

LIBERA TU SALUD

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DÍA A DÍA LABORAL

RECETARIO



ÍNDICE

DESAYUNOS

- Avena con frutos rojos
- Dirty banana shake
- Wrap de huevo con pechuga de pavo
- Batido energizante de papaya
- Overnight oats de café

COMIDAS

- Ensalada de Lentejas
- Pasta en salsa de tofu
- Sdandwich de pollo con verduras
- Ensalada dorada de pollo escalfado
- Pasta fría con pechuga de pollo

SNAKS

- Barritas de dátiles
- Pudín de Mango y Matcha
- Rice cakes con crema de nueces
- Bolitas de Cacao y Nueces
- Galletasde Jengibre

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

- Vitaminas
- Minerales

DESAYUNOS

AVENA CON FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- ¾ de taza de avena
 - 1 taza de leche de almendras
 - 1 cucharada de chía
 - 2 cucharaditas de canela
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla pura
 - 2 cucharaditas de crema de almendra
 - ½ Taza de frutos rojos congelados
 - Olla con tapa
 - Pala de madera
 - Bowl
-

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

25 min

PORCIONES:

1 porción



PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña a fuego medio colocar la avena junto con la leche de almendra.
2. Agregar la chía, canela al gusto, la vainilla y revolver hasta que se integre. Esperar a que la mezcla comience a hervir e ir removiendo con una palita de madera.
3. Remover durante 8 minutos, o hasta que el líquido reduzca y la avena se vea hidratada y esté suave.
4. Remover del fuego y colocarla en un bowl. Agregar la crema de almendra y los frutos rojos a manera de topping y disfrutar.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas y Antioxidantes	Minerales
Avena	Vitaminas del complejo B	Zinc
Leche de almendras	Vitamina A, D, K	Calcio, Zinc
Chía	Omega 3 y vitamina A, E, C, B1, B9	Zinc, Hierro, Fósforo
Crema de almendra	Omega 3 y vitamina A, D, K, E	Magnesio, Fósforo
Frutos rojos	Vitamina C, antioxidantes	Potasio, Hierro, Fósforo

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
320 kcal	14 g	37 g	10 g	11 g

DIRTY BANANA SHAKE

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- 1 plátano congelado
 - 1 cucharadita de café soluble o 150 ml de café
 - 250 ml de leche de almendra
 - 1 pizca de canela
 - 1 taza de hielo
 - 50 ml de agua
 - Licuadora
-

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

7 min

PORCIONES:

1 porción



PREPARACIÓN

1. En una licuadora colocar el plátano, café, leche de almendra, canela y licuar hasta alcanzar una consistencia homogénea.
2. Agregar el agua y hielos y volver a licuar, hasta alcanzar la consistencia deseada y disfrutar.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Plátano	Vitaminas del complejo B, Vitamina C	Potasio, Magnesio
Leche de almendra	Vitamina A, E, K, D	Calsio
Café	Antioxidantes	

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
149 kcal	7.5 g	30 g	4 g	5 g	0.05 g

WRAP DE HUEVO CON PECHUGA DE PAVO

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- 2 huevos
- 2 rebanadas de pechuga de pavo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pieza de pan pita
- 1/ 3 de aguacate
- Condimentos: sal y pimienta al gusto
- Tus verduras verdes favoritas
- Cucharas
- Recipiente
- Sartén
- Cuchillos

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

15 min

PORCIONES:

1 porción



PREPARACIÓN

1. Picar la pechuga de pavo en cubos pequeños.
2. En un recipiente colocar los 2 huevos y revolver con un tenedor, agregar la pechuga de pavo y condimentar con sal y pimienta al gusto.
3. En un sartén a fuego medio, colocar una cucharadita de aceite de oliva y agregar el huevo con la pechuga de pavo. Remover constantemente con una pala de madera y dejar cocinar durante 5 a 7 minutos.
4. En otro sartén a fuego bajo, colocar el pan pita y voltear después de 3 minutos para que se tueste por los dos lados.
5. Remover el pan pita del sartén y untar el aguacate.
6. Agregar el huevo cocinado sobre el pan pita, cerrar y cortar en triángulos.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Huevo	Vitamina D, A, E	Zinc, Selenio, Colina, Fósforo
Pechuga de pavo	Vitamina B6, B12	Hierro
Aceite de oliva	Omega 3, Vitamina E, K	
Pan pita	Vitaminas del complejo B	Zinc
Aguacate	Vitamina A, D, K	Potasio

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas
470 kcal	17.5 g	28 g	30.5 g

BATIDO ENERGIZANTE DE PAPAYA

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- ½ taza de la leche de tu preferencia
- ½ taza de yogurt griego sin azúcar
- ¼ taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 cucharada de canela
- ½ plátano
- 1 taza de papaya congelada
- Hielos al gusto
- Licuadora

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

5 min

PORCIONES:

2 porciones



PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes en la licuadora y mezcla a velocidad alta hasta que obtengas una consistencia homogénea.
2. Sirve en un vaso y disfruta.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Leche deslactosada	Vitamina A, B12	Yodo, Calcio
Papaya	Vitamina C, A	Potasio
Jugo de naranja	Vitamina C	Calcio, Magnesio
Yogurt griego	Vitamina B2, B6, B12	Calcio, Potasio, Fósforo
Miel de abeja	Vitamina C, D, E	Calcio, Magnesio, Zinc, Potasio

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
305 kcal	1.14 g	40 g	18 g	7.1 g

OVERNIGHT OATS DE CAFÉ

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- ¾ de taza de avena
- 2 cucharadas de yogurt griego natural sin endulzar
- ½ taza de café o 1 cuadradita de café soluble y ½ taza de agua
- 1 pizca de canela (al gusto)
- 1 cucharadita de chía
- ¼ taza de leche de almendra sin endulzante
- ½ taza de moras azules congeladas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla pura
- Recipiente de vidrio
- Cucharas

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 min

PORCIONES:

1 porción



PREPARACIÓN

1. En un recipiente de vidrio con tapa hermética colocar la avena, agregar las 2 cucharadas de yogurt griego, y revolver con una cuchara.
2. Agregar el café, la leche de almendra y la vainilla y mezclar hasta obtener una consistencia uniforme.
3. Agregar la canela, chía, moras congeladas y volver a mezclar hasta que se integren todos los ingredientes.
4. Cerrar el recipiente y dejar en el refrigerador toda la noche.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Avena	Vitaminas del complejo B, Vitamina E	Zinc, Magnesio, Fósforo
Leche de almendras	Vitamina D, A, E	Calcio, Magnesio, Potasio
Moras azules	Antioxidantes, Vitamina C, K	Magnesio
Yogurt griego	Vitamina D, B6, B12, Probióticos	Calcio, Potasio
Chía	Omega 3, Antioxidantes	Fósforo, Zinc

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
218 kcal	5.2 g	31 g	16 g	17.5 g

COMIDAS

ENSALADA DE LENTEJAS

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- 1 taza de lentejas
- 4 tazas de agua
- ½ pepino cortado en cubos pequeños y ½ cebolla morada
- 1 taza de tomates cherry y otra de quinoa
- ½ taza de aceitunas y otra de pimientos
- 2 cucharadas de orégano
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas del jugo de una naranja y dos de jugo de limón
- 1 cucharada de miel de maple o agave y otra de mostaza dijon
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- Olla y bowl pequeños
- Colador
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Exprimidor

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

20 min

PORCIONES:

6 porciones



PREPARACIÓN

1. Coloca las lentejas en una olla pequeña y enjuagarlas con agua fría por 2 minutos. Después coloca las lentejas en una olla con el agua y deja que hiervan.
2. Una vez que hirvieron, baja el fuego y cubre con una tapa. Déjalas cocinar de 15 a 20 minutos hasta que estén suaves. Coloca las lentejas sobre el colador y quita toda el agua. Deja que se enfríen.
3. Una vez que las lentejas están frías, agrega el resto de los ingredientes picados finamente y revuelve hasta que estén bien combinados.
4. Prepara el aderezo. Coloca en un bowl pequeño el jugo de naranja, jugo de limón, mostaza dijon y miel hasta obtener una mezcla homogénea. Coloca la mezcla sobre la ensalada de lentejas y disfruta.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Lentejas	Vitamina B9	Potasio, Fósforo, Calcio, Hierro
Pepino	Vitamina C, E, A	Potasio
Tomates Cherry	Vitamina C, A	Potasio, Magnesio
Pimientos	Vitamina C, A	Fosforo, Magnesio, Calcio
Aceitunas	Vitamina B1, B6, K	Magnesio, Potasio, Fósforo

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
271 kcal	13 g	29.6 g	11.3 g	11.6 g

PASTA EN SALSA DE TOFU

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- 500 g de pasta
- 300 de tofu firme
- ½ pieza de cebolla morada
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 6 tazas de tomate en trozos
- 2 cucharaditas de condimento de hierbas italianas
- 1 pizca de sal y una de pimienta
- Olla y sartén grande
- 1 recipiente hondo pequeño
- Coladera
- Tabla para picar
- Licuadora

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

20 min

PORCIONES:

4 porciones



PREPARACIÓN

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente. Reserva 1/2 taza del agua de la pasta. Escurre la pasta y déjala a un lado.
2. Pica finamente la cebolla y el ajo. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y sofríe durante 2-3 minutos.
3. Añade el ajo y la mezcla de hierbas italianas y sofríe por 1-2 minutos más. Vierte los tomates, el puré de tomate, el vinagre balsámico, el agua de la pasta, la sal y la pimienta y mezcla bien. Lleva a ebullición y reduce el fuego a bajo-medio.
4. Cocina durante 10-13 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese. Transfiere la salsa a una licuadora. Añade el tofu sedoso y licúa hasta que quede suave.
5. Vierte sobre la pasta y disfruta.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Tofu	Vitamina B	Hierro, Calcio, Manganeso, Selenio, Fósforo
Vinagre balsámico	Vitaminas A, B	Fósforo, Calcio, Potasio, Magnesio
Aceite de oliva extra virgen	Vitaminas A, D, E, K	

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
590 kcal	9 g	50 g	22 g	5 g	0.03 g

SÁNDWICH DE POLLO CON VERDURAS

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- 160 gramos de pechuga de pollo sin piel
- 20 gramos de verdura de tu preferencia
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 rebanadas de pan integral
- 1/3 de aguacate
- Sal, pimienta, hierbas finas al gusto
- Cuchillo
- Sartén
- Tostadora

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

15 min

PORCIONES:

1 porción



PREPARACIÓN

1. Cortar el pollo en trozos.
1. En un sartén a fuego medio, colocar el aceite de oliva y distribuir homogéneamente. Colocar el pollo en la sartén y agregar los condimentos al gusto, tapar y dejar cocinar durante 5 minutos.
1. Una vez que se comience a dorar el pollo, agregar las verduras. Tapar el sartén y dejar cocinar durante 10 minutos.
1. Colocar las rebanadas de pan en un tostador, una vez tostadas, untar el aguacate en cada rebanada.
2. Colocar el pollo sobre el pan con aguacate, cerrar y disfrutar.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Pollo	Vitamina B12	Hierro
Pan integral	Vitaminas del complejo B	Zinc
Verduras congeladas	Vitamina C, A	Hierro, Magnesio, Potasio, Zinc
Aceite de oliva	Omega 3, Vitamina A, D, K	
Aguacate	Omega 3, Vitamina A, E	Potasio

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
347 kcal	12 g	36 g	21 g	6 g

ENSALADA DORADA DE POLLO ESCALFADO

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- 3 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 450 g de espinacas maduras o acelgas blancas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de alcaparras
- ◦ ½ cucharadita de pimienta molida
- 1 lata de 450 ml de frijoles cannellini sin sal agregada,
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- ⅓ taza de vino blanco seco
- 1 cucharada de mantequilla
- 500 g de callo de hacha, sin el músculo lateral
- 1 limón, cortado a la mitad
- 2 cucharadas de perejil fresco
- Procesador de alimentos y colador de malla fina
- Tazón grande
- Cacerola y estufa
- Cuchillo y termómetro

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

40 min

PORCIONES:

4 porciones



PREPARACIÓN

1. Mezcla la leche, el cilantro, el comino, la cúrcuma, el ajo y la sal. Lleva a fuego medio hasta que comience a hervir suavemente.
2. Agrega el pollo y los garbanzos. Reduce el fuego y cocina a fuego lento, parcialmente tapado, durante aproximadamente 20 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
3. Retira el pollo y mantenlo caliente. Cuela el líquido de cocción y reserva una pequeña cantidad junto con el ajo. En un procesador o licuadora, mezcla el líquido reservado con el aceite de oliva, el vinagre y un poco de sal hasta obtener un aderezo suave.
4. Rebana o desmenuza el pollo. En un bowl grande, combina el pollo con los garbanzos, las hojas verdes y el resto de los ingredientes. Agrega el aderezo, mezcla bien y sirve.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Pollo	Vitamina B12	Hierro
Garbanzo	Vitamina B1, B6, B9	Fósforo, Hierro, Magnesio
Cúrcuma	Vitamina C, E, B3	Calcio, Magnesio, Fósforo, Potasio
Ajo	Vitamina B6, C, B9, B3	Calcio, Magnesio, Fósforo, Potasio
Arúgula	Vitamina A, B9, C	Calcio, Magnesio, Fósforo, Potasio

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
371 kcal	19 g	19 g	31 g	6 g	642 mg

PASTA FRÍA CON PECHUGA DE POLLO

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- 1 taza de pasta cocida
- ½ taza de verduras cocidas congeladas (sin elotitos y sin papa)
- 1 cda de mayonesa light
- 1 ◦ cda de crema reducida en grasa
- ½ lata de pechuga de pollo cocida kirkland
- 1 pizca de sal
- Dos ollas
- Colador
- Bowl
- Cuchara
- Estufa

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

25 min

PORCIONES:

1 porción



PREPARACIÓN

1. En una olla poner agua a hervir con sal y albahaca seca. Cuando llegue al punto de hervor agregar la pasta para su cocción
2. Una vez cocida pasar por un colador para eliminar el agua y reservar.
3. En otra olla poner agua a hervir y al llegar el punto de hervor agregar las verduras congeladas, una vez cocidas pasar por un colador para eliminar el agua y reservar.
4. En un bowl mezclar: la pasta, las verduras congeladas, la mayonesa light, la crema reducida en grasa, pizca de sal y ½ lata de pechuga de pollo cocida kirkland .

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Pollo	Vitamina B12	Hierro
Pasta	Vitaminas del complejo B	Hierro
Zanahoria	Vitamina A	Potasio
Brócoli		Calcio y Potasio
Crema	Vitamina B12	Calcio

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas
420–460 kcal	10–13 g	50–55 g	28–32 g

SNACKS

BARRITAS DE DÁTILES

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- 1 taza de nueces picadas
- $\frac{3}{4}$ de taza de dátiles sin hueso picados
- Ralladura de 1 naranja
- 3 huevos grandes
- $\frac{1}{4}$ taza de jugo de naranja
- Canela molida al gusto
- Vitamix o licuadora
- Tabla para picar
- Cuchillo
- Bowl
- Molde apto para horno
- Horno

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 min

PORCIONES:

16 barras



PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 175°C y engrasa una bandeja para hornear.
2. Introduce las nueces en el vaso de la Vitamix y cierra. Selecciona la velocidad 1 de tu Vitamix o licuadora. Licua e incrementa la velocidad poco a poco hasta llegar a 4. Deja licuar por 10 segundos.
3. Incorpora los dátiles y la ralladura de naranja a su vaso, una vez mezclados transfiere a un bowl.
4. Agrega los huevos, azúcar, jugo de naranja y canela en el vaso de la Vitamix y mezcla comenzando con la velocidad 1 hasta llegar a la 10 y licua durante 15 segundos.
5. Coloca la mezcla en el bowl con las nueces y coloca la mezcla en el molde previamente engrasado y meta al horno por 30 minutos.
6. Espolvorea con más nueces. Deja enfriar, rebana y disfruta de sus barritas.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Nueces	Vitamina E, C, A, B1	Calcio, Hierro, Fósforo, Potasio
Dátiles	Vitamina C, A, E	Zinc, Cobre, Calcio, Fósforo
Huevo	Vitamina A, E, B2, B12	Fósforo, Zinc, Hierro

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
119 kcal	6 g	17 g	2 g	2 g

PUDÍN DE MANGO Y MATCHA

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- 1 scoop de proteína de vainilla
- 2 gramos de matcha
- 5 cucharadas de yogurt griego
- 1 cucharada de chía
- 1 mango
- Coco rallado sin azúcar (al gusto)
- 100 ml de leche o agua
- Bowl
- Cuchara para mezclar
- Cuchillo para cortar el mango
- Recipiente con tapa para refrigerar
- Cuchara para servir

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos (más tiempo de refrigeración)

PORCIONES:

1 pudín



PREPARACIÓN

1. En un bowl, mezcla la proteína en polvo de matcha con el yogurt griego. Añade la cucharada de chía y mezcla bien.
2. Agrega un chorrito de leche o agua para ajustar la consistencia, debe quedar espesa pero suave.
3. Pela y corta el mango en cubos pequeños. Incorpora los cubos de mango a la mezcla de matcha, yogurt y chía. Vierte la mezcla en un recipiente y cúbrelo.
4. Refrigerera durante al menos 1 hora para que la chía se hidrate y el pudín tome consistencia. Antes de servir, espolvorea con coco rallado sin azúcar al gusto.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Yogurt griego	Vitamina D, B6, B12, Probióticos	Calcio, Potasio
Chía	Omega 3, Antioxidantes	Fósforo, Zinc
Mango	Vitamina A, E, B2, B12	Fósforo, Zinc, Hierro
Coco rallado	Vitamina C, E, K, B6	Magnesio, Fósforo, Potasio
Proteína en polvo	Vitamina C, E, K	Calcio, Fósforo, Potasio

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
250-300 kcal	8-10 g	30-35 g	25-30 g	6-8 g

RICE CAKES CON CREMA DE NUEECES

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- 2 tazas de cacahuates tostados
 - 2 tazas de nuez de la india tostadas
 - 1 rice cake por cada porción
 - Vitamix o licuadora
 - Horno
 - Envase de vidrio
 - Cuchillo para untar
-

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

PORCIONES:

18 porciones



PREPARACIÓN

1. Hornea tus cacahuates y nueces de la india a 180°C o 356°F de 15 a 20 minutos hasta que estén bien tostados.
2. Coloca los cacahuates y nueces de la India en el vaso de la Vitamix o licuadora y cierra la tapa. Enciende la licuadora y comienza con la velocidad más baja hasta llegar a la velocidad máxima. Utiliza la barra presionadora o una palita para incorporar bien dentro del vaso las nueces.
3. Licua alrededor de 2 minutos más, para obtener la consistencia deseada.
4. Transfiere a un bowl de vidrio de tu preferencia. Unta una cucharada en un rice cake y disfruta.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Cacahuates	Vitamina E, B	Fósforo, Potasio, Zinc
Nuez de la india	Vitamina A, C	Fósforo, Magnesio, Cobre, Manganeso

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
215 kcal	18 g	15 g	8.5 g	2.5 g

BOLITAS DE CACAO Y NUECES

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- ½ plátano maduro
 - 2 cucharadas de hojuelas de avena
 - 1 cucharada de crema de nuez, cacahuete o avellana
 - 2 cucharadas de cacao puro
 - 1 cucharada de nueces en trocitos
 - 1 cucharada de miel de agave o de abeja
 - Procesador o licuadora
 - Congelador
-

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos

PORCIONES:

10 porciones



PREPARACIÓN

1. Integra todos los ingredientes al procesador de alimentos o licuadora.
2. Haz bolitas con la mezcla.
3. Pasa las bolitas por cacao en polvo o por coco deshidratado.
4. Congela las bolitas durante una hora.

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Plátano	Vitamina A, C, B9	Potasio, Magnesio
Hojuelas de Avena	Vitamina B9, B7, B3, E	Calcio, Magnesio, Yodo, Hierro
Nuez	Vitaminas del complejo B y Vitamina E	Zinc, Selenio, Hierro, Fósforo, Cobre
Cacao	Vitaminas del complejo B	Potasio, Fósforo, Magnesio, Calcio
Crema de cacahuete	Vitamina B6	Potasio, Fósforo, Magnesio, Zinc
Miel de abeja		Potasio, Cloro

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
65.4 kcal	2.8 g	8.41 g	2.3 g	1.7 g

GALLETAS DE JENGIBRE

INGREDIENTES & EQUIPO DE PRODUCCIÓN

- 2 $\frac{3}{4}$ tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal kosher
- $\frac{3}{4}$ taza de mantequilla sin sal (temperatura ambiente)
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de azúcar
- 1 huevo grande
- $\frac{1}{4}$ taza de melaza
- 1 cucharada de jengibre fresco, rallado
- Horno
- Bandejas para hornear.
- Tazón grande
- Tazón mediano
- Tazón pequeño
- Batidora eléctrica
- Refrigerador

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

1 hora 30 minutos

PORCIONES:

6 docenas



PREPARACIÓN

1. Calienta el horno a 350° F o 180° C. Cubre 2 bandejas para hornear con papel pergamino. En un tazón mediano, mezcla la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
2. Con una batidora eléctrica, bate la mantequilla y una taza de azúcar en un tazón grande hasta que esté suave y esponjoso, aproximadamente 3 minutos. Bate un huevo, la melaza y el jengibre.
3. Reduce la velocidad de la batidora a baja y agrega gradualmente la mezcla de harina, mezclando hasta que se incorpore (la masa estará suave). Refrigerera hasta que esté lo suficientemente firme como para manipularla, cerca de una hora.
4. Coloca la ½ taza de azúcar restante en un tazón pequeño. Enrolla la mitad de la masa en bolas de una pulgada (una cucharada) y usa el azúcar para cubrir. Coloca cada bola en las bandejas, con un espacio de 5 cm de distancia.
5. Hornea, girando la posición de los moldes a la mitad, hasta que se inflen, se agrieten y cuajen, de 8 a 10 minutos. Deja enfriar 2 minutos, luego transfiere otro recipiente para que se enfríe por completo. Repite con la masa restante.

APORTE POR PORCIÓN:

Calorías	Grasas Totales	Carbohidratos	Proteínas	Sodio
55 kcal	2 g	9 g	1 g	35 mg

VALOR NUTRIMENTAL:

Alimento	Vitaminas	Minerales
Harina de trigo	Vitamina K, E Vitaminas del complejo B	Magnesio, Fósforo
Mantequilla	Vitamina A, D, E, B12, K	Calcio, Fósforo
Huevo	Vitamina A, D, E, B2, B3, B5, B9	Zinc, Selenio, Hierro, Fósforo, Cobre
Paprika	Vitamina A, C, E	Hierro, Potasio, Fósforo, Zinc
Melaza	Vitamina B6	Magnesio, Calcio, Cobre, Hierro, Potasio
Jengibre	Vitamina A, C, B1, B2, B6	Selenio, Potasio, Hierro

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12 (Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com