



Recetario para Cuaresma

a

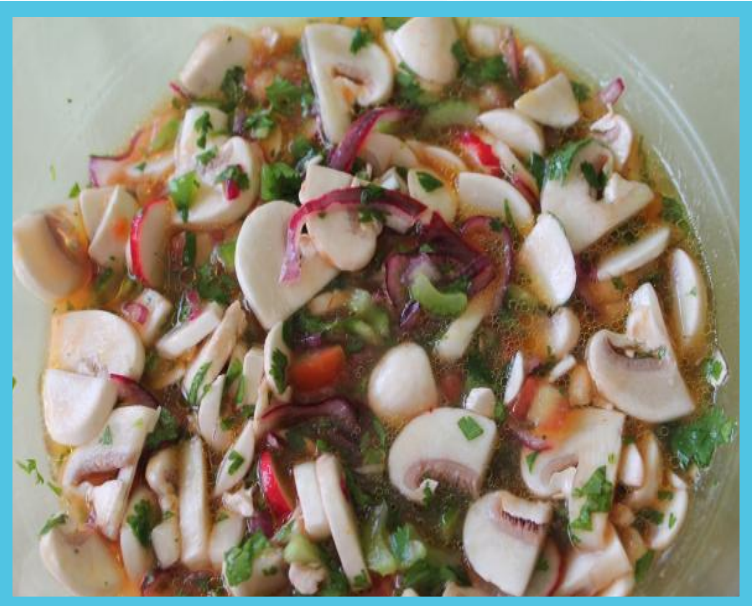
¡Disfrute de los
platos de esta
temporada!



Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes
Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com
<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>



Menú de 3 tiempos



Entrada

Ceviche de champinones



Plato fuerte

Chile relleno de pescado



Postre

Capirotada

Entrada

Ceviche de champiñones

Número de porciones:

4

Ingredientes

- 4 tazas de champiñones, pelados y picados en cubos pequeños
- 1 pieza de cebolla morada, picada finamente
- 2 cucharadas de cilantro picado
- Jugo de 4 piezas de limón
- 1 pieza de chile serrano
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de salsa catsúp o pure de jitomate
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Mezclar en un recipiente la cebolla morada, el cilantro, el chile serrano y los champiñones.
2. Agregar el aceite de oliva y el jugo de limón, integrar los ingredientes y salpimentar al gusto. Reservar.
3. Calentar en una sartén la salsa catsúp o el puré de jitomate, a fuego medio durante 8 minutos. Sazonar con salsa inglesa y pimienta. Dejar enfriar.
4. Incorporar la salsa a la mezcla de champiñones y refrigerar.
5. Servir en copas de cristal y acompañar con tostadas de maíz horneadas.

Información nutrimental

Una porción de esta receta equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

1 Cereales 1 Grasas 2 Verduras

Plato fuerte

Chile relleno de pescado

Número de porciones:

4

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 piezas de dientes de ajo, picados
- 1 pieza de cebolla morada, picada finamente
- 3 piezas de jitomate sin semillas y picados en cubos
- 400 gramos de pescado tipo mero
- 1 taza de champiñones
- 8 piezas de almendras tostadas y picadas
- 4 piezas de chiles poblanos, asados, pelados y desvenados
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 taza de puré de jitomate
- Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación

1. Freír en una sartén con aceite de oliva, el ajo y la cebolla hasta obtener un color transparente. Agregar jitomate, champiñones y puré de jitomate.
2. Añadir el pescado, cocinar a fuego medio durante 6 minutos, agregar el cilantro y salpimentar al gusto.
3. Agregar las almendras a la mezcla, calentar por un minuto y retirar la sartén del fuego.
4. Rellenar los chiles con la preparación anterior y cerrar con cuidado.
5. Servir el chile relleno en un plato y añadir caldillo de la mezcla.

Información nutrimental

Una porción de esta receta equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

1 Alimentos de origen animal 1 Grasas 1 Verduras

Postre

Capirotada

Número de porciones:

4

Ingredientes

- 4 tazas de agua natural
- 16 sobrecitos de edulcorante artificial
- 4 piezas de clavo de olor
- 4 piezas de pimienta gorda negra
- 2 rajas de canela
- 50 gramos de uva pasa
- 2 piezas de bolillo duro cortado en rebanadas
- 50 gramos de cacahuete natural tostado
- 50 gramos de nueces
- 150 gramos de queso panela cortado en cubos
- 4 cucharadas de aceite vegetal

Modo de preparación

1. Hervir agua en una cacerola a fuego medio; agregar el clavo de olor, las rajas de canela, la pimienta gorda, la uva pasa y los sobrecitos de endulzante.
2. Calentar hasta reducir la cantidad de agua y obtener un jarabe. Retirar las especias y reservar.
3. Agregar aceite en un sartén a fuego medio y freír las rebanadas de pan hasta dorarlas. Retirar y reservar.
4. Colocar las rebanadas de pan en un recipiente de vidrio y agregar el jarabe con pasas.
5. Agregar los cacahuates, las nueces y el queso panela en cubos.
6. Servir.

Información nutrimental

Una porción de esta receta equivale a las siguientes porciones de su plan de alimentación:

1 Alimentos de origen animal 2 Grasas 1 Cereales