



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
- ◆ 1/2-3/4 taza de leche, dependiendo de cómo desees que quede la consistencia
- ◆ 3-4 huevos
- ◆ 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 DELISSSH nachos 🤩🤩🤩🤩.

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.

Ensaladas Mixtas



Ingredientes: 🥗 🍓

- ◆ Base de lechuga, rúcula y albahaca 😊
- ◆ Bolitas de queso mozzarella picaditas
- ◆ Fresas
- ◆ Aguacate
- ◆ Semillas de cajuil trituraditas
- ◆ Cranberries

Aderezo: Vinagre balsámico.



- ◆ 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 ¹⁰⁰ 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



@dramariamendez



Bienestar

y estilos de vida

*El Bienestar es una decisión
que empieza contigo*



Siguenos:



FACEBOOK
@Integrard



LINKED IN
@Integrard



INSTAGRAM
@integra_rd



WEB
www.integrard.com

#Cuentaconintegra