



en la
percha

ALIMENTOS INTEGRALES

COLECCIONABLE

Una alternativa nutritiva y llena de sabor para su día a día. Los alimentos integrales son la opción ganadora si quiere mejorar su nutrición. A continuación, seis recetas en las que se los aprovecha de la mejor manera.

¡Buen provecho!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

no
cuestan
más

MEGAMAXI **SUPERMAXI**
LO MÁXIMO! el placer de comprar



VASITOS DE TIRAMISÚ

6
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 3 claras de huevo
- ¼ de taza de azúcar impalpable
- ½ taza de queso crema ablandado
- ½ taza de café espresso fuerte
- ½ taza de crema de café
- 1 paquete de galletas tipo María, sin gluten, enteras
- 1/3 de taza de chocolate negro rallado
- Nibs de cacao para decorar

PREPARACIÓN

- Lleve un *bowl* a baño María con las claras de huevo. Cuide de que no hierva el agua. Con una batidora eléctrica bata las claras, hasta que estén firmes.
- Retire el *bowl* del baño María y deje enfriar. Añada el azúcar poco a poco.
- Una vez integrada el azúcar añada el queso ablandado e intégrelo todo.
- Mezcle el café espresso con la crema de café.
- Coloque una capa de dos galletas en el fondo de cuatro copas y empápelas con la mezcla de café.
- Distribuya la mezcla de queso crema entre las copas y repita la operación hasta llenar. Termine con una galleta, rocíe chocolate negro rallado y decore con nibs de cacao.
- Refrigere antes de servir.

TIPS

Esta receta, además de contener ingredientes naturales, es libre de gluten, por lo cual es apta para celíacos e intolerantes al gluten.



BURRITO DE POLLO

6
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 6 tortillas de trigo integrales
- 2 tazas de pollo cocido desmenuzado
- ½ taza de queso bajo en grasa rallado
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cebolla perla grande rebanada
- 2 pimientos rojos cortados en bastones
- 2 pimientos verdes cortados en bastones
- 1 taza de fréjol negro cocido
- ¼ de cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de canola
- Salsa picante al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

Para la salsa verde

- ½ taza de mayonesa
- 4 ramas de culantro blanqueado
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

• Para preparar la salsa licúe la mayonesa con culantro, ajo, sal y pimienta. • Caliente el aceite en una sartén, a fuego alto. • Agregue la cebolla, los pimientos y saltee hasta que se ablanden. Sazone con sal, pimienta, retire y reserve. • Cocine el fréjol en el caldo de pollo por 10 minutos, salpimiente e incorpore la salsa picante. • Divida en dos partes la preparación del fréjol. Una parte reserve y la otra procese con el caldo, hasta obtener un puré. • Precaliente una sartén a fuego medio, caliente las tortillas por 10 segundos por lado y reserve en caliente dentro de un mantel. • Distribuya sobre las tortillas una porción del puré de frejol, queso, fréjol entero, cebolla, pollo y pimientos. Cierre los burritos y lleve a una sartén caliente para dorarlo ligeramente por todos sus lados. Sirva acompañado de la salsa.

TIPS

Esta versión de burrito es un claro ejemplo de lo fácil que es preparar una receta rica en fibra y carbohidratos complejos.



JAMBALAYA

4
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de salchichas de pavo grandes
- 15 camarones, pelados y desvenados
- 1 taza de cebolla perla picada
- 1 taza de pimiento verde picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 pechuga de pollo cortada en cubos
- 1 taza de arroz integral
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de tomates en conserva picados
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1/8 de cucharadita de pimienta de cayena
- 2 hojas de laurel
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Cebollín para decorar
- Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

• En una sartén grande, a fuego medio, caliente dos cucharadas de aceite. • Dore el pollo por todos sus lados, añada las salchichas, camarones y cocine por 10 minutos. Retire del fuego y reserve en caliente. • En otra sartén, con las dos cucharadas restantes de aceite, sofría cebolla, pimiento, ajo y cocine hasta que estén transparentes. • Añada el caldo, arroz, remueva, reduzca el fuego, tape y cocine hasta que el arroz esté blando. De ser necesario añada más caldo. • Incorpore los tomates, pasta de tomate, pimienta cayena, hojas de laurel, salpimiente, remueva y cocine por cinco minutos. • Añada esta preparación a las carnes reservadas. Remueva cuidadosamente, incorpore la taza de caldo restante, tape y cocine a fuego bajo por cinco minutos más. Sirva caliente y decore con cebollín si lo desea.

TIPS

Si desea potenciar aún más el sabor sin añadir ingredientes adicionales, experimente con un toque de hierbas frescas como culantro o albahaca.



BRUSCHETTAS DE PORTOBELLO

4
PORCIONES

INGREDIENTES

- 3 hongos portobello grandes, sin tallos ni agallas rebanados
- 1 cebolla paiteña en rodajas
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 4 rebanadas de queso mozzarella bajo en grasa
- 4 rebanadas de pan integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En una sartén caliente el aceite a fuego medio-alto.
- Saltee los portobellos durante cinco minutos. Retire y reserve.
- En la misma sartén vierta el aceite restante, las cebollas y sofría hasta que se ablanden.
- Agregue los hongos reservados, salsa Worcestershire y cocine dos minutos más.
- Tueste las rebanadas de pan, coloque las lonchas de queso y distribuya la preparación de los portobellos. Sirva decorado a su gusto.

TIPS

Este plato vegetariano es una opción balanceada de plato fuerte, porque es rica en fibra, proteínas y grasas saludables. Puede complementar con una ensalada de espinaca o kale para añadir vitaminas y minerales.



PAN INTEGRAL CON KÉFIR

12
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina integral
- 1 taza de avena
- 1 taza de quinua
- 2 ½ tazas de kéfir
- ½ taza de miel de agave
- ½ taza de almendras peladas y fileteadas
- 1/3 de taza de linaza
- 1/3 de taza de semillas de girasol
- 1/3 de taza de semillas de calabaza
- 1/3 de taza de semillas de sésamo
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- Mantequilla sin sal al gusto

PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a temperatura media (180°C - 350°F).
- Engrase un molde para pan de 23 x 12 centímetros y espolvoree con harina.
- Mezcle el kéfir con miel de agave.
- Añada harina, avena, quinua, almendras, sal, bicarbonato y semillas, reservando algunas para decorar.
- Intégrelo todo hasta formar una mezcla bien amalgamada.
- Coloque la preparación en el molde y hornee por una hora. Retire y sirva.

TIPS

Este pan casero es una opción excelente para mejorar la nutrición diaria, rico en fibra, proteína, magnesio y calcio. Ayuda a mejorar la digestión, la función muscular y nerviosa y la salud ósea.



GRANOLA SALUDABLE

6
 PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 tazas de avena en hojuelas
- 1 taza de amaranto pop
- ½ taza de pistachos picados
- 1 taza de chips de coco troceados
- 1/3 de taza de semillas de calabaza
- 1/3 de taza de linaza molida
- 1/3 de taza de semillas de linaza
- 2 cucharadas de sésamo
- 1 taza de pasas rubias
- ¼ de cucharadita de pimienta dulce
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de clavo de olor en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- ½ taza de miel de caña

PREPARACIÓN

• Precaliente el horno a temperatura media (180°C - 350°F) y cubra una bandeja con papel encerado. • En un *bow!* mezcle la avena, amaranto, pistachos, chips de coco, linaza molida, semillas de linaza, semillas de calabaza, pasas, sésamo, pimienta dulce, canela y sal. • En una olla pequeña caliente el aceite de oliva y la miel, a fuego lento, durante tres minutos. • Vierta sobre la mezcla anterior y remueva hasta integrarlo todo. • Hornee por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la granola esté ligeramente dorada. • Dejar enfriar antes de almacenar.

TIPS

Acompañe su batido o la fruta de su desayuno con unas pocas cucharadas de esta granola para añadir fibra y carbohidratos complejos a su comida.