



**SALUD
PARA
TODOS**

RECETAS SALUDABLES

KOICA
Korea International
Cooperation Agency



TETÁ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL

Paraguay
de la gente



DIRECCIÓN DE VIGILANCIA DE
ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
Dirección General de Vigilancia de la Salud
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social





RECETAS SALUDABLES

Material elaborado por:
Dra. Felicia Cañete
Dra. Gilda Benítez
Lic. Claralina Mendoza



PRESENTACIÓN

La alimentación saludable es aquella que aporta los sustentos que el organismo necesita, otorga energía y a la vez posibilita al cuerpo mantener la salud, debe contener todos los nutrientes esenciales como: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Además se considera que una alimentación es saludable cuando en la misma se limita el consumo de grasas saturadas, grasas trans, azúcares simples, sal y alcohol.

La Dirección de Vigilancia de Enfermedades Crónicas no Transmisibles ofrece estas recetas con información clara y precisa dirigidas a la población en general que quiera adoptar una alimentación sana y mejorar su calidad de vida de manera a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Prof. Dra. Felicia Cañete Villalba
Directora de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles



ÍNDICE

Presentación	3
Recetas con hortalizas	5
Recetas con cereales y legumbres	34
Recetas a base de carnes blancas	
Recetas con pollo	44
Recetas con pescado	57
Recetas con carnes rojas	67
Postres	83
Jugos y batidos	99



Recetas a base de Hortalizas



BERENJENA A LA NAPOLITANA

Para 8 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	1Kgr
Queso Paraguay	100 gr
Ajo	2 unidades
Huevo	4unidades
Tomate	2 unidades
Cebolla	2 unidades
Pimienta	Pizca
Harina leudante	1 taza
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	13 gr
Carbohidratos	22 gr
Lípidos o grasas	4,9 gr
Calorías	184 kcal

PREPARACIÓN

- Cortar las berenjenas en rodajas de 1 cm y colocarlas con sal gruesa aproximadamente 1h, pasado este tiempo lavarlas y reservar.
- Batir los huevos, agregar ajo y perejil bien picado, agregar harina hasta que quede una pasta no muy consistente.
- Pasamos las rodajas de berenjenas por harina y luego por la pasta.



TORRECITA DE BERENJENAS AL HORNO

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjenas peladas	3 unidades
Cebolla picada	1 Taza
Tomate	2 unidades
Ajo picado	2 dientes
Pimienta negra	Pizca
Queso mozzarella	3 tazas
Sal	Poca cantidad
Aceite de oliva	1 cucharada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	10,9 gr
Carbohidratos	21 gr
Lípidos o grasas	5,6 gr
Calorías	110 kcal

PREPARACIÓN

- Colocar las berenjenas en un recipiente con agua y una pizca de sal durante 15 minutos, escurrir el exceso de agua. Agregar un poco de margarina no trans.
- En una asadera añadir las rodajas de berenjena para que se hagan como a la plancha, sazonar con pimienta. Hacer lo mismo con el tomate.
- Espolvorear un poco de pan molido y colocar las rodajas de berenjenas, encima de cada rodaja colocar un poco de queso Paraguay nuevo, agregar una rebanada de tomate y de nuevo cubrir con queso, repetir, alternando rodajas de berenjena, queso y tomate, hasta obtener una torrecita de verduras no muy alta.
- Insertar un palillo en medio de las berenjenas con tomates para evitar que éstas se derrumben dentro del horno a 180°C de 10 a 15 minutos.



ESPINACAS AL BECHAMEL

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Espinacas	10 mazos
Harina	1 cucharada sopera
Aceite de oliva	3 cucharada
Leche descremada	1 cucharada
Nuez moscada	Pizca
Pimienta	Pizca
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	2.6 gr
Carbohidratos	0.6 gr
Lípidos o grasas	0,2 gr
Calorías	25 kcal

PREPARACIÓN

- En la sartén agregar margarina no trans suave y vamos removiendo con unas varillas de cocina a fuego medio hasta que esta última se cocine y se forme una especie de pasta.
- Añadir poco a poco chorritos de leche descremada sin dejar de remover para que no formen grumos hasta conseguir la textura que queramos para la salsa de las espinacas con bechamel, añadir harina, pero siempre hay que cocinarla.
- Agregar la sal, la nuez moscada y la pimienta al gusto y removemos bien. Apagar el fuego y añadir las espinacas salteadas a la bechamel. Remover un poco para que se impregnen bien de la salsa.



TORTILLA DE BERENJENA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	1 unidad mediana
Cebollita	1 unidad mediana
Comino molido	Pizca
Caldo de verdura	100 ml
Claras de huevo	5 claras de huevo
Perejil	½ taza
Sal	Poca cantidad
Leche descremada	100 ml

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	8 gr
Carbohidratos	2 gr
Lípidos o grasas	14 gr
Calorías	153 kcal

PREPARACIÓN

- Lavar, pelar y cortar la berenjena en cubos pequeñitos.
- Picar muy fina la cebollita.
- Añadir la cebollita con una pizca de sal.
- Agregar la berenjena, aderezar con las especias y dar unas vueltas.
- Batir las claras de huevo con la mostaza, la leche y una pizca de pimienta y sal.
- Echar sobre la sartén, distribuyendo bien la mezcla, y cocinar a fuego bajo durante unos 8-10 min. colocando un plato encima, girando rápidamente la sartén para que caiga. Servir con perejil lavado y picado.



ENSALADA PRIMAVERA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Nueces	20 gr
Pimiento rojo	1 unidad
Albahaca	4 hojas
Menta	3 hojas
Brócoli	4 gajos
Zanahoria	100 gr
Manzana	100 gr
Zapallito italiano	100 gr
Vinagre de manzana	2 cucharadas
Aceite de oliva	1 cucharada

PREPARACIÓN

- Lavar, pelar y cortar en juliana todos los vegetales.
- Mezclar aderezos líquidos y semilíquidos y añadir a la ensalada.
- Servir y poner nueces encima y hojitas de menta y albahaca

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	7 gr
Carbohidratos	38 gr
Lípidos o grasas	2,9 gr
Calorías	185 kcal



CREMA DE CALABAZA

Pra 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabaza	500grs
Queso Paraguay	100 gr
Aceite de oliva	1 cucharada
Cebolla	1 mediana
Leche descremada	1 taza
Perejil	1 cucharada
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	9 gr
Carbohidratos	19 gr
Lípidos o grasas	6 gr
Calorías	150 kcal

PREPARACIÓN

- Picar la cebolla y la calabaza y sofreír todo en el aceite durante 10 minutos.
- Salpimentar y añadir dos vasos de agua.
- Dejar hervir durante 20 minutos.
- Añadir el queso hasta que se funda.
- Pasar por la batidora y servir.



SALTEADO DE ACELGA CON HUEVO

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Ajo	1 diente
Pimiento	1 unidad
Huevo	2 unidades
Cebolla	1 unidad
Acelgas	250 gr
Aceite de oliva	1cucharada
Sal	Poca cantidad

PREPARACIÓN

- Saltear el ajo y el pimiento cortado en cuadritos
- Añadir la acelga cocida y rehogar durante 10 minutos.
- Incorporar sal y el huevo removiendo

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	8,62 gr
Carbohidratos	7 gr
Lípidos o grasas	0,86 gr
Calorías	86 kcal



SOUFLÉ DE REPOLLO

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Repollo pequeño	250 gr
Zanahoria pequeña	1 unidad
Cebolla chica	1 unidad
Queso dietético	100 gr
Clara de huevo	2 unidades
Aceite vegetal	1 cucharadita
Vinagre	2 cucharadas
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	9 gr
Carbohidratos	13 gr
Lípidos o grasas	3 gr
Calorías	113 kcal

PREPARACIÓN

- Picar el repollo bien fino y hacerlo hervir en agua con 2 cucharadas de vinagre.
- Picar la cebolla y rehogarla con un poco de agua.
- Rallar la zanahoria.
- Mezclar todo con 2 claras de huevo batidas a punto nieve.
- Agregar queso dietético sobre la mezcla y llevar al horno durante 20 a 30 minutos.



LASAÑA DE BERENJENA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	5 unidades
Tomate	1 kg
Cebolla	2 unidades
Ajo	1 diente
Queso ricota	300 gr.
Queso fresco o queso paraguay	500 gr.
Albahaca	A gusto
Perejil	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	8,29 gr
Carbohidratos	7,03 gr
Lípidos o grasas	5,17 gr
Calorías	105 kcal

PREPARACIÓN

- Lavar bien las berenjenas, y cortar en rodajas. Colocarlas en agua salada por 15 minutos. Colar y secar.
- Colocar margarina sin trans y grillar ambos lados las rodajas de berenjena.
- Colocar de base las berenjenas en una fuente, cubrir con una capa de salsa de tomate, cebolla, perejil, ajo y albahaca.
- Mezclar los quesos y agregarlos.
- Repetir otra capa más de berenjena y cubrir nuevamente con la salsa de tomate. Repetir esta operación hasta la última capa.
- Llevar al horno.



TORTILLON DE PUERROS

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Huevos	4 unidades
Puerro picado	2 tazas
Leche descremada	100 ml
Margarina sin trans	1 cucharada
Perejil	1 cucharada
Sal	poca cantidad
Locote (morrón)	1 unidad
Ajo	1 diente

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	6,32 gr
Carbohidratos	8,4 gr
Lípidos o grasas	7,22 gr
Calorías	123 kcal

PREPARACIÓN

- Picar todo (puerro, ajo, perejil, morrón (locote). En un poco de aceite sofreír todo menos el perejil, hasta que estén las verduras tiernas. Agregar una pizca de sal.
- Batir los huevos con la leche y mezclar con el sofrito y el perejil. Poner la margarina en el sartén y verter la mezcla.
- Esperar hasta que los bordes estén cocinados, unos 10 min. y dar vuelta con un plato.



CHIPA GUAZÚ BAJAS CALORÍAS

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Choclo molido	400 gr
Zapallo	300 gr
Queso ricota o queso Paraguay fresco.	10 gr.
Leche descremada o desnatada	½ Taza
Huevo entero.	1 unidad
Claras de huevo	2 unidad
Cebolla	2 unidad
Agua	1 Taza
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	5 gr
Carbohidratos	25 gr
Lípidos o grasas	7 gr
Calorías	192 kcal.

PREPARACIÓN

- Hervir el choclo y el zapallo en una cacerola con agua durante 10 minutos
- Picar la cebolla y rehogar.
- Batir las claras a punto nieve y luego agregar la yema, añadir las cebollas, el choclo, el queso desmenuzado y la leche descremada.
- Mezclar todo y poner en un recipiente. Cocinar al horno caliente o al tatakua por 40 minutos.



PIZZA DE BERENJENA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena grande	1 unidad
Cebolla pequeña	2 unidades
Tomate pequeño	2 unidades
Jamón cocido	50 gr
Queso dietético	100 gr
Aceite vegetal	1 cucharadita
Orégano	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	5,75 gr
Carbohidratos	6,75 gr
Lípidos o grasas	4,75 gr
Calorías	91,5 kcal.

PREPARACIÓN

- Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas; dejarlas en agua y sal durante tres horas.
- Colocarlas por capas en una fuente para horno previamente rociada con aceite en aerosol (las berenjenas vendrían a ser la masa de la pizza).
- Agregar la cebolla cruda y el tomate cortados en rodaja. Rociar con orégano.
- Agregar el jamón cocido y queso dietético. Cocinar en el horno de 30 a 40 minutos.



ENSALADA AGRIDULCE

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Remolacha	400 gr
Manzana verde	300 gr
Zapallito	400 gr
Aceite de oliva	2 cucharaditas
Vinagre y sal	Poca cantidad

PREPARACIÓN

- Hervir la remolacha y los zapallitos.
- Cortarlos junto con la manzana y condimentarlos con la sal, el aceite y vinagre.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	4,3 gr
Carbohidratos	3,9 gr
Lípidos o grasas	1,8 gr
Calorías	58 kcal



GRATINADO DE ZAPALLO Y ESPINACA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Queso Paraguay	25 gr
Huevo entero	2 unidades
Espinaca	100 gr
Zapallo	100 gr
Pimienta	Pizca
Margarina sin trans	1 cucharada
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	11,5 gr
Carbohidratos	4,19 gr
Lípidos o grasas	10,59 gr
Calorías	153 kcal.

PREPARACIÓN

- Rallar el zapallo y dejar que escurra el exceso de agua, lavar y picar la espinaca.
- Mezclar todos los ingredientes y unir con el huevo.
- Salpimentar a gusto.
- Enmantecar la fuente y depositar la mezcla, espolvorear con queso parmesano.
- Meter al horno a fuego alto por 15 o 20 minutos.



TORTILLA DE HORTALIZAS SIN HUEVO

Para 8 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjena	1 kg
Cebolla	1 cebolla
Calabaza	200 gr
Ajo	2 dientes
Avena	1 taza
Margarina no Trans	1 cucharada
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	6,32 gr
Carbohidratos	8,4 gr
Lípidos o grasas	7,22 gr
Calorías	140 kcal.

PREPARACIÓN

- Lavar, cortar las verduras y saltearlas con el ajo picado en una sartén con margarina y sal. Distribuyéndolo por la superficie y echar la masa (que no sea una capa muy gruesa para que el calor llegue dentro de la tortilla). Ir agitando suavemente la sartén para que no se pegue la tortilla.
- Después de pasados unos minutos se da la vuelta para que se haga por el otro lado. Es mejor darle varias vueltas que dejarlo mucho rato sin moverlo y se queme, así quedará mejor hecha por dentro.



PATE DE BERENJENA

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Berenjenas	2 unidades
Cebolla picada	1 unidad
Perejil	1 cucharadita
Aceite oliva	2 cucharadas
Ajo	1 cucharadita
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	0,19 gr
Carbohidratos	1,1 gr
Lípidos o grasas	0,58 gr
Calorías	9 kcal.

PREPARACIÓN

- Pelar y picar las dos berenjenas.
- Echar las berenjenas picadas en la procesadora o licuadora, junto a los demás ingredientes.
- Licuar todos los ingredientes hasta que quede una mezcla pastosa.



SANDWICH PRIMAVERA

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Huevos	2 unidades
Tomate	2 unidades
Cebolla	1 unidad
Pan integral	2 rodajas
Mayonesa sin colesterol	2 cucharadas

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	14,27 gr
Carbohidratos	31 gr
Lípidos o grasas	11,54 gr
Calorías	224 kcal.

PREPARACIÓN

- Preparar un huevo revuelto sazonado con orégano, agregar un poco de cebolla.
- Colocarlo entre 2 panes integrales tostados y decorar con 4 rebanadas de tomate.



TORTILLÓN DE HORTALIZAS

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Tomate pequeño	3 unidades
Arvejas	½ taza
Margarina sin trans	1 cucharada
Zanahoria	½ taza
Papa	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Huevos	2 medianos
Queso Paraguay	100 gramos
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	15,15 gr
Carbohidratos	34,87 gr
Lípidos o grasas	14,18 gr
Calorías	148 kcal.

PREPARACIÓN

- Lavar muy bien y cortar las hortalizas.
- Depositarlos en un recipiente con margarina, huevo, queso y sal.
- Mezclar todos los ingredientes.
- Llevar al horno.



OMELETTE DE VERDURAS

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Huevos	4 unidades
Queso mozzarella	1 feta
Cebolla	1 unidad
Tomate	1 unidad
Cebollita de hoja	½ mazo
Morrón (Locote verde)	1 unidad pequeña
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	10 gr
Carbohidratos	3 gr
Lípidos o grasas	3 gr
Calorías	130 Kcal.

PREPARACIÓN

- Batir los huevos en un bol hasta que quede espumoso y agregar los vegetales picados y la sal.
- Cocinar en una sartén teflonada aproximadamente 1 minuto cada lado según el gusto de cada uno.
- Servir con ensalada verde.



MILANESA DE ZAPALLO CON ARVEJA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zapallo	150 gr
Arveja	100 gr
Queso Paraguayo	150 gr
Claros de huevo	3 unidades
Perejil	1 cucharada
Ajo	2 dientes
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	30 gr.
Carbohidratos	7 gr.
Lípidos o grasas	3,5 gr.
Calorías	118 kcal.

PREPARACIÓN

- Pelar el zapallo y cortar en rodajas, cocinar pero no demasiado, dejar en reposo con ajo y vinagre por un corto tiempo, luego pasar por el huevo la harina y la galleta molida.
- Enmantecar la asadera y colocar las rodajas cubriendo con una capa fina de queso y llevar al horno o al tatakua.



HAMBURGUESA DE CALABAZA CON LENTEJA

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabaza	1 taza
Queso Paraguay	2 gr
Claras de huevo	3 unidades
Perejil	1 cucharada
Lenteja	1 taza
Ajo	2 dientes
Cebolla	1 unidad
Sal	Poca cantidad
Vinagre	1 cucharada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	3,7 gr.
Carbohidratos	4,3 gr.
Lípidos o grasas	2,1 gr.
Calorías	80 kcal.

PREPARACIÓN

- Lava, pelar y cortar en rodajas la calabaza, cocinar pero no demasiado, dejar en reposo con ajo y vinagre por un corto tiempo, luego pasar por el huevo hacer puré y darle forma
- Enmantecar la asadera y colocar las rodajas cubriendo con una capa fina de queso y llevar al horno o al tatakua.



MILANESA DE CALABAZA

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabaza	300 gr
Queso Paraguay	250 gr
Claras de huevo	3 unidades
Perejil	1 cucharada
Galleta molida	1 taza
Ajo	2 dientes
Vinagre	100 ml
Margarina sin trans	2 cucharadas
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	7,5 gr.
Carbohidratos	7 gr.
Lípidos o grasas	0,12 gr.
Calorías	30 kcal.

PREPARACIÓN

- Lavar, pelar, cortar la calabaza en rodajas muy finas.
- Dejar en reposo con ajo y vinagre, perejil por un corto tiempo, luego pasar por el huevo la harina y la galleta molida.
- Enmantecar la asadera y colocar las milanesas cubriéndolas con una capa fina de queso y llevar al horno o al tatakua.



SOPA DE TOMATES

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Tomate mediano	2 unidades
Cebolla pequeña	1 unidad
Ajo	2 dientes
Leche descremada	1 taza
Pimienta	1 pizca
Sal	Poca cantidad

PREPARACIÓN

- Picar los tomates bien pequeños, picar la cebolla y el ajo.
- Poner todos a hervir por 5 minutos y agregarle la leche, cocinar otros 5 minutos y apagar.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	64,5 gr.
Carbohidratos	5 gr.
Lípidos o grasas	1 gr.
Calorías	81 kcal.



SOPA VARIADA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Coliflor mediano	½ unidad
Puerro	1 unidad
Papa pequeña	1 unidad
Zapallito italiano	1 unidad
Ajo	2 dientes
Queso dietético o queso Paraguay fresco	100 gr
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	6 gr
Carbohidratos	12,75 gr
Lípidos o grasas	0,5 gr
Calorías	71 kcal.

PREPARACIÓN

- Cortar la coliflor en pequeños gajos y el zapallo en rodajas finas, picar la papa en trozos pequeños, el puerro y el ajo finamente picado.
- Poner a cocinar en agua hasta el hervor y al apagar agregar queso.



SOPA DE CEBOLLAS

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Cebolla grande	1 unidad
Harina de trigo o maicena	1 cucharada
Leche descremada	½ taza
Agua	2 tazas
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	20 gr.
Carbohidratos	16 gr.
Lípidos o grasas	2 gr.
Calorías	120,5 kcal.

PREPARACIÓN

- Cortar la cebolla en tiras y llevar al fuego con el agua.
- Cuando la cebolla este tierna agregar la leche con la harina disuelta.
- Dejar hervir durante 2 minutos
- Salpimentar



SOPA DE ARROZ

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Arroz	100 gr
Zapallo	150 gr
Zanahoria pequeña	2 unidades
Agua	1 ½ litro
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	2 gr.
Carbohidratos	1,6 gr.
Lípidos o grasas	0,33 gr.
Calorías	83,1 kcal.

PREPARACIÓN

- Picar el zapallo en trocitos, rallar las zanahorias y echar a cocinar en el agua.
- Dejar hervir durante 5 minutos y agregar el arroz, dejar hervir por otros 5 minutos y apagar el fuego.



SOPA DE POROTOS

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Porotos frescos	300 gr
Cebolla pequeña	1 unidad
Locote verde grande	1 unidad
Cebollita de verdeo	1 mazo
Perejil	1 mazo
Queso Paraguay	150 gr
Agua	1 ½ litro
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	6 gr.
Carbohidratos	1,33 gr.
Lípidos o grasas	0,5 gr.
Calorías	72,1 kcal.

PREPARACIÓN

- Cortar las verduras, finamente.
- Poner a cocinar los porotos; cuando empiecen a estar blandos agregar las verduras; por ultimo agregar el queso desmenuzado.
- Dejar unos 2 minutos más en el fuego, apagar y servir.



VORI-VORI ESPECIAL

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina de maíz	250 gr
Puré de zapallo	200 gr
Cebolla grande	1 unidad
Tomate chico	4 unidades
Cebollita de verdeo	1 mazo
Huevo	1 unidad
Queso Paraguay fresco	100 gr
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	9,16gr.
Carbohidratos	38,5 gr.
Lípidos o grasas	1,66 gr.
Calorías	199 kcal.

PREPARACIÓN

- Poner a cocinar las verduras todas picadas.
- Mezclar la harina de maíz con el puré de zapallo, el queso desmenuzado y la clara de huevo batida.
- Mojar con el caldo hasta lograr armar una masa compacta.
- Formar los vori vori.
- Incorporar al caldo y cocinar hasta que los vori vori suban a la superficie.
- Servir bien caliente.



*Recetas en base a
Cereales y Legumbres*



TALLARÍN INTEGRAL

Para 5 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina 000	250 gr
Margarina no trans	3 cucharadas
Huevo	1 unidad
Agua	200 cc
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	5 gr
Carbohidratos	27 gr
Lípidos o grasas	2 gr
Calorías	130 kcal

PREPARACIÓN

- Colocar la harina sobre la mesada, salarla y formar un hueco en el centro. Agregar el huevo y la margarina y formar la masa. Amasar bien hasta que la masa quede homogénea, dejarla reposar por 30 minutos.
- Estirar la masa sobre la mesada previamente espolvoreada con harina para que no se pegue.
- Cortar con una cuchilla de filo rizado, tiras de 1cm de ancho.
- Llevar a hervir, colar y servir con salsa natural de tomate.



PANQUEQUES INTEGRALES CON RICOTA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina 000	½ taza
Fécula de maíz	1 taza
Leche descremada	2 tazas
Claras de huevo	4 unidades
Relleno:	
Queso ricota	1 taza
Rocío vegetal	Cantidad necesaria
Cebolla rallada	1 unidad
Zanahoria rallada	1 unidad
Perejil	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	15 gr
Carbohidratos	17 gr
Lípidos o grasas	5 gr
Calorías	155 kcal

PREPARACIÓN

Preparación:

- Licuar todos los ingredientes para los panqueques y dejar reposar por 1 hora.
- Luego, calentar una sartén para panqueques y cocinarlos.

Relleno:

- Rehogar la cebolla y la zanahoria rallada hasta que se reduzca un poco. Agregar la ricota procesada con la sal y perejil.
- Rellenar los panqueques con el relleno y cubrir con una salsa casera de tomates.



HAMBURGESA DE SOJA TEXTURIZADA CON HORTALIZAS

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Soja texturizada.	1 taza
Avena instantánea	2 cucharadas
Perejil picado.	1 Cucharadita
Ajo	1 diente
Pan rallado	3 cucharadas
Sal	Poca cantidad
Orégano	Pequeña cantidad

PREPARACIÓN

- Procesar la soja y mezclar con los otros ingredientes.
- Formar las hamburguesas y pasarlas por pan rallado dorar en el horno.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	12 gr
Carbohidratos	25 gr
Lípidos o grasas	5 gr
Calorías	188 kcal



CROQUETAS DE SOJA TEXTURIZADA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Soja texturizada	150 gr
Clara de huevo dura	2 unidades
Harina de trigo	3 cucharadas
Leche descremada	400 cc
Queso Paraguay fresco o queso ricota	100 gr
Semilla de trigo	2 cucharadas
Aceite vegetal	1 cucharadita
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	4 gr
Carbohidratos	5 gr
Lípidos o grasas	3 gr
Calorías	63 kcal

PREPARACIÓN

- Hidratar la carne, luego freír y mezclar con la harina y los demás ingredientes.
- Poner en un recipiente y mezclar evitando que forme grumos. Formar las croquetas con las manos.
- Pasar por la galleta molida. Colocarlos en una asadera previamente aceitada y enharinada y llevarlo al horno hasta dorar en ambos lados.



ESTOFADO DE POROTO MANTECA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Poroto manteca	250 gr
Cebolla	100 gr
Tomate	100 gr
Locote	100 gr
Aceite vegetal	3 cucharadas
Orégano	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	6,5 gr
Carbohidratos	17 gr
Lípidos o grasas	1,4 gr
Calorías	106 kcal

PREPARACIÓN

- Cocinar el poroto manteca c/ agua y sal. Si es lenteja o arveja seca se sugiere (previa hidratación) para disminuir el tiempo de cocción (o dejar en remojo).
- En una cacerola c/ aceite agregar la cebolla, tomate, locote a fuego lento.



ENSALADA DE LENTEJAS

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lentejas cocidas	1 taza
Huevos duros	2 unidades
Zanahorias	2 unidades
Tomate	2 unidades
Queso Paraguay	30 gr

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	9,19 gr
Carbohidratos	7,82 gr
Lípidos o grasas	12,74 gr
Calorías	156kcal

PREPARACIÓN

- Poner los huevos a hervir, mientras lavar las zanahorias y el tomate, enjuagar las lentejas.
- Poner las lentejas en un bol. Pelar y cortar las zanahorias y el tomate y añadir a las lentejas.
- Abrir el queso, cortar a trocitos y añadirlo a la ensalada.
- Sacar los huevos, ponerlos en agua muy fría, pelarlos, cortarlos y añadirlos a la ensalada.
- Aliñar a gusto y disfrutar de una ensalada rápida y fácil de legumbres.



GUIISO DE CHAUCHAS

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Chauca	200 gr
Tomate grande	1 unidad
Zapallito	100 gr
Cebolla chica	1 unidad
Jamón cocido	1 feta
Orégano	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	6,5 gr
Carbohidratos	25 gr
Lípidos o grasas	7,5 gr
Calorías	170 kcal

PREPARACIÓN

- Limpiar las chauchas sacando los hilos y las puntas, cortarla en trocitos.
- Cortar la cebolla y el zapallito en tiras finas.
- Cortar el tomate en cubos.
- Colocar en una cacerola las chauchas, la cebolla y el tomate con el caldo.
- Hervir 10 minutos.



ÑOQUIS DE MANDIOCA CON ACELGA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Mandioca	400 gr
Harina de trigo	250 gr
Acelga o achicoria	300 gr
Yema de huevo	1 unidad
Clara de huevo	2 unidades
Aceite vegetal	1 cucharada
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	13 gr
Carbohidratos	28 gr
Lípidos o grasas	2 gr
Calorías	182 Kcal

PREPARACIÓN

- Pelar y cocinar la mandioca, pasar por el molino o mortero o anguá.
- Agregar el huevo, un poco de aceite, amasar y formar una masa homogénea conjuntamente con la acelga o achicoria previamente cocinadas y finamente picadas, moldear los ñoquis y espolvorear con harina.
- Cocinar con abundante agua, 1 cucharada de sal y aceite, para evitar que se deshagan entre sí. Luego escurrir el agua y servir con una salsa de tomate.



MBEJÚ DE FARIÑA

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Fariña	500 gr
Harina de sésamo o semilla de lino	A gusto
Agua	A gusto
Aceite vegetal	1 cucharada
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	3 gr
Carbohidratos	25 gr
Lípidos o grasas	2 gr
Calorías	132 Kcal

PREPARACIÓN

- Pisar y colar o tamizar la fariña.
- Incorporar el aceite y agregar el agua poco a poco.
- Mezclar hasta que quede como pan rallado.
- Calentar la sartén, agregar el aceite vegetal.
- Poner en la sartén una capa delgada y luego ir apretando los bordes.
- Cocinar de a uno, lado a lado.



Carnes Blancas

Pollo

Es la carne blanca de mayor consumo, se debe retirar la piel antes de la cocción pues bajo ella se concentra la mayor cantidad de grasa.



SOPA DE POLLO

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pechuga de pollo sin piel	1 unidad
Zanahoria mediana	1 unidad
Cebollita de verdeo	1 unidad
Tomate mediano	1 unidad
Perejil picado	1 cucharadita
Sal	Poca cantidad

PREPARACIÓN

- Condimentar el pollo con limón; cocinarlo con agua, sal y las verduras.
- Agregar el perejil cuando esté tierno.
- Dejar hervir un poco más, cuidando que no se seque.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	26,5 gr
Carbohidratos	9,95 gr
Lípidos o grasas	6 gr
Calorías	193,5 kcal



CHOP SUEY DE CARNE DE POLLO

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pechuga de pollo	1 unidad
Pimiento o locote rojo	1 unidad
Zanahoria	1 unidad
Repollo	1 taza
Zapallito italiano	1 unidad
Aceite de oliva	1 cucharada
Sal	Poca cantidad

PREPARACIÓN

- Picar en tiras todos los ingredientes. Saltear la carne. Agregar los ingredientes primero los más duros y luego los más blandos.
- Cocinar hasta que todo este blando.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	19,9 gr
Carbohidratos	8 gr
Lípidos o grasas	9 gr
Calorías	184 kcal



FILETE DE POLLO CON VINAGRETA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pollo	6 filetes
Tomate mediano	3 unidades
Ajo	2 dientes
Cebolla chica	1 unidad
Zanahoria mediana	1 unidad
Cebollita de verdeo picada	2 cucharadas
Perejil picado	2 cucharadas
Jugo de limón	1 cucharadita
Margarina dietética	1 cucharada
Aceite de oliva	2 cucharadas
Vinagre de manzana	1 cucharada
Pimienta	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	20,6 gr
Carbohidratos	4,83 gr
Lípidos o grasas	16,75 gr
Calorías	199,83 Kcal

PREPARACIÓN

- Condimentar las pechugas con sal, pimienta, jugo de limón y ajo.
- Dejar secar por una hora en la heladera y retirar.
- Cocinar en la sartén con la margarina, dorando de los lados; mientras, preparar la vinagreta.
- Cortar los tomates en cubitos.
- Colocar en un recipiente y mezclar con las hierbas, las cebollas, las zanahorias, el aceite y el vinagre.
- Condimentar con poca sal y pimienta a gusto.
- Colocar los filetes en una fuente y cubrir con la vinagreta.



FAJITAS DE POLLO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pan árabe	8 discos
Pechuga de pollo	400 gr
Morrón rojo	1 unidad
Morrón verde	1 unidad
Tomates	2 unidades
Cebolla	1 grande
Ajo	1 diente
Queso Paraguay	150 gr
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	20,6 gr
Carbohidratos	0,2 gr
Lípidos o grasas	3,4 gr
Calorías	119 Kcal

PREPARACIÓN

- Cortar en tiras finas a la juliana el pollo, la cebolla, morrones y rehogar en una sartén con margarina no trans agregar la pizca de sal y los condimentos, luego de pasados 15 minutos, agregar los tomates pelados, sin pepitas y picados muy finos.
- Añadir las verduras, rehogando un par de minutos a fuego lento.
- Retirar del fuego y añadir el queso, que se fundirá con el calor del resto de los alimentos.
- Rellenar las tortillas con esta mezcla y las doblar para que no se salga, colocar en una bandeja de horno y dar un golpe de calor a 180 grados.



GUISADO DE POLLO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pechuga de pollos sin piel	1 unidad
Tomate mediano	1 unidad
Cebolla pequeña	1 unidad
Locote pequeño	1 unidad
Ajo	2 dientes
Aceite vegetal	1 cucharadita
Orégano, Albahaca o laurel	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	38,5 gr
Carbohidratos	9 gr
Lípidos o grasas	15 gr
Calorías	320 Kcal

PREPARACIÓN

- Hervir la pechuga de pollo sin piel, separarla del hueso y cortarla en trocitos.
- Cortar las verduras en trozos pequeños y echarlas a cocinar con el pollo y los condimentos a olla tapada.
- Luego de 5 minutos agregar un chorrito de agua.
- Seguir la cocción por espacio de 20 a 25 minutos.



BROCHET DE POLLO CON HORTALIZAS

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pechuga de pollo	1 unidad
Zapallito italiano	1 unidad
Morrón rojo	1 unidad
Ajo	2 dientes
Limón	1 unidad
Pimienta	Pizca
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	22,55 gr
Carbohidratos	4 gr
Lípidos o grasas	7,72 gr
Calorías	195 Kcal

PREPARACIÓN

- Lavar las hortalizas y cortarlas en rodajas de poco más de un dedo de grosor.
- Colocarlas en las brochetas, poner en un recipiente y condimentarlas con el aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 1 limón, hierbas aromáticas, dejar reposar 1 hora. y llevar a la parrilla a fuego lento.



POLLO CON HIERBAS

Para 4 porciones

INGREDIENTES:	CANTIDAD
Muslo corto de pollo, sin piel	8 unidades
Puerro	2 unidades
Perejil	1 mazo
Ajo	1 diente
Romero seco	¼ cucharadita
Salvia	3 hojas
Ralladura de limón	1 cucharadita
Pimienta	1 pizca
Vino blanco (opcional)	½ taza
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	9,5 gr
Carbohidratos	4,5 gr
Lípidos o grasas	9,25 gr
Calorías	139 kcal

PREPARACIÓN

- Sazonar las presas de pollo con sal y pimienta; picar los puerros desechando las hojas, picar finamente el ajo y el romero.
- Pincelar una olla con el aceite y dorar el pollo.
- Agregarle los puerros, el ajo, el romero, la salvia, la cascara de limón y el vino (opcional).
- Cocinar durante 15 minutos.
- Lavar y picar el perejil, desechando los tallos, luego esparcir sobre el pollo en el momento de servir.



POLLO CON PICANTE

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pechuga de pollo, sin piel	8 filetes
Cebolla mediana	1 unidad
Locote rojo	2 unidades
Tomate mediano	2 unidades
Ajo	1 diente
Pimentón en polvo (ají o paprika)	½ cucharadita
Yogur natural	1 cucharada
Pimienta	1 pizca
Agua	1 taza
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	10,75 gr
Carbohidratos	10 gr
Lípidos o grasas	9,5 gr
Calorías	164 kcal

PREPARACIÓN

- Salpimentar los filetes de pollo.
- Pelar y picar la cebolla en cuadritos.
- Pincelar con aceite la olla, echar el ajo y el pollo para dorar, espolvorear con el pimentón, agregar el agua.
- Cocinar por 15 minutos.
- Lavar y pelar los locotes, cortarlos en tiritas.
- Cortar los tomates en trocitos y agregar el pollo, el yogurt, revolver unos minutos y luego servir el pollo, cubierto con la salsa.



ENSALADA CON POLLO

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pollo sin piel	300 gr
Locote rojo	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Pepino	1 unidad
Huevo duro	1 unidad
Mayonesa dietética	2 cucharadas
Vinagre, sal y pimienta	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	9 gr
Carbohidratos	10 gr
Lípidos o grasas	2 gr
Calorías	110 kcal

PREPARACIÓN

- Cocinar el pollo y cortarlo en juliana.
- Agregar el morrón y la cebolla cortada en juliana y el pepino en finas ruedas.
- Decorar con el huevo duro en gajos y agregar los condimentos.



POLLO MULTICOLOR

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pechuga de pollo deshuesada, sin piel	2 unidades
Cebolla pequeña	2 unidades
Locote pequeño	2 unidades
Tomate pequeño	4 unidades
Zanahoria pequeña	1 unidad
Puerro	1 unidad
Aceituna sin carozo	8 unidades
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	18,5 gr
Carbohidratos	5,3 gr
Lípidos o grasas	5,8 gr
Calorías	151,5 kcal

PREPARACIÓN

- Cortar las pechugas en trozos; los tomates, las cebollas, los locotes en trocitos pequeños, el puerro en rodajas finas.
- Rallar la zanahoria.
- Poner a cocinar en una olla cubriendo apenas con agua.
- Luego de 5 minutos agregar las aceitunas picadas, dejar cocinar hasta que esté a punto.



CAZUELA DE POLLO

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pechuga de pollo deshuesada, sin piel	600 gr
Cebolla mediana	2 unidades
Locote mediano	1 unidad
Tomate mediano	2 unidades
Zapallito italiano mediano	1 unidad
Arvejas frescas cocidas	4 cucharadas
Leche descremada	½ vaso
Romero, laurel	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	31,75 gr
Carbohidratos	11 gr
Lípidos o grasas	7 gr
Calorías	231,25 kcal

PREPARACIÓN

- Picar las pechugas en trozos, el zapallito en rodajas finas, el locote, las cebollas y tomates en cuadrillos, poner a cocinar todo junto con las arvejas sin que el agua sobrepase los ingredientes al primer hervor agregar la sal, el romero y 1 hoja de laurel.
- Luego de 5 minutos agregar ½ vaso de leche descremada, revolver y apagar el fuego.



SOPA DE POLLO CON AJO

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pechuga de pollo deshuesada, sin piel	600 gr
Poroto manteca	100 gr
Morrón mediano	100 gr
Ajo	2 dientes
Aceite vegetal	1 cucharada
Pimienta	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	31,25 gr
Carbohidratos	8,25 gr
Lípidos o grasas	10,75 gr
Calorías	251,25 kcal

PREPARACIÓN

- Poner a hervir los porotos manteca hasta que estén tiernos.
- Agregar el pollo en trozos. Picar finalmente el ajo y ponerlo a freír en una sartén con una cucharada de aceite vegetal.
- Agregar el morrón cortado en tiras, el puerro en rodajas; salpimentar y añadir esté preparado a la sopa de pollo.



Carnes blancas

Pescado

El pescado tiene un valor nutritivo excelente, proporciona proteínas de gran calidad y una amplia variedad de vitaminas y minerales, como las vitaminas A y D, fósforo, magnesio, selenio.



TARTA DE ATÚN

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Disco de masa para tarta	2 unidades
Cebolla	2 unidades
Morrones rojos	2 unidades
Morrones (locote)verdes	2 unidades
Atún enlatado	2 latas
Tomate	2 unidades
Huevo duro	2 unidades
Huevo para pincelar	1 unidad
Perejil	4 ramitas
Pimienta	A gusto

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	23 gr
Carbohidratos	6 gr
Lípidos o grasas	9 gr
Calorías	197 kcal

PREPARACIÓN

- Rehogar las cebollas y morrones, y luego agregar los tomates, condimentar. Al final agregar el atún escurrido.
- Colocar este relleno sobre la masa, ubicar el huevo duro cortados en cubos y el perejil. Cubrir con la masa restante. Pincelar con huevo batido.
- Llevar al horno precalentado a temperatura moderada a 180° durante 45 minutos.



SURUBÍ AL HORNO

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lomo de surubí	150 gr
Cebolla	1unidad
Papa	1unidad
Tomate	1 unidad
Locote rojo o morrón	1 unidad
Perejil picado	1 cucharada
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	17gr
Carbohidratos	20,5 gr
Lípidos o grasas	3,5 gr
Calorías	173 kcal

PREPARACIÓN

- En un recipiente dejar el surubí bañado en jugo de limón por 30 minutos. Cortar la cebolla y el locote o morrón en tiras.
- Luego colocar en una fuente para horno, primero el pescado y luego las verduras.
- Dejar cocinar en horno moderado por 30 a 45 minutos; espolvorear con el perejil, dejar otros 5 minutos.



SURUBÍ AL QUESO

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lomo de surubí	150 gr
Queso dietético	50 gr
Queso cuartirolo	50 gr
Jugo de limón	½ taza
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	23 gr
Carbohidratos	1 gr
Lípidos o grasas	15 gr
Calorías	243,5 kcal

PREPARACIÓN

- En un recipiente dejar el surubí bañado en jugo de limón por 30 minutos.
- Colocar en una fuente para horno el pescado y los diferentes tipos de queso por capas.
- Cocinar en horno moderado por 30 minutos.
- Apagar y servir caliente.



CHUPÍN DE PESCADO

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lomo de surubí	300 gr.
Tomates	2 unidades
Locote rojo mediano	1 unidad
Ajo	2 dientes
Cebolla	2 unidades
Perejil picado	1 cucharada
Vino blanco	50 ml
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	16,1 gr
Carbohidratos	4,3 gr
Lípidos o grasas	7 gr
Calorías	143,1 kcal

PREPARACIÓN

- Dejar el pescado en reposo con jugo de limón por 30 minutos.
- Rehogar el ajo en un recipiente, cortar la cebolla en rodajas y los tomates en trocitos mezclando la margarina no trans. Colocar por capas: el pescado, la cebolla, el perejil, los puerros, los tomates y los locotes en tiras. Cocinar hasta que queden tiernas, apagar el fuego y servir caliente.



CALDO DE PESCADO

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lomo de surubí	250 gr
Cebolla	1 unidad
Zanahoria	1 unidad
Papa	1 unidad
Orégano o kuratú	1 cucharadita
Leche descremada	100 c.c.
Cebollita de verdeo	1 cucharadita
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	13,5 gr
Carbohidratos	24 gr
Lípidos o grasas	2,7 gr
Calorías	125 kcal

PREPARACIÓN

- Hervir el pescado por 10 minutos. Cortar en daditos la cebolla, la papa y la zanahoria. Agregar las verduras a la preparación y cuando estén tiernas añadir la leche y la cebollita finamente picada.
- Antes de servir espolvorear con orégano o con el kuratu.



TIRITAS DE SURUBÍ

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lomo de surubí	500 gr
Avena	2 cucharadas
Perejil picado	3 cucharadas
Jugo de limón	1 cucharada
Pimienta y nuez moscada	Poca cantidad
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	16 gr
Carbohidratos	14,3 gr
Lípidos o grasas	5 gr
Calorías	155 kcal

PREPARACIÓN

- Cortar el surubí en tiras y bañarlo con jugo de limón y perejil picado.
- Dorar la avena con la margarina dietética, agregar el caldo revolviendo hasta que comience a hervir y agregar el surubí. Añadir la sal, la pimienta y la nuez moscada, seguir revolviendo a fuego suave por 15 minutos.



ESPINACAS GRATINADAS CON ATÚN

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Lomito de atún al agua	1 lata
Espinaca	300 gr
Zumo de limón	1 cucharada
Queso Paraguay	½ taza
Pimienta	Pizca
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	7 gr
Carbohidratos	15 gr
Lípidos o grasas	2 gr
Calorías	115 kcal

PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes en un bol. Verter la preparación en moldes individuales o en uno redondo de 20cm de diámetro.
- Espolvorear con queso rallado y hornear aproximadamente 20 minutos a 180°.



PESCADO, TOMATE Y CEBOLLA AL HORNO

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Merluza	4 filetes
Tomate mediano	2 unidades
Cebolla mediana	1 unidad
Perejil picado	1 cucharada
Orégano	A gusto
Aceite	2 cucharadas
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	33 gr
Carbohidratos	8 gr
Lípidos o grasas	8,6 gr
Calorías	240 kcal

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno.
- Picar finamente el perejil desechando los tallos.
- Condimentar con una cucharadita de sal, una cucharada de aceite y orégano a gusto.
- Colocarlo en una fuente para horno, cubrir con el tomate y la cebolla cortados en rodaja. Rociar con una cucharada de aceite.
- Llevar al horno por 15 minutos, luego bajar la temperatura del horno a la mitad y cocinar por 10 minutos más.



MERLUZA CON HIERBAS

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Merluza	600 gr
Albahaca	2 cucharaditas
Romero	2 cucharaditas
Perejil picado	100 gr
Ajo	2 dientes
Vino blanco	½ vaso
Pimienta	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	27,75 gr
Carbohidratos	3,75 gr
Lípidos o grasas	1 gr
Calorías	164,75 kcal

PREPARACIÓN

- Cortar finamente la merluza, poner en recipiente para horno, previamente harineado, junto con 2 dientes de ajo.
- Salpimentar, espolvorear con las hierbas de tomillo, albahaca, romero bañarla con el vino y dejarla reposar 30 minutos.
- Luego llevar al horno.
- Antes de servir cubrir con el perejil finamente picado.



Carnes Rojas

Son ricas en proteínas de alto valor biológico, se recomienda el consumo de carnes magras.



ZAPALLITOS RELLENOS CON QUESO Y CARNE

INGREDIENTES	Cantidad
Carne magra	250 gr
Zapallito	800 gr
Queso crema de bajas calorías	200 gr
Queso Paraguay	20 gr
Orégano	2 gr
Ajo	2 dientes
Aceite	2 cucharadas
Sal	Poca cantidad
Pimienta	Pisca

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	17,9 gr
Carbohidratos	16 gr
Grasas	2,5 gr
Calorías	200 kcal

PREPARACIÓN

- Cocinar los zapallitos partidos en agua con sal por 20 min. Cocinar la carne con ajo sal y pimienta, reservar. Rallar el queso.
- Enfriar los zapallos, sacar las semillas y extraer la pulpa dejando las cascaras, luego mezclar la carne, el zapallo escurrido y 1/3 del queso.
- Rellenar las canoas de zapallo con la mezcla y espolvorear el resto del queso, el parmesano y el orégano.
- Llevar al horno por 15 min hasta que gratine dejar reposar 15 min. y servir.



BERENJENAS RELLENAS CON CARNE

INGREDIENTES	Cantidad
Carne vacuna magra	120 gr
Berenjena	270 gr
Locote o morrones	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Margarina no trans	1 cucharada
Pimienta negra	Pizca
Tomillo	Pizca
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	15,2 gr
Carbohidratos	18,7 gr
Grasas	3,5 gr
Calorías	239 kcal

PREPARACIÓN

- Cortar la berenjena en 2 trozos a lo largo y sazonar la carne.
- Poner al horno a 200°, 30 minutos.
- Retirar del horno y vaciar el interior con una cuchara y reservar.
- Picar cebolla y morrón verde en juliana, rehogar en la sartén con aceite a fuego lento para que no se queme, añadir sal, luego de unos minutos, añadir la berenjena y acabar de cocinar.
- Cuando está hecho, añadir la carne picada, pimienta negra y tomillo y un poco de sal. Remover la carne. Tapar y dejar que se cocine durante 4-5 minutos.
- Disponer las mitades de berenjena en una bandeja y rellenar con la carne. El tomate y por ultimo queso Paraguay. Llevar al horno.



ZAPALLITOS RELLENO CON CARNE

Para 1 porción

INGREDIENTES	Cantidad
Zapallito pequeño	2 unidades
Carne magra molida	50 gr
Tomate mediano	1 unidad
Cebolla mediana	1 unidad
Ajo	2 dientes
Orégano	A gusto
Aceite vegetal	1 cucharadita
Sal	Poca cantidad

PREPARACIÓN

- Hervir el zapallito hasta que este tierno, luego cortar por la mitad y retirar las semillas.
- Rehogar la carne con los condimentos y las verduras.
- Rellenar el zapallito con la salsa.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	14 gr
Carbohidratos	30 gr
Grasas	8 gr
Calorías	228 Kcal



SOPA DE CARNE CON VERDURAS

Para 2 porciones

INGREDIENTES	Cantidad
Carne magra	100 gr
Zanahoria pequeña	1 unidad
Hoja de apio	2 unid. grandes
Chaucha picada	2 cucharadas
Cebolla pequeña	1 unidad
Laurel	1 hoja
Orégano	A gusto
Aceite vegetal	1 cucharadita
Sal	Poca cantidad

PREPARACIÓN

- Rehogar la cebolla con el aceite.
- Agregar los demás ingredientes y el agua necesaria.
- Cocinar por 30 minutos.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	14 gr
Carbohidratos	7,5 gr
Grasas	4 gr
Calorías	114,5 Kcal



PECETO RELLENO

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Peceto	800 gr
Jamón cocido	3 fetas
Queso magro	100 gr
Cebolla mediana	1 unidad
Tomate mediano	1 unidad
Zanahoria mediana	2 unidades
Mostaza	1 cucharada
Sal	Poca cantidad

PREPARACIÓN

- Colocar en una fuente del horno el peceto y las zanahorias.
- Hornear a fuego fuerte y agregar el resto de las verduras.
- Servir en rodajas acompañado de las verduras.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	50 gr
Carbohidratos	4 gr
Grasas	8 gr
Calorías	297,5 Kcal



SALPICÓN DE CARNE

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne magra	400 gr
Zanahoria mediana	4 unidades
Papa chica	3 unidades
Cebolla chica	3 unidades
Perejil picado	3 cucharaditas
Ajo picado	2 cucharaditas
Aceite vegetal y vinagre	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	23,5 gr
Carbohidratos	15,25 gr
Grasas	2 gr
Calorías	74,25 Kcal

PREPARACIÓN

- Cortar la papa en daditos y hervirlos a fuego mínimo con una cucharada de vinagre.
- Picar la cebolla, rallar las zanahorias y cortar la carne en trocitos.
- Cocinar la carne en agua y sal.
- Colocar todos los ingredientes en fuente, condimentarlos con el ajo y el perejil picado, mezclar bien con aceite, vinagre y sal necesarios.



HAMBURGUESA CASERA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne magra molida	1 kg
Cebolla pequeña	2 unidades
Perejil picado	2 cucharadas
Huevo	1 unidad
Pimienta	A gusto
Sal	Poca cantidad

PREPARACIÓN

- Mezclar la carne con la cebolla picada, el huevo, el perejil, la sal y la pimienta.
- Con la mezcla formar las hamburguesas de 1 centímetro de espesor o de forma circular.
- Se puede cocinar al horno, en sartén teflonada o a la parrilla.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	27,75 gr
Carbohidratos	1,5 gr
Grasas	2,5 gr
Calorías	158,25 Kcal



CARNE DIFERENTE

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne magra	500 gr
Berenjena mediana	1 unidad
Locote rojo mediano	1 unidad
Cebolla mediana	1 unidad
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	27,75 gr
Carbohidratos	5 gr
Grasas	3,25 gr
Calorías	164,25 Kcal

PREPARACIÓN

- Cortar la carne en tiras y poner a cocinar en un poco de agua con limón y sal, agregar el locote cortado en tiras, las cebollas cortadas en rodajas y la berenjena en trocitos (sin cáscara).
- Salpimentar.
- Tapar la olla y dejar cocinar en fuego lento, hasta que la carne esté lista.



GUISO DE CARNE CON MANDIOCA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Mandioca	1 Kg
Ajo	3 dientes
Carne molida	½ kg
Tomate grande	2 unidades
Hoja de laurel	2 hojas
Cebolla	2 unidades
Orégano molido	2 cucharaditas
Locote grande	2 unidades
Comino y pimienta	Poca cantidad
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	30 gr
Carbohidratos	10 gr
Lípidos o grasas	6 gr
Calorías	200 kcal

PREPARACIÓN

- Pelar la mandioca, limpiar y cortar en cubitos y dejar en agua.
- Cortar las hortalizas y el ajo.
- Poner a cocinar y cuando esté reducida la salsa, echar la carne picada, cocinar por lo menos 20 minutos y luego agregar la mandioca picada revolviendo bien y poner el agua necesaria.
- Cocinar hasta que se ablande la mandioca



SOYO (SO'O YOSOPY)

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne vacuna magra	100 gr
Agua	1 y ½ taza
Cebolla grande	1 unidad
Cebollita de verdeo	A gusto
Perejil picado	1 mazo
Zanahoria rallada	½ taza
Ajo	1 diente
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	15 gr
Carbohidratos	5 gr
Lípidos o grasas	4 gr
Calorías	116 kcal

PREPARACIÓN

- Picar la cebolla, la cebollita de verdeo y el ajo.
- Molinar o pisar o cortar en pedacitos pequeños la carne.
- Poner la carne en agua fría con la cebolla y la zanahoria.
- Llevar a fuego moderado revolviendo continuamente hasta que la carne cambie de color.
- Agregar el resto de las verduras.
- Salar a gusto.
- Servirlo en caliente.



GUISADO MANDI'Ó

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Mandioca	400 gr
So' o piru	200 gr
Queso Paraguay fresco o ricota	100 gr
Locote mediano	1 unidad
Aceite vegetal	1 cucharada
Cebollita de hoja	A gusto
Perejil	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	9 gr
Carbohidratos	27 gr
Lípidos	16 gr
Calorías	288 kcal

PREPARACIÓN

- Pelar y lavar la mandioca y cocinar en agua y sal.
- Pisar el so' o pirú y freír en una sartén con el perejil, la cebolla y locote.
- Agregar la mandioca ya cortada en cuadritos.
- Agregar un poco de agua y cuando empiece a hervir agregar el queso.



LAMBREADO

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Mandioca	400 gr
Carne sin grasa hervida y molida	200 gr
Ajo	3 dientes
Cebolla	1 unidad pequeña
Salvado	1 cucharada
Avena	1 cucharada
Semilla de sésamo tostada	1 cucharada
Aceite vegetal	1 cucharadita
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	7 gr
Carbohidratos	22 gr
Lípidos	10 gr
Calorías	112 kcal

PREPARACIÓN

- Pelar y cocinar la mandioca en agua salada hasta que este blanda pero no demasiado, hacer puré y amasar con la carne, ajo, perejil, cebolla de hoja o cabeza, salvado o avena y germen de trigo, sésamo.
- Mezclar todos los ingredientes, unir con un poco de aceite, formar tortitas y cocinar al horno, moderado por 30 minutos.



SO'O KU'I ARROZ

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne vacuna picada sin grasa	200 gr
Arroz blanco	100 gr
Ajo	3 dientes
Cebolla mediana	1 unidad
Locote	1 unidad
Aceite	2 cucharadas
Comino	1 pizca
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	9 gr
Carbohidratos	28 gr
Lípidos	5 gr
Calorías	193 kcal

PREPARACIÓN

- Lavar y picar en trocitos y rehogar en rocío vegetal, el ajo y la cebolla y el locote.
- Dejar cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar la carne y el comino.
- Revolver dejando hervir por unos minutos con una pequeña cantidad de agua.
- Agregar agua hirviendo y luego el arroz y dejar cocinar.



SO'O APUA EN SALSA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Carne magra picada	300 gr
Pan de molde	2 rebanadas
Tomate	400 gr
Ajo	3 dientes
Perejil picado	1 cucharada
Clara de huevo	2 unidades
Laurel	2 hojas
Nuez moscada	1 pizca
Pimienta	A gusto
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	17 gr
Carbohidratos	10 gr
Lípidos	5 gr
Calorías	153 kcal.

PREPARACIÓN

- Mezclar todos los ingredientes en un recipiente excepto el tomate y el ajo.
- Remover con una espátula de madera.
- Dividir en cuatro porciones y darle a cada una forma específica.
- Por otro lado triturar el tomate y colocarlo en una sartén y rehogar.
- Agregar ajo a gusto. Luego cocinarlo.
- Unir la salsa con las albóndigas y terminar la cocción.



SALPICADO DE CHASTAKA CON VERDURAS

Para 6 porciones

INGREDIENTES:	CANTIDAD
Carne seca	500 gr
Cebolla mediana	1 unidad
Locote rojo	1 unidad
Locote verde	1 unidad
Papa mediana	1 unidad
Zanahoria mediana	1 unidad
Repollo morado picado	½ taza
Ajo	1 diente
Sal	Muy ooca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	25 gr
Carbohidratos	6 gr
Lípidos	7 gr
Calorías	187 kcal

PREPARACIÓN

- Poner la carne en remojo por 6-8 horas, luego cocinar en sartén teflonada, echándole el ajo picado, una vez cocinada dejar enfriar.
- Cocinar la papa y la zanahoria, luego cortarlas en trocitos.
- Cortar la cebolla en rodajas, los locotes y el repollo en tiritas.
- Colocar todos los ingredientes en una fuente, condimentarlos y revolver



POSTRES



TARTA DE MANZANA

Para 8 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Manzana	2 unidades
Claras de Huevos	10 unidades
Avena	1 Taza
Mermelada	2 cucharadas
Edulcorante	Con moderación

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	11,03 gr.
Carbohidratos	15 gr.
Lípidos o grasas	0,96 gr.
Calorías	101 kcal.

PREPARACIÓN

- Triturar la avena con el edulcorante y las claras.
- Mezclar sobre un molde engrasado.
- Cubrir con láminas de manzana después de quitarles el corazón. Poner durante 15 min en el horno a 250 grados.



KAGUYJY CON LECHE DESCREMADA (MAZAMORRA)

Para 8 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Locro	500 gr
Agua	2 litros
Leche descremada	Cantidad necesaria
Azúcar negra o edulcorante	1 cucharada
Lejía de ceniza de carbón vegetal	4 cucharadas
Canela	A gusto

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	6 gr.
Carbohidratos	1,33 gr.
Lípidos o grasas	0,5 gr.
Calorías	72,1 kcal.

PREPARACIÓN

- Lavar y remojar el locro desde la noche anterior.
- Colocar en una olla y cubrirlo con suficiente agua.
- Dejar cocinar (de 2 a 3 horas). Agregar más agua caliente si fuese necesario.
- Agregar la lejía y dejar hervir unos minutos más hasta que adquiera un color amarillento.
- Retirar del fuego aun estando jugoso. Dejar enfriar y luego guardar en la heladera.

CÓMO PREPARAR LEJÍA

- Mezclar 1 taza de ceniza de carbón vegetal con 1 taza de agua caliente. Revolver y dejar reposar. Luego de unos minutos, la ceniza se depositará en la base y el agua se volverá transparente. Cuando esto ocurra, colar con un lienzo fino y utilizar.



HELADO DE SANDÍA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Sandía	1 Kg
Agua	150 cc
Gelatina sin sabor	1 sobre
Jugo de limón	1 unidad
Jugo de naranja	30 ml
Edulcorante	1 cucharada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	2,5 gr.
Carbohidratos	15 gr.
Lípidos o grasas	0,64 gr.
Calorías	70 Kcal.

PREPARACIÓN

- Sacar la cáscara y semillas de la sandía y triturar la pulpa hasta que quede un puré, calentar el agua y luego echar en el polvo de gelatina disolviendo, añadir el zumo de limón y naranja, poner edulcorante y dejar enfriar la mezcla.
- Mezclar todo con el puré de sandía poner en un recipiente y llevar al congelador, se debe remover la mezcla cada 30 minutos durante 2 horas y luego dejar congelar.



HELADO DE GUAYABA

Para 8 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pulpa de guayaba sin semillas	2 tazas
Yogur natural o de vainilla descremado	2 potes
Gelatina diet natural	1 sobre
Edulcorante	A gusto

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	6 gr.
Carbohidratos	13 gr.
Lípidos o grasas	13 gr.
Calorías	103 Kcal.

PREPARACIÓN

- Preparar la gelatina, una vez que esté lista mezclar con la pulpa de guayaba, el yogur y el edulcorante.
- Licuar hasta obtener una crema homogénea.
- Llevar al congelador por 3 horas.
- Sacar y batir la mezcla por unos minutos y llevar de nuevo al congelador por 3 horas.



HELADO DE MANGO

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Pulpa de mango	200grs.
Yogur natural o de vainilla descremado	260 c.c
Gelatina diet sin sabor	1 sobre
Edulcorante	1 cucharada
Crema de leche dietética	1 taza

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	20 gr.
Carbohidratos	3 gr.
Lípidos o grasas	4 gr.
Calorías	128 cal.

PREPARACIÓN

- Preparar la gelatina, cuando esté, mezclar con el mango el yogur la crema de leche y el edulcorante.
- Poner a licuar hasta formar una crema homogénea.
- Colocar en recipientes de metal.
- Llevar al congelador por 3 horas.
- Sacar y batir de nuevo la mezcla por unos minutos.
- Llevar al congelador por otras 3 horas.



ESPUMA DE FRUTAS ROJAS

INGREDIENTES	CANTIDAD
Mermelada light de frutilla	200 gr
Queso crema light	320 gr
Gelatina sin sabor	2 cucharadas
Frutillas picadas	1 taza
Claras de huevo	2 unidades
Edulcorante	3 cucharadas
Agua fría	2 cucharadas

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	2,5 gr.
Carbohidratos	25 gr.
Lípidos o grasas	1,2 gr.
Calorías	205 Kcal.

PREPARACIÓN

- En un bol mezclar el queso crema con la mermelada.
- Mezclar la gelatina con el agua fría, luego calentar sin que hierva e incorporar a la preparación anterior.
- Batir las claras, cuando comiencen a tomar consistencia agregar el azúcar. Seguir batiendo hasta obtener un punto nieve e incorporar a la preparación anterior.
- Incorporar las frutillas picadas y verter en una budinera.
- Llevar a la heladera hasta solidificar.



MERMELADA DE FRUTILLAS

Para 20 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Frutilla	1 kg.
Gelatina sin sabor	1 sobre
Sucralosa	2 ml.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción (1 cucharada)
Proteínas	0,16 gr.
Carbohidratos	1,08 gr.
Lípidos o grasas	0,04 gr.
Calorías	30 kcal.

PREPARACIÓN

- Procesar 500 kg. de frutillas, agregar la sucralosa cocinar durante 1 hora a fuego lento.
- Agregar el sobre de gelatina sin sabor y mezclar hasta que quede bien homogéneo.
- Envasar la preparación todavía caliente en un frasco de vidrio.
- Una vez fría conservar en el refrigerador por máximo una semana.



CREMA DE FRUTILLA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Frutilla	250 gr.
Queso Paraguay fresco o ricota	120 gr.
Yogur descremado	250 cc.
Clara de huevo	3 unidades
Gelatina sin sabor	½ sobre
Edulcorante liquido	2 ml.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	18 gr.
Carbohidratos	6 gr.
Lípidos o grasas	6 gr.
Calorías	150 Kcal.

PREPARACIÓN

- Lavar y procesar la frutilla con el queso y el yogur, edulcorante.
- Hidratar la gelatina e incorporar a la mezcla.
- Batir las claras a punto de nieve y agregar a la preparación licuando todo junto.
- Llevar al congelador.



CREMA DE LIMÓN

Para 20 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Queso ricota o queso Paraguay fresco.	250 gr
Gelatina de limón dietética	12 gr
Yogurt natural descremado	150 ml
Edulcorante	1 cucharada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	10 gr.
Carbohidratos	13 gr.
Lípidos	2.2 gr.
Calorías	112 Kcal.

PREPARACIÓN

- Preparar la gelatina con la mitad de agua que indica en envase.
- Batir el queso blanco y agregar la gelatina.
- Agregar el yogurt y el edulcorante.
- Batir muy bien y servir frío.



TORTITAS DE LIMÓN

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina 000	2 tazas
Polvo de hornear	2 cucharada
Edulcorante en polvo	1 cucharadita
Margarina sin trans	120 gr
Huevos	2 huevos
Leche descremada	200 cc
Ralladura de limón	1 cucharada
Sal	Poca cantidad

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	5 gr.
Carbohidratos	35 gr.
Lípidos o grasas	3 gr.
Calorías	150 kcal.

PREPARACIÓN

- Mezclar las harinas con el polvo de hornear, el edulcorante, la sal y la ralladura de limón.
- Añadir la margarina y trabajar hasta que la mezcla tenga aspecto de migas gruesas. Incorporar los huevos y la cantidad necesaria de leche como para que se forme una masa suave.
- Estirar la masa hasta que tenga un poco de espesor.
- Cortar en círculos e ir colocando en una placa aceitada con rocío vegetal, sin que se toquen entre ellas. Pintar y cocinar por 15 minutos en el horno.



DULCE DE MAMÓN

Para 8 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Mamón	1kg
Agua	1litro
Clavo de olor	2 unidad
Bicarbonato de sodio	1 cucharadita
Edulcorante	1 cucharada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	9 gr.
Carbohidratos	15 gr.
Lípidos	0,3 gr.
Calorías	88 kcal.

PREPARACIÓN

- Pelar el mamón
- Eliminar la semilla
- Cortar en pedazos o tiras en un recipiente llenar con agua y agregar edulcorante
- Llevar a fuego lento.



FLAN DE NARANJA

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Claras de huevo	5 unidades
Yema	2 unidades
Jugo de naranja	250 cc
Fécula de maíz, maicena	1 cucharada
Naranja rallada	2 unidad
Edulcorante	1 cuchara
Leche descremada	1 taza

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	38 gr.
Carbohidratos	8 gr.
Lípidos o grasas	6 gr.
Calorías	218 kcal.

PREPARACIÓN

- Disolver la fécula en la leche, agregar el edulcorante y llevar a fuego hasta que rompa el hervor, retirar, batir las claras a punto nieve. Agregar las yemas una a una, mezclando suavemente, incorporar el jugo y la ralladura de naranja.
- Agregar las claras a la leche.
- Colocar en un molde o moldes individuales. Cocinar a baño maría en horno moderado de 40 a 50 minutos. Servir con 1 rodajita de naranja para decorar.



FLAN DE VAINILLA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche descremada	400 cc
Clara de huevo	2 unidades
Gelatina sin sabor	20 gr
Esencia de vainilla	A gusto
Edulcorante	A gusto

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	10 gr.
Carbohidratos	7 gr.
Lípidos	3 gr.
Calorías	95 kcal.

PREPARACIÓN

- Hacer hervir la leche.
- Disolver en la leche la gelatina.
- Agregar edulcorante a gusto.
- Incorporar al huevo batido revolviendo constantemente.
- Agregar la esencia de vainilla.
- Verter la preparación en una olla.
- Llevar a heladera y servir bien frío



COMPOTA DE CALABAZA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Calabaza (andaí)	300 gr
Clavo de olor	1 cucharita
Vainilla.	Pizca
Edulcorante	1 cucharada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	12 gr.
Carbohidratos	8 gr.
Lípidos o grasas	0.3 gr.
Calorías	82.7K cal.

PREPARACIÓN

- Pelar el andaí y cortar en cuadritos.
- En una cacerola se agrega agua, edulcorante y el andaí,
- Se deja cocinar y luego reposar con clavo de olor y la vainilla.



MBAIPY HE'E

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Harina de maíz	500 gr
Leche descremada	1 litro
Ralladura de naranja	½ taza
Edulcorante	A gusto
Canela	A gusto

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	15 gr.
Carbohidratos	5 gr.
Lípidos	5,5 gr.
Calorías	130 Kcal.

PREPARACIÓN

- Poner en una cacerola la leche y calentar, luego agregar la harina de maíz, revolver bien con espátula de madera hasta hervir. Agregar el edulcorante y la ralladura de naranja.
- Poner el mbaipy en un bol y espolvorear con canela.



JUGOS Y BATIDOS DE FRUTAS Y HORTALIZAS



BATIDO DE PIÑA, BANANA Y MAMÓN

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Piña	1 unidad
Mamón	1 taza
Banana	1 unidad
Edulcorante	1 cucharada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	42 gr.
Carbohidratos	3 gr.
Lípidos	2 gr.
Calorías	1 0 3 K cal.

PREPARACIÓN

- Pelar las frutas y cortarlas en trocitos.
- Agregar edulcorante
- Pasar por la licuadora y servir bien frío.



BATIDO DE MELÓN CON NARANJA Y DURAZNO

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Naranja	3 unidades
Melón	1taza
Durazno	2 unidad
Edulcorante	1 Cucharada

PREPARACIÓN

- Pelar las frutas y cortarlas en trocitos.
- Pasarlos por licuadora.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	30 gr.
Carbohidratos	4 gr.
Lípidos o grasas	2,7 gr.
Calorías	64 Kcal.



JUGO DE ZANAHORIA CON TOMATE Y PEPINO

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zanahoria	500 gr
Pepino	100 gr
Tomate	250 gr
Agua	1 litro
Edulcorante	A gusto

PREPARACIÓN

- Lavar la zanahoria, el tomate y el pepino, pelarlos y trocear, pasar por licuadora con un litro de agua, licuar y servirlo enseguida.

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	12 gr.
Carbohidratos	2 gr.
Lípidos	1gr.
Calorías	54 Kcal.



JUGO DE APIO, ZANAHORIA Y LIMÓN

Para 8 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zanahoria	1 kg
Jugo de limón	200 cc
Apio	2 ramitas
Agua	1 litro
Edulcorante	A gusto

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	8 gr.
Carbohidratos	1 gr.
Lípidos o grasas	0,5 gr.
Calorías	36,5 Kcal.

PREPARACIÓN

- Lavar bien las zanahorias y rallarlas, lavar el apio y luego contarlos en trozos, agregar un litro de agua y jugo de limón, pasar por la licuadora.
- Batir bien para que se mezcle, servir frío.



BATIDO ENERGIZANTE

Para 6 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Mamón	1taza
Banana	1unidad
Avena	1cucharada
Yogur	200 cc
Edulcorante	1 cucharada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	1,9 gr.
Carbohidratos	25 gr.
Lípidos	0,6 gr.
Calorías	120 kcal.

PREPARACIÓN

- Picar ambas frutas en trozos pequeños.
- Colocar las frutas, el yogur y la avena en la licuadora, agregar edulcorante moderadamente.
- Licuar durante 1 minuto y servir en 2 porciones durante el día.



BATIDO RICO EN VITAMINA C

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Kiwi	1 unidad
Naranja	1 unidad
Banana	1 unidad
Agua	200 cc
Edulcorante	Moderado

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	1,78 gr.
Carbohidratos	17,54 gr.
Lípidos o grasas	0,5 gr.
Calorías	89 kcal.

PREPARACIÓN

- Pelar las frutas, cortarlas en pedacitos, llevarlas a la licuadora junto con el agua y licuar.
- Agregar algún edulcorante.



BATIDO VERDE

Para 2 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Apio	2 tallos
Pepino	1 mediano
Espinaca	5 hojas
Manzana verde	1 unidad
Piña	1unidad
Endulzante	Moderada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	1,81 gr.
Carbohidratos	9,92 gr.
Lípidos	0,44 gr.
Calorías	70 kcal.

PREPARACIÓN

- Lavar todos los ingredientes.
- Pelar el pepino y la manzana (esta opcional). Luego picar y descorazonar la manzana y echar todo a la licuadora con 1/4 de vaso de agua (de 75 a 100 ml).
- Luego de licuar, agregar endulzante.



BATIDO DE BANANA, FRUTILLA Y NUECES

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Nueces	20 g
Banana	2 unidades
Frutilla	200 gr
Edulcorante	1cucharada
Avena	1cucharada
Yogur	200 cc

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	1,78 gr.
Carbohidratos	17,54 gr.
Lípidos o grasas	0,5 gr.
Calorías	89 kcal.

PREPARACIÓN

- Lavar las frutas y picarlas en mitades.
- En la licuadora incorporar todos los ingredientes empezando con las frutas, luego la avena, nueces y el yogur.
- Batir por unos 2 minutos o hasta que este mezclado homogéneamente.
- Servir en vasos y decorar con nueces molidas.



BATIDO SALUDABLE BAJAS CALORÍAS

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Piña	1 unidad
Pepino sin cascara	1 unidad pequeña
Manzana verde	1 unidad
Aloe vera	1 ramita
Naranja	1 unidad
Edulcorante	1 cucharada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	0000 gr.
Carbohidratos	15,6 gr.
Lípidos	000 gr.
Calorías	57,9kcal

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar las frutas
- Al aloe quitarle la piel gruesa para que sólo quede el centro de la misma (parece gelatina transparente)
- Licuar muy bien todos los ingredientes, agregar 50 ml de agua para que no quede tan espeso, servirlo bien frío.



BATIDO RICO EN BETACAROTENO

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zanahoria	1 unidad
Naranja	1 unidad pequeña
Mamón	1 unidad
Mango	1 rebanada
Educorante	1 cucharada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	3,7 gr.
Carbohidratos	12.8 gr.
Lípidos o grasas	4,33 gr.
Calorías	117kcal.

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar las frutas y la zanahoria
- Licuar muy bien todos los ingredientes
- Agregar 50 ml de agua para que no quede tan espeso, servirlo bien frío.



BATIDO RICO EN FIBRA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Piña	1 unidad
Mango	1 unidad pequeña
Naranja	1 unidad
Durazno	1 ramita
Murucuyá	1 unidad
Edulcorante	1 cucharada

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	3,7 gr.
Carbohidratos	18,6 gr.
Lípidos	2,8 gr.
Calorías	120 kcal.

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar las frutas y la zanahoria
- Licuar muy bien todos los ingredientes
- Agregar 50 ml de agua para que no quede tan espeso, servirlo bien frío.



BATIDO DE GRANADA CON PIÑA

Para 4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
Granada	1 Kg
Piña	1 unidad
Edulcorante	1 cucharada
Agua	200 cc

VALOR NUTRICIONAL

Nutrientes	1 Porción
Proteínas	3 gr.
Carbohidratos	22grs.
Lípidos	1grs.
Calorías	84 kcal.

PREPARACIÓN

- Pelar las frutas y cortarlas en trocitos, desgranar la granada.
- Pasar por la licuadora y servirlo bien frío.



SALUD PARA TODOS

KOICA
Korea International
Cooperation Agency



TETÁ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL

Paraguay
de la gente



DIRECCIÓN DE VIGILANCIA DE
ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES
Dirección General de Vigilancia de la Salud
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

