



equilibrate

Recetario

Cocinar Mejor, Vivir Mejor

sodexo



Contenido

- Ceviche de champiñones y alcachofa
- Ensaladas de espinacas, con arándanos , nueces y queso
- Bolitas heladas de arándanos con yogurt
- Parfait de frutas
- Dip cremoso de tallos de coliflor y brócoli
- Curry cremoso con leche de coco



Ceviche de champiñones y alcachofa

4 personas




Ingredientes

- 300 gramos de champiñones
- 3 fondos de alcachofas
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 ajíes picados finamente
- ½ cucharada de perejil picado fino
- ½ cucharada de cilantro picado fino
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cebolla morada
- Jugo de 4 limones



Favorece la salud digestiva, gracias a la fibra de la alcachofa y a los antioxidantes naturales de los champiñones.

Aporte Nutricional por porción




- 84 calorías
- 3,4g de proteína
- 5,3 g de grasas
- 8 g carbohidratos



Preparación

1. Limpia y lava bien los fondos de alcachofa.
2. Cocínalos en una olla con agua, sal y un chorrito de jugo de limón hasta que estén bien blandos.
3. Escurre, deja enfriar y corta finamente.
4. Limpia los champiñones con papel absorbente y córtalos en láminas muy finas.
5. En un bowl grande, mezcla las alcachofas con los champiñones. Aliña con sal, pimienta, ají, perejil y cilantro.
6. Agrega jugo de limón, aceite de oliva y cebolla cortada en juliana.
7. Mezcla muy bien... **¡y listo para servir!**



Ensalada de espinacas, con arándanos, nueces y queso

 2 personas



Ingredientes

- 1 manojo de espinacas
- 100 g de arándanos frescos
- 4-6 nueces
- 2 cdas. de semillas de calabaza
- 50 g de queso blanco
- Ralladura de limón
- Vinagre al gusto
- Aceite de oliva extra virgen
- Pimienta negra
- Sal

Contribuye a la salud cardiovascular, ya que combina antioxidantes (arándanos), grasas saludables (nueces y semillas) y hierro vegetal (espinacas).



Aporte Nutricional por porción

- 274 calorías
- 11,3 g de proteína
- 18,7 g de grasas
- 14,7 g de carbohidratos



Preparación

1. Lava con cuidado las espinacas y escúrrelas bien, cortalas.
2. Colócalas en una ensaladera o fuente.
3. Lava los arándanos, sécalos suavemente y agrégalos a la ensalada.
4. Abre las nueces y trocéalas con las manos. Incorpóralas junto con las semillas de calabaza y el queso.
5. Salpimenta ligeramente, ralla un poco de limón por encima y aliña con vinagre y aceite a gusto.
6. Mezcla con suavidad para no romper el queso.
7. **Sirve templada o fría!**




Bolitas heladas de arándanos con yogurt

 2 personas

Aporta una alta cantidad de **antioxidantes naturales**, especialmente antocianinas, que ayudan a **proteger las células**, fortalecer el sistema inmune y contribuir a la salud cardiovascular.

Aporte Nutricional 10 bolitas

- 
- 30 calorías
 - 2 g de proteína
 - 1,3 g de grasas
 - 2,3 g de carbohidratos



Ingredientes

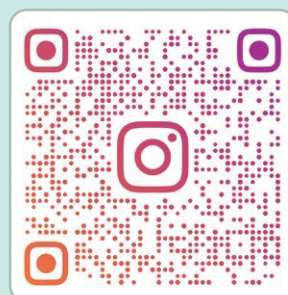
- 1 cajita de arándanos
- 1 yogurt natural espeso tipo griego



Preparación

1. Lava los arándanos
2. Sumergir cada arándano en yogurt
3. Poner los arándanos bañados en yogurt en una fuente apta para el freezer.
4. Congelar y disfrutar como snack saludable en un día de calor.

SÍGUENOS EN:
@EQUILIBRATESODEXOCL





Parfait de frutas

2 personas



Ingredientes

- 2 tazas de frutillas, lavadas y cortadas en mitades
- 2 plátanos, pelados y cortados en rodajas.
- ½ taza de cacao amargo sin azúcar
- 1 taza de arándanos, lavados
- 1 taza de yogur natural
- ¼ taza de miel
- ½ taza de granola (opcional)



Aporta una combinación equilibrada de **vitaminas, minerales y antioxidantes** provenientes de las frutas, junto con **energía sostenida y saciedad**, favoreciendo la digestión y la salud intestinal.

Aporte Nutricional por porción

225 calorías
6 g de proteína
4 g de grasas
40 g carbohidratos



Preparación

1. En un tazón grande, mezclar el yogur natural con el cacao amargo en polvo sin azúcar.
2. En vasos transparentes, colocar una capa de la mezcla de yogurt y cacao de fondo.
3. Agregar una capa de frutillas cortadas sobre el yogurt.
4. Añadir una capa de rodajas de plátano sobre las frutillas, y luego arándanos.
5. Rocía la miel y espolvorea granola y servir el parfait colorido y nutritivo



SÍGUENOS EN:
@EQUILIBRATESODEXOCL



Evita

**El desperdicio
de alimentos**

sodexo^{*}

equilibrate



Dip cremoso de tallos de coliflor y brócoli

 4 personas




Ingredientes

- 2 Tallos de brócoli o coliflor
- 1 cucharadita de Sal
- 1 cucharada de Salsa de soya
- 1 cucharada de Semillas de sésamo tostado
- ½ Limón

Apoya el aprovechamiento de nutrientes y la saciedad, ya que los tallos son ricos en fibra, vitaminas y ayudan a una mejor digestión.

Aporte Nutricional por porción



- 38 calorías
- 3,2 g de proteína
- 1 g de grasas
- 2,3 g de carbohidratos



Preparación

1. En una olla, hierve aproximadamente 1 litro de agua e incorpora los tallos de coliflor o brócoli previamente troceados.
2. Cocina hasta que estén blandos. Escurre y procesa en la juguera o procesadora junto con la sal y la soya hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Vierte en un recipiente, añade el sésamo y el jugo de medio limón. Mezcla bien.
4. Sirve como acompañamiento para la once con tostadas o como dip para compartir en reuniones y fiestas.



Curry cremoso con leche de coco

 4 personas




Ingredientes

- 1 atado de hojas y tallos de betarraga
- 2 hojas de coliflor
- 1 atado de hojas de rábano
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 1 cdta canela en polvo
- 600 ml leche de coco
- 1 cucharada de agua
- ½ cdta de sal
- ½ cdta de aceite vegetal

Aporta energía y efecto antiinflamatorio, gracias a las especias como el curry y la canela, junto con las grasas saludables de la leche de coco.

Aporte Nutricional por porción



- 370 calorías
- 5,6 g de proteína
- 36 g de grasas
- 7 g carbohidratos



Preparación

1. Lava y corta todas las hojas y tallos.
2. Calienta el aceite en una olla a fuego medio
3. Agrega el curry y la canela, y cocina durante 1 minuto para que liberen su aroma.
4. Incorpora las hojas y tallos, mezcla bien.
5. Añade la leche de coco y el agua, condimenta con sal y cocina por 10 minutos.
6. Retira del fuego y sirve caliente, acompañado de arroz blanco previamente cocido.



equilibrate

Recetario

Cocinar Mejor, Vivir Mejor

sodexo