



Casa abierta al tiempo

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
METROPOLITANA
Unidad Iztapalapa

COSIB
Coordinación de Servicios Integrados para el Bienestar



RECETARIO

PROGRAMA DE NUTRICIÓN

apio@xanum.uam.mx

5804 4600 ext. 2562

ENSALADA DE CALABACITAS CRUDAS

Ingredientes

- 400 g de calabacitas muy tiernas
- Unas ramitas de tomillo o perejil
- El jugo de ½ limón
- 1 cda. de aceite
- Sal
- Pimienta

Preparación

Para 4 personas

Rebane finamente las calabacitas, después de haberlas lavado. Pique el tomillo o el perejil. Ponga las calabacitas en una ensaladera y condiméntelas con las hierbas, aceite, limón, sal y pimienta.

64 Kcal por porción



ZANAHORIAS CON PEREJIL

Ingredientes

- 6 zanahorias grandes
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal

Preparación

Lave las zanahorias y rásteles la superficie; cuézalas en agua con sal. Una vez cocidas, córtelas en rebanadas y saltéelas ligeramente en una sartén con el aceite.

Espolvoréelas el perejil, resuelva y apague el fuego.

Sirva calientes o tibias

50 kcal por porción



PAPITAS MEDITERRANEAS

Ingredientes

- 1 kg de papitas
- Un ramito de hierbabuena
- 1 diente de ajo
- 1 ½ cdas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Preparación

Para 4 personas

Cocer en agua salada las papitas. Picar las hojas de hierbabuena, machacar el ajo y mezclar todo con el aceite después de haberlo salpimentado. Revolver en este condimento las papas.

148 Kcal por porción





PAPAS CON FRIJOLES

Ingredientes

- 4 papas medianas
- 1 taza de frijoles cocidos
- $\frac{1}{4}$ de cebolla picada
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 2 cucharaditas de tocino de pavo
- Sal

Preparación

Cueza las papas con todo y cáscara unos minutos. Sáquelas, póngalas a entibiar y haga una incisión en forma de cruz, en medio de cada una. Abra la cruz saque un poco de pulpa, ahuecándola. Revuelva los frijoles cocidos con la cebolla y salsa de tomate.

Ponga un poco de sal en los huecos de las papas y rellénelas con la mezcla de frijoles.

Espolvoree $\frac{1}{2}$ cucharadita de tocino sobre cada papa. Hornéelas cubiertas con papel aluminio, hasta que estén suaves.

127 Kcal por porción.

POLLO DOS AROMAS

Ingredientes:

- 350 g de pechuga de pollo, sin piel ni hueso
- 1 limón
- 1 cucharada de salvia picada
- 1 cucharadita de romero picado
- 2 cucharaditas de aceite
- Sal y pimienta

Preparación:

Pida las pechugas aplanadas y córtelas en tiritas. Póngalas en un tazón con el jugo de limón (antes ralle la mitad de su cáscara y conserve esta ralladura), la salvia y el romero.

Salpimiente y deje marinar una hora en lugar fresco. Fría la carne en el aceite y cuando esté casi lista, espolvoree la ralladura de limón.

227 Kcal por porción.

NOPALES RELLENOS

Ingredientes

- 8 nopales del mismo tamaño
- 4 medias pechugas de pollo abiertas
- 1 pimiento morrón rojo cortado en tiras finas
- ½ cebolla chica finamente rebanada
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta
- Picante al gusto

Preparación:

Limpie bien los nopales y salpimiéntelos. Frote al ajo picado en las pechugas, salpimiéntelas y acomode cada una sobre un nopal. Ponga encima unas rebanadas de cebolla y unas tiras de pimiento; tápelos con otro nopal.

Envuelva los nopales rellenos en papel aluminio y acomódelos en un refractario. Hornee unos 40 minutos a fuego mediano.

233 Kcal por porción.

PASTA CON GARBANZOS

Ingredientes

- 200 g de garbanzos
- (puestos en remojo 12 horas, con una pizca de bicarbonato)
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 tallo de apio
- 1 ramito de romero
- 2 hojas de laurel
- 300 g de pasta (plumas o caracoles)
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 cucharada de queso parmesano rallado sal y pimienta

Preparación

Escurra los garbanzos y póngalos en una cacerola cubiertos con agua fría, agregue las hojas de laurel y el apio en trocitos. Cueza en la olla presión, aproximadamente 30 minutos. Retire el laurel y licúelos con un poco del agua de cocimiento aparte, pique finamente la cebolla y el ajo, y fríalos en el aceite. Agregue el romero y luego el puré de garbanzos, diluido con otro poco de agua de conocimiento.

Salpimiente y deje cocinando 10 minutos. Mientras tanto, cueza la pasta al dente, en suficiente agua salda, hirviendo. Apenas esté lista la pasta, escúrrala y pásela a la cacerola del puré. Téngala al fuego un minuto, revolviendo bien. Agregue el queso y sirva de inmediato. Si desea, y para ahorrar tiempo, puede utilizar 1 lata de garbanzos desechando la mitad del líquido de estos.

206 Kcal por porción.





CALABACITAS CON HIERBABUENA

Ingredientes

- 12 calabacitas
- 2 cucharaditas de aceite
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de consomé de pollo o res
- Sal
- 2 ramitas de hierbabuena

Preparación

Dore en el aceite las calabacitas ralladas y espolvoree el consomé y un poco de sal (al gusto). Tape el recipiente y deje cocinando unos 5 minutos. Añada 2 cucharadas de agua, si es necesario. Agregue las hojas de yerbabuena picadas, revuelva y deje un minuto más al fuego.

Sirva de inmediato.

75 Kcal por porción

OMELETTE TOLEDO

Ingredientes:

- Para 4 personas
- 170 g de atún de en lata
- 4 huevos
- 2 cucharadas de leche
- 1 cdita. De mantequilla
- 1 cdita. De aceite de oliva
- 1 tallo de apio
- Pimienta (opcional)
- Sal
- 6 hojas de lechuga

Preparación:

Lave el apio y córtelo en rebanaditas, salpimiéntelo y condiméntelo con el aceite de oliva. Bata los huevos con la leche ponga una pizca de sal. Derrita a fuego suave la mantequilla, en una sartén de teflón, y fría los huevos, alzando la flama por un momento. Bájela de nuevo y mueva la sartén de vez en cuando dejando que los huevos se cuezan y tomen un bonito color abajo. Aun estando suave la parte de arriba, ponga el atún bien escurrido y desmenuzado, mezclado con las rebanaditas de apio. Espere un momento a que se caliente y luego doble la mitad de la Omelet y luego doble la mitad de la Omelet sobre el relleno. Deslícela sobre un plato caliente. Adorne a su gusto con las hojas de lechuga. Sirva de inmediato.