

2015

Recetas recopiladas por la estudiante de Maestría en Ciencias de la Salud con especialidad en Nutrición Kiara Y. Amaro Rivera en coordinación con el Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL.

[CECSI RECETAS RCM 24/7]

“Para estudiantes hospedados, no hospedados, con poco tiempo, dinero, destrezas o ganas de cocinar”



CECSi Recetas RCM 24/7

(para estudiantes hospedados, no hospedados, con poco tiempo, dinero y/o pocas destrezas o ganas de cocinar)

La vida de estudiante a veces puede ser un poco complicada, especialmente si eres estudiante de nuevo ingreso. Ese primer año, durante la difícil transición de escuela superior a universidad, puede que descuidemos nuestra alimentación ya sea por falta de tiempo o dinero.

Desayunos

Desayunar es sumamente importante. Esta es la comida que nos da la energía luego de un periodo largo de ayuno. No salgas de tu casa sin desayunar, porque además de no tener energía, no vas a ser 100% productivo en tus clases. Si tienes poco tiempo para desayunar en las mañanas, algunos alimentos que debes tener son **frutas, pan integral, cereales, yogurt, leche y queso bajos en grasa.**



Puedes comerte una fruta y yogurt antes de salir o puedes coger un pedazo de pan y comerlo con queso. Los cereales trata de que sean integrales y con poca azúcar. También puedes añadirle frutas, como guineos, fresas o la que prefieras.

Si tienes más tiempo o eres más diestro en la cocina, algunos desayunos saludables que puedes prepararte son:

Avena- puedes añadirle canela y acompañarlo con frutas para un desayuno balanceado.



Pancakes con frutas y nueces- trata de comprar la harina integral para que añadas más fibra a tu dieta y cuando los vayas a preparar puedes añadirle a la mezcla puré de manzana, nueces, trocitos guineo, fresas o cualquier otra fruta que te guste.

Batida o ensalada de frutas mixtas- compra muchas frutas cuando están en especial y congela el exceso. Puedes congelarlas ya en trocitos y las sacas del refrigerador cuando te levantes para que se descongelen cuando las vayas a comer. Puedes añadirle yogurt y granola para un desayuno completo. También puedes hacer una batida con estas frutas si prefieres.



Revoltillo con tostadas integrales – puedes hacer un revoltillo y añadirle cebolla, pimienta, tomates picaditos, jamón bajo en grasa y sodio, etc. Puedes acompañarlo con una tostada de pan integral.

Meriendas

A mitad de mañana cuando nos da hambre, no está demás comernos una merienda. Ésta debe ser saludable para que nos proporcione nutrientes y no sólo calorías vacías. Cuando tengas hambre puedes merendar:

Frutas- las frutas las puedes comer solas o puedes prepararlas en batidas.



Barritas- puedes merendar barritas de granola o de nueces. Ten en cuenta que hay muchas que son azucaradas. Mira bien la etiqueta para saber cuál comprar.

Nueces- puedes comer maní, almendras, avellanas o cualquier otra nuez que te guste mientras estudies. Evita comprar las que son azucaradas o las que tienen demasiada sal.



Zanahorias y otros vegetales- puedes comprar zanahorias y comerlas con aderezos bajos en grasa. Además de ser sabrosas, son sumamente nutritivas.

Hummus- el hummus es un dip a base de garbanzo molido. Es alto en proteínas y es riquísimo. Puedes comerlo con vegetales, pan, galletas o chips preferiblemente integrales.



Recetas nutritivas y fáciles de preparar para desayunos y meriendas

Barritas hechas en casa



Sirve: 6 barritas

Ingredientes

- ½ taza de almendras
- 1 taza de pecanas
- ¼ taza nueces del Brasil
- ½ taza de coco rallado
- ¼ taza de mantequilla de almendra o mantequilla de maní
- ¼ taza de puré de manzana
- ¼ taza de aceite de coco, recién derretido y todavía tibio
- 1 a 2 cucharadas de jarabe de arce (maple syrup) o miel (dependiendo de qué tan dulce se desea)
- 1 cucharada de chips de chocolate (opcional)

Preparación

1. En una procesadora de comida colocar las almendras, pecanas, nueces del Brasil y molerlas por 1 a 2 minutos.
2. Agregar a la procesadora de comida el coco rallado, la mantequilla de almendra, el puré de manzana, el aceite de coco y el jarabe de arce o miel.
3. Procesar por 30 sec a 1 minuto, hasta toda la mezcla se junte y se forme una pasta.
4. Colocar papel manteca sobre un recipiente cuadrado y colocar la mezcla encima.
5. Aplastar la mezcla con fuerza, con una espátula y luego con la mano.
6. Colocar los chips de chocolate encima y aplastarlos levemente con las manos.
7. Colocar el recipiente en la congeladora por 3 a 4 horas.
8. Retirarlo de la congeladora y con un cuchillo grande, cortar en pedazos rectangulares.

<http://www.dietapaleo.org/barritas-paleo-hechas-en-casa/>

Puré de manzana hecho en casa

Ingredientes

- 7 manzanas, peladas y cortadas
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 agua



Preparación

1. Colocar todos los ingredientes en una olla de cocimiento lento, en automático, por 4 horas, o en la estufa en una cacerola, a fuego lento hasta que las manzanas estén blandas.
2. Trasladar las manzanas cocidas a una procesadora de comida.
3. Mezclar hasta alcanzar la consistencia deseada.
4. Guardarlo en un recipiente de vidrio en el refrigerador por hasta 2 semanas.

<http://www.dietapaleo.org/pure-de-manzana-hecho-en-casa-paleo/>

Mantequilla de almendra

Sirve: 1½ tazas



Ingredientes

- 3 tazas de almendras (sin sal agregada)
- **Ingredientes opcionales:**
- ¼ cucharadita de sal
- 1½ cucharadita de jarabe de arce (maple syrup) o miel
- ½ cucharadita de canela
- 1 vaina de vainilla

Preparación

1. Colocar las almendras en un recipiente plano, y hornear a 180 grados por 10 a 12 minutos. Mezclar un par de veces y asegurarse de que no se quemen.

2. Transferir las almendras a una procesadora de comida y agregar cualquiera de los ingredientes opcionales.
3. Procesar con la cortadora por 15 a 25 minutos.
4. Ir limpiando los costados con una espátula cuanto sea necesario.
5. Tener mucha paciencia, ya que la espera puede ser larga!
6. Transferir la preparación a un recipiente de vidrio y almacenarlo en la refrigeradora.

<http://www.dietapaleo.org/mantequilla-de-almendra-en-la-dieta-paleo/>

Batida de cereza o fresas y guineo

Sirve: 2 a 3 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de cerezas o fresas, congeladas o frescas
- 2 guineos maduros
- 1 taza de agua de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla o de almendra
- Hielo a gusto
- Miel a gusto



Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúa hasta que quede suave y cremoso.
3. Sirve inmediatamente o congelar.

<http://www.comerico.com/platillos/bebidas/689434/smoothie-revitalizante-cereza/>

Almuerzos

A veces estamos ajorados con mil cosas de la universidad y no tenemos tiempo para prepararnos almuerzo. El almuerzo nos re-energiza y nos ayuda a mantener nuestro metabolismo activo. Si no tienes tiempo para cocinar ni tampoco dinero para comprar almuerzo, una opción es **cocinar suficiente en la noche y recalentar al otro día.**



Si vas a comprar almuerzo, siempre trata de escoger las opciones más saludables. Por ejemplo, escoge lo asado y NO lo frito, cambia el refresco por agua, sustituye las papas fritas por ensalada. Son estos pequeños cambios los que a la larga van a hacer la diferencia. Estarás más saludable, evitarás enfermedades y mantendrás tu peso.

Si necesitas preparar un almuerzo en poco tiempo, algunos ejemplos son:

Sándwiches y wraps- puedes prepararte un sándwich de jamón, queso y ensalada, un wrap de pollo, queso y espinacas, un sándwich o wrap de atún, etc.



Ensaladas- puedes preparar una ensalada de lechuga o espinacas y añadirle pedacitos de pollo, nueces, frutas, *croutons* y un aderezo bajo en grasa.

Papa asada- puedes hacer una papa asada en el microondas o puedes también hervirla. Acompáñala con brócoli, pollo y queso, etc.



Recetas nutritivas y fáciles de preparar para almuerzo

Bruschetta de mozzarella en pan integral



Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- Pan integral
- Queso mozzarella en tajadas
- Tomate y pimiento rojo picado
- Dientes de ajo picados
- Aceite de oliva
- Orégano

Preparación

1. Corta el pan en tajadas y colócalas sobre una placa para horno.
2. Pon encima el queso y el tomate mezclando con el pimiento, ajos y sazonando con sal y pimienta.
3. Rocía con un chorrillo de aceite de oliva y termina con el orégano. Hornea 5 minutos a 180° (350° F) y sirve inmediatamente.

<https://www.wong.com.pe/comesano/recetas/bruschetta-de-mozzarella.html>

Burritos de pollo con aguacate

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido, desmenuzado
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- 1 aguacate, en cubos
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 4 tortillas integrales grandes
- 4 cucharadas de crema agria



Preparación

1. Combina el pollo, el queso, el cilantro y el aguacate.
2. Unta 1 cucharada de crema en cada tortilla, agrega $\frac{1}{4}$ de la mezcla y enrolla.
3. Calienta los burritos en una sartén hasta que queden calientes y dorados.
4. Servir.

<http://www.comerico.com/platillos/entradas-y-snacks/808648/burritos-pollo-con-aguacate/>

Pizzadillas



Sirve: 2 porciones

Ingredientes

- 2 tortillas de harina integral grandes
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- 4 cucharadas de salsa para pizza
- 10 rebanadas de pepperoni (opcional)
- 1 cucharada de aceitunas negras, rebanadas
- 1 tomate rebanado
- Cebolla a gusto

Preparación

1. Caliente una sartén grande a temperatura media.
2. Pon una tortilla en la sartén, espolvorea con la mitad del queso, seguida de la salsa para pizza, el pepperoni, las aceitunas, el tomate, la cebolla y el resto del queso y termina con la otra tortilla.
3. Cocine hasta que quede dorada por ambos lados y el queso se haya derretido, de 2 a 4 minutos por lado.
4. Sirva inmediatamente.

<http://www.comerico.com/platillos/pastas/743002/pizzadillas/>

Cenas

Por lo general, en semanas de exámenes no tenemos mente para inventar cosas nuevas en la cocina, ya que todas nuestras fuerzas están enfocadas en estudiar. La cena nos proporciona nuevamente energía para poder continuar con nuestros estudios. Para ti estudiante que quieres cocinar en tu casa para ahorrar dinero y comer más saludable, **algunas opciones de alimentos que puedes preparar mientras estudias son:**

Pasta y arroz integrales- esto por lo general es fácil de preparar. Puedes comer arroz, habichuelas y pollo asado, pasta con camarones y salsa Alfredo, etc. Recuerda añadir una porción de vegetales.



Pescados- los pescados son una opción muy buena a la hora de comer. Puedes preparar un filete de pescado, ya sea salmón, mero, dorado, etc. con vegetales salteados, o puedes acompañarlo con verduras.



Sopas- las sopas son una buena opción cuando quieres algo liviano y también son fáciles de preparar. Puedes hacer una sopa de pollo con fideos o arroz, vegetales mixtos y papas.



Nuevamente, si no tienes tiempo para cocinar y vas a comer afuera, siempre trata de escoger las opciones más saludables y evitar el refresco. Mantenerte hidratado mientras estudias es sumamente importante, así que a tomar mucho agua.

Recetas nutritivas y fáciles de preparar para la cena

Pechuga de pollo con salsa de espinaca



Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cubito de *Caldo de Pollo*
- 1 cucharadita de aceite oliva
- 4 pechugas de pollo sin hueso
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 4 tazas de espinacas picadas
- 3 cucharadas de crema reducida en grasa

Preparación

1. Disolver el cubito de *Caldo de Pollo* en el aceite para formar una pasta.
2. Untar solamente por un lado a las pechugas de pollo.
3. En un sartén caliente, sin aceite, agregar las pechugas.
4. Dorar cada lado de las pechugas (5 min), voltear y terminar de cocinar. Retirarlas.
5. En el mismo sartén, a fuego alto, sofreír la cebolla 2 min.
6. Agregar las espinacas y cocinar 2 min más, después incorporar la crema. Servir esta mezcla sobre el pollo.

<http://www.comerico.com/platillos/aves/524607/pechuga-pollo-salsa-espinaca-crema-aceite-sarten-rapido-delicioso-receta/>

Salmón a la parrilla con salsa de aguacate

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 4 piezas de salmón
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de chile en polvo (opcional)

Para la salsa de aguacate

- 1 aguacate, en rebanadas
- ½ cebolla morada, rebanada
- 1 a 2 cucharadas de cilantro, finamente picado
- Jugo de 2 limones
- Sal, al gusto

Preparación

1. Mezcla la sal, el comino, la paprika, la cebolla, la pimienta negra y el chile en polvo.
2. Unte a los filetes de salmón aceite de oliva y después cubre con la mezcla de especias. Si tiene tiempo, refrigere durante al menos 30 minutos.
3. Combina el aguacate, la cebolla morada, el limón, el cilantro y la sal en un tazón y mezcla bien. Refrigera hasta que la vayas a usar.
4. Cocine el salmón a la parrilla o en un sartén hasta que quede cocido a gusto.
5. Sirve el salmón con la salsa de aguacate.

<http://www.comerico.com/platillos/pescados-y-mariscos/818755/salmon-parrilla-con-salsa-aguacate/>



Pasta ligera con camarones al vino blanco

Sirve: 4 porciones



Ingredientes

- 8 onzas (media caja) de spaghetti o linguine integral
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de mantequilla light
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¾ taza de pimiento rojo, picado
- 1 taza de vino blanco
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 bolsa (16 onzas) de camarones crudos
- 2 cucharadas de perejil, picado

Preparación

1. Prepara la pasta de acuerdo a las instrucciones del empaque. Cuela y separa.
2. En una sartén grande caliente, a temperatura media, el ajo en aceite de oliva y mantequilla durante 2 minutos.
3. Agrega el pimiento rojo, el vino blanco, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Calienta hasta que el pimiento esté suave, aproximadamente 3 minutos.
4. Añade los camarones y calienta hasta que se vuelvan rosas, aproximadamente 4 minutos.
5. Espolvorea con perejil. Quita del fuego.
6. Agrega la pasta a la mezcla de camarones y revuelve bien.
7. Sirva caliente.

<http://www.comerico.com/platillos/pastas/808307/pasta-ligera-con-camarones-al-vino-blanco/>

¡Vamos a añadir recetas continuamente así que no dejes de visitarnos!