

Recetario

con menús bajos en hidratos de carbono

Dra. Laura Alejandra Velázquez Villegas · Dra. Isabel Medina Vera · Dra. Adriana Margarita López Barradas
L.N. Ana Vigil Martínez · Dra. Martha Guevara Cruz · Dra. Nimbe Torres y Torres · Dr. Armando Tovar Palacio

Departamento de Fisiología de la Nutrición

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán



INCMNSZ



Desayunos

Lunes

Omelet con queso y espinacas 03

Martes

Huevos revueltos con longaniza 03

Miércoles

Huevo con jamón 04

Jueves

Chicharrón en salsa verde 04

Viernes

Bistec bola asado 05

Sábado

Tostadas de maciza de cerdo 05

Domingo

Salchichas de pavo con queso 06

Lunes

Huevos duros 06

Martes

Huevo con salchicha 07

Miércoles

Arrachera asada 07

Jueves

Huevo revuelto con queso 08

Viernes

Carne encebollada 08

Sábado

Choriqueso 09

Domingo

Huevo con jamón 09



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Omelet con queso y espinacas

- Omelet (3 huevos) relleno de 70 gr de queso Oaxaca y 2 tz de espinaca cruda, cocinado con 2 cucharaditas de aceite vegetal
- Pan integral tostado (1 pza)
- Almendras (30 pzas)

Preparación

Batir los huevos en un bowl. Freír el omelet en una sartén con el aceite vegetal con lumbrer moderada, voltearlo y agregar el queso Oaxaca deshebrado, tapar y cocer por 3 minutos. Servir caliente, acompañado de pan integral tostado y almendras.



Lunes



Huevos revueltos con longaniza

- 3 huevos, 90 gr de longaniza
- Nopales asados (2pzas)
- Tortilla de maíz (1 pza)
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Nuez pecana (9 pzas)

Preparación

En la sartén agregar la longaniza en trozos, dejar que se cueza tapada por 10 minutos con lumbrer moderada, batir los huevos y distribuirlo en la sartén y dejar que se cuezan tapados por 2 minutos. Servir acompañado de nopales, aguacate, tortilla y nueces.



Martes





Huevo con jamón

- 3 huevos, 4 rebanas de jamón de pierna preparado con 1 cdita de aceite vegetal.
- Ejotes cocidos (1/2 tza)
- Pan integral (1 pza)
- Aguacate hass (1/3 pza)
- Almendras (30 pzas)

Preparación

En la sartén agregar el aceite, el jamón en trozos, dejar que se cueza tapada con lumbre moderada, batir los huevos y distribuirlo en la sartén y dejar que se cuezan tapados por 3 minutos, moviendo de vez en cuando la sartén. Servir caliente, acompañado de pan integral tostado, ejotes, aguacate y almendras.



Miércoles



Chicharrón en salsa verde



- 60 gr de chicharrón, con 1/2 tz de salsa de tomate verde, 1 pza de calabacita
- Tortilla de maíz (1 pza)
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Nuez pecana (9 pzas)

Preparación

En una sartén agregar la salsa de tomate (asar 1 diente de ajo, un trozo de cebolla, tomate en trozos, chile al gusto, licuar con una taza de agua, y un ramo de cilantro), en la sartén sazonar la salsa de tomate y dejar que se cueza tapada con lumbre moderada, agregar el chicharrón troceado y dejar que se cueza. Servir caliente, acompañado de tortilla, aguacate y nueces.



Jueves



Bistec bola asado

- 125 gr de bistec bola asado
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Tortilla de maíz (1 pza)
- Cacahuates naturales (28 pzas)

Preparación

En la sartén asar con lumbrer moderada el bistec sazonado con sal, pimienta y ajo al gusto. Acompañar con aguacate, tortilla y cacahuates.



Viernes



Tostadas de maciza de cerdo

- 175 gr de maciza de cerdo deshebrada guisada con cebolla, 1 jitomate bola en cuadros, 1 cda de aceite vegetal
- Tostadas de maíz horneadas (2 pzas)
- Aguacate hass (1/3 pza)
- Cacahuates naturales (42 pzas)

Preparación

Cocer la carne con agua, cebolla y sal, en la cacerola se fríe la cebolla y se agrega el jitomate y la carne cocida deshebrada. Servir las tostadas con la carne acompañar con aguacate y cacahuates.



Sábado





Salchichas de pavo con queso

- 3 salchichas de pavo en julianas preparadas con l cda de aceite vegetal y 70 gr de queso Oaxaca derretido.
- Pan integral tostado (1 pza)
- Ejotes cocidos (1/2 tz)
- Nuez pecana (6 pzas)

Preparación

En la sartén freír las salchichas y agregar el queso, tapar por 3 minutos a que el queso se derrita. Servir acompañado de ejotes, pan tostado y nueces.



Domingo



Huevos duros

- 2 pzas de huevo duro
- Brócoli cocido al vapor (1/2 tz)
- Tocino (2 reb)
- Pan integral tostado (1 pza)
- Almendras (20 pzas)

Preparación

En la sartén con lumbre moderada dorar el tocino. En una cacerola cocer los huevos. Servir con el brócoli, tocino, pan tostado y almendras.



Lunes





Huevo con salchicha

- 3 huevos con 2 salchichas de pavo en rodajas preparado con 1 cda de aceite vegetal
- Brócoli cocido al vapor (1/2 tz)
- Pan integral tostado (1 pza)
- Nuez pecana (9 pzas)

Preparación

En la sartén freír las salchichas, agregar los huevos batidos y tapar por 3 minutos con la lumbre baja. Servir acompañados de pan tostado y nueces.



Martes



Arrachera asada

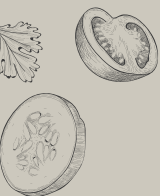
- 175 gr de arrachera
- Calabacita asada (1 pza)
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Tortilla de maíz (1 pza)
- Cacahuates naturales (42 pzas)

Preparación

En la sartén asar con lumbre moderada la arrachera. Acompañar con la calabacita, el aguacate, la tortilla y los cacahuates.



Miércoles





Huevo revuelto con queso

- 3 pzas de huevo y 70 gr de queso Oaxaca, 2 tz de espinaca cruda
- Tortilla de maíz (1 pza)
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Almendras (30 pzas)

Preparación

En un bowl mezclar el huevo con el queso en trozos, la espinaca y distribuirlo en la sartén con la lumbre baja y dejar que se cuezan tapados por 3 minutos, moviendo de vez en cuando. Servir caliente, acompañado de tortilla, aguacate y almendras.



Jueves



Carne encebollada

- 125 gr de bistec bola con ½ tz de cebolla en julianas preparado con 1 cda de aceite vegetal
- Nopal asado (2 pzas)
- Aguacate hass (1/3 pza)
- Tortilla de maíz (1 pza)
- Cacahuates naturales (42 pzas)

Preparación

Freír la carne con la lumbre baja y cuando este cocida agregar la cebolla, dejar que se cuezan tapados por 2 minutos, moviendo de vez en cuando la sartén. Servir acompañado de tortilla, nopales, aguacate y cacahuates.



Viernes





Choriqueso

- 30 gr de chorizo con 140 gr de queso Oaxaca derretido
- 1 taza de champiñón rebanado
- Tortilla de maíz (1 pza)
- Almendras (30 pzas)

Preparación

En la sartén cocinar el chorizo con lumbre baja, agregar el queso, champiñones y tapar hasta que el queso se derrita. Servir acompañado de tortilla y almendras.



Sábado

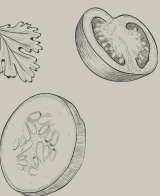


Huevo con jamón

- 3 huevos
- 4 rebanas de jamón de pierna preparado con 1 cdita de aceite vegetal
- Zanahoria cruda (1/2 tz)
- Tortilla de maíz (1 pza)
- Aguacate hass (1/3 pza)
- Nuez pecana (6 pzas)

Preparación

En la sartén agregar el aceite, el jamón en trozos, dejar que se cueza tapada por 4 minutos con lumbre moderada, batir los huevos y distribuirlo en la sartén y dejar que se cuezan tapados por 2 minutos. Servir caliente, con la tortilla, aguacate y nueces.



Domingo





Comidas

Lunes

Cecina de res con nopales 11

Martes

Pollo rostizado con brócoli 11

Miércoles

Picadillo con verduras 12

Jueves

Fajitas de pollo 12

Viernes

Carne de cerdo con verdolagas
y calabaza 13

Sábado

Hamburguesa asada 13

Domingo

Ensalada del chef 14

Lunes

Quesohongo con chorizo 14

Martes

Calabazas rellenas de carne molida 15

Miércoles

Costilla res con nopales y pimientos 15

Jueves

Salpicón de res 16

Viernes

Tiras de cecina de res 16

Sábado

Rollo de carne molida / ensalada 17

Domingo

Cerdo en salsa verde 17



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Cecina de res con nopales

- 200 gr de cecina de res asada
- 1 tz de nopales con cebolla (1/3 pieza)
- jitomate (1/2 pieza)
- Guacamole: aguacate hass (2/3 pza), ½ tz de jitomate, cebolla y chile serrano en cuadritos, con 30 gr de queso fresco
- Cacahuates naturales (28 pzas)

Preparación

Ensalada de nopal: en una cacerola poner a cocer al vapor los nopales por 5 minutos, escurrir y agregar la cebolla y el jitomate. Guacamole: en un bowl mezclar el aguacate con verdura picada. En una sartén asar la cecina a fuego bajo. Servir la cecina con los nopales, el guacamole y los cacahuates.



Lunes



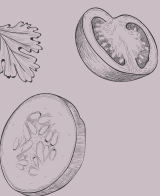
Pollo rostizado con brócoli

- Pollo rostizado (1 pieza, 1 muslo o 1 pierna)
- Brócoli con queso (1/2 tz de brócoli cocido con 70 gr de queso chihuahua derretido)
- Aguacate hass (1 pza)
- Nuez de la india (14 pzas)

Preparación

Precalentar el horno a 180°C. El pollo se marina con una cucharada de achiote, ½ taza de jugo de naranja durante 20 minutos, se rostiza por 45 minutos. El brócoli se cuece al vapor por 5 minutos y se hornea a 180°C con el queso rayado por 10 min. Servir caliente acompañado de aguacate y nueces.

Martes





Picadillo con verduras

- 160 gr de carne molida regular, ½ tz de zanahorias y chícharos preparado con 1 cdita de aceite vegetal
- Ejotes (1/2 tza y 30 gr de queso blanco)
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Cacahuates naturales (28 pzas)

Preparación

Cocer zanahoria, chícharos y ejotes al vapor por 10 minutos. Freír la carne molida con lumbre moderada y cuando este cocida agregar la zanahoria y los chícharos, sazonar con tomillo y orégano. Servir caliente con los ejotes, el aguacate y los cacahuates.



Miércoles



Fajitas de pollo



- 120 gr de pechuga de pollo en tiras, agregar 1 tz de pimientos crudos y cebolla hasta que se cocinen, preparado con 1 cda de aceite vegetal
- Nopal asado con queso panela
- 2 pzas de nopal y 40 gr de queso panela
- Aguacate has (2/3 pza)
- Nuez de la india (14 pzas)

Preparación

En la sartén freír las tiras de pollo por 4 minutos, agregar la cebolla y pimientos cortados en juliana, tapar y cocinar con lumbre moderada por 3 minutos. Acompañar con nopales asados con queso panela, aguacate y nueces.



Jueves



Carne de cerdo con verdolagas y calabaza

- 140 gr de maciza de cerdo preparada con salsa de tomate (1/4 tz), 1 tz de verdolagas crudas y 1 calabacita en cuadros preparada con 1 cda de aceite vegetal
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Queso panela 40 gr
- Nuez pecana (6 pzas)

Preparación

Cocer la carne con cebolla y sal. En una sartén agregar la salsa de tomate (asar 1 diente de ajo, un trozo de cebolla, tomate en trozos, chile al gusto, licuar con una taza de agua, y un ramo de cilantro), en la sartén sazonar la salsa de tomate y dejar que se cueza tapada con lumbre moderada. En la cacerola freír la carne en trozos y agregar la salsa de tomate, las verdolagas y la calabacita, tapar y cocinar por 5 minutos. Servir con aguacate, queso y nueces.



Viernes



Hamburguesa asada

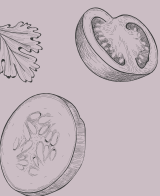
- 120 gr de molida regular, y 35 gr de queso chihuahua, preparada con 1 cda de aceite vegetal
- 40 gr de queso fresco
- Aguacate (2/3 pza)
- Ejotes con almendra
- 1/2 tz de ejotes cocidos con 20 pzas de almendras fileteadas

Preparación

La carne se extiende y se fríe con lumbre baja a que se dore por ambos lados, se agrega el queso y se tapa por 3 minutos. Servir acompañado de ejotes cocidos al vapor por 10 minutos con las almendras, el queso y el aguacate.



Sábado





Ensalada del chef

- 3 tzs de lechuga y espinaca
- 70 gr de queso chihuahua en cuadros
- 6 rebanadas de jamón de pavo
- 1 jitomate rebanado
- 1 cda de aceite de oliva, sal y pimienta
- 3 cdas de semillas de calabaza tostadas

Preparación

Lavar muy bien la lechuga y las espinacas. En un bowl mezclar la lechuga, las espinacas, el queso y el jitomate. Servir con las rebanadas de jamón, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta y 3 cdas de semillas de calabaza tostadas.



Domingo



Quesohongo con chorizo

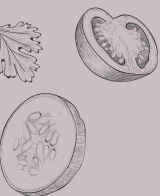


- 70 gr de queso chihuahua
- 105 gr de queso Oaxaca
- 1 tz de champiñón rebanado y 30 gr de chorizo
- Ejotes cocidos (1/2 tz)
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Cacahuates naturales (28 pzas)

Preparación

En una cacerola cocinar el chorizo con la lumbré baja, agregar los champiñones y tapar por 5 minutos. Agregar el queso y hierbas de tomillo y orégano al gusto. Servir con aguacate, ejotes y cacahuates.

Lunes





Calabazas rellenas de carne molida

- 2 pzas de calabacita partida a la mitad cocida
- 120 gr carne regular preparada con 1 cdita de aceite
- 70 gr de queso chihuahua derretido
- Aguacate hass (1/3 pza)
- Nuez de la India (1/4 pzas)

Preparación

Las calabacitas partidas por mitad se ahuecan y se cocinan al vapor 5 minutos. En una cacerola se fríe la carne molida, con lumbre baja, tapado por 3 minutos, moviendo de vez en cuando, se agrega el queso y se sazona con sal, pimenta y tomillo. Rellenar las calabacitas con la carne y queso fundido. Servir acompañado con aguacate y nueces de la india.



Martes



Costilla res con nopales y pimientos

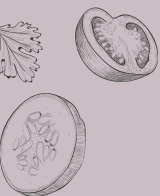
- 160 gr de costilla de res asada y 1 tz de oimientos en juliana
- Nopal asado (2 pzas) con 40 gr de queso panela
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Cacahuates naturales (28 pzas)

Preparación

La costilla se marina con sal y pimienta al gusto. En la sartén asar con lumbre baja, se sirve acompañada de nopales asados con queso, aguacate y cacahuates.



Miércoles





Salpicón de res

- 140 gr de res deshebrada y cocida
- 1 tz de lechuga, cebolla en julianas y rábano
- 1 cda de aceite vegetal
- 1 cda de vinagre blanco
- 40 gr de queso panela
- Sal y pimienta
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Brócoli cocido (1 tz)
- Cacahuates naturales (28 pzas)

Preparación

En un bowl mezclar la carne cocida deshebrada, lechuga, cebolla, rábano y queso. Sazonar con vinagre, sal y pimienta al gusto. Servir acompañado de aguacate, brócoli y cacahuates.



Jueves



Tiras de cecina de res



- 200 gr de cecina de res preparada con una cdita de aceite vegetal
- Nopal asado (2 pzas)
- Aguacate hass (1/3 pza)
- Coliflor cocida (1 tz) con 35 gr de queso Oaxaca derretido
- Cacahuates naturales (28 pzas)

Preparación

En la sartén freír la cecina, acompañar con la coliflor cocida al vapor por 10 minutos con el queso derretido, nopales, aguacate y cacahuates.

Viernes





Rollo de carne molida

- 160 gr de carne molida regular,
- ½ tz de verduras (zanahoria, chícharos, cebolla)
- Sal y pimienta
- 3 pzas de nueces en trozos

Ensalada verde

- 2 tz de lechuga y espinaca
- ½ jitomate en rodajas
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de vinagre blanco
- 1 ½ cdas de semillas de calabaza tostadas
- 40 gr de queso panela

Preparación

Precalentar el horno a 180°C. Marinar la carne con sal y pimienta al gusto, extenderla y agregar ½ tz de verduras (zanahoria y chícharos), cebolla y 3 pzas de nueces en trozos. Colocar el rollo de carne relleno en papel aluminio y hornear a 180°C por 30 minutos. Acompañar con la ensalada.



Sábado



Cerdo en salsa verde

- 140 gr de maciza de cerdo preparado con 1 cda de aceite vegetal
- ¼ de tz de salsa verde
- 1 pza de chilacayote en cuadros
- Aguacate has (1/3 pza)
- Queso panela (40 gr)
- Cacahuates naturales (28 pzas)



Preparación

Cocer la carne con cebolla y sal. En una sartén sazonar la salsa de tomate y dejar que se cueza tapada por 4 minutos con lumbre moderada. En la cacerola freír la carne en trozos y agregar la salsa de tomate el chilacayote en cuadros, tapar y cocinar por 15 minutos. Servir caliente con aguacate, queso panela y cacahuates.



Domingo





Cenas

Lunes

Milanesa de cerdo con hummus 19

Martes

Pescado empapelado 19

Miércoles

Queso panela asado 20

Jueves

Ensalada de atún 20

Viernes

Pechuga de pollo asada 21

Sábado

Aguja de res 21

Domingo

Pescado a la parrilla 22

Lunes

Ceviche de pescado 22

Martes

Bistec de res asado 23

Miércoles

Fajitas de pollo 23

Jueves

Aguja de res 24

Viernes

Pescado a la parrilla 24

Sábado

Bistec de res asado 25

Domingo

Ensalada de atún 25



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



Milanesa de cerdo con hummus

- Milanesa de cerdo asada (160 gr)
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Zanahoria cocida (1/2 taza)
- Hummus de garbanzo (60 gr)

Preparación

En la sartén asar con lumbré moderada la milanesa de cerdo sazonada con sal, pimienta y ajo al gusto. Servir en un plato acompañada con hummus de garbanzo y aguacate.



Lunes



Pescado empapelado

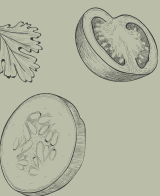
- Pescado blanco 120 gr
- 3 cdas de mantequilla
- Zanahoria (1/2 tz)
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Almendras (30 pzas)

Preparación

Precalentar el horno a 180°C. El pescado ponerlo en papel aluminio con la de mantequilla, sal, pimienta, zanahoria y epazote. Hornear por 15 minutos. Servir acompañado de aguacate y almendras.



Martes





Queso panela asado

- 160 gr de queso panela asado
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Calabacita asada (1 pza)
- Hummus de garbanzo (60 gr)

Preparación

En la sartén asar con lumbré moderada el queso. Acompañar con hummus de garbanzo, aguacate y calabacita asada.



Miércoles



Ensalada de atún

- 1 1/3 de lata de atún en aceite, con 2 cdas de mayonesa, 1 jitomate en cuadros, cebolla y chile al gusto.
- Cacahuates naturales (42 pzas)

Preparación

En un tazón revolver el atún con la mayonesa. Acompañar con pico de gallo y cacahuates.



Jueves





Pechuga de pollo asada

- 120 gr de pechuga de pollo asada
- Champiñones (1 tz)
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Hummus de garbanzo (60 gr)

Preparación

En la sartén asar con lumbrer moderada, la pechuga sazonada con sal, pimienta y ajo al gusto. Acompañar con champiñones cocidos, aguacate y hummus de garbanzo.



Viernes



Aguja de res

- 140 gr de aguja de res preparadas con sal, pimienta al gusto y 1 cda de aceite vegetal
- Jitomate en rodajas (1 pza)
- Aguacate has (1/3 pza)
- Cacahuates naturales (42 pzas)

Preparación

En la sartén freír con lumbrer moderada la carne sazonada con sal y pimienta al gusto. Servir acompañada de aguacate, jitomate y cacahuates.

Sábado





Pescado a la parrilla

- 120 gr de pescado blanco a la parrilla con 1 1/2 cdita de mantequilla, sal y pimienta.
- Brócoli cocido al vapor (1/2 tz)
- Aguacate hass (1/3 pza)
- Nuez pecana (9 pzas)

Preparación

En la sartén freír con la mantequilla con lumbré moderada el pescado sazonado con sal y pimienta al gusto. Servir con el brócoli, el aguacate y las nueces.



Domingo



Ceviche de pescado



- 120 gr de pescado blanco cocido
- jugo de 2 limones, sal, pimienta
- 1/2 tz de pepino y cebolla morada en julianas
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Cacahuates naturales (28 pzas)

Preparación

Marinar 2 horas el pescado con el jugo de limón en el refrigerador. Agregar cebolla y pepino cortados en juliana sazonados con sal y pimienta al gusto. Servir acompañado de aguacate y cacahuates.

Lunes





Bistec de res asado

- 140 gr de falda de res en cubos
- Nopal asado (2 pzas)
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Nuez de la India (2l pzas)

Preparación

En la sartén asar la carne en cubos marinada con sal y pimienta al gusto. Servir acompañada de nopales, aguacate y nueces.



Martes



Fajitas de pollo

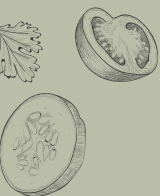
- 120 gr de pechuga de pollo asada en tiras, 1 tz de pimienta y ½ tz de cebolla en julianas
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Hummus de garbanzo (60 gr)

Preparación

En la sartén asar con lumbre baja las fajitas de pollo marinada con sal y pimienta al gusto, agregar la cebolla y el pimienta, y tapar por 3 minutos, moviendo de vez en cuando. Servir acompañada de aguacate y hummus de garbanzo.



Miércoles





Aguja de res

- 140 gr de aguja de res preparadas con sal, pimienta y 1 cda de aceite vegetal
- Pepino en rodajas (1 tz)
- Aguacate hass (1/3 pza)
- Cacahuates naturales (42 pzas)

Preparación

En la sartén freír con lumbre baja la carne marinada con sal y pimienta al gusto, cocer al término preferido. Servir con pepino, aguacate y cacahuates.



Jueves



Pescado a la parrilla



- 120 gr de pescado blanco a la parrilla con 1 1/2 cdita de mantequilla, sal y pimienta.
- Brócoli cocido (1 tz)
- Nuez pecana (9 pzas)

Preparación

En la parrilla con mantequilla cocinar con lumbre baja el pescado marinado con sal y pimienta al gusto. Acompañar con el brócoli y las nueces.

Viernes





Bistec de res asado

- 140 gr de bistec de res asado
- Ejotes cocidos (1/2 tz)
- Aguacate hass (2/3 pza)
- Nuez pecana (9 pzas)

Preparación

En la sartén asar con lumbré moderada el bistec sazonado con sal, pimienta al gusto. Acompañar con aguacate y nueces.



Sábado

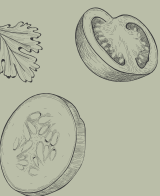


Ensalada de atún

- 1 1/3 de lata de atún en aceite
- 2 cdas de mayonesa
- jitomate en cuadros
- Cacahuates naturales (42 pzas)

Preparación

En un tazón revolver el atún con los jitomates y la mayonesa. Acompañar con los cacahuates.



Domingo





**INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN**

Departamento de Fisiología de la Nutrición

Dra. Laura Alejandra Velázquez Villegas · Dra. Isabel Medina Vera · Dra. Adriana Margarita López Barradas

L.N. Ana Vigil Martínez · Dra. Martha Guevara Cruz · Dra. Nimbe Torres y Torres · Dr. Armando Tovar Palacio