



 **en la
percha**

EMBARAZADAS

COLECCIONABLE

¿Está encinta? ¡Felicidades! La nutrición es un aspecto clave para que lleve un buen embarazo y estamos para ayudarle. Aquí encontrará seis recetas perfectas para su alimentación saludable durante el período de gestación. Aprovéchélas ahora.

¡Manos a la obra!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

MEGAMAXI SUPERMAXI
LO MÁXIMO! el placer de comprar



POT DE FRUTOS ROJOS



INGREDIENTES

- 1 taza de frambuesas
- 1 taza de moras
- 1 taza de fresas troceadas
- 2 cucharaditas de jengibre en polvo
- 1 trozo de jengibre fresco, pelado y picado
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 tazas de yogurt natural
- 2 cucharadas de chía
- Stevia o su edulcorante favorito al gusto

PREPARACIÓN

• Coloque los frutos rojos en una sartén junto con el jengibre en polvo, jengibre fresco, tres cucharadas de agua y edulcorante. • Cocine a fuego lento durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que los frutos estén suaves y deshechos. • Retire del fuego y deje enfriar completamente. • Engrase una lata de horno con aceite, coloque la avena y hornee a temperatura media (180°C - 350°F) hasta que esté ligeramente dorada. • Retire del horno y deje enfriar. • En cuatro recipientes distribuya una porción de yogurt, una porción de chía, una porción del cocido de frutos rojos, una porción de avena, complete con el yogurt y disponga dos cucharadas del cocido de frutos rojos nuevamente. • Decore a gusto y sirva.

TIPS

El jengibre ayuda a contrarrestar las náuseas matutinas.



PASTEL DE CAMOTE Y CHORIZO

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 manojo de acelgas
- 3 camotes cocidos y cortados en rebanadas
- ½ taza de tomates deshidratados en aceite y picados
- 8 lonchas de queso mozzarella
- 2 chorizos cortados en dados
- Pimentón dulce al gusto
- Perejil picado para decorar

PREPARACIÓN

• Pase las acelgas por agua hirviendo durante un minuto, corte la cocción con agua fría, escúrralas, exprímalas para retirarles el líquido, píquelas finamente y reserve. • Con un aro de metal forme los pasteles colocando una capa de las rebanadas de camote, acelga, chorizo, dos lonchas de queso mozzarella y tomates secos. • Lleve a un horno precalentado a temperatura alta (200°C - 400°F) por cinco minutos. • Sirva de inmediato rociado con el pimentón y perejil.

TIPS

Las acelgas son ricas en ácido fólico, un nutriente clave en el embarazo.



RISOTTO DE REMOLACHA

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla paiteña finamente picada
- ½ taza de remolacha cocida y reducida a puré
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tazas de vainitas cocidas y picadas
- 1 taza de trigo sarraceno
- 4 tazas de caldo de pollo
- ½ cucharadita de romero fresco picado
- ¾ de taza de queso feta desmenuzado
- ¼ de taza de almendras laminadas, tostadas
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En una sartén grande caliente el aceite a fuego medio-bajo.
- Sofría la cebolla por tres minutos.
- Añada el ajo, romero y cocine por un minuto.
- Incorpore el trigo, remueva, agregue el caldo caliente y, conforme se vaya absorbiendo, adicione el resto, hasta comprobar que el trigo esté blando y cocido, aproximadamente 25 minutos.
- Incorpore el puré de remolacha, vainitas y sazone con sal y pimienta al gusto. Cocine por dos minutos más.
- Sirva el risotto rociado con queso feta y almendras tostadas.

TIPS

La remolacha es un alimento rico en ácido fólico, vitamina C, potasio y magnesio. Un alimento nutritivo para la etapa de gestación.



SMOOTHIE NUTRITIVO

2
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 plátano seda
- 1 ½ taza de leche de avena sin azúcar
- 1 cucharada de mantequilla de almendras
- 4 hongos shitake
- 1 cucharadita de semillas de chía
- 1 cucharada de cocoa
- ¼ de cucharadita de canela
- 1 cucharada de linaza en polvo
- Almendras fileteadas para decorar

PREPARACIÓN

- Licúe todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
- Sirva en vasos, decore con las almendras fileteadas y disfrute.

TIPS

Los hongos shiitake son ricos en vitamina D y vitaminas del complejo B, lo que ayuda a mejorar la absorción de calcio y energía durante el embarazo.



BARRAS DE AVENA SALUDABLES

8
 PORCIONES

INGREDIENTES

- ½ taza de mantequilla en cubos
- ¾ de taza de miel de agave
- 1/3 de taza de mezcla de semillas de calabaza, girasol, linaza, sésamo y chía
- 1/3 de taza de arándanos secos
- 1/3 de taza de pasas rubias
- 1 ½ taza de avena en hojuelas
- 1 taza de copos de avena
- 1 huevo batido
- Aceite para engrasar

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a temperatura alta (200°C - 400°F).
- En un *bowl* disponga todos los ingredientes secos.
- Aparte, en una olla pequeña, derrita la mantequilla junto con la miel a fuego lento.
- Retire del fuego y bañe los frutos secos con esta preparación. Incorpore el huevo batido, mezcle, vierta la preparación en una lata de horno forrada con papel encerado y presione hasta que quede compacta y con una altura de dos centímetros.
- Hornee hasta que esté ligeramente dorada, retire del horno, deje enfriar completamente y corte las barras con un cuchillo afilado.

TIPS

Los ingredientes de esta receta son ricos en fibra. Durante el embarazo es importante consumir suficiente fibra y beber agua para evitar el estreñimiento, una condición común en esta etapa.



POLLO MOZZARELLA CON PURÉ DE FRÉJOL

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1 cebolla paiteña rebanada
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 ½ taza de tomates en lata picados
- 3 cucharadas de puré de tomate
- 1 ½ cucharadita de orégano seco
- ¾ de taza de aceitunas verdes rebanadas
- 1 taza de queso mozzarella reducido en grasa rallado
- Aceite de oliva en espray
- 1 cucharada de azúcar morena

Para el puré de fréjol

- Aceite de oliva en espray
- 1 cebolla larga picada
- 1 diente de ajo machacado
- 1 lata de fréjol negro en conserva
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharadita de tabasco
- 1 rama de culantro picada
- ½ taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Sazone los filetes con sal y pimienta.
- Rocíe una sartén grande con aceite.
- Dore el pollo por cada lado durante tres minutos. Retire del fuego y reserve.
- En la misma sartén rocíe un poco más de aceite y dore la cebolla por cinco minutos a fuego bajo. Incorpore el ajo, tomates, puré de tomate, orégano, aceitunas, azúcar y media taza de agua fría.
- Lleve a ebullición y cocine removiendo regularmente.
- Disponga las pechugas en una bandeja de horno, bañe con la preparación de los tomates y rocíe con queso rallado.
- Precaliente el horno a temperatura media (180°C - 350°F) y hornee por siete minutos.
- Para preparar el puré, en un procesador de alimentos coloque agua, cebolla, ajo y mezcle hasta obtener un puré espeso. Lleve al fuego en una cacerola pequeña y revuelva constantemente hasta que se caliente.
- Añada el limón, tabasco y culantro, sazone con sal y pimienta al gusto.
- Sirva las pechugas con el puré y verduras al vapor.