



TALLERES RECETA PARA LA EII

Etapa Brote

Confeccionado por: Lic. Patricia Gómez Echarren (MN 5771)

Introducción

El siguiente recetario fue realizado por la Lic. Patricia Gómez, como sugerencia de posibles opciones durante el período de brote. Ante cualquier duda consulte con sus profesionales tratantes.

Estas recetas solo son sugerencias, siempre deberá evaluarse la tolerancia a cada ingrediente o al conjunto de estos.

Es importante comprender que no todos toleramos los mismos alimentos o combinaciones de los mismos.

Aportamos ideas saludables que se pueden agregar o descartar dependiendo de como se adapten a cada uno y consultando con tu profesional de la salud.



Pancake de Manzana

INGREDIENTES

- 2 ó 3 claras (según tolerancia se puede realizar con 1 huevo entero + 1 clara)
- 1 cucharada sopera de harina (se puede reemplazar por harina de arroz o 2 cucharadas tipo té de maicena al ras)
- 1 pizca de polvo de hornear
- 1 manzana roja pelada
- Opcional: extracto de vainilla, canela y/o endulzante (azúcar o stevia)

PASO A PASO

1. Mezclar todos los ingredientes y batir.
2. Colocar en una sartén a fuego bajo, y cocinar hasta coagular (se forman burbujas en la superficie).
3. Dar vuelta y cocinar un poco del otro lado.
4. Tenemos preparado el pancake, ¡ahora a disfrutar!

Opcional: La manzana o fruta seleccionada se puede incorporar:

- En la mezcla, rallada.
- En finas láminas sobre la sartén y por encima la mezcla (símil torta invertida).
- Cocida sin piel, hecha puré, para colocar sobre el pancake.



Tip nutricional: Podemos usar la mezcla para hacer muffins o waffles. Poner el horno a 180° de 15 a 20 minutos.

Sándwich de Pollo en Pan de Zanahoria y Papa

INGREDIENTES

Pan

- 1 papa mediana
- 1 zanahoria
- 2 claras
- 40 gr queso port salut en hebras (rallado)
- Condimentos: albahaca, orégano o perejil

Relleno

- 1 pechuga de pollo
- Limón
- Perejil
- Queso port salut

PASO A PASO

Pan

1. Rallar la papa y la zanahoria en crudo.
2. Añadir las claras de huevo, el queso en hebras y los condimentos. No es necesario escurrir.
3. Mezclar y colocar en una placa con rocío vegetal o papel antiadherente, con un grosor de 2 dedos. También se puede usar una budinera y cortar en finas rodajas.
4. Llevar al horno a 180°C por 20 a 25 minutos.

Relleno

1. Marinar la pechuga con un poco de jugo de limón y perejil picado (mínimo 20 minutos).
2. Cocinar a la plancha u horno la pechuga.
3. Filetear el pollo, rellenar con el mismo el pan de zanahoria y papa, y agregar un poco de queso port salut.



Tip nutricional: de postre (práctico) 1 banana bien madura o 1 compota de manzana y pera con canela.

Postre de Pera

INGREDIENTES

- 1 pera
- 3 rodajas de pan francés
- Extracto de vainilla
- Canela en polvo
- Chocolate amargo 80%

PASO A PASO

1. Colocar la pera pelada y fileteada en una compotera, cazuela pequeña o taza.
2. En un bowl mezclar las rodajas de pan francés picadas, añadir el extracto de vainilla y la canela (se puede sumar stevia líquido o 1 cucharada tipo té de azúcar).
3. Colocar sobre la pera la mezcla del punto anterior y cocinar de 15 a 20 minutos en horno moderado.
4. Cuando al pinchar se sienta la pera suave, retirar del horno y agregar chocolate amargo 80% rallado por encima.

💡 **Tip nutricional:** se puede reemplazar la pera por manzana. De infusión podés sumar: té, té de manzanilla, té de hibiscus, etc.

Brochette de Brótola

INGREDIENTES

- 2 filetes de brótola/merluza
- 1 zucchini
- 2 zanahorias
- Aceite de oliva
- Limón (opcional)
- Condimentos: orégano, tomillo y/o perejil

Tip nutricional: de guarnición

- 💡 podés sumar arroz blanco, papa al horno o papa al vapor.

PASO A PASO

1. Cortar la brótola/merluza en trozos de 2 a 3 cm.
2. Añadir 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de jugo de limón (opcional) y condimentos aromáticos. Dejar reposar en la heladera de 15 a 30 minutos en un recipiente tapado.
3. Mientras tanto lavar el zucchini y las zanahorias. Luego pelar las zanahorias.
4. Cortar los vegetales en rodajas para intercalar en la brochette.
5. Intercalar todos los ingredientes, colocando en los extremos siempre una rodaja de zanahoria para evitar que, por la textura más blanda del pescado, se salga.
6. Colocar en una placa; se puede añadir caldo o agua con orégano y tomillo. Cocinar a 180°C durante 25 minutos aproximadamente, girando de vez en cuando para que se dore por todos lados.
7. Servir con tu guarnición de elección.

Ayudando a las personas a vivir una vida mejor



Este material y su contenido es para uso exclusivo de médicos especialistas y pacientes.

La información para prescribir completa está disponible a pedido en la Dirección Médica de Laboratorios Ferring S.A. (Av. Del Libertador 350, piso 6, B1638BEP, Vicente López, Buenos Aires, Argentina. Tel.: +54 11 4585 8900)

Ante la eventualidad de un evento adverso que involucre un producto de Laboratorios Ferring S.A. por favor tenga a bien reportarlo a: farmacovigilanciasur@ferring.com

