

Respaldo profesional / 100% garantizado

ADRIANA ZULETA FRANCO

63 recetas *light* ricas y rápidas



**Sin azúcar y sin grasa, recomendadas
por Adriana Zuleta, nutricionista experta
en hábitos alimentarios y
especialista en cocina dietética**

COLECCIÓN



Breves y esenciales con técnicas útiles y sencillas de aplicar

63 recetas light ricas y rápidas

ADRIANA ZULETA FRANCO

Contenido

1. ENTREMESAS o entradas

Champiñones agridulces

Berenjena, calabacín y tomate

2. PLATO PRINCIPAL

Pescados, aves y carnes

Pollo con guisantes

Jamón a la naranja

Medallones de pechugas rellenas de espárragos

Ternera a la Stroganoff

Corvina (pescado) en jugo de naranja

Trucha o salmón en hierbas

Pollo con cebolla y tomillo

Pollo a la Stroganoff

Goulash con vegetales

Pechuga rellena

Pollo chino

Albóndigas (meat balls) o salchichas agridulces

Pollo o lomo (beef) con champiñones

Lomo (beef) a la mostaza

Pollo en salsa de piña

Pechuga de pollo rellena

Pollo en salsa de naranja con ajonjolí

Pollo japonés

Estofado de pollo

Trucha oriental

Pollo con uvas y piña

3. ACOMPAÑAMIENTOS o guarniciones

Puré de papa

Papas postizas

Arroz al tomate

Arroz con Coca-Cola

4. ENSALADAS y vegetales

Ensalada de macarrones

Ensalada refrescante

Ensalada de puerros (cebolla) y pera

Ensalada de naranja con espinaca

Ensalada de apio y manzana

Ensalada de tomate, queso y piña

Ensalada de atún y yogur

Ensalada del chef

Ensalada de pollo y manzana

Ensalada de papa con vegetales

Ensalada de pasta, pollo y alcachofas

Guisado de vegetales

Tomate relleno

Vegetales mixtos salteados

Pilaf de vegetales

Espinacas en salsa de naranja

Calabacín con zanahoria

Brócoli en salsa de queso

5. PASTAS y tortillas

Tortilla de pollo con pimentón

Torta de vegetales

Torta de pollo

Pasta Nicoise

Pasta con vegetales

6. SALSAS y aderezos

Vinagreta con tomate

Aderezo de pepinillo

Aderezo isleño

Aderezo verde

[Salsa de tomate natural](#)

[Gratinado para vegetales](#)

[Salsa rosada](#)

[Salsa blanca o Bechamel](#)

[7. POSTRES](#)

[Crema de melón](#)

[Postre de café](#)

[Manzana al horno](#)

[Gelatina con fresas](#)

[Mousse de papaya](#)

[GLOSARIO](#)

Nota: Los términos que se conocen de manera diferente en otros países están marcados con asterisco (*). Ver glosario.

Los cálculos han sido dados en medidas estándar. Ver al final la tabla de equivalencias en medidas americanas.

Comer *light*, ¡delicioso!

Cuando escuchamos la palabra *light* o dietético, muchas veces la asociamos con comida simple e insípida, una verdadera privación del buen sabor. Con este **Practilibro** pretendo comprobar que esto no es así. Veremos que comer *light* y rico! sí es posible.

Estas preparaciones, que recomiendo a mis pacientes, aportan bajo contenido de grasa y de azúcar, logrando ofrecer una variedad agradable de comidas de tal forma que cualquier persona puede adelgazar o cuidar la línea sin remordimientos cocinando rico.

TIPS para tener en cuenta al cocinar

- Utilice sartén de teflón, lo que permite cocinar los alimentos con poca cantidad de aceite.
- Es más saludable emplear aceite vegetal de oliva, de canola o de girasol. Elimine de su dieta normal la

mantequilla (manteca), las margarinas y la mayonesa.

- Recuerde que la cocción con vino es saludable, y da un aroma y sabor muy agradables a las comidas, teniendo la ventaja de que el alcohol se evapora con el calor.

- La salsa de soya contiene pocas calorías y da buen sabor, pero tenga en cuenta que es bastante salada. Reduzca la cantidad de sal, y si es hipertenso no abuse de ella.

- La carne más saludable es la del pescado. En su orden le siguen el pavo y el lomo de cerdo magro, el pollo y, finalmente, la carne (*beef*). Todas se pueden consumir en dietas para bajar de peso, **el secreto está en la moderación.**

- Cuando prepare pollo y pescado siempre tenga en cuenta que debe retirarles la piel antes de cocinarlos, pues ésta aporta un alto contenido de grasa.

- Los métodos de cocción que requieren nada o poca cantidad de grasa son: cocinar al vapor, hervir, hornear, asar (*broil*), llevar al horno -utilizando rejilla-, cocinar en parrilla y saltear con sustitutos de la grasa (por ejemplo soya).

- Cambie los ingredientes comunes en contenido graso,

harinas y azúcares por otros más livianos y saludables para obtener recetas más *light*.

- Sustituya la leche entera por descremada, la crema de leche (natilla, nata) por yogur descremado o también por media taza de requesón, queso cottage o ricotta (bajo en grasa) mezclado con 1½ cucharadas de zumo de limón.
- Use queso *cottage* o *ricotta* en el caso de postres como cheesecakes.
- Cambie una yema de huevo para espesar por una cucharada de harina.
- La mayonesa por yogur descremado, mezclado con queso *cottage* o *ricotta* (bajos en grasa).
- Azúcar por sacarosa, que es el edulcorante más apropiado para cocinar.
- Nueces por frutas secas como manzana, piña*, papaya, durazno, pera, etc.
- Harina blanca por harina integral.
- Atún* conservado en aceite por atún en agua.

***Y ahora, ¡a disfrutar de los platos más
saludables!***

1.

Entremeses o entradas

Champiñones agridulces

1 persona

Ingredientes

1 cucharada de cebolla, rallada*

1 cucharada de pimentón rojo, picado*

1/4 de taza de salsa de tomate natural (ver capítulo 6 Salsas y aderezos)

1/4 de taza de jugo o zumo de piña con edulcorante**

1/2 taza de piña, cortada en cuadros*

*1/2 taza de champiñones**

*½ cucharadita de zumo de limón**

½ cucharadita de salsa de soya

sal al gusto

Preparación

1. Lave los champiñones con limón y deje escurrir.
2. Dore los champiñones en la salsa de soya con la cebolla y el pimentón. Puede sustituir la salsa de soya por 1 cucharada de agua.
3. Adicione lentamente el jugo y los trozos de piña.
4. Agregue la salsa de tomate y deje conservar por 8 minutos.

Berenjena, calabacín y tomate

4 personas

Ingredientes

4 berenjenas cortadas en rodajas con cáscara*

½ calabacín en rodajas delgadas*

5 tomates en rodajas*

4 lonjas de queso mozzarella

*1 diente de ajo**

sal, pimienta y orégano al gusto*

Preparación

1. Corte las berenjenas y déjelas en aguasal por media hora y escúrralas.

2. Luego, en el ajo, dore las berenjenas, el calabacín y el tomate.

3. Deje hervir por 10 minutos.

4. Agregue los condimentos.

5. Coloque el queso hasta que derrita y sirva.

2.

Plato principal Pescados, aves y carnes

Pollo con guisantes

1 persona

Ingredientes

1 pechuga deshuesada de 200 grs. aprox., cortada en cuadros

½ cucharadita de aceite

*¼ de taza de arveja**

*¼ de taza de guisantes**

½ taza de guiso de cebolla, tomate* y ajo*

sal al gusto

Preparación

1. Prepare el guiso picando una cebolla* en cuadritos y dorándola con $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite. Agregue un tomate picado y $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo picado. Deje hasta que la cebolla y el tomate se deshagan y rectifique la sal.
2. Adicione el pollo hasta que dore.
3. Incorpore la arveja y los guisantes.
4. Deje conservar hasta que la arveja esté blanda.
5. Sirva caliente.

Jamón a la naranja

1 persona

Ingredientes

2 tajadas de jamón ahumado de pechuga de pavo o de pollo

2 rodajas de naranja

2 cucharadas de cebolla en encurtido, picadas*

2 cucharaditas de azúcar

¼ de taza de jugo de naranja

*1 pizca de jengibre**

1 cucharadita de salsa de soya

pimienta y sal al gusto

Preparación

1. Coloque el jamón en un molde que pueda ir al horno.
2. Sobre las tajadas de jamón coloque las rodajas de naranja.

3. Aparte, mezcle el resto de ingredientes y vierta sobre el jamón.

4. Lleve al horno por 15 minutos.

Medallones de pechugas rellenas de espárragos

1 persona

Ingredientes

1 pechuga mediana de 250 grs. aprox., deshuesada

4 espárragos

2 cucharadas de cebolla rallada*

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Aliñe la pechuga con la cebolla.
2. Rellene con los espárragos y cosa con hilo.
3. Cocine la pechuga en el agua de los espárragos.
4. Agregue sal y pimienta al gusto.
5. Deje enfriar y retire el hilo.
6. Corte en rodajas y sirva frío.

Ternera a la Stroganoff

1 persona

Ingredientes

1 milanesa de ternera de 200 grs. aprox., cortada en tiras

½ cebolla rallada

*1 cucharada de zumo de limón**

½ taza de champiñones, cortados en láminas*

*2 cucharadas de salsa de tomate**

2 cucharadas de salsa de soya

¼ de pocillo de agua

sal al gusto

Preparación

1. Condimente la ternera con la cebolla y el limón.
2. Dore la carne en la salsa de soya.
3. Añada a la carne los champiñones, la salsa de tomate y el

agua.

4. Deje conservar hasta que la ternera esté blanda.

5. Condimente al gusto.

Corvina en jugo de naranja

(Pescado)

1 persona

Ingredientes

1 corvina (puede reemplazarla por congrio, merluza o róbalo) de 150 grs. aprox.

*½ cucharada de jugo o zumo de limón**

1 cucharada de jugo o zumo de naranja

1 naranja en rebanadas

1 cucharadita de aceite de oliva

ajo al gusto*

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Ponga el pescado sobre una hoja de papel de aluminio.
2. Rocíele el aceite de oliva, el ajo, el jugo de limón y la naranja, sal y pimienta.

3. Doble el papel y lleve al horno durante 15 minutos.
4. Para servir, adorne con las rodajas de naranja y acompañe con verduras al vapor.

Estas preparaciones de pescado envuelto en papel aluminio dan como resultado un exquisito plato cocinado con la grasa natural del alimento sin piel

Trucha o salmón en hierbas

1 persona

Ingredientes

1 trucha deshuesada o un filete de salmón de 150 grs. aprox.

2 cucharadas de zanahoria en rodajas*

2 cucharadas de pimentón rojo en tiras*

1 tomate

1 pizca de hierbas aromáticas

1 chorrito de aceite

*gotas de jugo o zumo de limón**

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Prepare un trozo de papel de aluminio de 40 cms.
2. Coloque la trucha y encima los vegetales agregando el aceite, el limón y las hierbas.

3. Envuelva la trucha herméticamente y lleve al horno por 15 minutos o hasta que el papel se infle.

Pollo con cebolla cabezona y tomillo

1 persona

Ingredientes

½ pechuga de pollo sin piel, de 100 grs. aprox.

1 cucharadita de salsa de soya

*¼ de cucharadita de edulcorante**

1 cebolla, tajada*

*½ cucharadita de tomillo**

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Coloque el pollo con agua que lo cubra y todos los ingredientes a excepción de la cebolla y el tomillo.

2. Deje hervir por 20 minutos.

3. Retire el pollo.

4. Aparte, dore las cebollas hasta que estén transparentes, agregue el tomillo e incorpore el pollo desmenuzado.

5. Si queda muy seco, puede adicionar un poquito de caldo de cocción.

Emplear hierbas como laurel, tomillo, romero o albahaca; realzan el sabor de los alimentos y le dan variedad a las recetas*

Pollo a la Stroganoff

1 persona

Ingredientes

1 pechuga mediana sin piel, de 250 grs. aprox.

1 cebolla, picada*

*½ cucharadita de mostaza**

*¼ de taza de champiñones**

*1 cucharada de perejil**

1 tomate maduro*

½ cucharadita de pimienta

*½ cucharadita de páprika**

½ yogur sin dulce

*1 hoja de laurel**

ajo al gusto

Preparación

1. Cocine la pechuga en agua que la cubra, con ajo al gusto, una pizca de sal, perejil, 1 hoja de laurel, sal y pimienta.
2. Reserve $\frac{1}{2}$ taza de caldo de cocción.
3. Dore la cebolla con la mostaza, el tomate y la pimienta.
4. Agregue el pollo, el caldo de cocción y la páprika.
5. Añada el yogur y los champiñones.
6. Deje hervir por 5 minutos y rocíe perejil.

Goulash con vegetales

1 persona

Ingredientes

½ taza de carne de res (beef) cortada en cuadros, de 100 grs. aprox.

½ taza de cebolla y tomate*, picados para guiso*

1 taza de vegetales mixtos

2 cucharadas de salsa de soya

sal y pimienta

Preparación

1. En la salsa de soya dore la cebolla y el tomate.
2. Agregue los vegetales y la carne.
3. Deje tapado por 20 minutos para que se cocine en su propio jugo.

4. Condimento al gusto.

Pechuga rellena

1 persona

Ingredientes

1 pechuga deshuesada de 200 grs. aprox.

½ taza de requesón suavizado con leche*

½ taza de espinacas cocidas y picadas

2 cucharaditas de pasta de ajo

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Mezcle la pasta de ajo con el requesón, las espinacas y los condimentos.
2. Abra la pechuga y esparza la mezcla, reservando una parte.
3. Enrolle, sosteniendo con un palillo.
4. Rocíe con la mezcla restante y lleve al horno por 20 minutos.

Pollo chino

1 persona

Ingredientes

1 pechuga cocinada y desmenuzada de 200 grs. aprox.

2 cucharadas de caldo de pollo

*½ taza de raíces chinas**

1 cucharada de salsa de soya

1 pimentón rojo, cortado en tiras*

2 tallos de apio, cortados en medialunas*

½ cebolla, rallada*

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Ponga la cebolla en las 2 cucharadas del caldo de la cocción del pollo y deje dorar.
2. Añada el pimentón, el apio, las raíces y la salsa de soya.

3. Finalmente, agregue el pollo.

4. Deje conservar por 10 minutos y sirva.

Albóndigas (*meat balls*) o salchichas agridulces

2 personas

Ingredientes

5 albóndigas de buen tamaño*

½ taza de salsa de tomate natural (ver capítulo 6, Salsas y aderezos)

*1 vaso pequeño de jugo de piña**

*1 cucharadita de pasta de ajo**

pimienta y sal al gusto

Preparación

1. Dore las albóndigas con la pasta de ajo.
2. Agregue la salsa de tomate y el jugo de piña.
3. Condimente al gusto y deje conservar por 15 minutos.

Pollo o lomo con champiñones

1 persona

Ingredientes

1 pechuga de pollo desmenuzada ó 2 medallones de lomo de res (beef) de 200 grs. aprox.

½ taza de champiñones, cortados*

½ vaso de yogur sin dulce

*1 cucharadita de mostaza**

2 cucharadas de salsa de soya

ajo, sal y pimienta al gusto*

Preparación

1. Dore el ajo en la salsa de soya.
2. Agregue el pollo y deje dorar.
3. Adicione los champiñones y cocine por 5 minutos al fuego.
4. Mezcle los demás ingredientes y deje conservar por 5

minutos más.

Lomo (BEEF) a la mostaza

1 persona

Ingredientes

2 medallones de lomo de 150 grs., previamente condimentados

2 cucharadas de cebolla, picada*

1 cucharada de salsa de soya

*3 cucharadas de mostaza**

1/4 de taza de agua caliente

Preparación

1. Dore la cebolla con la salsa de soya.
2. Agregue los medallones y dore por los dos lados.
3. Adicione la mostaza y el agua caliente.
4. Conserve por 10 minutos y sirva.

Pollo en salsa de piña

1 persona

Ingredientes

1 pechuga de pollo de 150 grs. aprox.

2 cucharadas de piña, cortada en cuadritos*

½ pimentón rojo, picado en cuadros*

1 cucharada de salsa de soya

*1 cucharadita de edulcorante**

ajo y sal al gusto*

Preparación

1. Cocine y desmenuce el pollo.
2. En la salsa de soya, dore el pimentón con la piña, un poco de ajo y el edulcorante. Se deja por 5 minutos.
3. Agregue el pollo.
4. Si queda muy seco se agrega un poco del caldo de cocción del pollo.

5. Deje conservar por 10 minutos.

Pechuga de pollo rellena

1 persona

Ingredientes

1 pechuga mediana de 200 grs. aprox., deshuesada y entera

½ huevo cocinado duro

4 tiras de pimentón rojo*

¼ de taza de guiso de cebolla y tomate**

Preparación

1. Abra la pechuga y ponga el huevo y el pimentón.
2. Cosa con hilo y cocine en el guiso. Deje enfriar y refrigere envuelto en papel de aluminio.
3. Al día siguiente saque el hilo y corte los medallones.
4. Si desea puede servirlos fríos o calientes, aderezados con la salsa en la que se cocinaron.

Pollo en salsa de naranja con ajonjolí

1 persona

Ingredientes

1 pechuga desmenuzada de 150 grs. aprox.

3 cucharadas de mermelada de naranja dietética (puede ser de otro sabor)

*2 cucharadas de ajonjolí**

¼ de taza de caldo

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cocine la pechuga.
2. Aparte, dore el ajonjolí en una olla seca.
3. Agregue la mermelada y el caldo.
4. Deje conservar el pollo por 10 minutos. Rectifique sal y pimienta.
5. En caso de que esté muy seco se agrega más caldo.

Para desgrasar el caldo del pollo póngalo en un recipiente plástico en la nevera hasta que la grasa se separe y retírela con una cuchara

Pollo japonés

1 persona

Ingredientes

1 pechuga deshuesada de 150 grs. aprox.

1/4 de taza de coliflor en ramitos pequeños*

1/4 de taza de brócoli picado*

*1/4 de taza de guisantes**

2 cucharadas de pimentón rojo en tiras*

2 cucharadas de salsa de soya

*1/4 de cucharada de maicena**

1/2 taza de caldo de cocción

1/4 de cebolla rallada*

sal al gusto

Preparación

1. Cocine la pechuga y reserve el caldo.

2. Dore la cebolla en una cucharada de caldo. Luego, agregue el caldo restante y las verduras.

3. Deje cocinar por 15 minutos.

4. Después agregue el pollo, la salsa de soya y la maicena disuelta en agua fría.

5. Deje hervir por 15 minutos.

6. Las verduras deben quedar duritas.

Estofado de Pollo

1 persona

Ingredientes

1 pechuga desmenuzada de 150 grs. aprox.

½ vaso de Coca-Cola dietética

2 cucharadas de cebolla rallada*

¼ de taza de caldo de cocción

2 cucharaditas de curry

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cocine el pollo y reserve el caldo.
2. Desmenuce el pollo y adicione los ingredientes restantes: la Coca-Cola, la cebolla, el curry, sal y pimienta.
3. Conserve por 10 minutos.

Trucha oriental

1 persona

Ingredientes

1 trucha deshuesada de 150 grs. aprox.

*¼ de taza de raíces chinas**

1 tallo de apio picado*

½ pimentón rojo en tiras*

*¼ de taza de champiñones**

2 cucharadas de salsa de soya

*2 cucharadas de pasta de ajo**

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Dore la trucha en la salsa de soya y la pasta de ajo.
2. Agregue los demás ingredientes y déjelos conservar por

10 minutos. No dé la vuelta al pescado mientras se cocina.

3. La preparación debe quedar jugosa.

Pollo con uvas y piña

1 persona

Ingredientes

1 pechuga de pollo de 150 grs. aprox., cocida y desmenuzada

½ taza de piña, cortada en cuadritos*

*2 cucharadas de uvas pasas**

*1 cucharadita de maicena**

2 cucharadas de salsa de soya

*1 hoja de laurel**

½ taza de caldo de cocción desgrasado

ajo, perejil, sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cocine la pechuga en agua que la cubra, con ajo al gusto, una pizca de sal, perejil, una hoja de laurel y pimienta. Reserve el caldo.

2. En el caldo, agregue todos los ingredientes menos el pollo y deje conservar por 5 minutos.
3. Puede añadir edulcorante si está muy ácido.
4. Adicione el pollo y déjelo conservar por 5 minutos más.

Los aceites de oliva y el corriente tienen la misma cantidad de calorías; sin embargo, el de oliva tiene menor efecto en la producción de colesterol, por lo tanto, es más saludable

3.

Acompañamientos o guarniciones

Puré de papa

4 personas

Ingredientes

6 papas que se deshagan fácilmente

½ taza de leche semidescremada

*ajo**

*perejil**

sal

Preparación

1. Cocine y machaque la papa.

2. Agregue la leche.

3. Mezcle, adicione el ajo y el perejil y rectifique la sal.

Papas postizas

4 personas

Ingredientes

6 papas que se deshagan fácilmente

1 huevo completo

½ taza de leche semidescremada

sal al gusto

Preparación

1. Cocine y machaque las papas.
2. Agregue leche para dar consistencia de puré duro.
3. Mezcle con un huevo batido y rectifique la sal.
4. Forme bolitas de regular tamaño y lleve al horno hasta que doren.

Arroz al tomate

4 personas

Ingredientes

1 taza de arroz

2 tazas de agua

1 cebolla, partida en dos*

*2 dientes de ajo**

3 tomates bien maduros*

cebollina finamente picada*

Preparación

1. Licue en una taza de agua los tomates, la cebolla, los ajos. Cuele.

2. Prepare el arroz en la forma corriente junto con el jugo de tomate y el agua restante.

3. Al servir decore con cebollina.

Arroz con Coca Cola

1 persona

Ingredientes

1 taza de arroz

2 tazas de Coca-Cola dietética

*½ taza de uvas pasas**

Preparación

1. Prepare el arroz de forma corriente cambiando el agua por la misma cantidad de Coca-Cola dietética.
2. Agregue las uvas pasas (este paso es opcional).

4.

Ensaladas y vegetales

Ensalada de macarrones

4 personas

Ingredientes

1 taza de macarrones cocidos

1 huevo duro, cortado en cuadritos

½ taza de alcachofas, cortadas en gajos*

½ taza de tomate, cortado en cuadritos*

½ taza de cebolla, picada*

*perejil**

Para el aliño

salsa rosada (ver capítulo 6, Salsas y aderezos)

sal al gusto

Preparación

1. Mezcle los macarrones, las alcachofas, el tomate y la cebolla. Adicione el aliño.

2. Coloque en una fuente y ponga el huevo por encima.

3. Adorne con tomate encima de unas hojas de perejil* en el centro.

Ensalada refrescante

2 personas

Ingredientes

*1 pepino**

*1 tomate**

2 kiwis

*1 cebolla perla**

1 cucharadita de zumo de limón

1 cucharadita de aceite de oliva

sal al gusto

Preparación

1. Corte todos los ingredientes en pedazos pequeños.
2. Mezcle y agregue la sal, el limón y el aceite de oliva.

Ensalada de puerros y pera

4 personas

Ingredientes

2 puerros tiernos*

*4 zanahorias**

*1/4 de lechuga roja**

1/4 de escarola (se puede reemplazar por otra clase de lechuga)*

*1/4 de lechuga**

2 peras

aceite

vinagre

sal

Preparación

1. Pele las zanahorias y córtelas en tiras finas y alargadas.

2. Limpie los puerros y córtelos en aritos.
3. Limpie la lechuga y la escarola.
4. Pele las peras y córtelas en láminas.
5. Prepare la ensalada reuniendo todos los ingredientes en un recipiente.
6. Cuando sirva a la mesa, añada aceite, sal y vinagre.

Ensalada de naranja con espinaca

1 persona

Ingredientes

1 naranja mediana

5 hojas de espinaca

1 cucharada de cebolla roja, picada*

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre de vino

2 nueces picadas*

Preparación

1. Disponga la naranja en gajos y mezcle con la espinaca picada y la cebolla.
2. Adicione el aceite con el vinagre y revuelva.
3. Decore con las nueces picadas.

Ensalada de apio y manzana

1 persona

Ingredientes

1 manzana

*3 tallos de apio**

Para la salsa

½ diente de ajo, picado*

1 cucharada de vinagre

*¼ de cucharadita de mostaza**

perejil picado*

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corte la manzana en cuadritos pequeños.
2. Pique el apio en tallos al gusto.
3. Combine los ingredientes para la salsa y bata

vigorosamente.

4. Vierta la salsa sobre los vegetales y sirva inmediatamente.

Ensalada de tomate, queso y piña

1 persona

Ingredientes

*3 tomates**

1/4 de libra de queso, bajo en grasa

*3 cucharadas de piña**

apio y pimentón* rojo*

Preparación

1. Pique el tomate y el queso.
2. Adicione la piña, cortada en cuadros pequeños.
3. Agregue apio y pimentón en trozos pequeños, en la cantidad deseada.

Ensalada de atún y yogur

1 persona

Ingredientes

½ taza de pepino cohombro, picado finamente*

¼ de taza de cebolla, rallada*

2 cucharaditas de yogur sin dulce

*1 cucharadita de mostaza**

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Mezcle el atún con el yogur y la mostaza.
2. Agregue el pepino cohombro, la cebolla y mezcle bien.
3. Agregue la sal y la pimienta.

Ensalada del chef

1 persona

Ingredientes

1 tajada de jamón de pavo o de pollo, bajo en grasa

¼ de taza de apio, picado (opcional)*

1 taza de lechuga, picada*

1 huevo duro, picado

1 tajada de queso blanco bajo en grasa, cortada en cuadros

Para la salsa

½ vaso de yogur sin dulce

*2 cucharadas de mostaza**

2 cucharadas de vinagre

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corte en tiritas el jamón.
2. Pique los demás ingredientes y adicione al jamón.
3. Mezcle bien y sirva.
4. Antes de pasar a la mesa, rocíe con la salsa.

Ensalada de pollo y manzana

1 porción

Ingredientes

1 pechuga mediana de 150 grs. aprox.

5 uvas

1/2 manzana roja

*1/2 pepino cohombro**

1 hoja de laurel y tomillo al gusto*

1/4 de taza de yogur sin dulce

salsa de soya

ajo, sal y pimienta

Preparación

1. Cocine la pechuga con agua que la cubra, sal y ajo al gusto, una hoja de laurel* y tomillo al gusto. Desmenuce la pechuga.

2. Parta las uvas por la mitad, la manzana en cuadros y el

pepino cohombro.

3. Agregue el yogur y mezcle todos los ingredientes.
4. Revise la sal y la pimienta y sirva.

Ensalada de papa con vegetales

1 persona

Ingredientes

2 papas medianas, cocidas y cortadas en cuadros

1 taza de vegetales mixtos (arveja, zanahoria*, habichuela*, apio*)*

½ vaso de yogur sin dulce

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Revuelva la papa con los vegetales.
2. Agregue el yogur y los condimentos.
3. Mezcle y sirva frío.
4. Puede agregar cebolla picada.

Ensalada de pasta, pollo y alcachofas

1 persona

Ingredientes

1 pechuga desmenuzada de 150 grs. aprox.

*3 corazones de alcachofa**

1 taza de pasta corta, cocida

*1 cucharada de cebollina**

Para la salsa

1 cucharadita de aceite de oliva

1 cucharadita de vinagre

*1 cucharadita de mostaza**

*½ diente de ajo**

½ taza de yogur sin dulce

*hojas de albahaca**

sal y pimienta

Preparación

1. Corte el pollo y la alcachofa en cuadros y mézclelos.
2. Adicione la pasta y la cebollina.
3. Revuelva los ingredientes de la salsa, vierta encima y sirva inmediatamente.

Guisado de vegetales

1 persona

Ingredientes

1½ tazas de vegetales mixtos (brócoli, coliflor*, habichuela*, zanahoria* y arveja*)*

*4 cucharadas de champiñones**

1 tajada de queso campesino, rallado

½ taza de salsa blanca (ver capítulo 6, Salsas y aderezos)

Preparación

1. Cocine los vegetales en agua con excepción de los champiñones.
2. Incorpore estos vegetales con el agua de cocción a la salsa blanca.
3. Agregue los champiñones.
4. Deje hervir por 10 minutos.

5. Adicione el queso hasta que se derrita y sirva.

6. Es acompañamiento para una carne o con más queso, como plato único.

Tomate relleno

1 persona

Ingredientes

1 pechuga de pollo, desmenuzada y cocida

2 tomates pequeños o uno grande*

½ taza de arveja y maíz**

cilantro picado*

cebolla picada*

condimentos al gusto

Preparación

1. Por la parte de arriba del tomate corte una tajada y saque la pulpa con una cucharita.
2. Pique la pulpa del tomate y revuelva con los ingredientes restantes.

3. Rellene el tomate, lleve al horno por 10 minutos.

Vegetales mixtos salteados

1 persona

Ingredientes

1½ tazas de vegetales mixtos (repollo en tiras, apio*, pimentón* rojo, brócoli*, coliflor* y cebolla *)*

4 cucharadas de salsa de soya

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corte los vegetales en trozos no muy pequeños.
2. Dore los vegetales en la salsa de soya y, si es necesario, agregue un poco de agua para que quede jugoso.
3. Rectifique la sal y la pimienta.

Pilaf de vegetales

1 persona

Ingredientes

½ taza de arroz cocido

½ cebolla picada*

1 taza de brócoli y coliflor**

5 champiñones cortados*

2 cucharadas de pimentón rojo, picado*

½ taza de calabacín, picado*

2 cucharadas de salsa de soya

Preparación

1. Corte en trozos los champiñones, el pimentón y el calabacín.

2. Hierva el brócoli y la coliflor hasta quedar al dente (un poco resistente al morder).

3. En una sartén de teflón, dore todos los vegetales con la

salsa de soya durante 4 minutos.

4. Incorpore el arroz y deje cocinar por 5 minutos más.

Espinacas en salsa de naranja

1 persona

Ingredientes

1 taza de espinacas, cortadas en tiritas

1 naranja pelada y cortada en gajos

*½ taza de fresas**

Para la salsa

¼ de taza de vinagre

¼ de taza de jugo de naranja

1 cucharada de cebolla, picada*

1 cucharadita de aceite de oliva

*2 cucharaditas de mostaza**

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corte las espinacas con anticipación y déjelas en agua

con hielo hasta el momento de preparar la ensalada.

2. Parta las fresas en cuadritos y colóquelas en un recipiente.

3. Deje la naranja para pelar y cortar en cuadros al final para evitar que se amargue.

4. Prepare la salsa mezclando los ingredientes en la licuadora.

5. Escorra la espinaca y seque con papel absorbente, mezcle con las frutas y sirva con la salsa encima, decore con fresas.

Calabacín con zanahoria

1 persona

Ingredientes

1 calabacín*

2 zanahorias

½ taza de leche

ajo*, sal y pimienta

Preparación

1. Corte en rodajas el calabacín y las zanahorias.
2. Mezcle todos los ingredientes y deje hervir en la leche por 15 minutos.
3. Puede agregar salvia* para darle otro sabor.

Brócoli en salsa de queso

1 persona

Ingredientes

3 cucharadas de queso campesino (puede reemplazarlo por queso mozzarella o pera)

*1 taza de brócoli**

½ taza de salsa blanca (ver capítulo 6 Salsas y aderezos)

Preparación

1. Prepare una salsa blanca clara sin mantequilla.
2. Agregue tres cucharadas de queso campesino rallado y cocine por 5 minutos.
3. Incorpore el brócoli previamente hervido y deje conservar por unos minutos.

Una taza de brócoli aporta la misma cantidad de

*vitamina C que una naranja y tanto calcio como
una taza de leche*

5.

Pastas y tortillas

Tortilla de pollo con pimentón

1 persona

Ingredientes

1 pan árabe

2 cucharadas de salsa de tomate natural (ver capítulo 6, Salsas y aderezos)

2 cucharadas de queso campesino o queso blanco, rallado

½ pechuga de pollo

2 cucharadas de pimentón rojo, picado*

Preparación

1. Cocine y desmenuce la pechuga.
2. Esparza la salsa de tomate sobre el pan.
3. Agregue el pollo, el queso y el pimentón.
4. Caliéntela por 10 minutos al horno.

Torta de vegetales

1 persona

Ingredientes

1 taza de vegetales variados (brócoli, coliflor*, habichuela*, zanahoria*)*

½ taza de guiso de cebolla, tomate*, ajo* y perejil**

2 huevos enteros

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corte los vegetales y cocínelos en poca agua, deben quedar al dente.
2. Mezcle la taza de guiso, los dos huevos y revuelva.
3. Coloque la mezcla en un molde previamente engrasado y lleve al horno a 350 grados, hasta que esté cuajado.

Torta de pollo

1 persona

Ingredientes

1 pechuga mediana de 150 grs. aprox.

½ taza de guiso de cebolla y tomate**

1 huevo entero

2 cucharadas de perejil, picado*

½ taza de leche

Preparación

1. Cocine la pechuga y córtela en cuadritos pequeños.
2. Mezcle todos los ingredientes.
3. Coloque en un molde engrasado con un chorrito de aceite y lleve al horno hasta que al introducir un cuchillo salga limpio, aprox. 15 minutos.

Pasta Nicoise

1 persona

Ingredientes

1 taza de pasta corta (espiral, tornillos, conchitas)

¼ de lata de atún en agua*

½ cucharadita de perejil, picado*

2 cucharadas de cebollina, picada*

1 huevo duro, picado

Para la salsa

*1 cucharadita de mostaza**

1 diente de ajo machacado*

½ cucharada de vinagre

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cocine la pasta con sal y escurra.

2. Mezcle el atún, el perejil, la cebollina* y el huevo.
3. Agregue a la pasta caliente.
4. Mezcle los ingredientes de la salsa en un recipiente, adicione y sirva.

Pasta con vegetales

1 persona

Ingredientes

1 taza de pasta en coditos, cocida

½ cebolla picada*

½ pimentón rojo, picado*

½ taza de champiñones, cortados*

½ taza de pollo en cuadros

1 tomate maduro, picado*

Preparación

1. En una sartén con salsa de soya dore la cebolla, luego el pimentón y el tomate.
2. Agregue el pollo y cocine por 5 minutos.
3. Por último, agregue los champiñones.
4. Añada la pasta cocida y deje cocinar por 5 minutos más.

6.

Salsas y aderezos

Vinagreta con tomate

4 personas

Ingredientes

*1 tomate**

*2 cebollas**

2 cucharadas de perejil, picado*

2 cucharadas de cebollina, picada*

1 cucharada de estragón, picado*

5 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre

*1 cucharada de zumo de limón**

1 pizca de pimienta blanca, molida

½ cucharadita de sal

Preparación

1. Pele el tomate, retire las pepitas y corte en tiras finas.
2. Pique las cebollas*.
3. Mezcle el tomate, las cebollas y las hierbas.
4. Añada el resto de ingredientes y mezcle bien.

Aderezo de pepinillo

1 taza

Ingredientes

1 vaso de yogur sin dulce

1 pepinillo picado*

1 cucharada de mostaza

Preparación

1. Corte el pepinillo en trozos muy pequeños.
2. Mezcle todo.

Puede utilizar este aderezo en ensalada de papa o de vegetales

Aderezo isleño

1 taza

Ingredientes

1 yogur natural sin dulce

2 cucharadas de leche descremada

*1 cucharada de puré de tomate**

1 cucharada de vinagre

Preparación

1. Mezcle el yogur con la leche descremada.
2. Adicione el puré de tomate y el vinagre.
3. Revuelva muy bien todos los ingredientes.

*Para preparar los aderezos bajos en grasa
reemplace la mayonesa por el yogur sin dulce*

Aderezo verde

1 taza

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva

*4 cucharadas de jugo de limón**

4 cucharadas de vinagre

*¼ de cucharadita de mostaza**

½ cucharadita de azúcar

*1 cucharada de perejil**

*1 cucharada de cebollina**

*1 cucharada de estragón**

Preparación

1. Mezcle el aceite de oliva, el limón y el vinagre.
2. Adicione la mostaza, el azúcar y los condimentos.
3. Revuelva todo.

*Este aderezo sirve para ensaladas de repollo,
lechuga o papa*

Salsa de tomate natural

1 taza

Ingredientes

6 tomates maduros*

*1 cebolla**

1 zanahoria picada*

*1 manojo de perejil**

*2 dientes de ajo**

*albahaca**

pimienta y sal

Preparación

1. Cocine todos los ingredientes en poca agua.
2. Deje enfriar y licue.
3. Lleve al refrigerador.

Mantenga esta preparación en el refrigerador y sirva con carnes, pollos y pastas cada vez que la necesite

Gratinado para vegetales

1 taza

Ingredientes

¾ de taza de salsa blanca (ver capítulo 6, Salsas y aderezos), sin mantequilla

¼ de taza de caldo de pollo

3 cucharadas de queso mozzarella

*½ cucharadita de mostaza**

Preparación

1. Agregue a la salsa blanca el caldo de pollo para darle más sabor.
2. Añada la mostaza y el queso, revuelva.
3. Este gratinado se agrega a cualquier vegetal cocido y se lleva al horno por 10 minutos.

Salsa rosada

1 taza

Ingredientes

1 yogur sin dulce

*2 cucharadas de salsa de tomate**

*1 cucharadita de mostaza**

1 cucharadita de salsa de soya

2 cucharadas de cebolla, rallada*

Preparación

1. Mezcle el yogur, la salsa de tomate y la mostaza.
2. Revuelva y agregue la salsa de soya y la cebolla.

Salsa blanca o Bechamel

1 taza

Ingredientes

1 cucharada de harina de trigo

½ taza de leche semidescremada

*1 cebolla**

sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Licuar los ingredientes y poner a hervir hasta que espese.
2. Si queda muy clara, puede espesarla con un poco más de harina.

7.

Postres

Crema de melón

6 porciones

Ingredientes

1 melón pequeño

1 taza de leche descremada

1 cucharadita de jugo de limón

*6 sobres de edulcorante**

Preparación

1. Pele el melón y retire las semillas.
2. Licue el melón con la leche, el limón y el edulcorante.

3. Coloque en copas y refrigere.

El melón es una de las frutas más indicadas para dietas, pues tiene un bajo contenido de calorías

Postre de café

2 personas

Ingredientes

2 tazas de yogur sin dulce

2 cucharadas soperas de café instantáneo

*2 sobres de edulcorante**

2 claras de huevo

1 sobre de gelatina sin sabor

Preparación

1. Disuelva el café en media taza de agua.
2. Añada las claras de huevo, el edulcorante* y el yogur. Mezcle bien.
3. Agregue la gelatina disuelta en media taza de agua caliente.
4. Refrigere por 2 horas.

Manzana al horno

1 porción

Ingredientes

1 manzana roja

1/4 de taza de jugo de manzana natural

1/4 de taza de agua

*1 cucharadita de canela en polvo**

1/2 naranja pelada, cortada en cuadritos

*1 sobre de edulcorante**

1/2 cucharadita de vainilla

*1 limón**

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Engrase un molde y coloque la manzana en rodajas con cáscara. Rocíe el limón.

3. Mezcle el agua con el jugo de manzana.
4. Adicione la vainilla, la canela y vierta sobre la manzana.
5. Coloque los cuadritos de naranja alrededor y lleve al horno por 20 minutos.

Gelatina con fresas

4 porciones

Ingredientes

*1 sobre de gelatina dietética de fresa**

2 tazas de fresas picadas

Preparación

1. Prepare la gelatina de la manera indicada.
2. Revuelva con las fresas.
3. Coloque en moldes individuales y refrigere hasta que la gelatina cuaje.

Mousse de papaya

1 porción

Ingredientes

1 trozo de papaya bien madura

2 cucharadas de leche

1 gota de vainilla

Preparación

1. Licue todos los ingredientes.
2. Lleve al refrigerador por 2 horas.

Equivalencias

Los calculos en libras y gramos de las recetas han sido dados en medidas estándar. Tenga en cuenta que:

1 libra americana = 454 grs.

1 libra estándar = 500 grs.

Gramos (grs)	Sistema Americano	
	Libras (lb)	Onzas (oz)
50	0.11	1.8
80	0.18	2.8
125	0.28	4.4
175	0.39	6.2
200	0.44	7.0
250	0.55	8.8
325	0.72	11.5
350	0.77	12.3
375	0.83	13.2
400	0.88	14.1
500	1.10	17.6
625	1.38	22.0
650	1.43	22.9
750	1.65	26.4

GLOSARIO

Alcachofa, alguacil, *artichoke*.

Albahaca, *basil*, alábega, alfábega, alfavaca, basílica, hierba de vaquero.

Albóndigas, *meat balls*.

Ajo, *garlic*.

Ajonjolí, sésamo.

Apio, *celery*, arracacha.

Arveja, *green peas*, guisantes, chicharros, petit pois.

Atún, *tuna*, bonito.

Berenjena, pepino morado, alicon, *eggplant*.

Brócoli, bróculi, *brecol*.

Calabacín, zapalitos.

Canela, *cinnamon*.

Cebolla, cebolla cabezona, cebolla blanca (bulbo).

Cebollines, cebolla larga.

Cebollina, cebollín, cebolleta, *chives*, cebollón chino, *ciboulette*. Cebolla pequeña cilíndrica de hojas alargadas, verdes y huecas que se emplea como condimento. No se cocina. *Puede sustituirse por picadillo de cebolla en las recetas.*

Champiñones, setas, hongos.

Cilantro, cilantrillo, culantro, perejil chino, anisillo.

Coliflor, col.

Edulcorante, sustituto del azúcar, sin calorías

Escarola, achicoria, lechuguilla, almirón, radicheta.

Estragón, hierba de dragones, parragón, artemisa, tarragón.

Encurtido, legumbres en vinagre, verduras curtidas.

Fresas, frutillas, *strawberry*.

Guisantes, vaina o cáscara verde de la legumbre.

Habichuelas, (judías verdes), barrocas, chauchas, vainitas, *green beans*, potatoes.

Jengibre, kion, *ginger*.

Laurel, dafne, *bay leaf*.

Lechuga, *lettuce*, alfase.

Limón, cintrón.

Maicena, fécula de maíz, semolín.

Maíz, chócolo, chilote, marlo, jojoto, elote, panocha, panoja.

Mantequilla, manteca.

Mostaza, *jenable*, jenabe, mostazo.

Nueces, *nuts*.

Orégano, amaraco, sampanco.

Papa, patata.

Papaya, lechosa, mamón, fruta bomba.

Páprika, color, pimentón.

Pepino cohombro, *cucumber*, pepinillo.

Pepinillo, pepino cohombro, pequeño pepino.

Perejil, *parsley*, persil.

Puerro, poro, porro, ajo porro.

Pimentón (rojo, amarillo, verde), pimiento, morrón.

Piña, ananás, *pineapple*, abacaxi.

Repollo, *cabagge*.

Raíces chinas, brotes, germinados.

Requesón, se asemeja al queso *ricotta o cottage*.

Salsa de tomate, *ketchup*.

Salvia, sage.

Tomate, *jitomate*.

Tomillo, *thymus*, chascudo, satureja, *garden thyme*.

Tortilla, fritada de huevos batidos, solos o mezclados con otro alimento.

Uvas pasas, *dried raisin*, pasitas, pasas de uva.

Zanahoria, *carrots*, cenaura.

ACERCA DE LA AUTORA

ADRIANA ZULETA FRANCO

Nutricionista de la Universidad Javeriana de Bogotá y experta en cocina. Lleva 20 años desempeñándose como nutri-cionista-dietista en diversos campos de la alimentación. Dicta cursos de sensibilización y educación alimentaria, de cocina y de congelación, y se especializa en el manejo de dietas especiales. Es educadora en diabetes y nutricionista de *Colsánitas, Organización Sánitas Internacional*.

Con 20 años de consulta privada enseña a la gente a alimentarse correctamente enfocándose en evitar que desarrolle temores y odios hacia la comida.

Autora del **Practilibro** *Preguntas claves para saber comer y adelgazar*, y de los libros *Mitos y realidades de los alimentos* y *Comprenda su alimentación más allá de lo que quiere comer*, de Editorial Norma.

Dirección editorial

Gloria Luz Cano M.

Corrección de estilo

María Cristina Jaramillo G.

Diseño y diagramación

B. Lucía Salazar V.

Ilustración

B. Lucía Salazar V.

Sus comentarios, ideas y sugerencias son importantes
para nosotros

www.practilibros.com

practilibros@hotmail.com / glcanom@yahoo.com

Bogotá – Colombia

Todos los derechos son reservados. Prohibida la reproducción total o parcial en forma igual o similar, sea por medio escrito, mecánico o electrónico, incluyendo fotocopiadora, grabadora, microfilme, offset, mimeógrafo, etc., sin permiso escrito de los editores.

OTROS PRACTILIBROS

Piense positivo... cambie el chip de su mente

Desarrolle su Inteligencia Emocional y tendrá éxito en la vida

De esta crisis usted puede salir adelante

Cómo superar las pérdidas en la vida

Volver a vivir tras la muerte de un ser querido

Estimulación temprana para formar bebés felices

Gotas de ánimo, fortaleza y optimismo

Ser feliz es tu decisión

Soy adolescente ¡entiéndeme!

Disciplina ¡sí!, pero con amor

Con Dios ¡todo es posible!

Preocúpese menos...y ¡viva más!

Adiós al insomnio

¡Venza la timidez con éxito!

Cómo criar su perro con cariño y disciplina

Ensaladas & vegetales, recetas dietéticas y rápidas

Entender la depresión facilita la solución

De niña a mujer. Una conversación franca

De niño a hombre. Una conversación franca

Remedios 100% naturales

Los maravillosos usos del bicarbonato de sodio

Así puedo aprender antes de nacer

Bienestar emocional con esencias florales

Reflexología: salud con masajes en los pies

Cómo eliminar manchas con eficacia

Cómo tratar y evitar el dolor de espalda

Vivir bien sin sentir soledad

Recetas fáciles para fechas especiales

Disfruta cocinando asados, wok, fondue, raclette

Diviértete cocinando con mamá

Cocina en minutos con lo que hay en casa

Después del divorcio, hijos estables

Preguntas claves para saber comer & adelgazar

Recetas para celebrar

El arte de cocinar pasta

Juegos divertidos que enseñan valores

Buenas razones para dejar de fumar

63 recetas light ricas y rápidas

Hierbas & especias ¿cuál y para qué

Protege tu corazón de la infidelidad

Sudoku para todo momento

Nuevos acuerdos de pareja ¡que funcionan!

Exquisitos postres ¡que no fallan!

Despierta la Inteligencia Emocional en los niños

Salsas & vinagretas, el toque mágico

Almuerzos y refrigerios nutritivos para llevar

Etiqueta hoy

Saber elegir y disfrutar un buen vino

Tensión alta, que no lo sorprenda

Diabetes y prediabetes... lo que debo saber

La menopausia, antes y después

Embarazo sano, lo esencial

Parto feliz, guía esencial