

TALLERES RECETA PARA LA EII

Etapa Recuperación

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 recuperación. 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.



Canastitas de Manzana

INGREDIENTES

- 1 tapa de empanada
- 1 manzana
- Canela c/n
- 1 cucharada de azúcar o extracto de vainilla
- 1 cucharada de jugo de limón

PASO A PASO

1. Cortar la manzana en cubos.
2. Cocinar la manzana con el jugo de limón, la canela y el azúcar o extracto de vainilla.
3. Incorporar la manzana cocida en el medio de la tapa de empanada; doblar cada lado armando un pañuelo.
4. Humedecer la superficie superior con agua y unas gotas de limón y canela.
5. Hornear a 180°C durante 10 a 15 minutos.

💡 **Tip nutricional:** infusión recomendada: té, té de manzanilla, mate cocido, licuado de banana con leche deslactosada, etc.

Rollitos de Pollo con Calabazas al Romero

INGREDIENTES

- 2 supremas fileteadas (4 churros de pollo)
- 60 gr de queso port salut descremado rallado
- 3 cucharadas de queso untable descremado
- Perejil fresco picado
- 1 zanahoria rallada
- 400 gr de calabaza
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Condimentos: orégano, pimentón dulce, romero

PASO A PASO

1. Aplastar suavemente el filete de la suprema (para bajar un poco su volumen y emparejarlo) y condimentar.
2. Mezclar el queso untable descremado con el perejil picado y untar los filetes de suprema.
3. Rallar la zanahoria y el queso port salut descremado.
4. Colocar sobre el filete la zanahoria rallada y el queso port salut en hebras.
5. Enrollar y colocar la preparación en una fuente que los contenga.
6. Cortar la calabaza en cubos o rodajas y añadir un poco de aceite y tomillo.
7. Llevar los rollitos de pollo y la calabaza al horno (180°C) durante 30 a 40 minutos.



Tip nutricional: para lograr humedad en la preparación podemos cubrir la fuente con papel aluminio.

Tostado / Arepa Proteico

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 2 cucharadas de queso untable descremado
- 1 cucharadita de polvo para hornear

PASO A PASO

1. Batir los 2 huevos.
2. Agregar los demás ingredientes y mezclar bien.
3. La cocción se puede realizar en una sartén o al microondas por 2:30 min.



Tip nutricional: para que quede más crocante, cortar al medio y tostar de ambos lados.

Opciones de relleno:

- Queso port salut y jamón cocido natural.
- Queso port salut y atún con queso untable descremado.
- Queso port salut, tomate y albahaca picada.

Cazuela de Carne

INGREDIENTES

- 800 gr de bola de lomo/peceto
- 3 papas medianas cortadas en cubos
- 2 zanahorias cortadas en rodajas gruesas
- 200 gr de chaucha cortadas en tiras
- 2 tazas de caldo de verduras casero
- Condimentos aromáticos opcional (orégano, laurel, tomillo, etc.)

PASO A PASO

1. En una cacerola antiadherente (o humedecida con aceite), dorar la carne en cubos para sellarla.
2. Incorporar el caldo colado y cocinar a fuego moderado, con la cacerola tapada, durante 30 minutos.
3. Agregar las zanahorias y las papas, y cocinar durante otros 20 a 25 minutos.
4. Añadir las chauchas y cocinar 10 minutos más.
5. Listo para servir.

💡 **Tip nutricional:** de postre podés sumar un plato de frutas (kiwi, pera y banana) o helado natural de banana con chips de chocolate.

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

