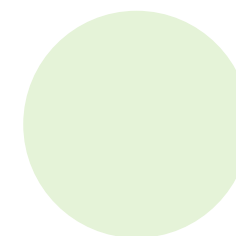


TALLERES RECETA PARA LA EII

Etapa Mantenimiento

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 mantenimiento. 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.



01 Desayuno / Colación

Para 1 porción

Plato Nutritivo

INGREDIENTES

- 1 huevo revuelto
- ½ palta pequeña
- ½ manzana fresca con cáscara
- 3 nueces tostadas picadas

PASO A PASO

Recomendaciones

1. Huevo revuelto: se puede añadir algún condimento como cúrcuma y pimienta negra.
2. Cortar la palta en rebanadas (se le puede añadir un poco de aceite de oliva).

Tips:

- Se puede reemplazar la fruta por pera fresca, durazno fresco, kiwi o frutilla, según la tolerancia y el gusto de cada uno.
- Se puede reemplazar el huevo por queso port salut descremado.
- Las nueces se pueden intercambiar por 5 almendras tostadas o 4 castañas de cajú.



Infusión a gusto y según tolerancia digestiva.



Plato Nutritivo II

INGREDIENTES

- 2 tostadas de pan blanco o integral
- 2 cucharadas de queso untable o ricota
- Arándanos
- ½ palta
- 1 cucharada tipo té de semillas de girasol tostadas
- 2 almendras picadas y tostadas

PASO A PASO

Tostada dulce

1. 1 tostada de pan blanco o integral con 1 cucharada de queso untable.
2. Por encima, colocar los arándanos y las almendras tostadas picadas.

Tostada salada

1. 1 tostada de pan blanco o integral con 1 cucharada de queso untable.
2. Por encima, añadir la palta fileteada y las semillas de girasol tostadas.



Infusión a gusto y según tolerancia digestiva.

02 Almuerzo

Para 2 porciones

Pastel de Carne Bicolor

INGREDIENTES

- 500 gr de carne picada especial
- 250 gr de espinaca
- 300 gr de calabaza
- 1 tomate pequeño
- ½ cebolla (opcional)
- ½ morrón rojo

Tip nutricional: para el postre podés sumar una ensalada de fruta, un bombón de yogurt con fruta y chocolate, o pera asada.

PASO A PASO

Cocciones

1. Cocinar la calabaza por hervor o vapor; si se hierve, escurrir bien el agua, pisar y reservar.
2. Cocinar la espinaca a la sartén (si se tolera, se puede añadir un poco de ajo).
3. Cocinar la carne picada en una cacerola con la cebolla y el morrón cortados en cubitos, durante 30 minutos.

Armado del pastel

1. Capa inferior: espinaca cocida.
2. Capa del medio: la carne picada (opcional: sumar huevo duro picado).
3. Capa superior: puré de calabaza.
4. Llevar al horno a 180°C durante 10 minutos.



03 Merienda

Para 1 porción

Trifle de Yogurt Natural con Frutas y Granola

INGREDIENTES

- 120 gr de yogurt natural sin azúcar añadida o yogurt griego
- 10 arándanos
- ¼ de pera
- 2 cucharadas soperas de granola
- 1 cucharada tipo té de frutos secos molidos (opcional)

PASO A PASO

1. En un vaso o taza, colocar 2 cucharadas de yogurt natural.
2. Por encima, añadir 1 cucharada de granola, 1/3 de los arándanos y unos cubos pequeños de pera con cáscara.
3. Repetir el paso anterior dos veces más.
4. Finalizar con 2 cucharadas de yogurt natural y la fruta que sobró, por encima.
5. Agregar en la parte superior 1 cucharada de frutos secos molidos o escamas de coco tostadas sobre la fruta fresca.



Infusión a gusto y según tolerancia digestiva.

Ensalada Arcoíris

INGREDIENTES

- ½ pechuga de pollo
- ½ tomate
- 1 batata o boniato pequeño
- ½ huevo duro
- 20 gr de queso port salut descremado
- 6 repollitos de bruselas
- 2 cucharadas de chauchas
- Aceite de oliva c/n
- Jugo de limón c/n
- Semillas de sésamo tostadas con cúrcuma y pimienta negra
- Hierbas aromáticas: orégano

PASO A PASO

1. Cocinar la pechuga de pollo en cubos, en una cacerola antiadherente o con un poco de rocío vegetal.
2. Cocinar al vapor o al horno la batata cortada en bastones y los repollitos de bruselas.
3. Cocinar la espinaca por hervor o vapor.
4. En un bowl o plato hondo, colocar los cubos de pechuga, el tomate en cubos o rodajas, los bastones de batata, los repollitos de bruselas, la espinaca cocida, el ½ huevo duro y las hebras de queso.
5. Aderezar la ensalada con aceite de oliva, jugo de limón, orégano y semillas de sésamo tostadas con cúrcuma y pimienta negra.

Recomendaciones:

- El pollo se puede reemplazar por atún al natural, cubos de merluza o carne magra; también por garbanzos o quinoa, según tolerancia digestiva.
- Se puede modificar cualquier verdura mientras se mantengan 3 colores diferentes en el plato.
- Las semillas de sésamo pueden ir solamente tostadas, sin añadir ninguna especia.

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

