

RECETARIO COMPLETO ECNT
“Pequeños hábitos, grandes cambios”
De corazón a corazón

Recetario funcional orientado a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), incluyendo preparaciones bajas en sodio, bajas en grasa y libres de azúcar refinada.

1-ALIMENTACION CARDIOPROTECTORA

a-Crema antioxidante de ahuyama y cúrcuma

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Ahuyama	500 g	3 tazas
Zanahoria	80 g	1 unidad
Leche de almendras	250 ml	1 taza
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Lavar y desinfectar los vegetales.
2. Cortar ahuyama y zanahoria en cubos.
3. Cocinar hasta ablandar.
4. Licuar con leche de almendras.
5. Servir caliente.

Información nutricional aproximada

98 kcal | Proteína: 2.3 g | Grasas: 3.5 g | Carbohidratos: 15 g | Sodio: 42 mg

b-Pollo en finas hierbas con salsa de yogur

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Pechuga de pollo	480 g	4 filetes
Yogur griego light	200 g	1 taza
Limón	20 ml	2 cucharadas
Perejil	10 g	2 cucharadas

Preparación paso a paso

1. Marinar el pollo con limón y hierbas.

2. Cocinar al horno.
3. Mezclar yogur con perejil.
4. Servir la salsa sobre el pollo.

Información nutricional aproximada

180 kcal | Proteína: 28 g | Grasas: 5 g | Carbohidratos: 3 g | Sodio: 35 mg

c-Tilapia al limón y romero

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Tilapia	500 g	4 filetes
Limón	30 ml	3 cucharadas
Romero	5 g	1 cucharada
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Marinar la tilapia.
2. Hornear durante 20 minutos.
3. Servir con vegetales.

Información nutricional aproximada

160 kcal | Proteína: 26 g | Grasas: 4 g | Carbohidratos: 1 g | Sodio: 58 mg

d-Quinua mediterránea funcional

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Quinua cocida	300 g	2 tazas
Tomate cherry	100 g	1 taza
Pepino	80 g	1/2 taza
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Cocinar la quinua.
2. Mezclar vegetales frescos.
3. Adicionar aceite de oliva.
4. Servir fría.

Información nutricional aproximada

135 kcal | Proteína: 5 g | Grasas: 4 g | Carbohidratos: 18 g

e-Tilapia al Limón y Hierbas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Filete de tilapia	500 g	4 filetes
Limón	30 ml	3 cucharadas
Romero	5 g	1 cucharada
Ajo	5 g	1 diente
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Marinar pescado con limón, romero y ajo.
2. Llevar al horno durante 20 minutos.
3. Servir con vegetales.

Información nutricional aproximada

160 kcal | Proteína: 26 g | Grasas: 4 g | Carbohidratos: 1 g | Sodio: 58 mg

f-Crema Antioxidante de Ahuyama

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Ahuyama	500 g	3 tazas
Zanahoria	80 g	1 unidad
Leche de almendras	250 ml	1 taza
Cúrcuma	2 g	1 cucharadita
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Cocinar vegetales hasta ablandar.
2. Licuar con leche de almendras.
3. Agregar cúrcuma y aceite de oliva.
4. Servir caliente.

Información nutricional aproximada

98 kcal | Proteína: 2.3 g | Grasas: 3.5 g | Carbohidratos: 15 g | Sodio: 42 mg

g-Wrap Integral Saludable

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Tortilla integral	4 unidades	-
Pollo desmechado	320 g	2 tazas
Espinaca	80 g	2 tazas
Zanahoria rallada	60 g	1 unidad
Salsa ligera de yogur	120 g	1/2 taza

Preparación paso a paso

1. Calentar tortilla integral.
2. Adicionar vegetales y pollo.
3. Incorporar salsa ligera.
4. Enrollar y servir.

Información nutricional aproximada

210 kcal | Proteína: 18 g | Grasas: 5 g | Carbohidratos: 24 g | Sodio: 75 mg

k-Hamburguesa Saludable de Lentejas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Lentejas cocidas	300 g	2 tazas
Avena	60 g	1/2 taza
Zanahoria	80 g	1 unidad
Cebolla	40 g	1/4 taza
Ajo	5 g	1 diente

Preparación paso a paso

1. Triturar parcialmente las lentejas.

2. Mezclar con vegetales y avena.
3. Formar hamburguesas.
4. Hornear durante 20 minutos.

Información nutricional aproximada

145 kcal | Proteína: 7 g | Grasas: 3 g | Carbohidratos: 21 g | Fibra: 5 g

m-Vegetales Mediterráneos Asados

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Zucchini	120 g	1 unidad
Berenjena	120 g	1 unidad pequeña
Pimentón	100 g	1 unidad
Cebolla morada	50 g	1/2 unidad
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Cortar vegetales.
2. Adicionar aceite de oliva y especias.
3. Hornear durante 25 minutos.
4. Servir calientes.

Información nutricional aproximada

78 kcal | Proteína: 2 g | Grasas: 4 g | Carbohidratos: 8 g | Fibra: 3 g

n-Bowl Cardioprotector

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Quinoa cocida	320 g	2 tazas
Pechuga de pollo	400 g	4 filetes pequeños
Espinaca fresca	120 g	3 tazas
Aguacate	120 g	1 unidad pequeña
Zanahoria	80 g	1 unidad

Pepino	80 g	1/2 unidad
Aceite de oliva	15 g	1 cucharada
Limón	20 ml	2 cucharadas

Preparación paso a paso

1. Cocinar previamente la quinua.
2. Asar el pollo sin fritura.
3. Cortar vegetales frescos.
4. Organizar todos los ingredientes en bowl.
5. Adicionar limón y aceite de oliva.

Información nutricional aproximada

280 kcal | Proteína: 24 g | Grasas: 10 g | Carbohidratos: 22 g | Fibra: 5 g | Sodio: 68 mg

o-Ensalada César Saludable

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Para la ensalada

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Lechuga romana	300 g	1 unidad grande
Queso parmesano	40 g	1/2 taza
Pimienta negra	1 g	pizca

Para el pollo

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Pechuga de pollo	400 g	2 filetes grandes
Ajo	5 g	1 diente
Limón	20 ml	2 cucharadas
Paprika	2 g	1 cucharadita
Pimienta negra	1 g	pizca
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Para los croutons integrales

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Pan integral	120 g	4 tajadas
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas
Ajo en polvo	1 g	pizca
Orégano	1 g	pizca

Para el aderezo César de yogur griego

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Yogur griego natural	200 g	1 taza
Mostaza Dijon	10 g	2 cucharaditas
Ajo	3 g	1/2 diente
Limón	15 ml	1 cucharada
Queso parmesano	20 g	2 cucharadas
Pimienta negra	1 g	pizca
Aceite de oliva	5 g	1 cucharadita

Preparación paso a paso

1. Lavar y desinfectar la lechuga romana. Cortarla y reservarla en refrigeración.
2. Cortar el pollo en tiras o cubos y mezclarlo con ajo, limón, paprika, pimienta y aceite de oliva.
3. Cocinar el pollo en sartén caliente hasta dorar y lograr cocción completa.
4. Cortar el pan integral en cubos pequeños.
5. Mezclar el pan con aceite de oliva, ajo en polvo y orégano.
6. Llevar los cubos de pan al horno o sartén hasta obtener textura crocante.
7. Mezclar yogur griego, mostaza Dijon, ajo rallado, limón, parmesano, pimienta y aceite de oliva hasta obtener un aderezo cremoso.
8. Colocar la lechuga en un bowl grande.
9. Agregar el pollo caliente y los croutons integrales.
10. Incorporar el aderezo y mezclar suavemente.
11. Finalizar con queso parmesano y pimienta negra antes de servir.

Distribución calórica aproximada por porción

260 kcal | Proteína: 26 g | Grasas: 9 g | Carbohidratos: 18 g | Fibra: 3 g | Sodio: 160 mg

Observación nutricional

Preparación balanceada con proteína magra y aderezo ligero, orientada a alimentación saludable y control moderado de grasas.

p-Raviolis de Arroz con Vegetales

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes para la pasta

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Harina de arroz	250 g	2 tazas
Huevo	2 unidades	-
Agua	80 ml	1/3 taza
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Ingredientes relleno

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Espinaca	100 g	2 tazas
Zanahoria rallada	80 g	1 unidad
Champiñones	120 g	1 taza
Ajo	5 g	1 diente

Preparación paso a paso

1. Mezclar harina de arroz, huevo y agua.
2. Amasar hasta obtener textura uniforme.
3. Preparar relleno salteando vegetales.
4. Estirar masa y formar raviolis.
5. Cocinar en agua caliente durante 5 minutos.

Información nutricional aproximada

265 kcal | Proteína: 10 g | Grasas: 5 g | Carbohidratos: 42 g | Sodio: 48 mg

2. SALSAS HIPOSÓDICAS FUNCIONALES

n-Salsa Mediterránea Antioxidante

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Tomate natural	300 g	2 unidades
Albahaca	10 g	2 cucharadas
Ajo	5 g	1 diente
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Sofreír ajo con aceite de oliva.
2. Incorporar tomate.
3. Cocinar 10 minutos.
4. Agregar albahaca fresca.

Información nutricional aproximada

45 kcal | Proteína: 1 g | Grasas: 3 g | Carbohidratos: 4 g | Sodio: 15 mg

o-Chimichurri Cardioprotector

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Perejil	20 g	1 taza
Cilantro	10 g	1/2 taza
Limón	20 ml	2 cucharadas
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Picar finamente las hierbas.

2. Mezclar con limón y aceite.
3. Refrigerar antes de servir.

Información nutricional aproximada

40 kcal | Proteína: 1 g | Grasas: 3 g | Carbohidratos: 2 g | Sodio: 10 mg

p-Salsa Ligera de Champiñones

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Champiñones	200 g	2 tazas
Leche de almendras	250 ml	1 taza
Ajo	5 g	1 diente

Preparación paso a paso

1. Sofreír ajo.
2. Cocinar champiñones.
3. Adicionar leche de almendras.
4. Licuar parcialmente.

Información nutricional aproximada

52 kcal | Proteína: 2 g | Grasas: 3 g | Carbohidratos: 4 g | Sodio: 20 mg

q-Salsa Cítrica de Naranja y Romero

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Jugo de naranja	200 ml	1 taza
Romero	5 g	1 cucharada
Ajo	5 g	1 diente

Preparación paso a paso

1. Cocinar jugo de naranja.
2. Adicionar romero y ajo.
3. Reducir ligeramente.

Información nutricional aproximada

42 kcal | Proteína: 0.5 g | Grasas: 2 g | Carbohidratos: 5 g | Sodio: 8 mg

r-Salsa de Yogur y Hierbas

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Yogur griego light	200 g	1 taza
Limón	15 ml	1 cucharada
Perejil	10 g	2 cucharadas

Preparación paso a paso

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Refrigerar antes de servir.

Información nutricional aproximada

38 kcal | Proteína: 3 g | Grasas: 1 g | Carbohidratos: 2 g | Sodio: 25 mg

s-Salsa de Mango y Cúrcuma

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Mango	150 g	1 taza
Cúrcuma	2 g	1 cucharadita
Limón	10 ml	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Licuar mango y limón.
2. Adicionar cúrcuma.
3. Servir fría.

Información nutricional aproximada

48 kcal | Proteína: 1 g | Grasas: 1 g | Carbohidratos: 7 g | Sodio: 6 mg

t-Pesto Saludable sin Queso

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Albahaca	30 g	2 tazas
Nueces	20 g	2 cucharadas
Aceite de oliva	15 g	1 cucharada

Preparación paso a paso

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Refrigerar.
3. Servir sobre proteínas o vegetales.

Información nutricional aproximada

55 kcal | Proteína: 2 g | Grasas: 4 g | Carbohidratos: 3 g | Sodio: 10 mg

u-Salsa Cremosa de Aguacate

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Aguacate	120 g	1 unidad
Yogur griego	100 g	1/2 taza
Limón	15 ml	1 cucharada

Preparación paso a paso

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Refrigerar antes de servir.

Información nutricional aproximada

54 kcal | Proteína: 2 g | Grasas: 4 g | Carbohidratos: 3 g | Sodio: 18 mg

3. POSTRES SALUDABLES

Mousse de Maracuyá sin Azúcar con kefir

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Pulpa de maracuyá	150 g	1 taza
Yogur griego	200 g	1 taza
Leche de almendras	100 ml	1/2 taza
Stevia	al gusto	-

Preparación paso a paso

1. Licuar ingredientes.
2. Refrigerar 2 horas.
3. Servir frío.

Información nutricional aproximada

88 kcal | Proteína: 4 g | Grasas: 2 g | Carbohidratos: 10 g

Cheesecake de Frutos Rojos con kéfir

Rendimiento: 6 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Yogur griego	300 g	1 1/2 taza
Harina de almendras	80 g	3/4 taza

Frutos rojos	120 g	1 taza
Stevia	al gusto	-

Preparación paso a paso

1. Mezclar ingredientes.
2. Llevar a horno.
3. Decorar con frutos rojos.

Información nutricional aproximada

125 kcal | Proteína: 6 g | Grasas: 7 g | Carbohidratos: 8 g

Torta de ahuyama y canela

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Ahuyama cocida y escurrida	350 g	2 tazas
Harina de arroz	160 g	1 1/3 taza
Huevo	2 unidades	—
Leche de almendras sin azúcar	120 ml	1/2 taza
Aceite de oliva suave	20 g	2 cucharadas
Stevia	al gusto	según marca
Canela	2 g	1 cucharadita
Polvo de hornear sin sodio	5 g	1 cucharadita

Paso a paso

1. Cocinar la ahuyama y escurrir muy bien.
2. Licuar ahuyama, huevos, leche de almendras, aceite y stevia.
3. Mezclar con harina de arroz, canela y polvo de hornear.
4. Llevar a molde engrasado.
5. Hornear a 180 °C por 30 a 35 minutos.

Nutrición aproximada por porción

125 kcal | Proteína: 3 g | Grasas: 4 g | Carbohidratos: 19 g | Sodio: 25 mg

Torta de manzana y canela

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Manzana pelada rallada	250 g	2 unidades medianas
Harina de arroz	150 g	1 1/4 taza
Harina de avena sin gluten	40 g	1/3 taza
Huevo	2 unidades	—
Leche de almendras sin azúcar	100 ml	1/2 taza escasa
Aceite de oliva suave	20 g	2 cucharadas
Stevia	al gusto	según marca
Canela	2 g	1 cucharadita
Polvo de hornear sin sodio	5 g	1 cucharadita

Paso a paso

1. Pelar y rallar la manzana.
2. Mezclar huevos, leche, aceite y stevia.
3. Incorporar harinas, canela y polvo de hornear.
4. Agregar la manzana rallada.
5. Hornear a 180 °C por 30 minutos.

Nutrición aproximada por porción

135 kcal | Proteína: 3.5 g | Grasas: 4.5 g | Carbohidratos: 21 g | Sodio: 24 mg

Torta de pera y vainilla

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Pera pelada picada	250 g	2 unidades
Harina de arroz	170 g	1 1/2 taza
Huevo	2 unidades	—
Leche de almendras sin azúcar	120 ml	1/2 taza

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Aceite de oliva suave	20 g	2 cucharadas
Vainilla	5 ml	1 cucharadita
Stevia	al gusto	según marca
Polvo de hornear sin sodio	5 g	1 cucharadita

Paso a paso

1. Picar la pera en cubos pequeños.
2. Mezclar huevos, leche, aceite, vainilla y stevia.
3. Agregar harina y polvo de hornear.
4. Incorporar la pera.
5. Hornear a 180 °C por 30 a 35 minutos.

Nutrición aproximada por porción

132 kcal | Proteína: 3 g | Grasas: 4 g | Carbohidratos: 21 g | Sodio: 22 mg

Torta suave de arroz cocido y coco

Rendimiento: 8 porciones

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Arroz cocido sin sal	300 g	2 tazas
Harina de arroz	80 g	2/3 taza
Leche de almendras sin azúcar	250 ml	1 taza
Huevo	2 unidades	—
Coco rallado sin azúcar	25 g	3 cucharadas
Aceite de oliva suave	15 g	1 cucharada
Stevia	al gusto	según marca
Canela o vainilla	al gusto	—
Polvo de hornear sin sodio	5 g	1 cucharadita

Paso a paso

1. Licuar el arroz cocido con la leche de almendras.
2. Agregar huevos, aceite, stevia y vainilla.
3. Mezclar con harina de arroz, coco y polvo de hornear.
4. Llevar a molde.
5. Hornear a 180 °C por 35 minutos.

Nutrición aproximada por porción

145 kcal | Proteína: 3.5 g | Grasas: 4.5 g | Carbohidratos: 23 g | Sodio: 20 mg|1

Salsas sin sal añadida y sin azúcar refinada

Salsa de champiñones y tomillo

Rendimiento: 4 porciones

Técnica saludable: Sofrito ligero y licuado parcial

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Champiñones frescos	200 g	2 tazas tajadas
Cebolla blanca	40 g	1/4 taza
Ajo	5 g	1 diente
Tomillo fresco	3 g	1 cucharadita
Leche descremada	180 ml	3/4 taza
Pimienta Negra	1 g	pizca
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Lavar y cortar los champiñones en láminas.
2. Sofreír cebolla y ajo en aceite de oliva a fuego bajo.
3. Agregar los champiñones y cocinar hasta dorar suavemente.
4. Añadir tomillo, pimienta y leche descremada.
5. Cocinar 3 a 5 minutos y licuar parcialmente para obtener textura cremosa.
6. Servir caliente sobre carnes magras o vegetales.

Distribución calórica aproximada por porción

52 kcal | Proteína: 2.8 g | Grasas: 3.2 g | Carbohidratos: 4.5 g | Fibra: 1.2 g | Sodio: 32 mg

Observación nutricional: Apta como salsa hiposódica. Usar leche sin sal añadida.

Salsa pomodoro natural

Rendimiento: 4 porciones

Técnica saludable: Coccción lenta

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
-------------	----------	---------------

Tomate maduro	320 g	3 unidades medianas
Cebolla blanca	50 g	1/3 taza
Ajo	5 g	1 diente
Albahaca fresca	8 g	2 cucharadas
Orégano seco	1 g	1 cucharadita
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas
Pimienta	1 g	Pizca

Preparación paso a paso

1. Lavar y picar el tomate.
2. Sofreír cebolla y ajo con aceite de oliva.
3. Agregar tomate y cocinar lentamente durante 12 minutos.
4. Añadir albahaca, orégano y pimienta.
5. Licuar si se desea una textura más lisa.

Distribución calórica aproximada por porción

46 kcal | Proteína: 1.1 g | Grasas: 2.6 g | Carbohidratos: 5.4 g | Fibra: 1.5 g | Sodio: 20 mg

Observación nutricional: Ideal para carnes, pollo, raviolis o vegetales.

Salsa de limón y eneldo para pescado

Rendimiento: 4 porciones

Técnica saludable: Salsa fría

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Yogur griego natural bajo en grasa	180 g	3/4 taza
Jugo de limón	20 ml	2 cucharadas
Eneldo fresco	5 g	1 cucharada
Ajo suave	3 g	1/2 diente
Pimienta blanca	1 g	Pizca

Preparación paso a paso

1. Mezclar el yogur con el jugo de limón.
2. Agregar eneldo finamente picado, ajo y pimienta.
3. Refrigerar 15 minutos antes de servir.
4. Usar sobre pescado al horno o al vapor.

Distribución calórica aproximada por porción

35 kcal | Proteína: 3.5 g | Grasas: 0.9 g | Carbohidratos: 2.4 g | Fibra: 0.1 g | Sodio: 28 mg

Observación nutricional: No añadir sal ni mostaza comercial alta en sodio.

Salsa de zucchini y albahaca

Rendimiento: 4 porciones

Técnica saludable: Vapor y licuado

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Zucchini	220 g	1 unidad mediana
Albahaca fresca	10 g	2 cucharadas
Leche descremada	180 ml	3/4 taza
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas
Pimienta	1 g	Pizca
Ajo suave	3 g	1/2 diente

Preparación paso a paso

1. Cortar el zucchini en cubos.
2. Cocinarlo al vapor o en sartén antiadherente.
3. Licuar con albahaca, leche descremada, ajo y pimienta.
4. Adicionar aceite de oliva al final.
5. Servir sobre pescado, pollo o arroz.

Distribución calórica aproximada por porción

42 kcal | Proteína: 2.2 g | Grasas: 2.8 g | Carbohidratos: 3.2 g | Fibra: 1 g | Sodio: 24 mg

Observación nutricional: Textura suave para preparaciones hiposódicas.

Salsa cremosa de pimentón tatemado

Rendimiento: 4 porciones

Técnica saludable: Tatemado y licuado

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Pimentón rojo	220 g	2 unidades
Cebolla blanca	40 g	1/4 taza
Yogur griego natural	120 g	1/2 taza
Ajo	3 g	1/2 diente
Pimienta	1 g	Pizca

Preparación paso a paso

1. Asar el pimentón hasta que esté suave.
2. Retirar semillas y piel quemada.
3. Sofreír ligeramente cebolla y ajo.
4. Licuar pimentón, cebolla, ajo y yogur griego.
5. Refrigerar o servir a temperatura ambiente.

Distribución calórica aproximada por porción

39 kcal | Proteína: 2.4 g | Grasas: 0.8 g | Carbohidratos: 5.8 g | Fibra: 1.4 g | Sodio: 26 mg

Observación nutricional: Buena opción para papas o vegetales sin sal añadida.

Salsa de yogur, pepino y hierbabuena

Rendimiento: 4 porciones

Técnica saludable: Salsa fría

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Yogur natural bajo en grasa	200 g	1 taza
Pepino	120 g	1/2 unidad
Ajo	3 g	1/2 diente
Hierbabuena	8 g	2 cucharadas
Pimienta	1 g	pizca
Limón	10 ml	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Rallar el pepino y escurrir el exceso de líquido.
2. Mezclar con el yogur.
3. Agregar ajo, hierbabuena, limón y pimienta.
4. Refrigerar antes de servir.

Distribución calórica aproximada por porción

34 kcal | Proteína: 3 g | Grasas: 0.6 g | Carbohidratos: 3.5 g | Fibra: 0.5 g | Sodio: 24 mg

Observación nutricional: Ideal para papas, vegetales y carnes blancas.

Salsa de zanahoria y naranja para arroz

Rendimiento: 4 porciones

Técnica saludable: Cocción y licuado

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Zanahoria	180 g	2 unidades
Cebolla blanca	40 g	1/2 unidad pequeña
Jugo de naranja natural	120 ml	1/2 taza
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas
Pimienta blanca	1 g	pizca

Preparación paso a paso

1. Cocinar zanahoria y cebolla hasta ablandar.
2. Agregar jugo de naranja natural.
3. Licuar hasta obtener textura cremosa.
4. Adicionar aceite de oliva y pimienta.
5. Mezclar con arroz cocido sin sal.

Distribución calórica aproximada por porción

55 kcal | Proteína: 1 g | Grasas: 2.5 g | Carbohidratos: 8 g | Fibra: 1.6 g | Sodio: 25 mg

Observación nutricional: Aporta color y sabor natural sin sal añadida.

Pesto saludable para pollo

Rendimiento: 4 porciones

Técnica saludable: Licuado en frío

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Albahaca fresca	25 g	1 taza
Espinaca	40 g	1 taza
Ajo suave	3 g	1/2 diente
Aceite de oliva	15 g	1 cucharada
Limón	15 ml	1 cucharada
Almendras	20 g	2 cucharadas
Agua o leche descremada	30 ml	2 cucharadas

Preparación paso a paso

1. Blanquear la espinaca durante 30 segundos.
2. Licuar albahaca, espinaca, ajo, aceite, limón y almendras.
3. Ajustar textura con agua o leche descremada.
4. Servir sobre pollo a la plancha o al horno.

Distribución calórica aproximada por porción

68 kcal | Proteína: 2 g | Grasas: 6 g | Carbohidratos: 2.8 g | Fibra: 1.2 g | Sodio: 12 mg

Observación nutricional: No contiene queso ni sal añadida.

Salsa dulce saludable tipo mayonesa

Rendimiento: 4 porciones

Técnica saludable: Salsa fría adaptada

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Yogur griego natural	180 g	3/4 taza
Mostaza baja en sodio	10 g	2 cucharaditas
Stevia	al gusto	según marca
Jugo de limón	10 ml	2 cucharaditas
Ajo en polvo sin sal	1 g	pizca
Pimienta	1 g	pizca

Preparación paso a paso

- Mezclar yogur con mostaza baja en sodio.
- Agregar stevia poco a poco hasta lograr dulzor suave.
- Añadir limón, ajo en polvo sin sal y pimienta.
- Refrigerar 15 minutos antes de servir.

Distribución calórica aproximada por porción

32 kcal | Proteína: 3.2 g | Grasas: 0.6 g | Carbohidratos: 2.8 g | Fibra: 0 g | Sodio: 35 mg

Observación nutricional: Se reemplaza panela y mayonesa tradicional para mantenerla sin azúcar añadida, baja en grasa y con menor sodio.

Raviolis de harina de avena rellenos de carne magra y champiñones

Rendimiento: 4 porciones

Técnica saludable: Hervido y salteado ligero

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Harina de avena	300 g	2 1/2 tazas
Huevos	3 unidades	-
Aceite de oliva	10 g	1 cucharada
Agua	30 a 60 ml	2 a 4 cucharadas
Carne magra molida	300 g	2 tazas
Champiñones	200 g	2 tazas
Cebolla blanca	50 g	1/2 unidad
Ajo suave	5 g	1 diente
Tomillo fresco	3 g	1 cucharadita
Pimienta Negra	1 g	pizca

Preparación paso a paso

1. Formar un volcán con la harina de avena.
2. Agregar huevos y aceite de oliva.
3. Mezclar hasta obtener masa homogénea, adicionando agua solo si se requiere.
4. Amasar 10 minutos y dejar reposar 30 minutos tapada.
5. Picar finamente cebolla, ajo y champiñones.
6. Sofreír cebolla y ajo con mínimo aceite.
7. Agregar carne magra y cocinar completamente.
8. Incorporar champiñones, tomillo y pimienta. Dejar enfriar.
9. Estirar la masa delgada, colocar pequeñas porciones de relleno y cubrir con otra lámina.
10. Sellar bordes con agua y tenedor.
11. Cocinar en agua hirviendo de 5 a 7 minutos.

Distribución calórica aproximada por porción

420 kcal | Proteína: 28 g | Grasas: 13 g | Carbohidratos: 46 g | Fibra: 6 g | Sodio: 95 mg

Observación nutricional: Para enfoque cardioprotector se recomienda usar carne magra. Si se usa cerdo, elegir corte magro y porción controlada.

Rollitos primavera de vegetales y pollo al horno

Rendimiento: 8 rollitos

Técnica saludable: Horno o air fryer

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Masa para rollito o lámina de arroz	8 unidades	-
Zanahoria en julianas	120 g	1 taza
Repollo	120 g	1 taza
Zucchini	100 g	1 taza
Cebolla larga	40 g	1/2 taza
Pollo desmechado	200 g	1 1/2 taza
Jengibre suave	3 g	1 cucharadita
Ajo	5 g	1 diente
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Sofreír ajo y jengibre con aceite de oliva.
2. Agregar vegetales y cocinar ligeramente, dejando textura crocante.
3. Incorporar pollo desmechado y mezclar.
4. Dejar enfriar antes de rellenar.
5. Colocar relleno sobre cada lámina.

6. Doblar los bordes y enrollar.
7. Hornear o cocinar en air fryer hasta dorar.

Distribución calórica aproximada por porción

115 kcal por rollito | Proteína: 8 g | Grasas: 2.5 g | Carbohidratos: 15 g | Fibra: 2 g | Sodio: 45 mg

Observación nutricional: Evitar freír para mantener bajo contenido de grasa.

Marinadas saludables sin sal añadida

Marinada cítrica para pollo

Rendimiento: Para 500 g de pollo

Técnica saludable: Marinado en frío

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Jugo de limón	30 ml	3 cucharadas
Jugo de naranja natural	60 ml	1/4 taza
Ajo suave	5 g	1 diente
Orégano	2 g	1 cucharadita
Tomillo	2 g	1 cucharadita
Paprika dulce	2 g	1 cucharadita
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas
Pimienta blanca	1 g	pizca

Preparación paso a paso

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
2. Cubrir completamente el pollo con la marinada.
3. Refrigerar entre 2 y 6 horas.
4. Cocinar el pollo a la plancha, horno o vapor.

Distribución calórica aproximada por porción

35 kcal por porción de marinada | Proteína: 0.2 g | Grasas: 2.5 g | Carbohidratos: 3 g | Fibra: 0.2 g | Sodio: 4 mg

Observación nutricional: Aporta sabor sin sal ni cubos concentrados.

Marinada de hierbas para carnes rojas magras

Rendimiento: Para 500 g de carne

Técnica saludable: Marinado prolongado

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
-------------	----------	---------------

Romero fresco	5 g	1 cucharada
Tomillo	3 g	1 cucharadita
Laurel	1 hoja	-
Ajo	5 g	1 diente
Cebolla	50 g	1/2 unidad
Vinagre balsámico	20 ml	2 cucharadas
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas
Pimienta negra	1 g	pizca

Preparación paso a paso

1. Licuar o mezclar todos los ingredientes.
2. Untar sobre la carne.
3. Marinar entre 6 y 12 horas en refrigeración.
4. Cocinar al horno, plancha o parrilla sin grasa adicional.

Distribución calórica aproximada por porción

40 kcal por porción de marinada | Proteína: 0.3 g | Grasas: 2.5 g | Carbohidratos: 4 g | Fibra: 0.5 g | Sodio: 6 mg

Observación nutricional: Usar cortes magros y porción controlada.

Marinada fresca para pescado

Rendimiento: Para 500 g de pescado

Técnica saludable: Marinado corto

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Jugo de limón	30 ml	3 cucharadas
Perejil o eneldo	8 g	2 cucharadas
Ajo suave	3 g	1/2 diente
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas
Pimienta blanca	1 g	pizca

Preparación paso a paso

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Cubrir el pescado con la marinada.
3. Refrigerar entre 20 y 40 minutos.
4. Hornear, cocinar al vapor o en papillote.

Distribución calórica aproximada por porción

32 kcal por porción de marinada | Proteína: 0.2 g | Grasas: 2.5 g | Carbohidratos: 1.5 g | Fibra: 0.2 g | Sodio: 3 mg

Observación nutricional: No exceder el tiempo de marinado para evitar que el limón cambie la textura del pescado.

Ensalada César saludable con pollo

Rendimiento: 4 porciones

Técnica saludable: Plancha y horno

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Lechuga romana	220 g	1 unidad grande
Pechuga de pollo	360 g	3 filetes
Ajo	5 g	1 diente
Jugo de limón	20 ml	2 cucharadas
Paprika	2 g	1 cucharadita
Aceite de oliva	15 g	1 cucharada
Pan integral	80 g	2 tajadas
Orégano	2 g	1 cucharadita
Yogur griego natural	180 g	3/4 taza
Mostaza Dijon baja en sodio	10 g	2 cucharaditas
Queso parmesano bajo en sodio	30 g	3 cucharadas
Pimienta Negra	1 g	pizca

Preparación paso a paso

1. Lavar y desinfectar la lechuga romana. Cortar y reservar en frío.
2. Cortar el pollo en tiras y mezclar con ajo, limón, paprika, pimienta y aceite de oliva.
3. Cocinar el pollo en sartén antiadherente hasta dorar y quedar bien cocido.
4. Cortar el pan integral en cubos pequeños.
5. Mezclar el pan con aceite de oliva mínimo, ajo en polvo sin sal y orégano.
6. Llevar los cubos de pan al horno hasta que queden dorados y crujientes.
7. Para el aderezo, mezclar yogur griego, mostaza, ajo rallado, limón, parmesano y pimienta.
8. Colocar la lechuga en un bowl grande.
9. Agregar pollo y croutons integrales.
10. Añadir el aderezo y mezclar suavemente.
11. Finalizar con un toque de queso parmesano y pimienta antes de servir.

Distribución calórica aproximada por porción

260 kcal | Proteína: 26 g | Grasas: 9 g | Carbohidratos: 18 g | Fibra: 3 g | Sodio: 160 mg

Observación nutricional: Para hipertensos, usar parmesano bajo en sodio y controlar la cantidad.

3-LINEA DE POSTRES CON STEVIA

Mousse Ligero de Mango con estevia

Rendimiento: 150 mini vasos de 2 oz

Técnica saludable: Licuado y refrigeración

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Mango maduro	4 a 5 kg de pulpa limpia	18 unidades grandes
Yogurt griego o natural sin azúcar	4.5 litros	18 tazas
Gelatina sin sabor	160 g	16 cucharadas
Agua fría	540 ml	2 1/4 tazas
Stevia	20–25 g	ajustar al gusto

Preparación paso a paso

1. Lavar, pelar y extraer la pulpa de los mangos.
2. Hidratar la gelatina sin sabor en agua fría durante 5 minutos.
3. Llevar la gelatina hidratada a fuego bajo hasta disolver completamente, sin hervir.
4. Licuar la pulpa de mango con el yogurt natural y la stevia.
5. Incorporar lentamente la gelatina disuelta mientras se continúa mezclando.
6. Verter la preparación en mini vasos de 2 oz.
7. Refrigerar durante mínimo 4 horas hasta obtener consistencia firme.
8. Servir frío.

Distribución calórica aproximada por porción

48 kcal | Proteína: 2.5 g | Grasas: 0.8 g | Carbohidratos: 7 g | Fibra: 0.6 g | Sodio: 18 mg

Observación nutricional

Postre sin azúcar añadida, elaborado con fruta natural y bajo contenido de grasa.

Galletas Saludables de Avena y Manzana

Rendimiento: 18 unidades

Técnica saludable: Horneado bajo en grasa

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Avena en hojuelas	200 g	2 tazas
Manzana rallada	250 g	2 unidades medianas
Leche de almendras	100 ml	1/2 taza
Huevo	1 unidad	-
Canela	2 g	1 cucharadita
Stevia	10 g	al gusto
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas
Vainilla	5 ml	1 cucharadita

Preparación paso a paso

1. Lavar, pelar y rallar las manzanas.
2. Mezclar avena, canela y stevia.
3. Incorporar huevo, leche de almendras, vainilla y aceite de oliva.
4. Adicionar la manzana rallada y mezclar hasta obtener masa homogénea.
5. Formar pequeñas galletas sobre bandeja antiadherente.
6. Hornear a 180°C durante 20 minutos.
7. Dejar enfriar antes de servir.

Distribución calórica aproximada por porción

68 kcal | Proteína: 1.8 g | Grasas: 2.1 g | Carbohidratos: 10 g | Fibra: 1.5 g | Sodio: 18 mg

Observación nutricional

Preparación sin azúcar añadida, rica en fibra y orientada a alimentación saludable.

Mousse de maracuyá sin azúcar

Rendimiento: 4 porciones

Ingredientes

Ingredientes	Cantidad	Medida casera
Pulpa de maracuyá	150 g	1 taza
Yogur griego	200 g	1 taza

Leche de almendras	100 ml	1/2 taza
Stevia	Al gusto	-

Preparación paso a paso

1. Licuar ingredientes.
2. Refrigerar 2 horas.
3. Servir frío.

Información nutricional aproximada

88 kcal | Proteína: 4 g | Grasas: 2 g | Carbohidratos: 10 g

Galletas Funcionales de Arroz Cocido y Avena

Rendimiento: 20 unidades

Técnica saludable: Horneado funcional

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Arroz cocido sin sal	300 g	2 tazas
Avena en hojuelas	160 g	1 1/2 taza
Leche de almendras	120 ml	1/2 taza
Huevo	1 unidad	-
Canela	2 g	1 cucharadita
Stevia	10 g	al gusto
Vainilla	5 ml	1 cucharadita
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Triturar ligeramente el arroz cocido.
2. Mezclar el arroz con la avena y la canela.
3. Incorporar huevo, leche de almendras, vainilla y stevia.
4. Mezclar hasta obtener una masa uniforme.
5. Formar pequeñas galletas sobre bandeja para horno.
6. Hornear a 180°C durante 20 a 25 minutos.

7. Dejar enfriar antes de servir.

Distribución calórica aproximada por porción

72 kcal | Proteína: 1.9 g | Grasas: 1.8 g | Carbohidratos: 12 g | Fibra: 1.2 g | Sodio: 14 mg

Observación nutricional

Preparación baja en sodio y sin azúcar añadida, ideal para alimentación funcional y control metabólico.

Galletas Saludables de Almendra y Canela

Rendimiento: 18 unidades

Técnica saludable: Horneado bajo en grasa

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Harina de almendras	180 g	1 1/2 taza
Huevo	1 unidad	-
Leche de almendras	80 ml	1/3 taza
Stevia	10 g	al gusto
Canela	2 g	1 cucharadita
Vainilla	5 ml	1 cucharadita
Aceite de oliva	10 g	2 cucharaditas

Preparación paso a paso

1. Mezclar la harina de almendras con la canela.
2. Incorporar huevo, leche de almendras, stevia, vainilla y aceite de oliva.
3. Mezclar hasta formar una masa homogénea.
4. Formar pequeñas galletas sobre bandeja antiadherente.
5. Hornear a 180°C durante 15 a 20 minutos.
6. Dejar enfriar antes de servir.

Distribución calórica aproximada por porción

74 kcal | Proteína: 2.5 g | Grasas: 5.2 g | Carbohidratos: 3.8 g | Fibra: 1.3 g | Sodio: 10 mg

Observación nutricional

Preparación sin azúcar añadida y baja en sodio, apta para alimentación cardioprotectora y control de dislipidemias.

Galletas de Arándanos y Avena Cocida

Rendimiento: 20 unidades

Técnica saludable: Horneado funcional

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Avena cocida	300 g	2 tazas
Arándanos frescos	120 g	1 taza
Harina de avena	120 g	1 taza
Leche de almendras	80 ml	1/3 taza
Huevo	1 unidad	-
Stevia	10 g	al gusto
Vainilla	5 ml	1 cucharadita
Canela	1 g	pizca

Preparación paso a paso

1. Cocinar previamente la avena hasta obtener textura suave.
2. Mezclar la avena cocida con harina de avena y canela.
3. Incorporar huevo, leche de almendras, stevia y vainilla.
4. Agregar suavemente los arándanos frescos.
5. Formar pequeñas galletas sobre bandeja para horno.
6. Hornear a 180°C durante 20 minutos.
7. Dejar enfriar antes de servir.

Distribución calórica aproximada por porción

69 kcal | Proteína: 2 g | Grasas: 1.8 g | Carbohidratos: 11 g | Fibra: 1.7 g | Sodio: 16 mg

Observación nutricional

Preparación sin azúcar añadida, moderada en grasa y sodio, orientada a pacientes con dislipidemias y control renal moderado.

4- Línea de Batidos Funcionales

Los batidos funcionales fueron diseñados bajo principios de nutrición funcional y alimentación cardioprotectora, utilizando ingredientes ricos en fibra, antioxidantes y grasas saludables.

CORAZÓN VERDE

Función: Apoyo cardiovascular y antioxidante

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Espinaca	40 g	1 taza
Pepino	80 g	1/2 unidad
Piña	80 g	1/2 taza
Chía	5 g	1 cucharadita
Agua	250 ml	1 vaso

Preparación paso a paso

1. Lavar ingredientes.
2. Licuar todos los componentes.
3. Servir inmediatamente.

Información nutricional aproximada

58 kcal | Fibra: 3 g | Sodio: 18 mg

PRESIÓN EN BALANCE

Función: Bienestar circulatorio y cardiovascular

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
-------------	----------	---------------

Remolacha	80 g	1/2 unidad
Fresa	80 g	1/2 taza
Linaza	5 g	1 cucharadita
Leche de almendras	250 ml	1 vaso

Preparación paso a paso

1. Licuar ingredientes.
2. Servir frío.

Información nutricional aproximada

65 kcal | Fibra: 3 g | Sodio: 15 mg

VITALIDAD ROJA

Función: Apoyo antioxidante y metabólico

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Frutos rojos	100 g	1 taza
Yogur griego	120 g	1/2 taza
Chía	5 g	1 cucharadita
Leche de almendras	150 ml	3/4 taza

Preparación paso a paso

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Servir frío.

Información nutricional aproximada

72 kcal | Proteína: 4 g | Fibra: 2 g

BIENESTAR NATURAL

Función: Apoyo digestivo e hidratación

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Papaya	100 g	1 taza
Piña	80 g	1/2 taza
Jengibre	2 g	pizca
Linaza	5 g	1 cucharadita
Agua	250 ml	1 vaso

Preparación paso a paso

1. Licuar ingredientes.
2. Servir inmediatamente.

Información nutricional aproximada

68 kcal | Fibra: 3 g | Sodio: 10 mg

EQUILIBRIO FUNCIONAL

Función: Apoyo al control glucémico y saciedad

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Avena	20 g	2 cucharadas
Banano	50 g	1/2 unidad
Chía	5 g	1 cucharadita
Leche de almendras	250 ml	1 vaso
Canela	1 g	pizca

Preparación paso a paso

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Servir frío.

Información nutricional aproximada

82 kcal | Fibra: 4 g | Proteína: 2 g

CALMA VITAL

Función: Bienestar general y energía sostenida

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Medida casera
Banano	80 g	1 unidad pequeña
Avena	15 g	1 cucharada
Leche de almendras	250 ml	1 vaso
Canela	1 g	pizca

Preparación paso a paso

1. Licuar ingredientes.
2. Servir frío.

Información nutricional aproximada

90 kcal | Fibra: 2 g | Proteína: 2 g

6. Educación Nutricional

Reducir el sodio ayuda al control de la presión arterial.

Las grasas saludables favorecen el bienestar cardiovascular.

La fibra contribuye al control glucémico y colesterol.

Las hierbas y especias potencian el sabor sin exceso de sal.

La alimentación saludable también puede ser deliciosa.

7. Mensaje Final

“Cada pequeño hábito puede convertirse en una oportunidad para transformar la salud, cuidar el corazón y construir bienestar de corazón a corazón.”

“La cocina saludable no significa perder sabor: significa aprender a cocinar de forma más consciente, nutritiva y deliciosa