



LIBRO DE

Recetas Saludables

Preparaciones libres de TACC, azúcares, sal
y opciones veganas para tener a mano en la cocina.





SEDE
RECOLETA

MARCELO T. DE ALVEAR 1978

 Desayuno exclusivo

 Sin turno previo de lunes a sábados

[CONOCER SEDE](#)

DIAGNOSTICO
MAIPU 

Saber cómo estás

Índice

Snacks

- Nachos de lentejas turcas. - 4 -
- Crackers de semillas. - 5 -
- Tip Saludable #1:** Reemplazando el azúcar. - 6 -

Salados

- Albóndigas de garbanzo y arroz yamaní. - 7 -
- Ensalada mediterránea. - 8 -
- Hummus. - 8 -
- Barbacoa saludable con tofu marinado y rebozado. - 9 -
- Tip Saludable #2:** Reemplazando la sal. - 10 -
- Risotto de quinoa. - 11 -
- Tip Saludable #3:** Cómo tener una alacena saludable. - 12 -

Dulces

- Mermelada express de fruta desecada. - 13 -
- Postre de dátiles. - 14 -
- Tip Saludable #4:** 5 alimentos infaltables en una alimentación vegana. - 15 -
- Budín de banana con harina de frutos secos. - 16 -
- Crumble saludable. - 17 -
- Tip Saludable #5:** Reemplazando harinas refinadas. - 18 -

Referencias:



Vegano



Sin TACC



Sin Sal



Sin Azúcar





Nachos de lentejas turcas



Ingredientes (para 50 unidades):

- ◆ 250 g de lentejas turcas (crudas).
- ◆ 1 cucharadita de sal (opcional).
- ◆ 180 cc de agua caliente.
- ◆ 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- ◆ Especias (comino, cebolla, pimentón): a gusto.

Preparación:

- 1) Poner todos los ingredientes en una licuadora.
- 2) Procesar hasta lograr una pasta homogénea.
- 3) Prender el horno a 180°C y preparar una placa con papel manteca o una lámina de silicona.
- 4) Esparcir la mezcla en la bandeja hasta cubrir toda la superficie.
- 5) Llevar al horno por 10 minutos, sacar y cortar y volver al horno por 15 o 20 minutos.

Crackers de semillas

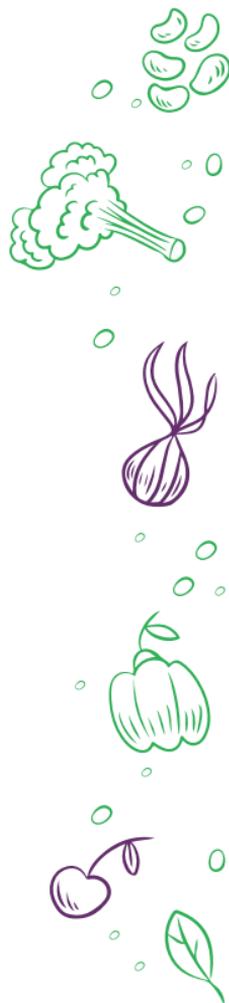


Ingredientes:

- ◆ ½ vaso + 2 cucharadas de semillas de lino.
- ◆ 3 cucharadas de sésamo negro.
- ◆ 3 cucharadas de sésamo blanco.
- ◆ ½ vaso + 2 cucharadas de girasol.
- ◆ 3 cucharadas de zapallo.
- ◆ 1 cucharadita de sal (opcional).
- ◆ 1 cucharadita de pimentón.
- ◆ 1 cucharadita de merkén.
- ◆ 300 cc de agua.

Preparación:

- 1) Mezclar las semillas y procesar $\frac{3}{4}$ de la mezcla para obtener una harina.
- 2) Mezclar con el resto de las semillas, condimentos, sal y agua hasta integrar.
- 3) Llevar la mezcla a la heladera por 30 minutos. Precalentar el horno a fuego bajo (160 °C) y preparar una placa aceitada.
- 4) Formar bollitos con la masa y aplastarlos con una cuchara húmeda sobre la placa.
- 5) Llevar al horno por 35 o 45 minutos hasta que estén sequitas.



Tip Saludable #1

Reemplazando el azúcar

Utilizar puré de frutas para endulzar trufas, galletitas, budines.



Preparar mermeladas/dulces con frutas deshidratadas. Para $\frac{1}{4}$ de fruta se necesita entre 1 a 3 cucharadas de azúcar solamente.



En preparaciones dulces para dar sabor y no abusar del endulzante: canela, cardamomo, menta, ralladura de limón/naranja, jugo de fruta, jengibre, clavo de olor.



Cambiar el uso de azúcar y edulcorantes artificiales por opciones más naturales: stevia, eritritol, xilitol, sucralosa.

**LABO
EN CASA** 

Análisis de laboratorio,
Covid-19 y estudios
genómicos **a domicilio**

Desde la comodidad
de tu casa

SOLICITÁ TURNO

 **4837-7777**

 domicilios@diagnostico maipu.com.ar

 www.laboratoriomaipu.com.ar

**DIAGNOSTICO
MAIPU** 

Saber cómo estás

Albóndigas de garbanzo y arroz yamani



Ingredientes (para 30 unidades medianas):

- ◆ 1 taza de garbanzos.
- ◆ 1 taza de arroz yamani.
- ◆ 1 cebolla.
- ◆ 1 zanahoria.
- ◆ 50 g de lino molido.
- ◆ Especias (jengibre, curry y comino): a gusto.
- ◆ Sal (opcional): a gusto.
- ◆ Rebozador: cantidad necesaria.

Preparación:

- 1) Remojar los garbanzos y el arroz yamani por 8 horas y luego cocinarlos por 45 minutos.
- 2) Procesarlos con una minipimer hasta romper los granos.
- 3) Agregar la cebolla picada y la zanahoria rallada junto con la sal y especias. Mezclar.
- 4) Sumar el lino molido y dejar reposar por 10 minutos.
- 5) Con la masa, formar las albóndigas y rebozarlas.
- 6) Llevarlas al horno por 10/15 minutos.





Ensalada Mediterránea

Ingredientes:

- ◆ 250g de Quinoa.
- ◆ 1/2 unidad de tofu.
- ◆ 100g de tomates secos
- ◆ Mix para ensaladas: a gusto.
- ◆ Aderezo (tahini, aceite de oliva, ajo granulado).
- ◆ Sal (opcional).

Preparación:

- 1) Macerar el tofu con salsa de soja, miel y condimentos por al menos 2 horas. Aprovechar y en este tiempo poner a hidratar los tomates secos en agua caliente.
- 2) Cocinar la quinoa (dos partes de agua por una de quinoa) con sal y curry hasta que el agua se absorba.
- 3) Dejar enfriar la quinoa y luego preparar la ensalada mezclando la quinoa con el tofu, los tomates secos hidratados, el aderezo y el mix para ensaladas.



Hummus

Ingredientes:

- ◆ 200g Garbanzos.
- ◆ 1 pizca de sal.
- ◆ Pimienta negra, comino, ajo en polvo.
- ◆ 1 cucharada de tahini.
- ◆ jugo de ½ limón, aceite de oliva, agua (en caso de ser necesario, para controlar cremosidad).

Preparación:

- 1) Hidratar los garbanzos por 8 horas. Cocinar.
- 2) Procesar todos los ingredientes juntos hasta obtener una crema de la consistencia que más nos guste.



Barbacoa

saludable con tofu
marinado y rebozado

Ingredientes

Para la salsa barbacoa:

- ◆ 100 g de tomates secos hidratados.
- ◆ 1/4 taza de azúcar.
- ◆ 1/8 taza de sirope de arce.
- ◆ 1 cucharadita de especias mix barbacoa.
- ◆ 1 cucharadita de mostaza en polvo.
- ◆ 1 cucharadita de cebolla en polvo.
- ◆ Agua: cantidad necesaria.

Para los bastoncitos: 1 unidad de tofu.

Para marinar:

- ◆ Salsa de soja + agua + ajo en polvo + pimentón.

Para rebozar:

- ◆ Salvado de avena + semillas de lino, sésamo y chía.

Preparación:

- 1) Salsa barbacoa: procesar todos los ingredientes e ir agregando agua a medida que vaya necesitando la mezcla.
- 2) Tofu: cortar el tofu en fetas, poner en un envase ziploc con el marinado y dejar por 20 minutos. Pasado ese tiempo rebozar y llevar a horno hasta dorar o utilizar la plancha.



Tip Saludable #2

Reemplazando la sal

Utilizar muchas especias: hay picantes, aromáticas y otras más neutras (ejemplos: merquen, ají molido dulce, curry, cúrcuma, comino, coriandro, perejil, albahaca, ajo, cebolla, garan masala, jengibre, kumel, mix de pimientas, pimentón ahumado y mucho más).

Sellar los alimentos para generar costra y darle sabor.

Agregar jugo de limón para resaltar el sabor.

Tostar semillas y luego mezclarlas con una pizca de sal (común o diet) y molerlas. Agregarlas como condimento.

Elegir una sal dietética (a base de potasio).

En caso de poder consumir sal, siempre agregarla al final de la preparación.

 **LLEGAMOS A**
FUNDACIÓN HOSPITALARIA

DEHEZA 2775

LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS



Cuidamos a
toda **tu familia**

DIAGNOSTICO
MAIPU

Saber cómo estás

Risotto de quinoa



Ingredientes:

- ◆ 200g de quinoa.
- ◆ 1/2 unidad grande de cebolla
- ◆ 800 cc de caldo de verdura casero.
- ◆ 100g de hongos secos.
- ◆ 4 cucharadas de aceite de oliva.
- ◆ Condimentos y sal (opcional).

Preparación:

- 1) Hidratar los hongos en agua caliente por 20 minutos. Luego cortarlos junto con la cebolla. Enjuagar la quinoa para quitar la saponina.
- 2) En una sartén profunda u olla poner a rehogar la cebolla en aceite de oliva. Agregar los hongos, los condimentos y la sal. Mezclar.
- 3) Agregar la quinoa y saltear por 4 min a fuego bajo.
- 4) Pasado ese tiempo ir agregando de a poco el caldo a medida que se vaya absorbiendo hasta que la quinoa esté cocida.



Cómo tener una alacena saludable

Cambiar los cereales refinados por integrales. Pan integral, arroz integral, harina integral para cocinar, fideos de legumbres o cereales alternativos (quinoa, amaranto, etc.)



Legumbres (lentejas, porotos, garbanzos): cocinar y congelar en porciones individuales.



Tener siempre frutas y verduras limpias en la heladera.



Frutas secas para comer entre las comidas, solas o con yogur o leche.



Evitar comprar paquetes de comida procesada. Podemos organizarnos para cocinar un día a la semana y tener preparaciones caseras congeladas: hamburguesas, milanesas, medallones, bollos de pizza, panes, panqueques, verdura cocida, salsas. En caso de comprar, elegí opciones que no tengan aditivos o conservantes.



Mermelada express de fruta desecada



Ingredientes:

Fruta desecada:

- ◆ 250g de ciruela.
- ◆ 250g de peras.
- ◆ Agua: suficiente cantidad para que cubra la fruta.
- ◆ Endulzante a gusto.

Preparación:

- 1) En una olla poner la fruta desecada junto con el endulzante elegido y tapparla con agua.
- 2) Llevar a hervor hasta que quede poca agua en la olla.
- 3) Procesar y agregar agua caliente hasta lograr la consistencia que más nos guste.
- 4) Esperar a que se enfríe y guardar en la heladera hasta por 7 días.



Postre de dátiles

Ingredientes:

- ◆ 200g de dátiles
- ◆ Bebida de coco a gusto
- ◆ 1 pizca de extracto de vainilla.

Preparación:

- 1) Hidratar los dátiles en agua caliente hasta que estén blandos (30 minutos mínimo). Colar el agua.
- 2) En una licuadora poner los dátiles con la bebida de coco y el extracto de vainilla y licuar hasta obtener una crema.
- 3) Servir en frasquitos y decorar con lo que más nos guste. Comerlo así o llevar a la heladera para que se enfríe.



Tip Saludable #4

5 alimentos infaltables en una alimentación vegana

Legumbres: aportan proteínas, hierro, vitaminas y minerales.

Cereales integrales: aportan energía, fibra, vitaminas y minerales.

Fruta secas y semillas: complementan a las legumbres en el aporte de aminoácidos. Aportan omegas, vitaminas y minerales como calcio, hierro y zinc.

Aceite de chia o lino: principalmente por el aporte de Omega 3.

Tofu y levadura de cerveza: aportan proteínas, calcio y fibra.
Suplemento de Vitamina B12.

Saber
cómo
estás
te motiva.





Budín de banana con harina de frutos secos

Ingredientes:

- ◆ 2 tazas de harina de frutos secos.
- ◆ 3 bananas pisadas (1 para decorar).
- ◆ 1/3 de taza de azúcar mascabo.
- ◆ 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- ◆ 3 huevos.
- ◆ 4 cucharadas de aceite de coco.
- ◆ 1 cucharadita de canela molida.
- ◆ 1 cucharadita de sal.
- ◆ 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.
- ◆ 1 cucharadita de polvo de hornear.
- ◆ 250ml de agua.

Preparación:

- 1) Mezclar los huevos con la sal, canela, extracto de vainilla, bicarbonato, polvo de hornear, azúcar y banana pisada. Integrar bien.
- 2) Sumar de a poco harina de frutos secos hasta integrar.
- 3) Agregar el agua hasta obtener una consistencia tipo punto letra.
- 4) Llevar a una budinera de 22 x 10 cm y cocinar por 50 minutos a horno 170°C.

Crumble saludable



Ingredientes:

Para la fruta deshidratada macerada:

- ◆ 250g de peras.
- ◆ 200g de damascos.
- ◆ 200g de pasas de uva.
- ◆ Jugo y ralladura de limón.
- ◆ 2 cucharadas de azúcar.
- ◆ 1 pizca de canela.

Para el Crumble:

- ◆ 70g de harina de castañas de cajú.
- ◆ 50g de harina integral
- ◆ 70g de coco rallado.
- ◆ 25g de azúcar (opcional).
- ◆ 2 cucharadas soperas de ghee.

Preparación:

- 1) Hidratar la fruta, cortarla y macerarla.
- 2) Mezclar los ingredientes del Crumble hasta lograr un granulado.
- 3) Poner en una fuente o en potes individuales y llevar al horno a 180°C por 20 minutos.



Reemplazando harinas refinadas

Harina integral: es lo más parecido a lo que estamos acostumbrados para hacer panes, fideos, budines y tortas.



Harina de frutos secos (almendra, castaña, coco, nuez): ideal para preparaciones cocidas o crudas. Recomendadas para preparaciones dulces, como budines o panqueques.



Harinas de legumbres: la más usada es la de garbanzos. Ideal para panificados y ligar preparaciones sin usar huevo (hay opción libre de gluten). Aporta sabor a las preparaciones.



Harina de semillas: se puede mezclar con harina común. No leva, pero ayuda a la unión de la masa. Aporta fibra, proteínas y minerales. Ideal para preparaciones veganas o sin tacc.



Harina de algarroba: reemplaza el cacao amargo (hay opción libre de gluten). Se usa poquito porque es intenso.



Conseguí todos tus productos en



New Garden

10% OFF | **CÓDIGO
MAIPU10**

*Descuento válido únicamente para la tienda online.

Comprá acá



DIAGNOSTICO
MAIPU

Saber cómo estás



ALCAT TEST®

¿SENTÍS QUE TODO LO QUE COMÉS TE CAE MAL?

¿TENÉS PROBLEMAS GASTROINTESTINALES?

LOS DESAJUSTES ALIMENTARIOS PUEDEN ORIGINAR:



MIGRAÑA



SOBREPESO



TRASTORNOS
GASTROINTESTINALES



PROBLEMAS
DERMATOLÓGICOS



FATIGA
CRÓNICA



ALTERACIONES
RESPIRATORIAS Y/O
REUMÁTICAS



MENOR
RENDIMIENTO
DEPORTIVO



FRACASO
EN DIETAS
HIPOCALÓRICAS

¿QUÉ INCLUYE?



Consulta previa
con un nutricionista



Realización
del test



Interpretación del
resultado en consulta
con un nutricionista

 ¡Solicitá turno ahora! +54 11 5763-2121



¿SIN COBERTURA MÉDICA? TENEMOS ARANCELES ESPECIALES PARA VOS



ARANCEL HOSPITALARIO

25% de DTO.
Con orden médica
de Hospital Público.



HORARIOS ESPECIALES

Resonancia y
Tomografía con
hasta 40% de
descuento.



ADULTOS MAYORES

30% de DTO.
Mujeres +60 años /
Hombres +65 años.



CREDECIAL MI MAIPÚ

20% de DTO.
Gratuita
y transferible.

CONOCER MÁS

DIAGNOSTICO
MAIPU

Saber cómo estás