C.A.M.I.

Clínica de Atención Médica Integral

DESAYUNOS





Baleada

Aporte nutricional por porción	365 kcal	32 g Carbohidratos	21 g Proteínas	17 g Grasas	8 g Fibra

Ingredientes (1 porción)

- 1 tortilla de harina integral pequeña (40 g).
- ¼ taza de frijoles rojos cocidos y machacados, sin manteca.
- 1 huevo entero.
- 1 clara de huevo.
- ¼ de aguacate pequeño (30 g).
- 1 cucharada de queso fresco bajo en grasa (15 g).
- Aceite en aerosol.
- Pimienta al gusto.

Procedimiento

1. Calentar los frijoles y machacarlos hasta obtener una consistencia cremosa, sin agregar manteca.
2. Batir el huevo y la clara. Cocinarlos en una sartén con aceite en aerosol.
3. Calentar la tortilla integral.
4. Untar los frijoles sobre la tortilla.
5. Agregar el huevo, el aguacate y el queso fresco.
6. Doblar la tortilla y servir.

Una opción tradicional y equilibrada, con proteína, fibra y grasas saludables.



Cestas de pechuga de pavo con requesón

Aporte nutricional por porción (1 cesta)	92 kcal	2 g Carbohidratos	11 g Proteína	4 g Grasa	0.3 g Fibra

Ingredientes (6 cestas)

- 6 lonchas de pechuga de pavo
- 4 huevos
- 200 g de requesón
- ½ tomate mediano, picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Lavar y cortar el tomate en cubos pequeños.
3. En un recipiente, batir los 4 huevos.
4. Agregar el tomate picado y el requesón. Mezclar hasta integrar.
5. Engrasar ligeramente 6 espacios de un molde para muffins con la cucharadita de aceite de oliva.
6. Colocar una loncha de pechuga de pavo en cada espacio, formando una cesta.
7. Distribuir la mezcla de huevo, tomate y requesón entre las 6 cestas.
8. Hornear aproximadamente 12–15 minutos, o hasta que el huevo esté completamente cocido.
9. Retirar del horno y dejar reposar unos minutos antes de desmoldar.



Tortilla de pollo y brócoli

Aporte nutricional por 1 tortilla	410 kcal	7 g Carbohidratos	51 g Proteína	20 g Grasa	2.5 g Fibra

Ingredientes

- 4 oz (113 g) de pechuga de pollo cocida, desmenuzada
- ½ taza de brócoli al vapor, picado
- 30 g de queso mozzarella
- 1 huevo
- 1 cucharadita de aceite para engrasar el sartén
- 1 pizca de sal

Procedimiento

1. Cocinar la pechuga de pollo y desmenuzarla finamente.
2. Cocinar el brócoli al vapor hasta que esté ligeramente suave y picarlo en trozos pequeños.
3. En un recipiente, batir el huevo.
4. Incorporar el pollo, el brócoli y el queso mozzarella. Mezclar hasta integrar.
5. Engrasar ligeramente un sartén antiadherente con 1 cucharadita de aceite.
6. Verter la mezcla y distribuirla uniformemente formando una tortilla.
7. Cocinar tapada a fuego bajo-medio durante aproximadamente 4–5 minutos.
8. Voltear cuidadosamente y cocinar otros 2–3 minutos, hasta que el huevo esté completamente cocido y el queso se haya fundido.
9. Retirar del sartén y servir.



Licuado proteico de frutos rojos

Aporte nutricional por 1 licuado	440 kcal	60 g Carbohidratos	34 g Proteína	8 g Grasa	8 g Fibra

Ingredientes

- 1 taza de leche Dos Pinos +Proteína Plus
- ½ taza de yogur griego natural
- ½ taza de frutos rojos
- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Hielo al gusto

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar los frutos rojos.
2. Colocar en la licuadora la leche y el yogur griego.
3. Agregar los frutos rojos, la avena y la chía.
4. Incorporar hielo al gusto.
5. Licuar hasta obtener una consistencia homogénea y cremosa.
6. Servir inmediatamente.



Mini pizzas de calabacín con huevo y cottage

Aporte nutricional receta completa	390 kcal	20 g Carbohidratos	27 g Proteína	23 g Grasa	5 g Fibra

Ingredientes

- 1 calabacín grande
- 1 huevo
- 4 cucharadas de tomate frito espeso o passata
- 40 g de queso mozzarella rallado
- 40 g de queso cottage
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)
- 1 cucharadita de orégano
- Pimienta negra al gusto
- Una pizca de sal

Procedimiento

1. Lavar el calabacín y cortarlo en rodajas de aproximadamente 1 cm.
2. Batir el huevo en un recipiente.
3. Colocar las rodajas de calabacín en una bandeja para horno y pincelarlas ligeramente con el aceite de oliva.
4. Distribuir una pequeña cantidad de huevo batido sobre cada rodaja.
5. Agregar un poco de tomate sobre cada una.
6. Distribuir los 40 g de queso cottage y los 40 g de mozzarella entre todas las mini pizzas.
7. Espolvorear con orégano, pimienta negra y una pizca de sal.
8. Hornear a 200 °C durante aproximadamente 12–15 minutos, hasta que el huevo esté completamente cocido, el calabacín esté tierno y el queso se haya fundido.
9. Retirar del horno y servir.



Tortitas de atún y avena

Aporte nutricional receta completa (5 tortitas)	510 kcal	52.5 g Carbohidratos	45.5 g Proteína	13.5 g Grasa	8.5 g Fibra

Ingredientes
(5 tortitas)

- 1 lata de atún en agua, escurrida (aprox. 130 g)
- 1 huevo
- ½ calabacita mediana, rallada (aprox. 100 g)
- ½ taza de avena en hojuelas (aprox. 40 g)
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- Especias al gusto

Procedimiento

1. Licuar o procesar la avena hasta obtener una harina.
2. Lavar y rallar finamente la calabacita. Retirar ligeramente el exceso de líquido.
3. Escurrir muy bien el atún.
4. En un recipiente, mezclar el atún, huevo, calabacita, harina de avena y cilantro.
5. Integrar hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Dividir la preparación en 5 porciones iguales y formar las tortitas.
7. Calentar una sartén antiadherente y colocar las tortitas sin agregar aceite.
8. Cocinar a fuego medio aproximadamente 3–4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y completamente cocidas.
9. Retirar y servir.



Waffles de queso cottage con fresas

Aporte nutricional receta completa	390 kcal	46 g Carbohidratos	25 g Proteína	13 g Grasa	6 g Fibra

Ingredientes

- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 huevo
- ½ taza de queso cottage
- ½ taza de fresas frescas, para topping
- Canela al gusto
- Vainilla al gusto

Procedimiento

1. Colocar en la licuadora la avena, el huevo y el queso cottage.
2. Agregar canela y vainilla al gusto.
3. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Precalentar la wafflera.
5. Verter la mezcla y distribuirla uniformemente.
6. Cocinar hasta que los waffles estén firmes y ligeramente dorados.
7. Retirar de la wafflera y servir con las fresas frescas por encima.

ALMUERZOS





Arroz de coliflor a la jardinera

Aporte nutricional por 1 porción	120 kcal	16 g Carbohidratos	5 g Proteína	5.5 g Grasa	6 g Fibra

Ingredientes

- 1½ tazas de coliflor cruda, aproximadamente 150 g
- ½ taza de calabacita, picada en cubos pequeños
- ¼ taza de pimiento morrón, picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Ajo en polvo al gusto
- Pimienta al gusto
- Una pizca de sal

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar la coliflor.
2. Cortarla en trozos y colocarla en un procesador de alimentos.
3. Procesar en pulsos cortos hasta obtener pequeños gránulos con una apariencia similar al arroz. Evitar procesarla demasiado.
4. Lavar y cortar la calabacita y el pimiento morrón en cubos pequeños.
5. Calentar 1 cucharadita de aceite de oliva en un sartén.
6. Agregar el pimiento y la calabacita y saltear durante 2–3 minutos.
7. Incorporar la coliflor triturada.
8. Condimentar con ajo en polvo, pimienta y una pizca de sal.
9. Cocinar a fuego medio durante 5–7 minutos, mezclando ocasionalmente.
10. Retirar del fuego y servir.



Camarones al ajillo con yogur griego

Aporte nutricional por 1 porción	315 kcal	7 g Carbohidratos	40 g Proteína	7 g Grasa	0.5 g Fibra

Ingredientes – 1 porción

- 6 oz (170 g) de camarones limpios y pelados
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- ½ cucharadita de mantequilla
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1½ cucharadas de yogur griego natural
- Cúrcuma al gusto
- Pimienta al gusto
- Una pizca de sal
- Perejil fresco al gusto

Procedimiento

1. Condimentar los camarones con pimienta, cúrcuma y una pizca de sal.
2. Calentar un sartén a fuego medio y agregar la mantequilla y el aceite de oliva.
3. Añadir la cebolla y el ajo y sofreír durante 1–2 minutos.
4. Incorporar los camarones y cocinar aproximadamente 2–3 minutos por cada lado, hasta que estén completamente cocidos.
5. Bajar el fuego al mínimo o retirar momentáneamente el sartén del fuego.
6. Agregar el yogur griego y mezclar suavemente. Evitar hervirlo para que el yogur no se corte.
7. Terminar con perejil fresco picado y servir.



Pinchos de pollo al pesto

Aporte nutricional por 1 porción	440 kcal	14 g Carbohidratos	45 g Proteína	23 g Grasa	4 g Fibra

Ingredientes – 1 porción

- 6 oz (170 g) de pechuga de pollo, cortada en cubos
- 1 cucharada de pesto
- ¼ de pimiento rojo, cortado en cuadros
- ¼ de pimiento verde, cortado en cuadros
- ¼ de cebolla morada, cortada en cuadros
- ½ taza de calabacita, cortada en rodajas gruesas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Pimienta negra al gusto
- Una pizca de sal
- Palillos para pinchos

Procedimiento

1. Cortar la pechuga de pollo en cubos de tamaño uniforme.
2. Colocar el pollo en un recipiente, agregar el pesto y mezclar hasta cubrirlo bien. Dejar reposar 10–15 minutos.
3. Lavar y cortar los vegetales.
4. Armar los pinchos alternando pollo, pimiento, cebolla y calabacita.
5. Pincelar ligeramente una plancha o sartén con 1 cucharadita de aceite de oliva.
6. Cocinar los pinchos a fuego medio, girándolos para conseguir una cocción uniforme.
7. Cocinar aproximadamente 10–12 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido.
8. Agregar pimienta y una pizca de sal, si es necesaria, y servir.



Lomo de cerdo en salsa cremosa de maracuyá

Aporte nutricional por 1 porción	420 kcal	20 g Carbohidratos	46 g Proteína	18 g Grasa	3 g Fibra

Ingredientes – 1 porción

- 6 oz (170 g) de lomo de cerdo
- Pulpa de 1 maracuyá
- 2 cucharadas de yogur griego natural
- 1 cucharadita de stevia
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de salsa de soya reducida en sodio
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de agua
- Pimienta negra al gusto
- Una pizca de sal, opcional
- Cilantro fresco al gusto

Procedimiento

1. Cortar el lomo de cerdo en medallones o tiras y condimentar con ajo, pimienta y mostaza.
2. Calentar 1 cucharadita de aceite de oliva en un sartén.
3. Agregar el cerdo y cocinar por ambos lados hasta que esté dorado y completamente cocido. Retirar momentáneamente del sartén.
4. En el mismo sartén, agregar la pulpa de maracuyá, el agua, la salsa de soya y ½ sobre de stevia.
5. Cocinar a fuego bajo durante 2–3 minutos, mezclando hasta que la salsa reduzca ligeramente.
6. Regresar el cerdo al sartén y mezclar con la salsa.
7. Bajar el fuego al mínimo o retirar el sartén del fuego.
8. Incorporar las 2 cucharadas de yogur griego y mezclar suavemente hasta obtener una salsa cremosa. Evitar hervir después de agregar el yogur.
9. Terminar con cilantro fresco y servir.



Pasta de calabacín con res en salsa de tomate

Aporte nutricional por 1 porción	340 kcal	19 g Carbohidratos	31 g Proteína	17 g Grasa	5 g Fibra

Ingredientes – 1 porción

- 4 oz (113 g) de carne de res magra, en tiras o molida
- 2 tazas de calabacín cortado en espirales
- ½ taza de tomate natural triturado
- ¼ taza de tomate cherry, cortado por la mitad
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Orégano al gusto
- Albahaca al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Una pizca de sal

Procedimiento

1. Lavar el calabacín y cortarlo en forma de espagueti utilizando un espiralizador.
2. Calentar 1 cucharadita de aceite de oliva en un sartén.
3. Agregar la cebolla y el ajo y sofreír ligeramente.
4. Incorporar las 4 oz de carne de res magra y cocinar completamente.
5. Añadir el tomate triturado y los tomates cherry.
6. Condimentar con orégano, albahaca, pimienta y una pizca de sal.
7. Cocinar la salsa a fuego bajo durante 5–7 minutos, hasta que espese ligeramente.
8. En otro sartén, cocinar los espaguetis de calabacín durante 2–3 minutos. No sobrecocinarlos para evitar que liberen demasiada agua.
9. Incorporar la pasta de calabacín a la salsa de tomate y carne.
10. Mezclar suavemente durante aproximadamente 1 minuto y servir.



Pollo en crema de coco, yogur griego y espinacas

Aporte nutricional por 1 porción	400 kcal	12 g Carbohidratos	43 g Proteína	20 g Grasa	2 g Fibra

Ingredientes – 1 porción

- 4 oz (113 g) de pechuga de pollo
- ½ taza de yogur griego natural
- ¼ taza de leche de coco sin azúcar
- ½ taza de espinaca fresca
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Pimienta negra al gusto
- Una pizca de sal

Procedimiento

1. Cortar el pollo en cubos o tiras y condimentar con pimienta y una pizca de sal.
2. Calentar la cucharadita de aceite de oliva en un sartén.
3. Agregar el pollo y cocinar hasta que esté dorado y completamente cocido.
4. Incorporar la cebolla y el ajo. Sofreír durante 1–2 minutos.
5. Agregar la espinaca y cocinar hasta que reduzca su volumen.
6. Incorporar ¼ taza de leche de coco y cocinar a fuego bajo durante aproximadamente 2 minutos.
7. Bajar el fuego al mínimo o retirar momentáneamente el sartén del fuego.
8. Agregar ½ taza de yogur griego y mezclar suavemente hasta formar una salsa cremosa. Evitar que hierva para que el yogur no se corte.
9. Servir inmediatamente.



Pesto casero ligero

Aporte nutricional receta completa	≈ 230 kcal	7 g Carbohidratos	6 g Proteína	21 g Grasa	2 g Fibra
Aporte nutricional por 1 cucharada	≈ 38 kcal	1 g Carbohidratos	1 g Proteína	3.5 g Grasa	0.3 g Fibra

Ingredientes

- 1 taza de hojas de albahaca fresca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de nueces picadas
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2–3 cucharadas de agua, según la consistencia deseada
- Una pizca de sal
- Pimienta al gusto

Procedimiento

1. Lavar y secar bien las hojas de albahaca.
2. Colocar en un procesador la albahaca, nueces, ajo y queso parmesano.
3. Agregar el aceite de oliva y el jugo de limón.
4. Procesar hasta integrar los ingredientes.
5. Añadir el agua poco a poco hasta obtener una salsa cremosa.
6. Condimentar con una pizca de sal y pimienta.
7. Procesar nuevamente hasta obtener una textura homogénea.
8. Conservar refrigerado en un recipiente hermético.

Rinde aproximadamente 6 cucharadas de pesto.

CENAS





Albóndigas de pavo

Aporte nutricional receta completa	350 kcal	14 g Carbohidratos	42 g Proteína	15 g Grasa	1.5 g Fibra

Ingredientes

- 6 oz (170 g) de carne molida de pavo
- ¼ cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de pimienta negra
- 1½ cucharadas de cebolla rallada
- 2 cucharaditas de perejil fresco picado
- 1½ cucharadas de pan rallado
- 1½ cucharadas de huevo batido
- Una pizca de sal, opcional

Procedimiento

1. Colocar la carne molida de pavo en un recipiente.
2. Añadir la paprika, ajo en polvo, pimienta, cebolla rallada y perejil.
3. Incorporar el pan rallado y el huevo batido.
4. Mezclar suavemente hasta integrar todos los ingredientes.
5. Formar aproximadamente 7–8 albóndigas de tamaño similar.
6. Colocarlas sobre una bandeja para horno.
7. Hornear a 200 °C durante 15–20 minutos, volteándolas a mitad de la cocción, hasta que estén completamente cocidas.
8. Retirar y servir.



Burrito de pollo y aguacate

Aporte nutricional por porción	410 kcal	39 g Carbohidratos	35 g Proteína	13 g Grasa	9 g Fibra

Ingredientes (1 porción)

- 1 tortilla integral mediana (40 g).
- 3 oz de pechuga de pollo cocida y desmenuzada.
- ¼ taza de frijoles rojos cocidos (60 g).
- ¼ de aguacate pequeño (50 g).
- ¼ taza de tomate picado.
- ¼ taza de lechuga.
- 2 cucharadas de yogur griego natural sin azúcar.
- Limón, pimienta y cilantro al gusto.

Procedimiento

1. Calentar la tortilla integral en una sartén.
2. Mezclar el pollo con los frijoles y condimentar al gusto.
3. Colocar la mezcla sobre la tortilla.
4. Agregar la lechuga, el tomate y el aguacate.
5. Incorporar el yogur griego como aderezo.
6. Enrollar la tortilla formando un burrito y dorar ligeramente por ambos lados.



Ensalada de garbanzos y atún

Aporte nutricional por porción	370 kcal	31 g Carbohidratos	35 g Proteína	12 g Grasa	8 g Fibra

Ingredientes (1 porción)

- 1 lata de atún en agua, escurrido (100 g).
- ½ taza de garbanzos cocidos (80 g).
- ½ taza de pepino en cubos.
- ½ taza de tomate picado.
- ¼ de aguacate en cubos.
- ¼ de cebolla morada picada.
- 2 cucharadas de cilantro o perejil fresco.
- Jugo de ½ limón.
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml).
- Pimienta al gusto.

Procedimiento

1. Escurrir el atún y colocarlo en un tazón.
2. Agregar los garbanzos cocidos, el pepino, el tomate, la cebolla y el aguacate.
3. Incorporar el cilantro o perejil.
4. Aliñar con el jugo de limón, el aceite de oliva y la pimienta.
5. Mezclar suavemente y servir.



Sándwich cremoso de atún

Aporte nutricional por 1 sándwich	350 kcal	32 g Carbohidratos	39 g Proteína	9 g Grasa	5 g Fibra

Ingredientes

- 1 lata de atún en agua, escurrida
- 2 rodajas de pan integral
- 2 cucharadas de yogur griego natural
- 1 cucharadita de mayonesa
- 2 cucharadas de apio, finamente picado
- 2 cucharadas de zanahoria, rallada
- 2 cucharadas de tomate, picado
- 2 hojas de lechuga

Procedimiento

1. Escurrir muy bien el atún y colocarlo en un recipiente.
2. Agregar el apio, la zanahoria y el tomate picado.
3. Incorporar las 2 cucharadas de yogur griego y 1 cucharadita de mayonesa.
4. Mezclar hasta obtener un relleno cremoso y uniforme.
5. Colocar las hojas de lechuga sobre una de las rodajas de pan integral.
6. Añadir la mezcla de atún y cubrir con la segunda rodaja de pan.
7. Cortar por la mitad y servir.



Waffle de pollo y vegetales

Aporte nutricional por porción (1 waffle)	365 kcal	19 g Carbohidratos	43 g Proteína	13 g Grasa	3 g Fibra

Ingredientes (1 porción)

- 3 oz de pechuga de pollo cocida y desmenuzada.
- 1 huevo entero.
- 2 cucharadas de avena molida (20 g).
- 2 cucharadas de yogur griego natural sin azúcar.
- 2 cucharadas de zanahoria rallada.
- 1 cucharada de queso mozzarella bajo en grasa (15 g).
- Ajo en polvo, pimienta y orégano al gusto.
- Aceite en aerosol para la waflera.

Procedimiento

1. Mezclar el pollo desmenuzado con el huevo, la avena, el yogur griego y la zanahoria.
2. Agregar el queso mozzarella y los condimentos.
3. Precalentar la waflera y engrasar ligeramente con aceite en aerosol.
4. Colocar la mezcla en la waflera.
5. Cocinar durante 5–7 minutos, hasta que esté firme y dorada.
6. Servir acompañado de una ensalada fresca de lechuga y tomate.



Puré de calabaza horneada

Aporte nutricional por 1 porción	150 kcal	22 g Carbohidratos	5 g Proteína	6 g Grasa	4 g Fibra

Ingredientes (1 porción)

- 1 taza de calabaza cortada en cubos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharadas de yogur griego natural
- ½ diente de ajo
- Pimienta negra al gusto
- Nuez moscada al gusto
- Una pizca de sal



Procedimiento

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Cortar la calabaza en cubos y colocarla en una bandeja para hornear.
3. Agregar el aceite de oliva, ajo, pimienta y una pizca de sal.
4. Hornear durante 25–30 minutos, o hasta que la calabaza esté suave y ligeramente dorada.
5. Retirar del horno y triturar hasta obtener un puré.
6. Incorporar el yogur griego y una pizca de nuez moscada.
7. Mezclar hasta obtener una textura suave y cremosa. Servir caliente.



Hummus de coliflor

Aporte nutricional por ¼ taza	90 kcal	7 g Carbohidratos	3 g Proteína	6 g Grasa	3 g Fibra

Ingredientes

- 1 cabeza mediana de coliflor, picada (aprox. 600 g)
- 1 diente de ajo, machacado
- ⅓ taza de tahini
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Una pizca de sal
- Pimienta o paprika al gusto
- Agua, únicamente si es necesaria para ajustar la consistencia

Procedimiento

1. Lavar y desinfectar la coliflor y cortarla en floretes pequeños.
2. Cocinar la coliflor al vapor hasta que esté suave. También puede hornearse para obtener un sabor más intenso.
3. Dejar enfriar ligeramente.
4. Colocar la coliflor cocida en un procesador de alimentos junto con el ajo, tahini y jugo de limón.
5. Procesar hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea.
6. Si está demasiado espesa, agregar agua 1 cucharada a la vez hasta alcanzar la consistencia deseada.
7. Agregar una pizca de sal y condimentar con pimienta o paprika.
8. Procesar nuevamente y refrigerar antes de servir.

SNACKS





Helados cremosos de aguacate, cacao y banano

Aporte nutricional por 1 helado	80 kcal	9 g Carbohidratos	4 g Proteína	4 g Grasa	2 g Fibra

Ingredientes

- ½ aguacate mediano
- ½ taza de yogur griego natural
- ½ banano mediano
- 1 cucharada de cacao puro en polvo sin azúcar
- ¼ taza de leche descremada
- Stevia al gusto, opcional
- ½ cucharadita de esencia de vainilla, opcional



Procedimiento

1. Colocar en la licuadora el aguacate, yogur griego, banano, cacao y leche.
2. Licuar hasta obtener una mezcla completamente cremosa y homogénea.
3. Probar y, si se desea mayor dulzor, agregar un poco de stevia.
4. Distribuir la mezcla en 4 moldes para helado.
5. Colocar los palitos y llevar al congelador durante 4–6 horas o hasta que estén completamente firmes.
6. Desmoldar y servir.

Rendimiento:
4 helados pequeños



Tiramisú saludable

Aporte nutricional por 1 porción	200 kcal	27 g Carbohidratos	13 g Proteína	5 g Grasa	2 g Fibra

Ingredientes (1 porción)

- ½ taza de yogur griego natural, sin azúcar
- 3 galletas María sin azúcar
- 1 shot de café preparado y frío, sin azúcar
- Stevia al gusto
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de cacao puro en polvo, sin azúcar



Procedimiento

1. Preparar el café y dejarlo enfriar.
2. Mezclar el yogur griego con la vainilla y stevia al gusto.
3. Humedecer ligeramente las galletas María en el café, evitando que se deshagan.
4. Colocar una capa de galletas en el fondo de un vaso o recipiente individual.
5. Agregar una capa de la mezcla de yogur griego.
6. Repetir las capas hasta terminar los ingredientes.
7. Espolvorear el cacao sin azúcar sobre la superficie.
8. Refrigerar durante 1–2 horas antes de servir.

Refrigerar: 1–2 horas



Batido de cacahuate, banano y cacao

Aporte nutricional por 1 porción	350 kcal	45 g Carbohidratos	16 g Proteína	14 g Grasa	6 g Fibra

Ingredientes (1 porción)

- 1 taza de leche descremada
- ½ banano mediano
- 2 cucharadas de avena
- 1 cucharada de crema de maní natural, sin azúcar añadida
- 5 almendras
- 1 cucharadita de cacao puro en polvo, sin azúcar
- Canela al gusto, opcional
- Hielo al gusto



Procedimiento

1. Colocar la leche y el banano en la licuadora.
2. Agregar la avena, crema de maní, almendras y cacao.
3. Añadir hielo y canela al gusto.
4. Licuar hasta obtener una consistencia cremosa y homogénea.
5. Servir inmediatamente.

Rinde: 1 porción