

RECETARIO

EL ARTE DE COMER
CUIDANDO SU SALUD

Diabetes:
Responsabilidad de todos
20 y 21 de noviembre, 2015



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DEL
PACIENTE CON DIABETES

EL ARTE DE COMER CUIDANDO SU SALUD

Contenido

#1

Adobo rojo

#3

Pescado a la
veracruzana

#5

Pescado en salsa
meuniere de chile
manzano

#7

Aguachile de
camarón

#9

Mixiotes
de pollo

#11

Chile ancho
relleno

#13

Guacamole
oaxaqueño

#2

Sopa de nopales
y camarón seco

#4

Ensalada
de nopales

#6

Lomo de cerdo
braseado en
salsa de jamaica

#8

Ceviche
sonorense

#10

Lengua
entomatada

#12

Pipián verde

#14

Pozole rojo

#15

Albóndigas

Adobo rojo

4 Porciones

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo con hueso sin piel
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- Laurel
- 3 chiles ancho
- 2 chiles chipotle secos
- 3 jitomates
- Tomillo
- Mejorana
- 1 rebanada de pan de caja
- Ajonjolí



Adobo rojo

Etiqueta Nutricional

Información por 1 porción

Contenido energético	181 calorías
Total de carbohidratos	8.7 gramos
Total de proteína	18.5 gramos
Total de grasa	8 gramos

Procedimiento

Cocer el pollo en agua con cebolla, ajo, laurel, tomillo, mejorana. Deshebrar el pollo y reservar.

Asar y blanquear los chiles. Tostar en el horno el pan hasta que quede casi quemado.

Tostar el ajonjolí. En un sartén asar la cebolla, el ajo y los jitomates en cuartos.

Ya que esté bien cocido, agregar los chiles, el ajonjolí y el pan troceado.

Dejar cocer por cinco minutos más.

Licuar y colar.

Regresar al fuego y dejar hervir hasta que reduzca un poco y terminar de sazonar.

Retirar del fuego y servir con el pollo.

Sopa de nopales y camarón seco

4 Porciones

Ingredientes

- 4 piezas de nopal
- $\frac{1}{4}$ de pieza de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 50 gramos de camarón seco
- 2 ramas de epazote fresco
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 chile chipotle
- 2 piezas de jitomate guaje
- 3 ramas de cilantro



Sopa de nopales y camarón seco

Etiqueta Nutricional

Información por 1 porción

Contenido energético	64 calorías
Total de carbohidratos	3.7 gramos
Total de proteína	4.1 gramos
Total de grasa	3.6 gramos

Procedimiento

Hidratar los camarones secos en agua hirviendo durante 15 minutos; posteriormente colar y reservar el caldo.

Poner a cocer los nopales picados finamente a partir de agua hirviendo con una cucharadita de aceite y sal.

Picar finamente la cebolla, el ajo y dos jitomates en cubos pequeños sin la pulpa.

Poner en aceite el ajo, sofreír y agregar la cebolla, epazote, cilantro, chile chipotle y el jitomate sin que se bata.

Agregar el caldo de camarón.

Ecurrir los nopales, enjuagarlos y agregarlos.

Sazonar.

Dejar cocinar a fuego lento y agregar un poco de líquido de ser necesario.

Pescado a la veracruzana

4 Porciones

Ingredientes

- 700 gramos de pescado blanco
- 3 limones
- 5 jitomates
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pimienta verde
- 1 pimienta roja
- 20 gramos de alcaparras
- 30 gramos de aceitunas verdes
- Tomillo
- Laurel



Pescado a la veracruzana

Etiqueta Nutricional

Información por 1 porción

Contenido energético	349 calorías
Total de carbohidratos	8.7 gramos
Total de proteína	40.2 gramos
Total de grasa	17 gramos

Procedimiento

Salpimentar y agregar un poco de limón a los filetes de pescado y cocer en un sartén caliente con una cucharada de aceite vegetal.

Asar los pimientos y quitar la piel. Cortar en rebanadas y reservar.

En un sartén asar los jitomates en cuartos, la cebolla, ajo. Cuando esté bien cocido el jitomate salpimentar y licuar. Regresar al fuego y agregar alcaparras, aceitunas y los pimientos en rebanadas. Dejar hervir un poco y servir con el pescado.

Ensalada de nopales

4 Porciones

Ingredientes

- 500 gramos de nopales
- 6 cebollitas de cambray
- 200 gramos de queso panela
- 4 rebanadas de aguacate
- Orégano fresco
- 6 cucharaditas de aceite de olivo
- 50 mililitros de vinagre
- Mostaza
- Sal gruesa



Ensalada de nopales

Etiqueta Nutricional

Información por 1 porción

Contenido energético	230 calorías
Total de carbohidratos	6.2 gramos
Total de proteína	13 gramos
Total de grasa	17 gramos

Procedimiento

Picar los nopales en cubos pequeños y mezclar con sal gruesa. Dejar reposar por una hora.

Enjuagar perfectamente los nopales y mezclar con aguacate en cubos, el queso panela, las cebollitas fileteadas y orégano. Salpimentar.

Para la vinagreta mezclar la mostaza, sal, vinagre y agregar el aceite en forma de hilo. Servir con la ensalada.

Pescado en salsa meuniere de chile manzano

4 Porciones

Ingredientes

- 4 lomos de pescado blanco
- 50 gramos de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 4 limones
- 2 chiles manzano

Etiqueta Nutricional	
Información por 1 porción	
Contenido energético	284.5 calorías
Total de carbohidratos	1.2 gramos
Total de proteína	21.5 gramos
Total de grasa	21.5 gramos



*Pescado en salsa
meuniere de chile manzano*

Procedimiento

Para la salsa: En un sartén derretir la mantequilla y agregar poco a poco el jugo de limón. Añadir láminas de ajo y dejar hervir la salsa un poco. Apagar el fuego y agregar el chile manzano picado finamente sin semillas. Secar los lomos de pescado, salpimentar, agregar a la salsa hasta que estén cocidos y servir.

Lomo de cerdo braseado en salsa de jamaica

4 Porciones

Ingredientes

- 500 gramos de lomo de cerdo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1 diente de ajo
- Tomillo
- Laurel
- Mejorana
- 50 gramos de flor de jamaica
- 2 sobres de endulzante sin calorías



*Lomo de cerdo
en salsa de jamaica*

Etiqueta Nutricional

Información por 1 porción

Contenido energético	349 calorías
Total de carbohidratos	8.7 gramos
Total de proteína	40.2 gramos
Total de grasa	17 gramos

Procedimiento

En un sartén sellar el lomo de cerdo y colocar en una charola para horno con cebolla, zanahoria, apio, ajo y hierbas de olor. Hornear 7 minutos.

En una olla colocar la flor de jamaica a cocer en agua y agregar el lomo de cerdo.

Colar y dejar reducir la salsa. Agregar el endulzante y servir el lomo con la salsa.

Aguachile de camarón

4 Porciones

Ingredientes

- 1 taza de jugo de limón
- 1 pepino
- 1 chile serrano
- ½ taza de jugo de naranja natural
- Medio manojo de cilantro
- 500 gramos de camarón limpio y desvenado
- 1 aguacate
- Media cebolla morada



Aguachile de camarón

Etiqueta Nutricional

Información por 1 porción

Contenido energético	268 calorías
Total de carbohidratos	16 gramos
Total de proteína	34 gramos
Total de grasa	8.7 gramos

Procedimiento

Mezclar el jugo de limón, jugo de naranja, la mitad del pepino y cilantro y licuar. Agregar un poco de sal a los camarones y colocarlos en la marinada. Dejar reposar por lo menos por treinta minutos.

Filetear la cebolla morada, la otra mitad del pepino, el aguacate y servir con los camarones.

Ceviche sonorense

4 Porciones

Ingredientes

- 500 gramos de sierra
- 1 cebolla
- 3 jitomates
- 4 ramas de cilantro
- 1 1/4 taza de salsa de tomate (cátsup)
- 3 cucharadas de aceite de olivo
- 6 limones
- Orégano
- 1 naranja



Ceviche sonorense

Etiqueta Nutricional

Información por 1 porción

Contenido energético	336.5 calorías
Total de carbohidratos	6.3 gramos
Total de proteína	27.3 gramos
Total de grasa	1.7 gramos

Procedimiento

En una olla blanquear la sierra y desmenuzar.
Mezclar la cebolla picada, el jitomate picado sin semilla, el cilantro picado, la salsa de tomate, el aceite, jugo de limón, jugo de naranja y orégano.
Agregar la sierra desmenuzada.

Mixiotes de pollo

4 Porciones

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 4 hojas de maguey
- 2 hojas de aguacate
- 2 chiles ancho
- 1 chile chipotle seco
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Clavo de olor
- Comino
- 1 raja de canela
- 4 cucharaditas de vinagre blanco
- Hierbas de olor
- Hilo de cáñamo



Mixiotes de pollo

Etiqueta Nutricional

Información por 1 porción

Contenido energético	130.7 calorías
Total de carbohidratos	1.25 gramos
Total de proteína	16.2 gramos
Total de grasa	6.75 gramos

Procedimiento

Asar y blanquear los chiles. Hidratar las hojas de maguey en agua caliente durante 10 minutos

En un sartén con una cucharada de aceite sofreír la cebolla picada, el ajo, los chiles y las especias.

Agregar un poco de agua y el vinagre. Dejar reducir un poco y sazonar.

Licuar el adobo y regresar al fuego con las hojas de aguacate. Ya que suelte el hervor, sacar del fuego y reservar

Picar el pollo en cuadros pequeños y marinar en el adobo.

Colocar la mezcla del pollo en las hojas de aguacate y cerrar con hilo de cáñamo.

Colocar en una vaporera y dejar cocer de 15 a 20 minutos.

Y están listos para servir.

Lengua entomatada

4 Porciones

Ingredientes

- 700 gramos de lengua de res sin grasa, precocida
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo pelado
- Tomillo
- Laurel
- 3 jitomates
- 1 taza de caldo de pollo desgrasado
- 2 hojas de epazote
- 1 chile manzano



Lengua entomatada

Etiqueta Nutricional

Información por 1 porción

Contenido energético	309 calorías
Total de carbohidratos	3.7 gramos
Total de proteína	38.2 gramos
Total de grasa	15.7 gramos

Procedimiento

En una olla colocar la lengua con agua, un poco de tomillo, laurel, la mitad de la cebolla y el diente de ajo entero. Dejar cocer 45 minutos.

Para la salsa: en un sartén colocar los jitomates en cuartos y la otra mitad de la cebolla hasta que todo esté cocido. Agregar el caldo de pollo, el chile picado y las hojas de epazote.

Licuar, colar y regresar al sartén hasta que vuelva a hervir. Servir con la lengua pelada y rebanada.

Chile ancho relleno

4 Porciones

Ingredientes

- 4 chiles ancho
- 50 pieza de piloncillo
- 50 mililitros de vinagre blanco
- 200 gramos de carne molida de res
- 200 gramos de carne molida de cerdo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 jitomates
- 1 cucharada sopera de pasitas
- 1 cucharada sopera de nuez



Chile ancho relleno

Etiqueta Nutricional	
Información por 1 porción	
Contenido energético	307 calorías
Total de carbohidratos	31.2 gramos
Total de proteína	24.5 gramos
Total de grasa	9.3 gramos

Procedimiento

Blanquear los chiles en una olla con agua, vinagre y piloncillo. Hidratar las pasitas en agua caliente hasta que estén suaves. Para el relleno, en un sartén con una cucharada de aceite sofreír la cebolla y el diente de ajo picados. Ya que esté traslúcida la cebolla agregar la carne de cerdo y de res, agregar la nuez y las pasitas. Rellenar los chiles anchos y hornear a 180°C por 7 minutos. Servir.

Pipián verde

4 Porciones

Ingredientes

- 500 gramos de lomo de cerdo
- 2 cebollas partidas en cuartos.
- 2 dientes de ajo pelados enteros
- 3 chiles serranos
- Medio manojo de cilantro
- 100 gramos de pepita
- 50 gramos de pepita molida
- Clavo de olor
- Tomillo
- 2 hojas santa
- 5 tomates verdes



Pipián verde

Etiqueta Nutricional

Información por 1 porción

Contenido energético	371 calorías
Total de carbohidratos	4.3 gramos
Total de proteína	28 gramos
Total de grasa	26.8 gramos

Procedimiento

Cocer el lomo de cerdo en una olla con una cebolla en cuartos, un ajo entero, agua, clavo y tomillo.

Rebanar y reservar.

En un sartén asar los chiles, los tomates picados en cuartos, la otra cebolla y el ajo.

Agregar la pepita y la pepita molida. Añadir un poco de caldo de cocción y dejar cocer por cinco minutos. Sazonar y licuar.

Regresar al fuego y dejar hervir por cinco minutos más.

Terminar de sazonar y servir con el lomo de cerdo.

Guacamole oaxaqueño

4 Porciones

Ingredientes

- 2 aguacates
- 1 chile serrano picado sin semillas
- Media cebolla picada finamente
- Medio manojo de cilantro picado
- 1 diente de ajo picado
- Sal de grano
- 1 taza de chapulines picados
- 4 limones



Guacamole oaxaqueño

Etiqueta Nutricional

Información por 1 porción

Contenido energetico	149.5 calorías
Total de carbohidratos	1.39 gramos
Total de proteína	5.8 gramos
Total de grasa	13.5 gramos

Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes y servir con tostadas horneadas.

Pozole rojo

4 Porciones

Ingredientes

- 600 gramos de lomo de cerdo
- 300 gramos de maíz pozolero
- 3 chiles ancho
- 2 chiles guajillo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Orégano

Etiqueta Nutricional	
Información por 1 porción	
Contenido energético	387.5 calorías
Total de carbohidratos	28.8 gramos
Total de proteína	37.8 gramos
Total de grasa	13.5 gramos



Pozole rojo

Procedimiento

Para la salsa: En un sartén derretir la mantequilla y agregar poco a poco el jugo de limón. Añadir láminas de ajo y dejar hervir la salsa un poco. Apagar el fuego y agregar el chile manzano picado finamente sin semillas. Secar los lomos de pescado, salpimentar, agregar a la salsa hasta que estén cocidos y servir.

Albóndigas

4 Porciones

Ingredientes

- 600 gramos de carne molida de res sin grasa
- 1 huevo
- 1 cebolla
- Medio manojo de perejil
- 2 rebanadas de pan de caja sin orillas
- 1/3 de taza de leche descremada
- 1 diente de ajo picado
- Pizca de comino molido
- 3 chiles morita
- 5 jitomates
- 1/2 taza de crema reducida en grasa
- 1 rama de epazote



Albóndigas

Etiqueta Nutricional	
Información por 1 porción	
Contenido energético	376 calorías
Total de carbohidratos	11 gramos
Total de proteína	36 gramos
Total de grasa	27.8 gramos

Procedimiento

Remojar las rebanadas de pan en leche y dejar reposar. Mezclar la carne, media cebolla picada, perejil, el pan remojado, ajo, comino y un huevo. Formar las albóndigas y blanquearlas en agua hirviendo.

En una olla, asar la cebolla, los jitomates picados, los chiles morita y un poco de comino. Licuar con la crema y regresar al fuego. Dejar cocer con una rama de epazote y agregar las albóndigas. Servir.

Glosario de cocina

ABLANDAR:

Suavizar una grasa (matequilla, queso crema) para que pierda firmeza.

ADEREZAR:

Sazonar o condimentar los alimentos por medio de sal, aceite, especias o una salsa.

ADOBAR:

Mezcla de especias, ajo, sal y vinagre utilizados para sazonar o condimentar un alimento.

Ahumar:

Someter al humo algún alimento para su conservación o para aportarle cierto sabor.

AL DENTE:

El punto de cocción ideal de la pasta y vegetales, cuando queda cocida pero firme al morder.

AMASAR:

Trabajar una masa con las manos o en un procesador de alimentos.

AROMATIZAR:

Agregar cualquier especia o hierba (comino, romero, laurel) que da sabor a los alimentos.

ASAR:

Cocinar los alimentos en una parrilla colocada sobre las brasas o sobre el fuego.

BAÑAR:

Cubrir totalmente un alimento con una salsa, caldo, agua o dulce, ayudándose de un cucharón.

BAÑO MARÍA:

Cocinar un alimento en un recipiente dentro de otro que contenga agua. Es importante que el agua no toque el alimento.

BLANQUEAR:

cocer frutas o verduras en agua hirviendo por poco tiempo y después inmediatamente sumergir en agua helada para frenar la cocción.

Glosario de cocina

BRASEAR:

Dorar los alimentos con muy poco aceite, para después cocinarlos tapados a fuego lento, durante un período largo con poco líquido (caldo desgrasado o agua).

DESALAR:

Sumergir un alimento salado en agua fría para que pierda la sal. (bacalao, aceitunas).

DESVENAR:

Quitar las venas o tallos a los chiles para hacerlos menos picosos.

DESMENUZAR:

Separar los alimentos en trozos pequeños con un tenedor o cortándolos en tiras finas con un cuchillo o rallador.

ESCALFAR:

Método de cocción para aflojar la piel de los chiles y facilitar su desprendimiento (chile poblano, pimienta).

ENGRASAR:

Untar un molde con grasa o mantequilla para evitar que la preparación se pegue.

EN FORMA DE HILO:

Agregar chorro muy fino de aceite lentamente para que se integre a alguna mezcla.

ESCALDAR:

Sumergir brevemente en agua salada hirviendo, verduras o setas para quitarles sabores desagradables o impurezas.

ESTOFAR:

Cocer un alimento en su propio jugo (pollo, carne o pescado) y el de sus condimentos a fuego bajo.

FILETEAR:

Cortar un alimento en tiras delgadas o rebanadas finas.

INFUSIÓN:

Bebida que se obtiene de diversos frutos o hierbas aromáticas, como té, café, manzanilla, etc., introduciéndolos en agua hirviendo.

LAMINAR:

Cortar un alimento en rodajas muy finas.

MARINAR:

Remojar carne, pescado, pollo y verduras en líquidos o condimentos durante cierto tiempo.

Glosario de cocina

PIZCA:

Lo que se toma entre dos dedos o la punta de un cuchillo (pizca de sal).

REDUCIR:

Permitir que un líquido se evapore hirviéndolo hasta que se espese y se concentre el sabor.

SALPIMENTAR:

Agregar sal y pimienta necesaria a algún alimento.

SALTEAR:

Cocer un alimento a fuego alto en poca cantidad de aceite y poco tiempo.

SELLAR:

Dorar un alimento por todos lados para que este conserve su jugo en el interior.

SOFREÍR:

poner a freír en poco aceite sin que el alimento tome color (cebolla).

PAPILLOTE:

Método de cocción envolviendo el alimento en un papel encerado o aluminio, con el fin de cocerlo en su jugo.

PESTO:

Salsa espesa que tiene como base una hierba (albahaca, perejil, cilantro).

VOLCÁN:

hueco que se hace con la mano en harina colocada sobre la mesa en forma de corona con el fin de contener los líquidos que llevará la masa.