquelina Nanclares

Nueva Editorial Universitaria

Avda. Ejército de los Andes 950

Tel. (+54) 0266-4424027 Int. 5197 / 5110

www.neu.unsl.edu.ar

E mail: unslneu@gmail.com

Prohibida la reproducción total o parcial de este material sin permiso expreso de NEU



RED DE EDITORIALES
DE UNIVERSIDADES
NACIONALES



Universidad
Nacional
de San Luis



Recetas Terapéuticas (reformulaciones)



Romero Vieyra, Maria Agustina

Recetas terapéuticas / Maria Agustina Romero Vieyra. - 1a ed
revisada. - San Luis : Nueva Editorial Universitaria - U.N.S.L.,
2023. Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-733-362-6

1. Nutrición. I. Título.

CDD 641.5631

Universidad Nacional de San Luis

Rector: CPN Víctor A. Moriñigo

Vicerrector: Mg. Héctor Flores

Nueva Editorial Universitaria

Coordinadora:

Lic. Jaquelina Nanclares

Director Administrativo:

Tec. Omar Quinteros

Dpto. de Impresiones:

Sr. Sandro Gil

Dpto. de Diseño:

Tec. Enrique Silvage

D.G. Nora Aguirre

1° Edición: Julio 2022

ISBN 978-987-733-312-1

© 2022 Nueva Editorial Universitaria

Avda. Ejército de los Andes 950 - 5700 San Luis

Agradecimientos:
a nuestras familias.

Introducción

El conocimiento de los alimentos, su aporte nutricional y los cambios que se producen cuando son sometidos a las operaciones fundamentales (físicas, químicas, biológicas e higiénico sanitarias) son objeto de estudio de los profesionales de la nutrición para poder realizar dietoterapia en los diferentes momentos biológicos. Esta transformación de los alimentos en platos adecuados y menús completos, lleva tiempo y un manejo de las cantidades y combinación de los mismos para adecuarse a los diversos momentos fisiopatológicos.

Este material surge del desempeño de los autores en el Laboratorio Cocina en las asignaturas Técnica Dietética y Técnica Dietoterápica, en diferentes elaboraciones, análisis de los componentes y su posterior cálculo calórico y clasificación teniendo en cuenta los aportes nutricionales y clasificación dentro de un menú completo.

Este trabajo está en el marco de los alcances del título de Licenciado en Nutrición, que en la función de Investigación, este equipo realizó la recopilación de recetas tradicionales que se trabajaron a lo largo de los años proponiendo reformulaciones.

Analizando los ingredientes y transformándolos en sistemas alimentarios con características terapéuticas. También con las funciones de Administración en servicios de alimentación, educación alimentaria, funciones de asesoría - consultoría para la planificación y diseño de servicios de alimentación.

El objeto de este material es brindar una herramienta a profesionales y estudiantes en ciencias de la nutrición, que aporte recetas para ser utilizados en la realización de un listado de menús de manera más ágil. Por otro lado, al ser en formato digital, permite que se pueda utilizar dispositivos electrónicos evitando el gasto de papel impreso y propiciando el cuidado del planeta.

Este material es un recetario dietoterápico donde encontrarán sistemas alimentarios clasificados según su aporte nutricional, con su valor calórico total (VCT), gramos de alimento y medida casera. Está realizado para 2 porciones, para facilitar el cálculo de raciones por cantidades mayores de manera más ágil. Posee variedad de entradas, platos principales, guarniciones, sopas, postres, licuados e infusiones. Los mismos con un listado de reemplazos para otorgar flexibilidad al menú.

Estamos agradecidos a la Universidad Nacional de San Luis, a la Facultad de Ciencias de la Salud, que nos dio su apoyo para que este trabajo vea la luz luego de mucho tiempo de dedicación.

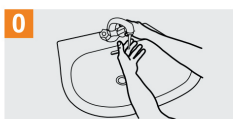
Los Autores

Inocuidad de los alimentos

Para realizar preparaciones en óptimas condiciones de higiene y calidad hay que extremar los cuidados y utilizar las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM). Teniendo en cuenta desde la compra y recepción de los alimentos, hasta su servido. Y en el caso de realizar educación alimentaria nutricional a los pacientes y familiares, es útil resaltar ciertos aspectos para que se logre una elaboración adecuada en los hogares también.

El lavado de manos constante del manipulador de alimentos es fundamental. Realizarlo según el siguiente esquema:

0 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



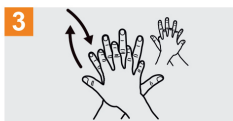
Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



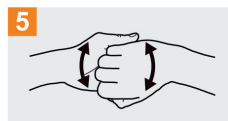
Frótese las palmas de las manos entre sí;



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



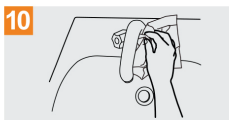
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



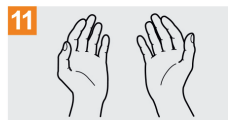
Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

Entradas y guarniciones



ESCABECHE DE BERENJENAS, ZANAHORIA Y CEBOLLAS (2 porciones)

Sin Tacc-Vegetariano- Hiposódico-Hipo graso e Hipocolesterolémico- Hipohidrocarbonado

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Berenjenas	41,6	260 gr.	1 unidad mediana
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Agua	0	15 cc.	1 cda. Sopera al ras
Vinagre	0	15 cc.	1 cda. Sopera al ras
Vino blanco	0	15 cc.	1 cda. Sopera al ras
Especias	0	A gusto	
TOTAL	311,6		

SOPA DE COLIFLOR (2 porciones)

Sin Tacc-Hipo colesterolémico-Hipohidrocarbonado

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Coliflor	22,4	140 gr.	4 unidades mediana
Queso de cabra	182,4	60 gr.	2 porciones pequeñas
Eneldo			
Puerro	14	40 gr.	1 porción pequeña
Caldo de verduras		cantidad necesaria (Ver anexo)	
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 unidad pequeña
Croutons			
TOTAL	236,8		

VERDURAS AL GRATÍN (2 porciones)

Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado Hipograso e Hipocolesterolémico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Salsa blanca		(Salsas)	
Queso fresco (opciones)	182,4	60 gr.	2 porciones pequeñas
Zapallo	77	220 gr.	2 porciones pequeñas
Brócoli	44,8	280 gr.	8 unidades
Repollitos de Bruselas	49	140 gr.	14 unidades
TOTAL	353,2		

BRUSQUETAS (2 porciones)

Ingredientes

VARIEDADES

*Tomate, albahaca y queso (Vegetariano)

*Pesto (Hiposódico-Vegano-Hipohidrocarbonado).

*Tomate, cebolla, queso y ajo (Vegetariano-
Hipohidrocarbonado- Hipograso e hipocolesterolémico).

*Queso y orégano (Hiposodico Vegetariano-
Hepatoprotector-Hipograso e hipocolesterolémico).

*Pollo y coliflor (Hiposódico- Hipograso e hipocolesterolémico)

*Solomillo, manzana, durazno o pera (Hiposódico-Sin Tacc-Adecua-
do intestinal).

*Pescado y verdeo (Hiposódico-Sin Tacc- Hipograso e hipocoleste-
rolémico)

*Pollo, verdeo y tomate (Hiposódico-Sin Tacc-Hipograso e hipoco-
lesterolémico-Hipohidrocarbonado).

*Tomate y orégano (Vegano-Hiposódico-Sin Tacc-
Hipograso e hipocolesterolémico).

*Berenjena y zuchinni asados (Vegano-Hiposodico-Sin Tacc-
Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico).

*Tomates secos, rúcula y queso (Vegetariano-Hiposódico-Sin
Tacc-Hipograso e hipocolesterolémico-Hipohidrocarbonado).

*Cebollas caramelizadas (Sin Tacc-Hipograso e
hipocolesterolémico-Vegano-Hiposódico).

*Escabeche (Hiposódico-Sin Tacc -Hipograso e
hipohidrocarbonado -Hipohidrocarbonado).

BOLITAS DE POLENTA O ARROZ (2 porciones)

Vegetariano-Sin Tacc-Hipograso e hipocolesterolémico-Absorción Alta.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Polenta o arroz	295,2	90 gr.	2 porciones pequeñas
Queso	182,4	60 gr.	2 porciones pequeñas
Ajo	1,4	15 gr.	1 cda. Sopera
Perejil	0		A gusto
TOTAL	479		

PATÉ DE BERENJENAS (2 porciones)

Vegano-Sin Tacc-Hipograso e hipocolesterolémico-Fibra modificada.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Berenjena	41,6	260 gr.	2 unidades pequeñas
Cebolla	17,5	50 gr.	2 unidades pequeñas
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	360	40 cc.	4 cdas de postre
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 unidad
Comino	0	A gusto	
TOTAL	438,5		

PATÉ DE ZANAHORIA (2 porciones)

Hiposódico-Sin Tacc-Hipograso e hipocolesterolémico-Vegano-Fibra Modificada.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Zanahoria	70	200 gr.	2 unidades pequeñas
Papa	88	100 gr.	1 unidad pequeña
Cebolla	5,25	15 gr.	1/2 unidad pequeña
Frutos secos	94,22	20 gr.	4 unidades
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 unidad
Aceite	360	40 cc.	4 cdas. de postre
Orégano	0	A gusto	
TOTAL	635,47		

PATÉ DE ACEITUNAS (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Aceitunas negras	20	20 gr.	4 unidades
Cebolla	17,5	50 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	360	40 cc.	4 cdas. de postre
Romero	0	A gusto	
Tomillo	0	A gusto	
TOTAL	378,9		

PATE DE QUINOA (2 porciones)

Hiposódico-Sin Tacc-Hipohidrocarbonado-Hipograso e hipocolesterolémico-Vegano.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Quinoa	295,2	90 gr.	2 porciones pequeñas
Tomate desecado	24	150 gr.	2 unidades pequeñas
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas
Laurel	0	A gusto	
Perejil	0	A gusto	
TOTAL	599,35		

PATÉ DE CHAMPIÑONES (2 porciones)

Vegano-Hiposódico-Hipohidrocarbonado-Hipograso e hipocolesterolémico-Sin Tacc.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Champiñones	49	140 gr.	6 unidades medianas
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 unidad
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	360	40 cc.	4 cdas. de postre
Pan integral rallado	64,2	30	1 cda sopera
Nuez moscada	0	A gusto	
TOTAL	501,1		

PATÉ DE BERENJENAS Y SÉSAMO (2 porciones)

Hiposódico-Hipohidrocarbonado - hipocolesterolémico-Vegano.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Berenjena	41,6	260 gr.	2 unidades pequeñas
Tomate desecado	24	150 gr.	2 unidades pequeñas
Sésamo	115	30 gr.	2 cdas. soperas
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 unidad
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas
Orégano, tomillo o romero	0	A gusto	
TOTAL	470		

PATÉ DE PESCADO (2 porciones)

Hiposódico-Hipohidrocarbonado-Hipograso e hipocolesterolémico-Sin Tacc-.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pescado	162,5	130 gr.	1 porción mediana
Tomates desecados	24	150 gr.	2 unidades pequeñas
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 limón
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Tomillo	0	A gusto	
Romero	0	A gusto	
TOTAL	205		

PATÉ DE GARBANZOS (2 porciones)

Hiposódico-Hipograso e hipocolesterolémico-Sin Tacc-Hipohidrocarbonado-Vegano.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Garbanzos	267,2	80 gr.	2 porciones pequeñas
Sésamo (opcional)	115	30 gr.	2 cdas. soperas
Apio	8	50 gr.	1 porción pequeña
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 unidad
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas
Perejil	0	A gusto	
Cebolla de verdeo	0	A gusto	
TOTAL	679,6		

PATÉ DE POLLO (2 porciones)

Hiposódico-Hipograso e hipocolesterolémico-Sin Tacc-Hipohidrocarbonado.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pechuga de pollo	275	220 gr.	2 porciones pequeñas
Queso untable	182,4	30 gr.	2 cdas. soperas
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Apio	8	50 gr.	1 porción pequeña
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 unidad
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas
Perejil	0	A gusto	
AjÍ molido	0	A gusto	
TOTAL	763,55		

OMELETTE DE CLARAS (2 porciones)

Hiposódico-Hipohidrocarbonado-Hipograso e hipocolesterolémico-Sin Tacc-Vegetariano.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Claras	93,6	260 gr.	2 unidades medianas
Espinaca	28,8	180 gr.	2 porciones pequeñas
Tomate	32	200 gr.	2 unidades pequeñas
Cebolla	8,75	25 gr	1 unidades pequeñas
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Perejil	0	A gusto	
TOTAL	679,6		

BERENJENAS NAPOLITANA (2 porciones)

Hipograso e hipocolesterolémico-Hipohidrocarbonado-Sin Tacc-Vegetariano.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Berenjena	41,6	260 gr.	2 unidades pequeñas
Queso	182,4	30 gr.	1 porción pequeña
Salsa de tomate		Salsas	
TOTAL	224		

CREMA DE ZAPALLO (2 porciones)

Hiposódico-Hipograso e hipocolesterolémico-Vegano-Sin Tacc.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Zapallo	77	220 gr	2 unidades pequeñas
Zanahoria	70	200 gr.	2 unidades pequeñas
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Apio	8	50 gr.	1 porción pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 gr.	2 cdas. soperas
Caldo de verduras		Ver anexo	
TOTAL	435,15		

PAPAS A LAS FINAS HIERBAS (2 porciones)

Hiposódico-Hipograso e hipocolesterolémico-Vegano-Sin Tacc.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Papas	176	200 gr.	2 unidades pequeñas
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Perejil	0		A gusto
Romero	0		A gusto
Tomillo	0		A gusto
TOTAL	177,4		

CLARA DURA (2 porciones)

Hiposódico-Hepatoprotector-Hipograso e hipocolesterolémico-Sin Tacc.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Clara	93,6	60 gr.	2 unidades medianas
Tomates desecados	24	150 gr.	2 unidades pequeñas
Tostadas de pan integral	103	50 gr.	2 rodajas estándar
Perejil	0		A gusto
TOTAL	220,6		

SOPA DE TOMATE (2 porciones)

Hiposódico-Hipograso e hipocolesterolémico-Sin Tacc

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Tomate	44,8	280 gr.	2 unidades medianas
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Apio	8	50 gr.	1 porción pequeña
Pescado o pollo (opcional)	350	280 gr.	2 porciones medianas
TOTAL	411,55		

TORTILLA DE CLARAS (2 porciones)

Hiposódico-Hipograso e hipocolesterolémico-Sin Tacc.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Papa	299,2	340 gr.	2 unidades medianas
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Claros	93,6	60 gr.	2 unidades medianas
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Perejil	0	A gusto	
TOTAL	*	402,95	



Platos Principales



Carnes Rojas

CARNE AL HORNO CON PAPAS Y BRÓCOLI (2 porciones)

Hipocolesterolémico - Fibre modificada - sin tacc.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Carne	371,8	260 gr.	2 porciones medianas
Papas	176	200 gr.	2 unidades chicas
Brócoli	44,8	280 gr.	2 porciones pequeñas
Cebolla	17,5	50 gr.	1 unidad pequeña
Pimiento	12,8	80 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas
Perejil	0		A gusto
Romero	0		A gusto
Tomillo	0		A gusto
Pimienta	0		A gusto
TOTAL	894,3		

MEDALLÓN DE PECETO GRILLADO CON CHIMICHURRI Y VEGETALES (2 porciones)

Hiposódico - Hipograso - Fibra modificada - sin tacc.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Peceto	371,8	260 gr.	2 porciones medianas
Espárragos	38,4	240 gr.	8 unidades medianas
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Champiñones	50,4	140 gr.	4 unidades medianas
Cebolla morada	17,5	50 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Jugo de limón	0		A gusto
Pimienta	0		A gusto
Ají molido	0		A gusto
Orégano	0		A gusto
Tomillo	0		A gusto
TOTAL	784,5		

**HAMBURGUESA DE CARNE CON CEBOLLAS CARAMELIZADAS,
CHAMPIÑONES, QUESO Y TOMATE (2 porciones)**

Hiposódico - Hipograso - Fibre modificada - sin tacc.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Carne molida especial	371,8	260 gr.	2 porciones medianas
Tomate	44,8	280 gr.	2 unidades medianas
Queso	364,8	120 gr.	2 porciones medianas
Champiñones	50,4	140 gr.	4 unidades medianas
Clara de huevo	62,4	40 gr.	2 unidades
Cebolla	17,5	50 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Sal baja en sodio (opcional)	0	-	-
Pan	247,2	120 gr	2 unidades
Pan rallado integral	128,4	60	2 cdas soperas
Mayonesa		(Ver anexo)	
Perejil	0	A gusto	
Pimienta	0	A gusto	
TOTAL	1558,7		

EMPANADAS DE CARNE (6 unidades)

Hiposódico-Hipograso e hipocolesterolémico.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Carne molida especial	371,8	120 gr.	2 porciones pequeñas
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Clara	62,4	40 gr.	2 unidades
Cebolla	17,5	100 gr.	2 unidades pequeñas
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Sal baja en sodio (opcional)	0		
Tapa de empanada		(Ver anexo)	
Comino	0	A gusto	
Pimentón	0	A gusto	
Pimienta	0	A gusto	
TOTAL	756,7		

GUIISO DE ARROZ (4 porciones)

Hipograso e hipocolesterolémico-Sin Tacc

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Carne vacuna magra	371,8	520 gr.	4 porciones medianas
Arroz crudo	590,4	180 gr.	4 porciones pequeñas
Zanahoria	70	200 gr.	2 unidades chicas
Cebolla	36	100 gr.	2 unidades pequeñas
Pimiento rojo	12,8	80 gr.	1 unidad pequeña
Puré de tomate	19,2	120 gr.	1 lata
Ajo	2,8	8 gr.	3 dientes medianos
Caldo de carne o verduras casero		Cantidad necesaria (Ver Anexo)	
Laurel	0	A gusto	
Pimienta molida	0	A gusto	
Pimentón dulce	0	A gusto	
Orégano	0	A gusto	
Perejil	0	A gusto	
TOTAL	1103		

Carnes Blancas

PECHUGA DE POLLO AL ROMERO Y LIMÓN CON VEGETALES AL HORNO (2 porciones)

Hiposódico-Hipograso e hipocolesterolémico-Sin Tacc-Fibra modificada.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pechuga	275	220 gr.	2 porciones medianas
Berenjena	41,6	260 gr.	2 unidades pequeñas
Zuchinni	40	250 gr.	2 unidades pequeñas
Tomate	44,8	280 gr.	2 unidades medianas
Puerro	28	80 gr.	2 porciones pequeñas
Ralladura y jugo de limón	72	200 gr.	2 unidades pequeñas
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Sal baja en sodio (opcional)	0		
Pimienta	0	A gusto	
Romero	0	A gusto	
TOTAL	771,4		

SANDWICH DE POLLO CON VERDEO Y QUESO (2 porciones)

Hiposódico-Hipograso e hipocolesterolémico.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pechuga	275	220 gr.	2 porciones medianas
Queso	364,8	120 gr.	2 porciones medianas
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Cebolla	35	100 gr.	2 unidades pequeñas
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas
Pan integral	428		
Verdeo	0	2 rodajas (Ver anexo)	
Perejil	0	A gusto	
Pimienta	0	A gusto	
TOTAL	946,2		

POLLO AL VAPOR CON VEGETALES Y CREMA DE COLIFLOR (2 porciones)

Hipograso e hipocolesterolémico-Sin Tacc.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pechuga	275	220 gr.	2 porciones medianas
Leche descremada	182	400 cc.	2 vasos medianos
Brócoli	22,4	140 gr.	4 unidades pequeñas
Coliflor	22,4	140 gr.	4 unidades pequeñas
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Pimienta	0	A gusto	
TOTAL	536,8		

POLLO AL PAPILOTE CON VEGETALES (2 porciones)

Hiposódico-Hipograso e hipocolesterolémico-Fibra modificada-Sin Tacc.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pechuga	275	220 gr.	2 porciones medianas
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Pimiento	28	80 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Cebolla	35	100 gr.	2 unidades pequeñas
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Tomillo *	0	A gusto	
TOTAL	644,4		



Cerdo

CERDO AL HORNO (2 porciones)

Hiposódico-Sin Tacc.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Cerdo	137,5	110 gr.	1 porción mediana
Batata	96,8	110 gr.	1 unidad mediana
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Aceite	135	15 cc.	1 cda. sopera
Perejil	0	A gusto	
Hinojo	0	A gusto	

TOTAL **378,05**

CERDO CON ENSALADA DE CEBOLLA (2 porciones)

Sin Tacc-Hipohidrocarbonado-Hiposódico.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Cerdo	137,5	110 gr.	1 porción mediana
Cebolla morada	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Limón	36	100 gr.	1 unidad pequeña
Perejil	0	A gusto	

TOTAL **182,25**

Pescado

PESCADO GRILLADO CON VEGETALES Y ARROZ AROMÁTICO (para 2 personas)

Sin Tacc -Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Lomo de atún	210,6	260 gr.	2 porciones medianas
Arroz	196,8	60 gr.	4 cdas. en crudo
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Cebolla	17,5	50 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	180	20 cc	2 cditas. de postre
Cáscara de naranja	0		A gusto
Perejil	0		A gusto
Romero	0		A gusto
Azafrán	0		A gusto
Pimienta	0		A gusto
TOTAL	641,3		

MERLUZA CON ENSALADA DE RÚCULA, QUESO Y TOMATES CHERRY'S (para 2 personas)

Sin Tacc-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Merluza	210,6	260 gr.	2 porciones medianas
Tomates cherrýs	43,2	160 gr.	8 unidades grandes
Queso	364,8	120 gr.	2 porciones medianas
Rúcula	12,8	80 gr.	2 porciones pequeñas
Aceite de oliva	180	20 gr.	4 cdas. De postre
Jugo de limón	0		A gusto
TOTAL	811,4		

EMPANADAS DE ATÚN CON SALSA ROJA (6 unidades)

Sin Tacc-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Discos de masa			(ver anexo)
Atún	145,8	180 gr.	2 porciones grandes
Tomate redondo o perita	98	280 gr.	2 unidades medianas
Zanahoria	70	200 gr.	2 unidades pequeñas
Cebolla	17,5	50 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Sal baja en sodio (opcional)	0		
Edulcorante	0	.	A gusto
Laurel	0		A gusto
Tomillo	0		A gusto
TOTAL	602,7		

HAMBURGUESAS DE PESCADO CON PESTO, TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA (2 porciones)

Sin Tacc -Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Caballa	145,8	180 gr.	2 porciones grandes
Tomate	98	280 gr.	2 unidades medianas
Lechuga	12,8	80 gr.	2 porciones pequeñas
Clara de huevo	62,4	40 gr.	20 unidades
Queso ricota descremado	159	100 gr.	2 porciones medianas
Cebolla	17,5	50 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Sal baja en sodio (opcional)	0		
Pesto	0		(salsas)
Pan	0		A gusto
Pan rallado integral	0	.	A gusto
Pimienta	0		A gusto
TOTAL	766,9		

FILETE DE MERLUZA A LA PROVENZAL CON ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA (2 porciones)

Sin Tacc -Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Merluza	210,6	260 gr.	2 porciones medianas
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Repollo	16	100 gr.	2 porciones pequeñas
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Jugo de limón *	0	A gusto	
Perejil	0	A gusto	
Pimienta	0	A gusto	
TOTAL	533		



Ensaladas

ENSALADA DE GARBANZOS (2 porciones)

Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipocolesterolémico.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Garbanzos	267,2	80 gr.	2 porciones pequeñas
Cebolla	17,5	50 gr.	1 unidad pequeña
Queso fresco	182,4	60 gr.	2 porciones pequeñas
Aceitunas negras	40	40 gr.	6 unidades
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Ralladura de limón	5,4	15 gr.	1 cda. Sopera al ras
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 unidad
Perejil	0	A gusto	
TOTAL	558,7		

ENSALADA DE POLLO (2 porciones)

Sin Tacc -Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pollo trozado	275	220 gr	2 porciones pequeñas
Naranja	36	100 gr.	1 unidad chica
Lechuga	12,8	80 gr.	2 porciones pequeñas
Aceite	27	30 cc.	1 cda. Sopera al ras
TOTAL	350,8		

ENSALADA DE HINOJO (2 porciones)

Sin Tacc -Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico - Vegano.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Hinojo	32	200 gr.	2 porciones pequeñas
Cebolla	17,5	50 gr.	1 unidad pequeña
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 unidad
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	94,5		

ENSALADA DE PESCADO (2 porciones)

Sin Tacc- Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico.

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pescado	175	140 gr.	2 porciones pequeñas
Tomate	16	100 gr.	1 unidad chica
Mozzarella	182,4	60 gr.	2 porciones pequeñas
Aceitunas	40	40 gr.	6 unidades
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 unidad
Aceite	27	30 cc.	1 cda. Sopera al ras
Albahaca	0		A gusto
Eneldo	0		A gusto
Tomillo	0		A gusto
TOTAL	558,7		

ENSALADA DE COLIFLOR, REMOLACHA Y PALTA (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Coliflor	22,4	140 gr.	4 unidades
Remolacha	28	80 gr.	2 unidades pequeñas
Palta	258	100 gr.	1 unidad pequeña
Cebolla	8,7	25 gr.	1/2 unidad pequeña
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	344,15		

ENSALADA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Coliflor	22,4	140 gr.	4 unidades
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	85,8		

ENSALADA DE PASTA (2 porciones)

Sin Tacc-Vegetariano- Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pasta (a elección)	307,8	90 gr.	2 porciones pequeñas
Tomates cherry's	16	100 gr.	7 unidades.
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Albahaca	0	A gusto	
TOTAL	352,2		

ENSALADA DE CHAMPIÑONES (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Champiñones	15	100 gr.	3 unidades medianas
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Arvejas	17,5	50 gr.	1 porción mediana
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	76,9		

ENSALADA DE YOGUR (2 porciones)

Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Yogur	103	100 gr.	1/2 vaso mediano
Berenjena	20,8	130 gr.	1 unidad pequeña
Zuchinni	20	125 gr.	1 unidad pequeña
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Tomillo	0	A gusto	
TOTAL	170,8		

ENSALADA DE ARROZ (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Arroz	295,2	90 gr.	2 porciones pequeñas
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Lechuga	11,2	70 gr	1 unidad mediana
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	385,8		

ENSALADA MEDITERRÁNEA (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolínico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Berenjena	20,8	130 gr.	1 unidad pequeña
Zuchinni	20	125 gr.	1 unidad pequeña
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Tomillo	0		A gusto
Romero	0		A gusto
TOTAL	83,8		

ENSALADA DE VEGETALES ASADOS (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Arroz	295,2	90 gr.	2 porciones pequeñas
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Lechuga	11,2	70 gr	1 unidad mediana
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	385,8		

ENSALADA DE ATÚN Y NARANJA (2 porciones)

Sin Tacc -Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Atún al natural	150	120 gr.	2 porciones medianas
Naranja	36	100 gr.	1 unidad pequeña
Aceitunas	40	40 gr.	6 unidades
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	253		

ENSALADA DE PEPINO (2 porciones)

Sin Tacc -Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico - Vegano

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pepino	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Limón	36	100 gr.	1 unidad pequeña
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	87,75		

ENSALADA DE ZANAHORIA Y MANZANA (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Manzana	43,2	120 gr.	1 unidad pequeña
Frutos secos	94,22	20 gr.	4 unidades medianas
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	199,42		

ENSALADA DE REPOLLO, MANZANA Y ZANAHORIA (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Repollo	8	50 gr.	1 porción pequeña
Manzana	43,2	120 gr.	1 unidad pequeña
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Pasas de uva	94,22	20 gr.	8 unidades medianas
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	207,42		

ENSALADA DE PALTA, MANZANA Y ANANÁ (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Palta	258	100 gr.	1 unidad pequeña
Manzana	43,2	120 gr.	1 unidad pequeña
Ananá	27	75 gr.	1 rodaja
Limón	18	50 gr.	1/2 unidad pequeña
Aceite	27	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	373,2		

ENSALADA DE APIO Y MANZANA (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Apio	9,6	60 gr.	1 unidad pequeña
Manzana	43,2	120 gr.	1 unidad pequeña
Limón	18	50 gr.	1/2 unidad pequeña
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	340,8		

ENSALADA DE FRUTAS ASADAS (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Manzana	43,2	120 gr.	1 unidad pequeña
Pera	72	200 gr.	1 unidad pequeña
Frutos secos	94,22	20 gr.	4 unidades medianas
TOTAL	209,42		

ENSALADA DE RÚCULA Y HUEVO DURO (2 porciones)

Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Rúcula	6,4	40 gr.	1 porción pequeña
Huevo	187,2	120 gr.	2 unidades
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	465		

ENSALADA DE BRÓCOLI Y COLIFLOR (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Brócoli	22,4	140 gr.	4 unidades pequeñas
Coliflor	22,4	140 gr.	4 unidades pequeñas
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	339,55		

ENSALADA DE BRÓCOLI Y LENTEJAS (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Brócoli	22,4	140 gr.	4 unidades pequeñas
Lentejas	233,8	70 gr.	1 porción mediana
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	536,35		

ENSALADA DE BRÓCOLI Y REMOLACHA (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Brócoli	22,4	140 gr.	4 unidades pequeñas
Remolacha	24,5	70 gr.	1 unidad mediana
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	369,3		

ENSALADA DE ESPINACA Y TOMATE (2 porciones)

Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Espinaca	14,4	90 gr.	1 porción pequeña
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Queso	182,4	60 gr.	2 porciones pequeñas
Limón	18	50 gr.	1/2 unidad
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	502,2		

ENSALADA DE POLLO Y ESPINACA (2 porciones)

Sin Tacc -Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pollo	275	220 gr.	2 porciones pequeñas
Espinaca	14,4	90 gr.	1 porción pequeña
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Queso	182,4	60 gr.	2 porciones pequeñas
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	759,2		

ENSALADA FRÍA DE ARROZ (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Arroz	114,8	35 gr.	1 porción pequeña
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Lentejas	116,9	35 gr.	1 porción pequeña
Tomate	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
TOTAL	573,1		

ENSALADA DE POLLO Y ZAPALLO (2 porciones)

Sin Tacc- Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pollo	275	220 gr.	2 porciones pequeñas
Zapallo	43,75	125 gr.	1 unidad pequeña
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Romero	0		A gusto
Tomillo	0		A gusto
TOTAL	606,15		

ENSALADA DE ESPINACA Y SEMILLAS DE ZAPALLO (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Espinaca	14,4	90 gr.	1 porción pequeña
Jugo de limón	18	50 cc.	1/2 unidad
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Semillas de zapallo	3,5	10 gr.	1 cda. Sopera al ras
TOTAL	307,3		

ENSALADA DE HORTALIZAS AL HORNO (2 porciones)

Sin Tacc-Vegano-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Papa	176	200 gr.	2 unidades pequeñas
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Berenjena	45,5	130 gr.	1 unidad pequeña
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	270	30 cc.	2 cdas. soperas al ras
Perejil	0		A gusto
Tomillo	0		A gusto
TOTAL	517,65		

MASA DE TARTA SALADA (2 tapas redondas)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina común	1026	300 gr.	1 1/2 vaso
Manteca	1134	150 gr.	5 rulos
Sal	0	3 gr.	1 cdita. De té
Agua fría	0	100 cc.	1/2 vaso
TOTAL	2160		

RELLENOS PARA TARTAS

- **Coliflor, queso, verdeo y clara** (Sin TACC- Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico).
- **Brócoli, cebolla morada y clara** (Sin TACC - Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Tomate, pollo, verdeo, zanahoria y clara** (Sin TACC - Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Pollo, espinaca o acelga, queso y clara** (Sin TACC-Hipohidrocarbonado-Hipograso-fibra modificada).
- **Zapallitos, berenjena, tomate, pollo y clara.** (Sin TACC-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Berenjena, zucchini, cebolla, zanahoria y clara** (Sin TACC-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, zanahoria y carne roja magra** (Sin TACC-Hipohidrocarbonado).
- **Pimiento rojo, hinojo, cebolla y clara** (Sin TACC-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Berenjena y espinaca** (Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Tomate, albahaca, berenjena y queso descremado** (Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico).
- **Tomate, albahaca y queso descremado** (Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico).
- **Cebolla, repollitos de Bruselas, berenjena y zucchini** (Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Zanahoria, cebolla, pimiento, espinaca y clara** (Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Zanahoria, cebolla, pimiento, choclo y clara** (Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Pescado, zanahoria, cebolla, pimiento e hinojo** (Sin Tacc -Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Brócoli, coliflor, choclo y zanahoria** (Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Calabaza y queso** (Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado).
- **Alcauciles y remolacha** (Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Cebolla, zanahoria, pimiento y remolacha** (Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Cebolla, zapallo, porotos, zanahoria y pimiento** (Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y choclo** (Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Cebolla caramelizada, tomates desecados y berenjenas asadas** (Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Berenjenas, zucchini y tomate asado** (Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Brócoli y quinoa** (Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Pollo, zapallo y queso** (Sin Tacc -Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Puerro y choclo** (Sin Tacc-Vegano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).
- **Champiñones, cebolla, ajo, perejil y queso** (Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico).

Panificados



PAN (12 rodajas)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina común	1368	400 gr.	2 tazas de té
Levadura de cerveza	-	30 gr.	2 cdas. soperas
Aceite	270	30 gr.	2 cdas. soperas
Azúcar	60	15 gr.	1 cda. Sopera
Sal	0	10 gr.	1 cda. De postre
Agua tibia	0	250 cc.	1 taza
TOTAL	1698		

PAN LACTAL (24 rodajas)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina leudante	3420	1 kg.	1 paquete
Leche descremada	295,75	650 cc.	2 tazas y 1/2
Sal de fina	0	10 gr.	1 cda. De postre
TOTAL	3715,75		

PAN INTEGRAL (12 rodajas)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina integral	342	100 gr.	1/2 vaso mediano
Harina común	513	150 gr.	1/2 taza mediana
Levadura fresca	-	15 gr.	1 cda. Sopera
Aceite	405	45 gr.	3 cdas. soperas
Mix de semillas	115	30 gr.	2 cdas. soperas
Sal	0	3 gr.	1 cdita. De café
Agua tibia	0	125 cc	1/2 taza
TOTAL	1375		

Colaciones

BARRITA DE CEREALES Y CHOCOLATES

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Cereales a elección sin azúcar	147,6	45 gr.	1 porción pequeña
Chocolate bajo en grasa	76,72	20 gr.	2 cdtas. De postre
TOTAL	2160		

BRUSQUETAS CAPRESSE

Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Tomates cherry's	12,8	480 gr.	4 unidades grandes
Queso	182,4	60 gr.	1 porción mediana
Ajo	1,4	4 gr.	1 diente
Aceite	135	15 gr.	1 cda sopera al ras
Pan integral	428		A gusto
Albahaca	0		A gusto
TOTAL	759,6		

BOCADITOS RELLENOS

Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Lechuga	6,4	40 gr.	1 porción pequeña
Tomate redondo o perita	11,2	70 gr.	1/2 unidad mediana
Queso crema	91,2	30 gr.	1 porción pequeña
Pesto			(Ver anexo)
TOTAL	108,8		

MINI TARTITAS

Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Acelga	6,4	40 gr.	1 porción pequeña
Berenjena	20,8	130 gr.	1 unidad pequeña
Queso	182,4	60 gr.	1 porción mediana
Masa de tarta			(Ver anexo)
Salsa blanca			(Ver anexo)
TOTAL	209,6		

Vinagretas

INGREDIENTES BÁSICO

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Aceite	135	15 cc.	2 cdas. soperas
Vinagre	0	15 cc.	1 cda. Sopera
TOTAL	135		

Opciones:

Vinagre, aceite, ajo, perejil y sal baja en sodio.

Vinagre, aceite, pimienta negra, pimienta rosa y sal.

Vinagre, aceite y menta.

Vinagre, aceite, cebolla morada y perejil.

Vinagre, aceite, pimientos asados y sal.

Vinagre, aceite, tomillo y romero.

Vinagre, aceite, orégano y ají molido.

Vinagre, aceite, albahaca y tomate.

Vinagre, aceite, cebolla morada y pepino.

Vinagre, aceite y anís.

Vinagre, aceite y frutos rojos.

Vinagre, aceite, cebolla y albahaca.

Vinagre, aceite, puerro y ajo.

Vinagre, aceite, sal, pimienta y limón.

Vinagre, aceite y naranja o pomelo.

Vinagre, aceite, albahaca, tomillo y perejil.

Vinagre, aceite, sésamo y amaranto.

Vinagre, aceite, sésamo y chía o lino.

Vinagre, aceite, tomillo, ajo y limón.

Vinagre, aceite y curry.

Vinagre, aceite, hinojo y cebolla.

Vinagre, aceite y pimienta de cayena.

Vinagre, aceite, menta y albahaca.

Salsas

SALSA FILETTO (2 porciones)

Sin Tacc-Vegetariano-Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico-Hiposódico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Tomate	32	200 gr.	2 unidades pequeñas
Cebolla	17,5	50 gr.	1/2 unidad pequeña
Pimiento	8	50 gr.	1/2 unidad pequeña
Aceite	135	15 gr.	1 cda. Soper
Ajo	1,4	4 gr.	2 dientes
Laurel	0		A gusto
TOTAL	193,9		

SALSA BOLOÑESA (2 porciones)

Sin Tacc -Hipohidrocarbonado-Hipograso e Hipocolesterolémico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Carne molida especial	137,5	110 gr.	1 porción mediana
Cebolla	8,75	25 gr.	1 unidad pequeña
Zanahoria	17,5	50 gr.	1/2 unidad pequeña
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Aceite	135	15 gr.	1 cda. Sopera
Ajo	1,4	4 gr.	2 dientes pequeños
Sal	0	3 gr.	1 cdita. De té
Pimienta	0		A gusto
Laurel	0		A gusto
TOTAL	316,15		

SALSA A BASE DE ACEITE (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Aceite	270	30 gr.	2 cdas. soperas

Opciones:

Aceite, ajo, albahaca y perejil.
Aceite, ajo, perejil y limón.
Aceite, ajo, pimienta.
Aceite infusionado (romero, ajo, tomillo, pimentón, pimienta u otros a gusto).
Aceite, orégano, ají molido, ajo, perejil, limón.
Aceite, limón, perejil, mandarina y romero.
Aceite, limón, perejil.
Aceite, tomate, albahaca y ajo.
Aceite, comino, pimentón y ajo.

Aceite y ají molido.
Aceite, perejil, estragón y limón.
Aceite, tomillo, romero y orégano.
Aceite, naranja y aceituna.
Criolla (aceite, tomate, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y vinagre).
Pesto (aceite, perejil, ajo y nueces).

SALSAS A BASE DE FRUTAS O VERDURAS (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Fruta o verdura a elección	crema, leche o agua	50 gr.	2 cdas. soperas

Opciones:

Pera y romero.
Sandía y perejil.
Naranja y nuez moscada.
Ajo, comino, pimentón, romero y tomillo.
Tapenade (aceitunas negras y ají).
Manzana y canela.
Manzana y cardamomo.
Durazno y chile.

Ciruelas y canela.
Manzana y naranja.
Arándano, frutilla y cereza.
Cereza y jengibre.
Eneldo y perejil.
Durazno y menta.
Frutilla y albahaca.
Ananá y anís.
Naranja, canela y cúrcuma.

SALSAS A BASE DE YOGUR (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Yogur semidescremado	12,13	30 gr.	2 cdas. soperas

Opciones:

Yogur, ajo, perejil y limón.
Yogur, comino, estragón, curry y cúrcuma.
Yogur con hierbas aromáticas.

Licados

LICUADO DE KIWI Y FRUTILLA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Kiwi	57,6	160 gr.	2 unidades medianas
Frutilla	54	150 gr.	10 unidades medianas
Azúcar	120	30 gr.	2 cdas. soperas
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	231,6		

LICUADO DE LIMÓN Y NARANJA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Limón	72	200 gr.	2 unidades pequeñas
Naranja	93,6	260 gr.	2 unidades pequeñas
Ananá	27	75 gr.	3 rodajas
TOTAL	192,6		

LICUADO DE ANANÁ, NARANJA Y FRUTILLA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Ananá	27	160 gr.	3 rodajas
Naranja	46,8	150 gr.	1 unidad pequeña
Frutilla	32,4	30 gr.	6 unidades medianas
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	106,2		

LICUADO DE ARÁNDANO Y PERA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Arándano	54	150 gr.	1 unidad pequeña
Pera	72	200 gr.	1 unidad pequeña
Jugo de limón	36	100 gr.	1/2 limón
Miel	42	15 gr.	1 cda. Sopera
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	204		

LICUADO DE MANDARINA, NARANJA Y FRUTILLA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Mandarina	32,4	90 gr.	1 unidad pequeña
Naranja	93,6	260 gr.	2 unidades pequeñas
Frutilla	16,2	45 gr.	3 unidades medianas
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	142,2		

LICUADO DE SANDÍA Y LIMÓN (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Limón	36	100 gr.	1 unidad pequeña
Sandía	108	300 gr.	1 tajada mediana
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	144		

LICUADO DE MANZANA Y JENGIBRE (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Manzana	129,6	360	2 unidades medianas
Jengibre	0	A gusto	
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	129,6		

LICUADO DE ZANAHORIA, MANZANA Y LIMÓN (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Zanahoria	70	200 gr.	2 unidades pequeñas
Limón	36	100 gr.	1 unidad pequeña
Manzana	64,8	180 gr.	1 unidad mediana
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	170,8		

LICUADO DE PEPINO Y POMELO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pomelo	46,8	130 gr.	1 unidad mediana
Pepino	28	175 gr.	1 unidad mediana
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	74,8		

LICUADO DE NARANJA, ZANAHORIA Y APIO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Naranja	93,6	260 gr.	2 unidades pequeñas
Zanahoria	70	200 gr.	2 unidades pequeñas
Apio	8	50 gr.	1 porción pequeña
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	171,6		

LICUADO DE SANDÍA Y NARANJA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Naranja	93,6	260 gr.	2 unidades pequeñas
Sandía	108	300 gr.	1 tajada mediana
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	201,6		

LICUADO DE POMELO Y APIO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pomelo	39,6	110 gr.	1 unidad pequeña
Apio	8	50 gr.	1 porción pequeña
Perejil	0	.	A gusto
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	47,6		

LICUADO DE CEREZAS (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Cerezas	75,6	210 gr.	7 unidades pequeñas
Leche	91	200 cc.	1 vaso mediano
Gelatina light de cereza	0	15 gr.	1 cda. Sopera
Azúcar	60	15 gr.	1 cda. sopera
TOTAL	226,6		

LICUADO DE NARANJA, BANANA Y YOGUR (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Naranja	93,6	260 gr.	2 unidades pequeñas
Banana	72	100 gr.	1 unidad mediana
Yogur de vainilla	103	100 gr.	1/2 vaso mediano
Leche semidescremada	113,75	250 cc.	1 taza mediana
Azúcar	60	15 gr.	1 cda. Sopera
TOTAL	442,35		

LICUADO DE POMELO Y APIO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Jugo de pomelo	93,6	260 gr.	2 unidades medianas
Apio	8	50 gr.	1 porción pequeña
TOTAL	101,6		

LICUADO DE CIRUELA Y NARANJA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Ciruela	43,2	120 gr.	4 unidades pequeñas
Jugo de naranja	93,6	260 gr.	2 naranjas medianas
Miel	42	15 gr.	1 cda. Sopera
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	178,8		

LICUADO DE DURAZNO, MANZANA Y FRUTILLA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Frutilla	27	75 gr.	5 unidades pequeñas
Manzana	64,8	180 gr.	1 unidad mediana
Durazno	72	200 gr.	1 unidad mediana
Leche semidescremada	45,5	100 cc.	1/2 vaso mediano
Esencia de vainilla	-	3 gr	1 cdita de té
TOTAL	209,3		

TÉ HELADO Y FRUTAS (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Durazno	72	200 gr.	1 unidad
Banana	72	100 gr.	1 unidad mediana
Damasco	32,4	90 gr.	1 unidad pequeña
Manzana	43,2	120 gr.	1 unidad pequeña
Leche semidescremada	45,5	100 cc.	1/2 vaso mediano
Té negro fuerte		250 cc.	1 taza mediana
TOTAL	265,1		

LICUADO DE ANANÁ Y BERRO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Berro	6,4	40 gr.	1 porción pequeña
Jugo de ananá	90	250 cc.	1 taza mediana
Jugo de limón	10,8	30 cc.	2 cdas. soperas
TOTAL	107,2		

LICUADO DE UVA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Uvas blancas	72	100 gr.	1 racimo pequeño
Uvas negras	72	100 gr.	1 racimo pequeño
Jugo de limón	36	100 gr.	1 unidad pequeña
Edulcorante	0	A gusto	
TOTAL	180		

LICUADO DE FRUTILLA, NARANJA Y ANANÁ (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Jugo de ananá	45	125 gr.	1/2 taza mediana
Jugo de naranja	45	125 gr.	1/2 taza mediana
Frutilla	64,8	180 gr.	12 unidades
Yogur semidescremado a elección	40,45	100 gr.	1/2 vaso mediano
TOTAL	195,25		

MIX LICUADO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Manzana	43,2	120 gr.	1 unidad pequeña
Pepino	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Miel	42	15 gr.	2 cdas. soperas
Menta	0	A gusto	
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	136,2		

LICUADO DE DURAZNO Y ANANÁ (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Ananá	27	75 gr.	3 rodajas
Durazno	72	200 gr.	1 unidad mediana
Jugo de ananá	36	100 cc.	1/2 vaso mediano
Miel	42	15 gr.	1 cda. Sopera
TOTAL	177		

LICUADO DE POMELO Y ESPINACA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Espinaca	19,2	120 gr.	1/2 taza
Jugo de pomelo	90	250 cc.	1 taza
Limón	5,4	15 gr.	1 cda. Sopera
TOTAL	114,6		

LICUADO DE DURAZNO, BANANA Y MIEL (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Durazno	72	200 gr.	1 unidad mediana
Banana	72	100 gr.	1 unidad mediana
Yogur semidescremado de durazno	40,45	100 gr.	1/2 vaso mediano
Miel	42	15 gr.	1 cda. sopera
TOTAL	226,45		

LICUADO DE ANANÁ Y REPOLLO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Repollo blanco	40	250 gr.	1 taza mediana
Jugo de ananá	90	250 cc.	1 taza mediana
Jugo de limón	5,4	15 cc.	1 cda. Sopera
TOTAL	135,4		

LICUADO DE FRUTILLA, BANANA Y MIEL (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Frutilla	27	75 gr.	5 unidades pequeñas
Banana	36	50 gr.	1/2 unidad pequeña
Yogur semidescremado de frutilla	40,45	100 gr.	1/2 vaso mediano
Claras de huevo	93,6	60 gr.	2 unidades
Miel	42	15 gr.	1 cda. Sopera
TOTAL	239,05		

LICUADO DE FRUTAS DEL BOSQUE (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Frutilla	36	100 gr.	7 unidades pequeñas
Mora	32,4	90 gr.	9 unidades pequeñas
Leche semidescremada	56,87	125 cc.	1/2 taza mediana
Yogur semidescremado de frutilla	40,45	100 gr.	1/2 vaso mediano
Cereal a elección	98,4	30 gr.	2 cdas. soperas
Miel	42	15 gr.	1 cda. Sopera
TOTAL	306,12		

LICUADO DE FRUTAS Y CEREAL (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Frutilla	27	75 gr.	5 unidades pequeñas
Banana	36	50 gr.	1/2 unidad pequeña
Leche semidescremada	56,87	125 cc.	1/2 taza mediana
Yogur semidescremado de vainilla	40,45	100 gr.	1/2 vaso mediano
Copos de cereal	161,82	45 gr.	3 cdas. soperas
TOTAL	322,14		

LICUADO DE MANZANA Y FRUTILLA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Manzana	86,4	240 gr.	2 unidades pequeñas
Frutilla	36	100 gr.	7 unidades pequeñas
Azúcar	60	15 gr.	1 cda. Sopera
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	182,4		

LICUADO DE ANANÁ Y ZANAHORIA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Zanahoria	70	200 gr.	2 unidades pequeñas
Jugo de ananá	90	250 cc.	1 taza mediana
Jugo de limón	5,4	15 cc.	1 cda. Sopera
TOTAL	165,4		

LICUADO DE MELÓN Y POMELO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Melón	50,4	140 gr.	1 tajada mediana
Pomelo	39,6	110 gr.	1 unidad pequeña
Azúcar	60	15 gr.	1 cda. sopera
Gelatina light sin sabor	0	15 gr.	1 cda. sopera
TOTAL	150		

LICUADO DE MANZANA Y NUECES ((2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Manzanas rojas	64,8	180 gr.	1 unidad mediana
Leche semidescremada	56,87	125 cc.	1/2 taza mediana
Nueces	235,55	50 gr.	1/4 vaso mediano
Miel	42	15 gr.	1 cda. Sopera
TOTAL	399,22		

LICUADO DE ANANÁ Y PEPINO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pepino	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Jugo de ananá	90	250 cc.	1 taza mediana
Jugo de limón	5,4	15 cc.	1 cda. Sopera
Perejil	0		A gusto
TOTAL	111,4		

LICUADO DE BANANA Y MANDARINA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Mandarina	72	200 gr.	2 unidades pequeñas
Banana	144	200 gr.	2 unidades medianas
Gelatina de naranja	0	30 gr.	2 cdas. soperas
Leche semidescremada	113,75	250 cc.	1 taza mediana
Azúcar	60	15 gr.	1 cda. Sopera
TOTAL	389,75		

LICUADO DE NARANJA Y PALTA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Palta	258	100 gr.	1 unidad pequeña
Naranja	46,8	130 gr.	1 unidad pequeña
Leche semidescremada	113,7	250 cc.	1 taza mediana
Jugo de limón	72	200 cc.	1 vaso mediano
Azúcar	60	15 gr.	1 cda. Sopera
TOTAL	550,5		

LICUADO DE NARANJA Y ZANAHORIA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Naranja	93,6	260 gr.	2 unidades pequeñas
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	128,6		

LICUADO DE ANANÁ Y PEREJIL (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Jugo de ananá	90	250 cc.	1 taza mediana
Jugo de limón	5,4	15 cc.	1 cda. Sopera
Perejil	0	A gusto	
TOTAL	95,4		

LICUADO DE ZANAHORIA, NARANJA Y YOGUR (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Jugo de naranja	45	125 cc.	1/2 taza mediana
Yogur natural	103	200 gr.	1 vaso mediano
TOTAL	183		

LICUADO DE TOMATE Y APIO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Tomate perita	22,4	140 gr.	1 unidad mediana
Limón	36	100 gr.	1 unidad pequeña
Apio	8	50 gr.	1 rama pequeña
Pimienta	0	A gusto	
TOTAL	66,4		

LICUADO DE PEPINO Y APIO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pepino	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Apio	8	50 gr.	1 rama pequeña
Yogur natural	103	200 gr.	1 vaso mediano
Leche semidescremada	56,87	125 cc.	1/2 taza mediana
TOTAL	183,87		

LICUADO DE ZANAHORIA Y REMOLACHA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Remolacha	24,5	70 gr.	1 unidad mediana
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Jugo de tomate	20	125 cc.	1/2 taza
Agua	0	125 cc.	1/2 taza
TOTAL	79,5		

LICUADO DE BRÓCOLI Y ESPINACA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Brócoli	22,4	140 gr.	4 unidades pequeñas
Espinaca	14,4	90 gr.	1/2 vaso mediano
Berro	11,2	70 gr.	1/2 vaso mediano
Jugo de limón	36	100 cc.	1/2 vaso mediano
Agua	0	400 cc.	2 vasos medianos
TOTAL	84		

LICUADO DE TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Tomate	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Zanahoria	35	100 gr.	1 unidad pequeña
Pepino	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Pimiento rojo	4	25 gr.	1 porción pequeña
Aceite	135	15 cc.	1 cda. Sopera
Jugo de limón	36	100 cc.	1/2 vaso mediano
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	242		

LICUADO DE TOMATE (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Tomates redondos	32	200 gr.	2 unidades pequeñas
Jugo de limón	36	100 cc.	1/2 vaso mediano
Azúcar	60	15 gr.	1 cda. Sopera
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	128		

LICUADO DE REMOLACHA Y POMELO (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Remolacha	50,4	140 gr.	2 unidades medianas
Pomelo	46,8	130 gr.	1 unidad mediana
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	97,2		

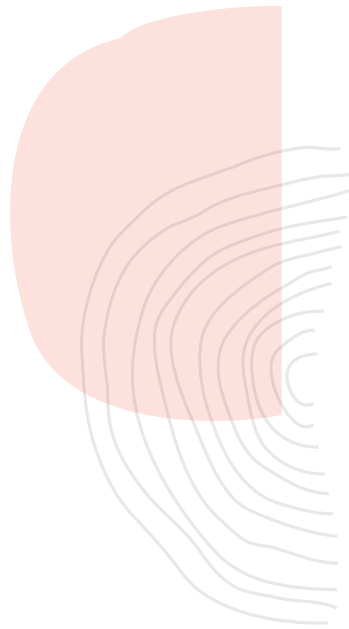
LICUADO DE PEPINO Y LIMÓN (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Pepino	48	300 gr.	3 unidades pequeñas
Limón	72	200 gr.	2 unidades pequeñas
Agua	0	Cantidad necesaria	
TOTAL	120		

LICUADO DE ESPINACA Y BRÓCOLI (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Zanahoria	70	200 gr.	2 unidades pequeñas
Pepino	16	100 gr.	1 unidad pequeña
Limón	36	100 gr.	1 unidad pequeña
Agua	0	Cantidad necesaria	
Pimienta negra	0	A gusto	
Jengibre	0	A gusto	
TOTAL	122		

Infusiones



INFUSIONES FRÍAS A BASE DE AGUA	INFUSIONES A BASE DE TÉ (TÉ HELADO)	INFUSIONES CALIENTES
Pomelo con menta, salvia, romero o albahaca	Té verde con limón y menta	Manzana y canela
Limón con menta y albahaca o perejil.	Té negro con frutillas y albahaca	Té negro con Limón y jengibre
Limón con perejil.	Té negro con durazno y naranja	Té negro con menta
Limón con jengibre.	Té verde y ramitas de lavanda	Manzanilla ,limón y jengibre
Limón con mandarina, pera y cilantro.	Té verde con limón y melón	Manzanilla y anís
Limón con naranja y jengibre.	Té negro con cardamomo, canela y clavo de olor	Manzanilla y ajo
Naranja ,jengibre y frutilla	Té negro con naranja y canela	Té verde con menta
Naranja con jengibre y albahaca.	Té negro con naranja ,limón y canela	Té verde con canela
Pepino con limón o lima, menta o albahaca.	Té blanco o verde con naranja y pomelo	Té negro con frutas
Pepino con pomelo y salvia o romero.	Té blanco o verde con frutos rojos	
Pepino con sandía y menta.	Té de menta y pepino	
Zanahoria con manzana, limón y jengibre.		
Zanahoria con granada y salvia.		
Melón con sandía y salvia o menta		
Sandía con menta y albahaca o romero.		
Melón con naranja y limón.		
Pera con romero o salvia.		
Frutos rojos y menta.		
Frutos rojos con pomelo y salvia.		
Manzana con ciruela, arándano y menta o salvia.		
Cereza con limón y menta.		



Anexos

MASA DE TARTA SALADA (2 discos)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina común	1026	300 gr.	1 1/2 vaso
Manteca	1134	150 gr.	5 rulos
Sal	0	3 gr.	1 cdita. De té
Agua tibia	0	100 cc.	1/2 vaso
TOTAL	2160		

MASA LASAGNA (2 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina integral	684	200 gr.	1 vaso mediano
Huevo	156	100 gr.	2 unidades
Aceite	90	10 gr.	1 cda. De postre
Sal	0	3 gr.	1 cdita de té
TOTAL	930		

MASA PARA EMPANADAS (6 a 8 porciones)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina integral	1026	300 gr.	1 1/2 vaso mediano
Aceite	720	80 cc.	8 cdas. de postre
Jugo de limón	5,4	15 cc.	1 cda. Sopera
Agua	0	125 cc.	1/2 taza
Sal baja en sodio (opcional)	0	-	-
Pimienta	0	1,5 gr.	1/2 cdita de té
TOTAL	1751,4		

PAN (12 rodajas)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina común	1368	400 gr.	2 tazas de té
Levadura de cerveza		30 gr.	2 cdas. soperas
Aceite	270	30 gr.	2 cdas. soperas
Azúcar	60	15 gr.	1 cda. Sopera
Sal	0	10 gr.	1 cda. De postre
Agua tibia	0	250 cc.	1 taza
TOTAL	1698		

PAN LACTAL (24 rodajas)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina leudante	3420	1 kg.	1 paquete
Leche descremada	295,75	650 cc.	2 tazas y 1/2
Sal de fina	0	10 gr.	1 cda. De postre
TOTAL	3715,75		

PAN INTEGRAL (12 rodajas)

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina integral	342	100 gr.	1/2 vaso mediano
Harina común	513	150 gr.	1/2 taza mediana
Levadura fresca		15 gr.	1 cda. Sopera
Aceite	405	45 gr.	3 cdas. soperas
Mix de semillas		30 gr.	2 cdas. soperas
Sal	0	3 gr.	1 cdita. De café
Agua tibia	0	125 cc	1/2 taza
TOTAL	1260		

CALDO DE VERDURAS

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Agua	-	2 litros	8 vasos
Cebolla	42	120 gr	1 unid mediana
Apio	32	200 gr.	1 unid mediana
Zanahoria	59,5	170 gr	1 unid grande
Perejil	-	-	½ taza
Pimienta	-	A gusto	-
Aceite	90	10 gr	1 cda sopera

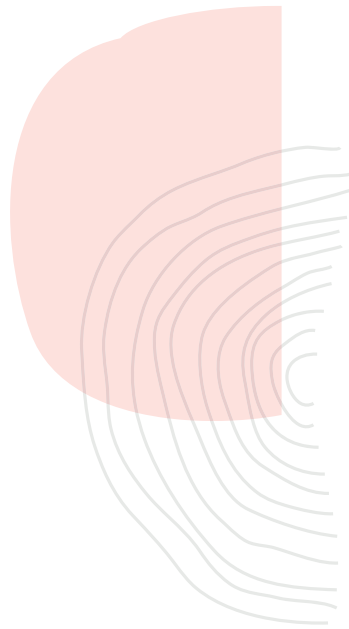
CALDO DE VERDURAS

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Agua	-	2 litros	8 vasos
Cebolla	42	120 gr	1 unid mediana
Puerro	35	100 gr.	1 unid grande
Zanahoria	59,5	170 gr	1 unid grande
Espinaca	16	100 gr	1 taza
Pimienta	-	A gusto	-
Aceite	90	10 gr	1 cda sopera

CALDO DE CARNE

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Agua	-	2 litros	8 vasos
Cebolla	42	120 gr	1 unid mediana
Zanahoria	59,5	170 gr.	1 unid mediana
Ajo	0,9	10 gr	3 dientes
Perejil	-	-	½ taza
Pimienta	-	A gusto	-
Carne roja	214,5	150 gr	1 bife mediano
Aceite	90	10 gr	1 cda sopera

Postres



FLAN DELICIOSO (4 porciones)
Hipohidrocarbonado - hipograso - vegetariano - Sin TACC

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Gelatina Diet	2,82	14 gr.	2 sobres
Leche descremada	22,75	500 cc.	2 tazas medianas
Huevo entero	78	50 gr.	1 unidad
Clara	46,8	30 gr.	1 unidad
Edulcorante	0		3 sobres
Esencia de vainilla	0	1,5 cc.	1/2 cda. de te
TOTAL	150,37		

PAN DULCE DIETÉTICO (8 porciones)
hipohidrocarbonado - vegetariano

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina de trigo	855	250 gr.	1 taza mediana
Levadura en polvo		14 gr.	1 sobre
Leche descremada	22,75	50 cc.	¼ taza de té
Huevo	78	50 cc.	1 unidad
Aceite	135	15 cc.	3 cdas. de te
Azúcar	40	10 gr.	1 cda. De postre
Frutas secas	675,85	100 gr.	½ taza de té
Ralladura de limón	0		A gusto
Edulcorante	0	125 gr.	½ taza mediana
Sal	0	-	1 pizca
Esencia de almendras	0	1,5 cc.	½ cucharadita de té
Agua tibia	0	50 cc.	¼ taza de té
TOTAL	1806,6		

POSTRE GELATINOSO (6 porciones)
Hipohidricarbonado - Sin Tacc - hipograso

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Gelatina dietética (sabor a elección)	60	25 gr.	1 sobre
Queso crema descremado	912	300 gr.	1 pote mediano
Agua	-	400 cc	2 tazas mediana
TOTAL	913,41		

MUFFINS INTEGRALES (12 unidades aproximadamente)
Rico en fibras - hipograso - vegetariano - hipohidrocarbonado

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina integral	1282,5	1300 gr.	1 taza mediana colmada
Polvo de hornear		6 gr.	2 cdas. de te
Banana	144	200 gr.	2 unidades pequeñas
Huevo	78	50 gr.	1 unidad
Arándanos	21,6	60 gr.	6 unidades
Bicarbonato		3 gr.	1 cdta. de té
Agua	0	100 cc.	1/2 taza de té
Edulcorante	0		5 sobres
TOTAL	1526,1		

TARTA DE QUESO (10 porciones)
hiperproteico - hipohidrocarbonado - vegetariano

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Queso crema descremado	2,82	14 gr.	2 sobres
Huevos	22,75	500 cc.	2 tazas medianas
Harina leudante	78	50 gr.	1 unidad
Edulcorante sucralosa	46,8	30 gr.	1 unidad
Esencia de vainilla	0		3 sobres
Ralladura de limón o naranja (opcional)	0	1,5 cc.	1/2 cdta. de te
TOTAL	150,37		

ENSALADA DE FRUTAS (2 porciones)
Vegano - hipograso - rico en fibras - Sin TACC

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Manzana	21,6	60 gr.	1/2 unidad pequeña
Banana	43,2	60 gr.	1/2 unidad pequeña
Naranja	36	100 gr.	1 unidad pequeña
Durazno	21,6	60 gr.	1/2 unidad pequeña
Otros*	21,6	60 gr.	4 unidades pequeñas
TOTAL	150,37		

*Otros: frutilla, frutos rojos, sandía, melón, ananá, etc. Se debe elegir solo una de ellas.

GALLETITAS INTEGRALES DE NARANJA (24 unidades aproximadamente)
rico en fibras - vegetariano - hipograso

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Harina integral	684	200 gr.	4/5 taza mediana
Copos de salvado de trigo o avena	251,72	70 gr.	1 taza mediana
Levadura deshidratada		10 gr.	2 cdtas. De café
Margarina	448,2	60 gr.	1/4 paquete mediano
Puré de papas	249	70 gr.	2 cdtas. soperas colmadas
Huevo	78	50 gr.	1 unidad
Edulcorante	0		A gusto
Jugo de naranja	18	50 gr.	1 unidad pequeña
Ralladura de naranja	0		A gusto
Sal	0		1 pizca
TOTAL	1728,92		

TARTA DE FRUTILLAS (8 porciones)
hipohidrocarbonado - vegetariano - hiperproteico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Ricota descremada	84,5	500 gr.	2 tazas medianas
Frutillas	90	250 gr.	10 unidades medianas
Claras	140,4	90 gr.	3 unidades
Margarina	112,05	15 gr.	1 cda. Sopera
Edulcorante líquido	0	10 gr.	2 cdtas. de postre
Esencia de vainilla	0	1,5 cc.	½ cda. De te
Gelatina sabor frutilla dietética	0,7	3,5 gr.	½ paquete
TOTAL	427,65		

TARTA DE MANZANAS SIN MASA (8 porciones)
hipohidrocarbonado - vegetariano - hipocolestrínico

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Manzanas verdes	360	1000 gr.	5 unidades medianas
Leche descremada	159,25	350 cc.	1 ½ taza mediana
Huevos	156	100 cc.	2 unidades
Margarina	112,05	15 gr.	1 cda. Sopera
Canela en polvo	0		A gusto
Edulcorante en polvo	0	30 gr.	2 cdtas. de postre
Esencia de vainilla	0	1,5 cc.	½ cda. De te
TOTAL	787,3		

MOLDEADOS DE DURAZNO (2 porciones)
hipohidrocarbonado - hipograso - hipocolestrínico - vegetariano

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Durazno	54	150 gr.	1 unidad grande sin carozo
Gelatina sin sabor	1,41	7 gr.	1 sobre
Jugo de limón	0	20 cc.	2 cditas. De postre
Edulcorante	0	0,8 gr	2 sobres
Agua	0	100 cc.	1/2 vaso mediano
TOTAL	55,41		

*

POSTRE DE FRUTILLAS Y YOGUR (rinde 4 porciones)
hipohidrocarbonado - vegetariano

Ingredientes	Kcal.	Gr./cc.	Medida Casera
Yogur natural	515	500 gr.	3 potes
Frutillas	54	150 gr.	5 unidades pequeñas
Galletas dulces simples (tipo María)	246	60 gr.	12 unidades
Gelatina sin sabor	2,82	14 gr.	2 sobres
Cacao amargo	38,36	10 gr.	1 cdita. De postre
Almendras	202,75	30 gr.	6 unidades medianas
Margarina	74,7	10 gr.	1 cdta. De postre
Edulcorante	0	0,8 gr	8 sobres
TOTAL	1133,63		



Bibliografía

- 1.** López, L. B. (2005) Fundamentos de Nutrición Normal. Buenos Aires, Argentina. Editorial El Ateneo.
- 2.** Seitz, B. M (2005) 100 recetas para compartir en familia. Buenos Aires, Argentina. Editorial Bonum.
- 3.** Selves, C. (2013) Cocina de estación: Tomate. Montevideo, Uruguay. Editorial EME marketing.
- 4.** Botana, M. (2009) Las recetas de Sabor A Mi. Buenos Aires, Argentina. Editorial Atlántida.
- 5.** Orioni, E. (2009) Recetas fáciles: Jugos y licuados. Buenos Aires, Argentina. Editorial G. División.
- 6.** Beccaceci, M. Brunicardi, S., Caputo, A., DeGiovannini, F., Fischetti, M., Folicaldi, M.,.....Zoppolatti, P.
- 7.** (2011) Italia cocina mediterránea. España. Editorial H.F ULLMANN.
- 8.** Longo, E., Navarro, E. (2016) Técnica Dietoterapica. Buenos Aires, Argentina. Editorial El Ateneo.
- 9.** El gourmet (2006) Revista gourmet. Número 22. Buenos Aires, Argentina. Asociación Argentina de Editores de revistas.
- 10.** El gourmet (2006) Revista el gourmet. Número 34. Buenos Aires, Argentina. Asociación Argentina de Editores de revistas.
- 11.** Raele, F. (2018) Nutrición Holística. Buenos Aires, Argentina. Editorial Planeta.



Recetas Terapéuticas (reformulaciones)

