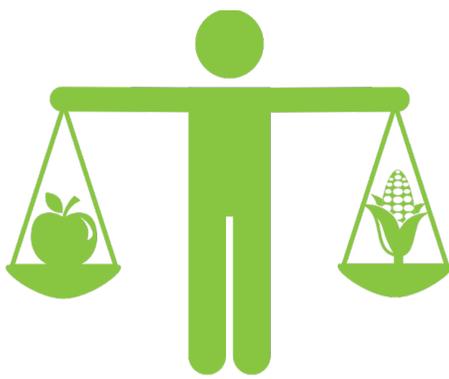




CAIPaDi



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN



# RECETARIO NAVIDEÑO

2 EJEMPLOS DE MENÚ

*¡Felices fiestas!*



# RECETARIO

#1

## MENÚ

3 PLATILLOS DIFERENTES

• Manzanas al vino tinto •

• Ensalada crujiente •

• Salmón al horno con estragón •



CAIPaDi



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

# RECETARIO

## MANZANAS AL VINO TINTO

Rinde 6 porciones

### INGREDIENTES

- › ¼ Taza de vino tinto (10 ml por manzana)
- › 100g de endulzante sin calorías
- › 1 Ramita de canela
- › 6 Manzanas peladas
- › 2 Tazas de agua
- › Gotas de pintura vegetal roja al gusto
- › Hojas de hierbabuena para adornar al gusto



### PREPARACIÓN

En una olla ponga el agua, el endulzante sin calorías, la canela y la pintura vegetal; cuando suelte el hervor agregue las manzanas (previamente inyectadas con el vino tinto) con cuidado de no romperlas. Déjelas hervir durante 10 minutos para que se suavicen un poco, pero que no se deshagan. Retírelas y colóquelas en un platón, adornando cada una con una hoja de hierbabuena. Sírvalas frías.

#### Etiqueta Nutricional

Porciones totales: 6 porciones  
Información por 1 porción

Energía 64.6 kcal

Grasa total 0g

Total de carbohidratos 15.8 g

Proteína 0 g

# RECETARIO

## ENSALADA CRUJIENTE

Rinde 6 porciones

### INGREDIENTES

#### #1 ENSALADA

- › 2 Zanahorias cortadas en tiras delgadas
- › 1 Papa cocida en tiras finas
- › 125g de ejotes en trocitos
- › 1 Betabel cocido y cortado en tiras delgadas
- › 1 Manzana roja picada
- › 1 Cucharada de hierbabuena fresca, picada
- › Jugo de limón al gusto

#### #2 ADEREZO

- › 4 Cucharadas de yogurt natural descremado
- › 1 Cucharada de mayonesa light
- › 1 Sobre de cualquier endulzante sin calorías
- › 1 Taza de agua

### PREPARACIÓN

Hierva las zanahorias, las papas y los ejotes, hasta que estén tiernos. Páselos a una ensaladera. Coloque encima el betabel, la manzana, el yogurt natural descremado, la mayonesa light y el endulzante sin calorías. Caliente a fuego lento, viértalo sobre la ensaladera y sirva.



#### Etiqueta Nutricional

Porciones totales: 6 porciones  
Información por 1 porción

Energía total 45 kcal

Grasa total 0.8g

Total de carbohidratos 7.6 g

Proteína 1.7 g

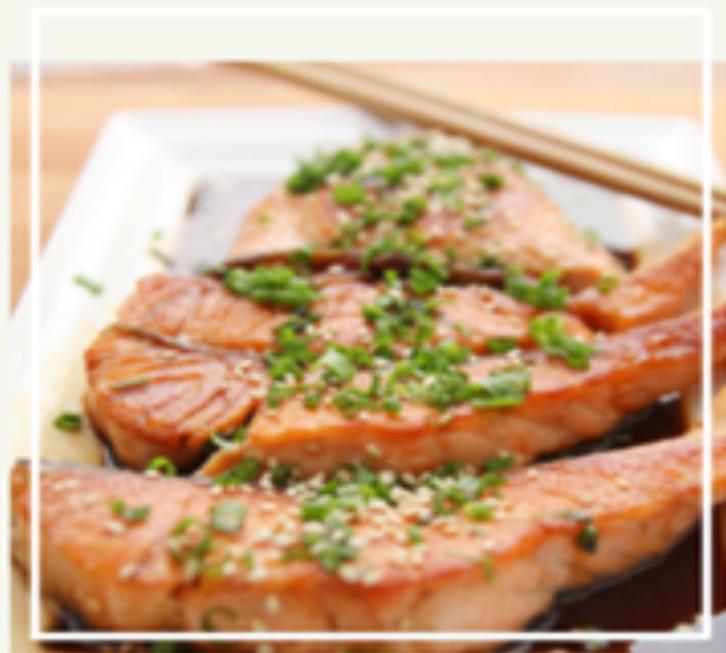
# RECETARIO

## SALMÓN AL HORNO CON ESTRAGÓN

Rinde 4 porciones

### INGREDIENTES

- › 4 Filetes de salmón
- › 2 Cucharadas de estragón por filete
- › 3 Cucharadas de margarina baja en grasas por filete
- › Aceite en aerosol
- › Sal de ajo y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN

Engrase un refractario con el aceite en aerosol.

Acomode los filetes con la piel hacia abajo ya previamente salpimentados. Añada el estragón y la margarina sobre los filetes.

Metalos al horno aproximadamente 10 minutos.

#### Etiqueta Nutricional

Porciones totales: 4 porciones

Información por 1 porción

Energía total 221 kcal

Grasa total 15g

Total de carbohidratos 0 g

Proteína 21.2 g

# RECETARIO

#2

## MENÚ

3 PLATILLOS DIFERENTES

Gelatina de betabel

Ensalada navideña

Bacalao



CAIPaDi



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

# RECETARIO

## GELATINA DE BETABEL

Rinde 8 porciones

### INGREDIENTES

- › 3 Betabeles cocidos y cortados en rajitas
- › 4 Tazas del jugo donde se cocieron los betabeles
- › 1 Paquete grande de gelatina de fresa light (sin azúcar)
- › 1/2 Taza de vino tinto



### PREPARACIÓN

Caliente el jugo de betabel y disuelva la gelatina. Agregue el vino tinto. En un molde para rosca acomode las rajitas de betabel. Vierta encima la mezcla. Meta en el refrigerador hasta cuajar. Desmóldela y adórnala con hojas de hierbabuena.

#### Etiqueta Nutricional

Porciones totales: 8 porciones

Información por 1 porción

Energía total 27 kcal

Grasa total 0.6g

Total de carbohidratos 3.7 g

Proteína 1.5 g

# RECETARIO

## ENSALADA NAVIDEÑA

Rinde 8 porciones

### INGREDIENTES

#### #1 ENSALADA

- › 2 Pepinos cortados en rodajas
- › 2 Pimientos verdes, cortados en tiras
- › 1 Pimiento rojo, cortado en tiras
- › 4 Jitomates grandes, maduros y picados
- › 1 Lechuga grande, lavada, desinfectada y cortada finamente
- › 16 Piezas de aceitunas verdes

#### #2 VINAGRETA

- › 1/3 Taza (80ml) de aceite de oliva
- › 1/4 Taza (60ml) de vinagre
- › 2 Dientes de ajo
- › Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

Prepare la vinagreta agregando lo necesario y revuelva todo muy bien. Deje reposar. En una ensaladera combine los ingredientes, refrigere hasta la hora de servir y vierta la vinagreta.

RECETA



#### Etiqueta Nutrimental

Porciones totales: 8 porciones  
Información por 1 porción

Calorías 145 kcal

Grasa total 11.8 g

Total de carbohidratos 18.3g

Proteína 2.7 g



CAIPaDi



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

# RECETARIO

## BACALAO

Rinde 8 porciones

### INGREDIENTES

- › 750 g de bacalao sin espina
- › 2 Cebollas fileteadas
- › 4 Dientes de ajo picados
- › 8 Papas peladas y cocidas
- › 3 Pimientos verdes, cortados en tiras
- › 3 Pimientos rojos, cortados en tiras
- › 4 Jitomates pelados y picados
- › 1 Taza (250g) de puré de jitomate de lata
- › 1/3 Taza (80 ml) de aceite de oliva
- › Aceitunas y alcaparras al gusto
- › 1 Hoja de laurel
- › Pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

Remoje el bacalao durante 12 horas. Cuézalo con un poco de cebolla, ajo y laurel; deje que se enfríe y revise que no le queden espinas. En el aceite acitrone la cebolla y el ajo, agregue los pimientos y revuelva para que se impregnen en aceite; añada el jitomate picado, deje cocinar 10 min., revolviendo ocasionalmente; vierta el puré de jitomate y revise la sazón con un poco de pimienta. Incorpore el bacalao con un poco de caldo en que se coció, junto con las papas, aceitunas y alcaparras; deje que hierva a fuego medio durante 10 min., moviendo ocasionalmente para que no se pegue.



### Etiqueta Nutrimental

Porciones totales: 8 porciones  
Información por 1 porción

Calorías 303 kcal

Grasa total 12.8 g

Total de carbohidratos 22.5g

Proteína 24.3 g



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN