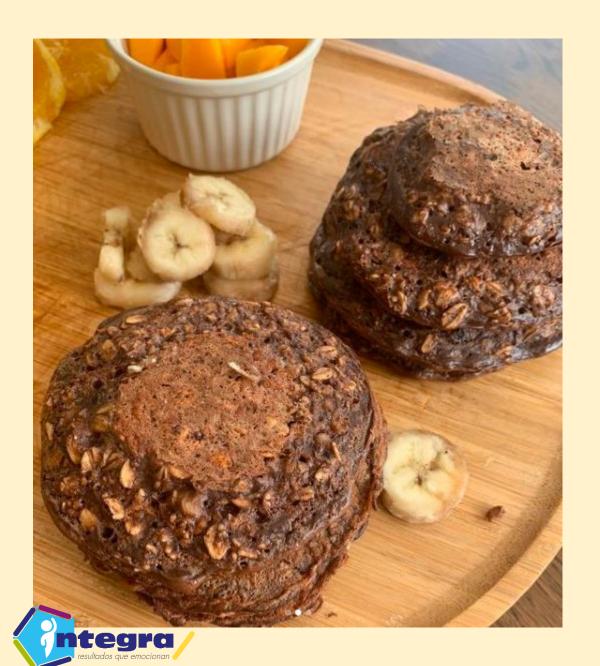


Recetas Saludables!

Por la Dra. María Méndez, Nutrióloga



Receta perfecta para preparar de desayuno mañana 🔄.

Pancakes 🚭 de banana 🗞 y chocolate 🖺 :

Para 6 pancakes y para 9, todo depende el grosor que le des:

Ingredientes:

- ♠ 1 taza de avena en hojuelas

- ♠ 1 cucharada de chocolate amargo en polvo
- 1 cucharada de linaza
- 1 guineo majado
- Canela al gusto
- Pasas (opcional. Yo las suelo usar porque al chiqui le gustan)

Mezclar todo con cubierto o batidora de mano, la consistencia es mejor que batido en licuadora.

Puedes utilizar 1/4 de taza como medida para colocar en sartén.











Homemade DELISSSHH nachos (3) (3) (3) (3).







Ingredientes:

- Nachos
- Carne (puede ser molida de res o pollo, o pollo ripiadito)
- Maíz
- Queso (shredded cheese. El que se usa para Taco)
- ♦ Veggies (tomate, ajíes, cebolla. Todo fresco)
- Aguacate (para el guacamole: cilantrico y puerro fresco, sal, pimienta, orégano)

Opcionales:

- Tortilla strips (las tiritas de colores)
- Salsa y queso de tostitos.

Preparación:

- Preferiblemente antes de empezar, picar todo (vegetales) y preparar el guacamole: majar el aguacate -con cubierto-, agregar cilantro y puerro, sal, pimienta y orégano).
- En bandeja para hornear colocar los nachos, luego la carne cocida, el maíz y luego el queso. Pasar al horno hasta que el queso se derrita.
- Retirar y agregar vegetales picaditos y luego el guacamole.
- opcional: agregar los strips y 1 cucharada de salsa de tostitos y/o queso.



Ingredientes: 🕮 🕙

Base de lechuga, rúcula y albahaca 🕞

Bolitas de queso mozzarella picaditas

Fresas

Aguacate

Semillas de cajuil trituraditas

Cranberries

Aderezo: Vinagre balsámico.

Ensaladas Mixtas



- Baby spinach y rúcula como base
- Queso ricotta en cuadritos
- Cranberries
- 3 Fresas, bien picadas
- Almendras

Aderezo: aceite de oliva, vinagre balsámico y albahaca en polvo.





Ingredientes: - 1 taza de harina de elección

- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de baking soda
- 1 banana picada
- 1/4 de taza de leche de elección
- 1 huevo
- 1/3 taza de manzana picadita, tipo puré
- Fresas o blueberries dependiendo el color que quieras en el topping
- 1 yogurt (puede ser Griego)

Opcional:

☐ 1/4 taza de syrup de maple para agregar más dulzón.

Paso a paso:

- 1 Mezclar en plato hondo la harina, el baking soda y canela.
- 2 En licuadora o procesador mezclar: banana, leche, manzana, huevo, maple syrup (opcional)

Luego mezclar paso 1 y 2. Puede hacerse cupcakes o bizcocho. Si lo harán bizcocho, aplicar aceite de coco al envase que usen para hornear, así evita que se pegue. Cupcakes: colocar las canastitas en la bandeja apta para cupcakes.

Hornear por 20 minutos a 350F o 180C.

%→Topping:

Mezclar yogurt griego con fresa o blueberry, hasta que alcance el tono de color deseado. En mi caso, o hacerle un suspiro tradicional con claras de huevo, y a esa mezcla le agregas los blueberries.





Dra. María Méndez, Nutrióloga

Médico especialista en Nutriología Clínica, con maestría en Obesidad y Dietética. Miembro activo de la Sociedad Dominicana de Nutrición Clínica y Metabolismo, del Colegio Médico Dominicano.

Se dedica a mejorar la calidad de vida de sus pacientes a través de sus decisiones, con una alimentación personalizada, adaptada a sus necesidades médicas, objetivos, preferencias y estilo de vida para lograr resultados sostenibles a largo plazo.

Enfocada en la medicina preventiva con un acompañamiento nutricional integral en diversas áreas prácticas:

- Obesidad/sobrepeso y condiciones que la acompañan
- Introducción de alimentos sólidos en bebés
- Embarazo y lactancia
- Síndrome de Ovarios Poliquísticos
- Síndrome de Intestino Irritable
- Balón gástrico y bariátrica

















WEB www.integrard.com

#Cuentaconintegra