



Isabo Polo
Lic. Nutrición



RECETARIO SALUDABLE

Nutricionista Isabo Polo
Torres

BEBIDAS RICAS EN ANTIOXIDANES

1. BEBIDA ANTIINFLAMATORIA

- **Ingredientes:**

- a. $\frac{1}{2}$ cdta de cúrcuma en polvo
- b. 1 limón exprimido
- c. 1 vaso de agua tibia
- d. 1 cdta de miel de abje (opcional)

- **Preparación:**

Mezcla el agua tibia con la $\frac{1}{2}$ cdta de cúrcuma (es importante que el agua esté tibia, para que la cúrcuma se pueda diluir bien), al final agregar el jugo de 1 limón y la miel de abeja; mezclar bien.



2. BEBIDA NATURAL PARA DESINTOXICAR EL CUERPO:

- **Ingredientes:**

- a. Agua fría
- b. Hielo
- c. Vinagre de manzana
- d. Jugo de limón
- e. Canela
- f. Stevia

- **Preparación:**

Mezcla el agua fría con un par de cubitos de hielo, 1 o 2 cucharadas de vinagre de manzana, el jugo de 1 limón, una pizca de canela y stevia a gusto. Bebe este jugo a primera hora en la mañana (en ayunas).





RECETAS DULCES

Nutricionista Isabo Polo
Torres



1. PANQUECAS DE AVENA

- **Ingredientes:** *Para una porción*

- 1 puñado y $\frac{1}{2}$ de Avena cruda
- 2 cdas de Leche evaporada
- 2 Claras de huevo
- Edulcorante
- Canela en polvo a gusto



- **Preparación:**

Poner todos los ingredientes en la licuadora y licuarlos, al final agregar un poco de agua si es que la mezcla se espesa mucho.

Cuando ya todo esté licuado, vaciar la preparación en porciones a una sartén teflón caliente. ¡Para que se vaya cocinando y listo! Acompañarlo con miel de abejas o fruta picada.

2. HELADO DE PLÁTANO

- **Ingredientes:** *Para una porción:*

- 2 plátanos congelados
- 1 cda de cacao o cocoa sin azúcar
- 1 cda de café instantáneo

- **Preparación:**

Licuar los 2 plátanos previamente congelados, agregar la mantequilla de maní, el café instantáneo y el edulcorante. Licuar por un momento más. Cuando la mezcla ya esté homogénea, ¡agregarlos a moldes pequeños y llevarlos a la refrigeradora por 1 hora más y listo!



Lo puedes acompañar con nibs de cacao o mermelada light.

3. GALLETAS DE AVENA

- **Ingredientes:**

- a. 2 tazas de hojuelas de avena
- b. ½ taza de harina de avena
- c. 1 huevo
- d. ½ taza de panela o azúcar rubia
- e. 100 gr de mantequilla o 100 ml de aceite de coco
- f. 5 cdas de semillas de linaza
- g. ½ cdta de polvo de hornear
- h. Canela en polvo y vainilla



- **Preparación:**

1. Mezclar en un bowl la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar rubia o panela y el huevo.
2. Cuando ya esté mezclado, agregar las hojuelas de avena y la harina de avena, las semillas de linaza, el polvo para hornear, la vainilla y la canela en polvo a gusto e integrarlo todo.
3. Armar bolitas y colocarlas en una bandeja previamente enharinada y enmantequillada.
4. Meterlo al horno a 180°C por 20 min.

4. QUEQUE DE PLÁTANO:

- **Ingredientes:**

- a. 3 plátanos bien maduros
- b. 2 huevos enteros
- c. ½ taza de azúcar rubia o panela
- d. 200 ml de leche o bebida vegetal
- e. 100 gr de mantequilla o aceite de coco o aceite de oliva
- f. 1 taza y media de avena molida
- g. ½ taza de hojuelas de avena
- h. ½ taza de harina integral de trigo
- i. 1 cdta de polvo para hornear
- j. ½ cda de sal



- **Preparación:**

1. Colocar en un bowl los plátanos y chancarlos hasta formar un puré, luego agregar los huevos y el azúcar (batirlo a mano)
2. Agregar a la mezcla anterior la leche, la mantequilla derretida, la sal; y seguir batiendo lentamente.
3. Agregar la harina de avena, la harina de trigo, el polvo para hornear; y al final las hojuelas de avena.

4. Cuando ya esté todo mezclado, vaciarlo a un molde previamente enmantecado y enharinado; meterlo al horno por 1 hora aproximadamente a 180°C

5. MERMELADA DE CHÍA:

- Ingredientes:

- a. 1/2 de taza de chía
- b. 200 ml de agua mineral o hervida
- c. 1 taza de frutas (frambuesas, blueberries, fresas, etc.)
- d. 1 cucharada de miel o edulcorante al gusto
- e. El jugo de 1 limón



- Preparación

1. Hervir en una olla las frutas con los 200 ml de agua y dejar que se cocine; luego agregar la ½ taza de chía y seguir moviendo hasta que se obtenga una mezcla tipo puré; al final, agregar el jugo de 1 limón.

6. GRANOLA CASERA:

• Ingredientes:

- 1 taza de avena cruda
- 1 puñado de frutos secos
- 3 cdas de ajonjolí
- 4 cdas de Sirup Sugar Free o miel de abeja

- Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes hasta que quede con la consistencia de una pasta, luego se separa en pequeñas bolitas y se aplasta como forma de galletas, se ponen en una bandeja enmantecada (con el aceite en aerosol) y se mete al horno por 15 – 20 minutos.

La puedes usar en yogures o jugos.



7. COMPOTA DE MANZANA:

- **Ingredientes:**

- 1 manzana picada en cubos
- 1 cda de canela en polvo
- 1 cdta de azúcar rubia, panela o Stevia
- Jugo de ½ limón



- **Preparación:**

1. Colocar la manzana picada en un pirex pequeño, agregar la canela, la azúcar y mezclar
2. Cuando ya esté todo mezclado, llevarlo al microondas por 3 minutos.
3. Sacarlo del microondas y agregarle el jugo del ½ limón y listo! Ya tienes tu compota, la puedes agregar a tu yogurt, comerla con granola o con 1 tostada.

8. PUDIN DE CHÍA:

- **Ingredientes:**

- a) 200 ml de leche descremada, bebida vegetal o yogurt natural
- b) 2 cdas de chía
- c) 1 cdta de miel de abeja
- d) Fruta para complementar

- **Preparación:**

1. Mezclar el vaso de leche con 2 cdas de chía y la cdta de miel de abeja
2. Llevarlo a la refri por al menos 2 horas hasta que cuaje como una mazamorra
3. Cuando ya esté listo, agregarle la fruta de tu elección, es un buen snack para cualquier hora del día



9. GELATINA PROTEICA:

- **Ingredientes:**

- a. 1 sobre de gelatina light sabor fresa
- b. ½ litro de agua caliente
- c. 250 ml de agua fría
- d. 1 pote de yogurt Skyr



- **Preparación:**

1. *Diluir el sobre de la gelatina con los 500 ml de agua caliente*
2. *En un recipiente aparte; mezclar el yogurt Skyr con los 200 ml de agua, mezclar hasta que quede con una textura tipo puré.*
3. *Agregar a la gelatina diluida, la mezcla del yogurt y agua; mezclar todo hasta que se homogenice todo.*
4. *Vaciarlo a moldes pequeños y llevarlo a la refrigeradora hasta el día siguiente*
5. *Decorar con fresas o con tu fruta a elección*

10. PASTEL DE MANZANA:

- **Ingredientes:**

- a. 2 huevos
- b. 2 cda de azúcar rubia o panela + 1 sobre de Stevia (Sino, agregar 1 cda extra de azúcar rubia o miel o panela)
- c. 100 ml de leche descremada
- d. 30 ml de aceite vegetal o de coco
- e. 50 gr de avena molida (harina de avena)
- f. 1 cda de polvo para hornear
- g. 4 Manzanas peladas y picadas finamente



- **Preparación:**

1. *Mezclar los huevos con el azúcar, la leche y el aceite.*
2. *Cuando los ingredientes líquidos ya estén mezclados, agregar la avena molida y el polvo para hornear; la mezcla debe quedar bien líquida.*
3. *Agregar las manzanas picadas a esta mezcla y revolver.*
4. *En un molde para hornear, colocar los gajos de manzana picada uno sobre uno (formando una torre).*
5. *Cuándo ya estén todos los gajos en el molde, verter la mezcla restante.*
6. *Meterlo al horno a 180°C por 30 min aprox.*

11. MUGCAKE DE PLÁTANO:

● Ingredientes:

- a. ½ plátano chico aplastado
- b. 1 cdta de aceite o mantequilla derretida
- c. 3 cdas de leche o agua
- d. 1 huevo
- e. ½ cdta de vainilla
- f. 1 cda de azúcar rubia, panela o miel de abeja
- g. 6 cdas de harina integral o harina de avena
- h. Pizca de sal
- i. 1 cdta de polvo de hornear
- j. Opcional: Chispas de chocolate



● Preparación

1. Mezclar el plátano aplastado con el huevo, la cdta de aceite, el azúcar o miel, la leche y vainilla (Mezclar todo)
2. Cuando ya todos los ingredientes húmedos estén mezclados; agregar los secos: la harina integral, el polvo para hornear, la pizca de sal y las chispas de chocolate (mezclar bien)
3. Llevarlo al horno microondas por 2 minutos y listo.

12. BROWNIE DE CAMOTE

● Ingredientes:

1. ½ taza de aceite de coco
2. 100 gr de chocolate para taza
3. 6 cdas de miel de abeja o panela o azúcar rubia
4. 3 cdas de cacao en polvo
5. 1 taza y media de camote hecho puré
6. ½ taza de harina de avena
7. 1 cda de polvo de hornear
8. 1 pizca de sal
9. 1 cdta de vainilla

● Preparación:

1. Derretir a baño maría el aceite de coco junto con el chocolate de taza; una vez bien disuelto, agregar la miel de abeja y el cacao en polvo.
2. Agregar el puré de camote a la mezcla anterior y seguir integrando; luego agregar el polvo de hornear, la sal, la vainilla y por último, la harina de avena.
3. Una vez que se obtenga una masa homogénea, colocarla en un molde para horno previamente engrasado y forrado con papel manteca.
4. Hornear por 20 minutos a 180°C; para saber si está listo, introducir un palillo y si sale limpio es porque ya está.
5. Dejar enfriar por unos 15 minutos y luego retirar del molde
6. Decorarlo con un poco de cacao en polvo y nueces





Isabo Polo

Lic. Nutrición

RECETAS SALADAS

Nutricionista Isabo Polo
Torres

1. TAQUITOS DE ATÚN:

Mezcla Atún (En agua y Sal) con tomate y cebolla picada o con alverjitas y un poquito de choclo sancochado (Un puñado de c/u), lo aderezas con sal y limón Y toda esa mezcla la envuelves en lechuga hidropónica y le das formas de tacos, así:



2. PURÉ DE COLIFLOR:

- **Ingredientes:**

- a) Coliflor
- b) Leche
- c) Agua
- d) Sal, pimienta
- e) Cebolla y ajo

- **Preparación:**

Pones a hervir el agua, cuando ya esté hirviendo pones los trozos de coliflor y lo dejas unos minutos más hasta que se cocine. Cuando la coliflor ya esté cocido lo sacas de la olla y lo dejas enfriando.

Cuando este frio, lo pones en la licuadora a una potencia baja y lo licuas, agregar un poco de leche (que no esté muy líquido, solo una consistencia pastosa). A la par en una sartén hacer un aderezo básico de cebolla, ajo, sal y pimienta. Cuando ya esté sofrito la cebolla agregar el puré de coliflor hasta que se mezclen bien todos los ingredientes. Agregar más sal o leche si se desea ;)



3. HAMBURGUESAS VEGETARIANAS: PARA 4 PORCIONES

- **Ingredientes:**

- a. 100 gr. De frejol cocido aplastado= 40 gr. aprox. crudo
- b. 100 gr de arroz integral cocido = 50 gr. Crudo
- c. Cebolla picada
- d. Sal marina
- e. Comino y orégano
- f. 1 huevo

- **Preparación:**

Hacer un aderezo con la cebolla, sal, comino y orégano. A la par Mezclar el frejol cocido con el arroz integral y el huevo, debe quedar con textura grumosa; cuando ya esté triturado, mezclar con el aderezo hecho, mezclar bien y formar las hamburguesas. Dejar reposar y listo! Se puede dorar en una sartén antiadherente y acompañarlo con ensalada.



4. ADEREZOS SALUDABLES:

1. 1 cda de aceite de oliva + 1 jugo de 1 limón + 1 diente de ajo chancado + sal y pimienta.
2. 2 cdas. De yogurt natural descremado + 1 cda de mostaza + 1 toque de Stevia + albahaca picada + Sal y pimienta.
3. ½ taza de vinagre blanco + 1 cda de mostaza + sal, ajo picado, pimienta + 1 cda. De aceite de oliva + un toque de Stevia (opcional)
4. ¼ de palta (puré) + 1 cda de agua + 1 limón + pimentón picado + sal y pimienta

5. PIZZETAS SALUDABLES:

- Ingredientes:

- 1 wrap integral (Cedro)
- Queso mozzarella Sbelt
- Pasta de tomate
- Jamón de pavita (1 – 2 lonjas)
- Champiñones para decorar

- Preparación:

- Agregar 2 cdas de pasta de tomate sobre el wrap integral, luego agregar el queso mozzarella a gusto y decorar con el jamón de pavita y champiñones.
- Cocinarlo en una sartén por 5 minutos y listo!

6. SOUFFLÉ DE ESPINACA:

- Ingredientes:

- 500 gr de espinaca (sancocharla en una olla por 1 minuto y luego picarla)
- 2 huevos
- ½ taza de mozzarella Sbelt
- ¾ taza de harina de almendras o de avena
- Mix de hierbitas al gusto (Perejil – romero – tomillo)

- Preparación:

- En un bowl mezclar todos los ingredientes y combinar con una espátula
- Armar bolitas con la mano y colocarlas en una bandeja con papel manteca
- Llevar al horno por 20 – 30 min hasta que estén doraditas

