



## **CALDO DE VERDURAS: caldo base para sopas ò cremas**

**NUMERO DE PORCIONES: 4**

### **Intercambio:**

- SIN LECHE: Contar únicamente como una porción de verdura.

### **INGREDIENTES:**

- 2 Litros de agua
- 1 cebolla cabezona blanca
- 1 diente de ajo
- 2 puerros
- 1 rama grande de apio con hojas
- 1 trozo de repollo
- Hojas de acelga
- Cilantro fresco, al gusto
- Sal al gusto

### **PROCEDIMIENTO:**

1. Lave y pique todas las verduras de manera que quepan en la olla.
2. Ponga a calentar el agua en una olla y apenas comience a hervir adicione todas las verduras.
3. Deje cocinar por 1 hora
4. Retire del fuego y cuele el caldo de las verduras.
5. Porcione en cocas independientes ò en bolsas ziploc y congele
6. Usa esta base de caldo para condimentar ò saborizar otras sopas ò cremas



## CREMA DE CEBOLLA

**NUMERO DE PORCIONES: 4**

**Intercambio:**

- CON LECHE: Contar como una porción de verdura y 1/2 porción de lácteo (NO SE PUEDE ADICIONAR LECHE EN LA PRIMERA FASE).
- SIN LECHE: Contar únicamente como una porción de verdura

**INGREDIENTES:**

- 3-4 Tazas de caldo básico
- 1 Taza de leche descremada (no adicional leche en la fase inicial)
- 6 cebollas blancas
- Cilantro fresco
- Perejil
- Otros condimentos naturales que desee: sal, pimienta y especias.

**PROCEDIMIENTO:**

1. Lave y pele muy bien las cebollas
2. Parte en 4 cada cebolla y póngalas a cocinas en una olla a presión con 1 taza de agua.
3. Después de pitar x 10 minutos se retiran de la olla y se sacan del agua caliente y se pasan por agua fría inmediatamente.
4. Se licuan con la base del caldo de verduras y se pone a cocinas por 5 minutos
5. Retire del fuego y sirva caliente con un poco de cilantro y de perejil picado



## CREMA DE COLIFLOR

**NUMERO DE PORCIONES: 4**

**Intercambio:**

- CON LECHE: Contar como una porción de verdura y 1/2 porción de lácteo (NO SE PUEDE ADICIONAR LECHE EN LA PRIMERA FASE).
- SIN LECHE: Contar únicamente como una porción de verdura

**INGREDIENTES:**

- 3 Tazas de caldo básico
- 1 taza de leche descremada (no adicionar leche en la fase inicial)
- 1 Coliflor mediana
- 1 cda sopera de vinagre
- 1 cda sopera de sal
- Perejil y cilantro finamente picado
- 1 taza de leche descremada a temperatura ambiente (fase 1 no lleva leche)
- Pimienta al gusto

**PROCEDIMIENTO:**

1. Lave y pele muy bien la coliflor
2. Ponga a cocinar 15 minutos la coliflor con la cucharada de vinagre y suficiente agua.
3. Escurra la coliflor y repita el proceso de cocción pero esta vez con la sal por 7 minutos y en olla a presión.
4. Escurra la coliflor y póngala en el vaso de la licuadora junto con la taza de leche y 1 taza de caldo y licue.
5. Una vez licuada mezclada adicione el resto del caldo y ponga a la cocinar por 5 minutos más, sirva caliente y esparza el cilantro y el perejil por encima



## CREMA DE TOMATE Y ALBAHACA

**NUMERO DE PORCIONES:** 4

**Intercambio:**

- CON LECHE: Contar como una porción de verdura y 1/2 porción de lácteo (NO SE PUEDE ADICIONAR LECHE EN LA PRIMERA FASE).
- SIN LECHE: Contar únicamente como una porción de verdura.

**INGREDIENTES:**

- 8 tomates grandes
- 2 cucharadas soperas de cilantro picado
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla blanca mediana
- 1 cucharadita postrera de ralladura de cascara de limón
- 2 pocillos de leche descremada (A PARTIR DE LA SEGUNDA FASE)
- 8 hojas de albahaca fresca.

**PROCEDIMIENTO**

1. Coloque los tomates en agua hirviendo durante 2 minutos. Retire y pèlelos
2. En el vaso de la licuadora adicione 1 pocillo de agua, los tomates partidos, la cebolla, el cilantro, el ajo, la ralladura de limón y 4 hojas de albahaca, licue a velocidad media durante 2 minutos.
3. En una olla mediana coloque la mezcla anterior y deje cocinar por 10 minutos. Adicione la leche (SI YA NO ESTA EN PRIMERA FASE) y deje al fuego por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Sirva caliente y decore con la albahaca restante.



## CREMA DE BROCOLI

**NUMERO DE PORCIONES: 5**

### **Intercambio:**

- **CON LECHE:** Contar como una porción de verdura y 1/2 porción de lácteo (NO SE PUEDE ADICIONAR LECHE EN LA PRIMERA FASE).
- **SIN LECHE:** Contar únicamente como una porción de verdura

### **INGREDIENTES:**

- 2 pocillos de brócoli
- ½ pocillo de jugo de limón
- 1 cebolla blanca pequeña
- 1 cucharada sopera de perejil
- 1 trozo pequeño de cidra
- 1 cucharadita pequeña de albahaca
- 1 hoja de laurel
- 2 pocillos de leche descremada (no adicionar leche en la fase inicial)
- 2 pocillos de agua

### **PROCEDIMIENTO:**

1. En un recipiente ponga el brócoli, cúbralo con agua fría y agregue jugo de limón. Deje reposar por 1 hora.
2. Escorra el brócoli y píquelo, deseche el agua
3. Ponga a cocinar el trozo de cidra picada finamente en agua, después deseche el agua.
4. Pique finamente la cebolla y el perejil
5. En una sartén, quebrante la cebolla, adicione un poco de agua, el perejil, la albahaca y el laurel. Agregue el brócoli + la cidra y revuelva bien. Cocine durante 10 minutos, dejando destapado los primeros 3 minutos.
6. Disuelva las verduras anteriores en la leche, mezcle bien y cocine por 5 minutos.



7. Adicione a la mezcla anterior 2 pocillos de agua , tape y deje cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
8. En el vaso de la licuadora vierta la mezcla anterior y licue a velocidad media durante 2 minutos
9. Ponga a fuego bajo cinco minutos más. Sirva caliente.



## SOPA DE AHUYAMA

**NUMERO DE PORCIONES: 5**

**Intercambio:**

- CON LECHE: Contar como una porción de verdura y 1/2 porción de lácteo (NO SE PUEDE ADICIONAR LECHE EN LA PRIMERA FASE).
- SIN LECHE: Contar únicamente como una porción de verdura

**INGREDIENTES:**

- 1 libra de ahuyama
- 1 cebolla blanca mediana
- 1 cucharada sopera de perejil
- 1 cucharada pequeña de cebollina
- 2 pocillos de leche descremada (no adicionar leche en la fase inicial)
- 2 ½ pocillos o tazas de agua

**PROCEDIMIENTO:**

1. Pele y parta en trozos la ahuyama y la cebolla. Adiciónelas en el vaso de la licuadora junto con 1 pocillo de agua. Licue a velocidad media durante 2 minutos
2. En una olla adicione la mezcla anterior, 1 pocillo de agua caliente, revuelva bien y deje cocer por 10 minutos.
3. Revuelva constantemente para evitar formación de grumos, agregue la leche (SOLO SI YA NO ESTA EN PRIMERA FASE), mezcle bien y verifique el sabor.
4. Lleve a la licuadora con la crema de ahuyama, cocine por otros 10 minutos, revolviendo constantemente. Sirva caliente, decorando con el perejil y la cebollina.



## CREMA DE ESPINACAS

**NUMERO DE PORCIONES: 4**

**Intercambio:**

- CON LECHE: Contar como una porción de verdura y 1/2 porción de lácteo (NO SE PUEDE ADICIONAR LECHE EN LA PRIMERA FASE).
- SIN LECHE: Contar únicamente como una porción de verdura

**INGREDIENTES:**

- 2 tazas de hojas de espinaca
- 1 unidad mediana de puerro
- 1 cebolla blanca pequeña
- 1 pimentón mediano
- 1 ½ pocillo de leche descremada (no adicionar leche en la fase inicial)
- 2 pocillos o tazas de agua

**PROCEDIMIENTO:**

7. Lave las espinacas y pártalas en trocitos
8. Aparte, pique finamente el puerro, la cebolla blanca y ½ unidad de pimentón
9. En una sartén caliente en agua la cebolla, el pimentón y el puerro revolviendo constantemente a fuego lento durante 10 minutos. Incorpore poco a poco la leche revolviendo constantemente. Cuando la salsa espese un poco, adicione la espinaca y 2 pocillos de agua caliente, mezcle bien y deje cocinar por 10 minutos.
10. En el vaso de la licuadora coloque toda la mezcla y licue a velocidad media durante 2 minutos. Lleve a fuego bajo por 5 minutos mas mezclando constantemente.
11. Sirva caliente.



## ENSALADA DE BERENJENAS Y PIMENTON

**NUMERO DE PORCIONES:** 4

**Intercambio:** contar como una porción de verdura

### INGREDIENTES:

- 2 berenjenas
- 2 pimentones pequeños
- 1 cebolla blanca pequeña
- 3 dientes de ajo
- 1 manojo de albahaca
- 2 cucharadas de vinagre de frutas
- ½ cucharadita tintera de sal

### PROCEDIMIENTO

1. Corte las berenjenas en rodajas delgadas, los pimentones en julianas, pique finamente el ajo y la cebolla
2. En una olla mediana adicione agua y las berenjenas y deje cocer durante 5 minutos a fuego medio.
3. Agregue el pimentón, la cebolla y el ajo. Mezcle, tape y deje cocer por otros 10 minutos. Pasado este tiempo adicione la albahaca, el vinagre de frutas y la sal.
4. Sirva caliente



## ENSALADA DE ATUN CON CHAMPIÑONES

**NUMERO DE PORCIONES:** 1

**Intercambio:** Contar cada porción como una porción de carne (proteína) de 50 gramos

### INGREDIENTES:

- 1 lata de lomito de atún pequeñas (empaquete individual) en agua
- ½ pocillo de zanahoria cruda rallada
- 1 tomate maduro mediano
- ¼ cebolla blanca pequeña
- ½ pocillo de champiñones
- 1 pocillo de lechuga Batavia
- ½ cucharada sopera de perejil
- 1 cucharada sopera de pimentón
- 1 cucharadita postrera de mostaza Dijon
- 1 cucharada de yogurt bajo en grasa diluido sabor natural (IDEAL GRIEGO)
- 1 cucharada de vinagre de frutas
- Sal y pimienta al gusto

### PROCEDIMIENTO

1. Pele y parta la zanahoria en forma de cubos.
2. Pique finamente el tomate y la cebolla.
3. Parta los champiñones en rodajas y sofría por 5 minutos en tomate y aliños licuados en agua.
4. En un recipiente mezcle las zanahorias, los tomates, los champiñones, la cebolla y el lomito de atún desmenuzado, mezcle bien.
5. Sirva la mezcla anterior sobre las hojas de lechuga y refrigere.
6. Pique finamente el perejil y pimentón. Verificar sabor
7. Salpimentar si es necesario. Revuelva y sirva al gusto.



## TOMATES CON SALSA DE PEREJIL

**NUMERO DE PORCIONES:** 5

**Intercambio:** contar como una porción de verdura

### INGREDIENTES:

- 1 frasco con tapa mediano
- ½ pocillo de perejil fresco
- ½ pocillo de cebollina fresca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita postrera de pimienta
- 1 cucharada de vinagre de frutas
- 1 cucharada sopera de mostaza Dijon
- 5 tomates maduros medianos.

### PROCEDIMIENTO

1. En una olla mediana coloque ½ litro de agua y deje hervir
2. Ponga el frasco y la tapa y deje en ebullición durante 10 minutos. Retire y séquelo con un paño limpio
3. Pique finamente el perejil, la cebollina y el ajo
4. En un recipiente mezcle el vinagre de frutas, la mostaza Dijon, la pimienta, el ajo, la cebollina y el perejil.
5. Agregue la mezcla anterior al frasco, tape y guarde durante 24 horas a temperatura ambiente, pasado ese tiempo puede refrigerarlo hasta por 2 semanas. Lave y parta los tomates en forma de cascós y adiciónelos la salsa anteriormente preparada.



## ARROZ DE COLIFLOR

**NUMERO DE PORCIONES:** 2

**Intercambio:** contar como una porción de verdura

### INGREDIENTES

- ½ pieza de coliflor blanca
- 2 cucharadas aceite de coco oliva o tu favorito
- Sal y pimienta negra al gusto

### PROCEDIMIENTO

Vas a empezar por quitar las partes oscuras de la coliflor con el cuchillo, corta la coliflor en floretes, quitando todo el tallo y coloca las piezas de coliflor en un procesador de alimentos y pulsa hasta que tenga consistencia de “arroz”. Si no tienes procesador puedes rallar la coliflor con un rallador a mano para hacer el “arroz”.

Una vez que tengas toda la coliflor rallada calienta el aceite de oliva o el que tengas en casa en un sartén, agrega la coliflor y cocina a fuego medio durante 2 minutos mezclando de vez en cuando. Baja el fuego, tapa y cocina durante 8 minutos. Sazona al gusto con sal y pimienta, tus hierbas o especias favoritas y sirve con tu comida favorita.



## PURE DE COLIFLOR

**NUMERO DE PORCIONES:** 2-3

**Intercambio:** contar como una porción de verdura

### **Ingredientes:**

- 1 coliflor.
- 2 tazas de caldo de pollo o verduras.
- 1/2 taza de queso parmesano.
- 8 ramitas de cebollín o cebolla
- Sal y pimienta al gusto.

### **PROCEDIMIENTO**

1. Lava y desmenuza la coliflor en pequeños gajos o “arbolitos”.
2. Pon la coliflor en una olla y agrega el caldo de pollo, o de verduras si prefieres una alternativa vegetariana. Si el caldo no es suficiente para cubrir la coliflor, agrega un poco de agua. Pon a cocinar y cuando empiece a hervir, tapa y baja el fuego a medio. Deja hervir hasta que la coliflor tenga una consistencia blanda pero no al punto de que se esté deshaciendo.
3. Mientras la coliflor se cocina, lava y corta el cebollín hasta acumular  $\frac{1}{4}$  de taza.
4. Es hora de transformar la coliflor en puré. Cuélala y tritúrala en un procesador de alimentos, una licuadora tradicional o una de inmersión.

Agrega el queso parmesano y mezcla. Si deseas, puedes añadirle un poco más hasta que quede a tu gusto.

5. Mezcla con el cebollín hasta lograr una mezcla uniforme, Añade sal y pimienta a gusto.



## TE DE MORAS

**NUMERO DE PORCIONES: 5**

**Intercambio:**

Contar como una Bebida sin calorías

**INGREDIENTES:**

- 1 litro de agua
- ½ libra de moras
- 4 astillas de canela
- 4 cdas de endulzante ò 4 sobrecitos (Stevia)
- 1 cucharadita de jengibre rallado

**1. PROCEDIMIENTO:**

2. Lave muy bien las moras y retire las hojas.
3. Coloque a hervir un litro de agua
4. Cuando el agua este hirviendo adicione las moras, la canela y el jengibre. Cocine a fuego lento durante 20 minutos y deje reposar
5. Cuele la mezcla para retirar la fruta y agregue solo al agua de infusión el endulzante
6. Sirva caliente.



## CAFÉ ASIÁTICO

**NUMERO DE PORCIONES: 5**

**Intercambio:**

Contar como una Bebida sin calorías

**INGREDIENTES:**

- 2 Pocillos de agua
- 2 cucharadas soperas de café molido
- 1 cucharadita de jengibre
- 2 cucharadas tintera de endulzante

**PROCEDIMIENTO:**

1. Coloque a hervir dos pocillos de agua.
2. Baje del fuego, agregue el café y el jengibre rallado. Mezcle bien y deje reposar por 1 minuto
3. Cuele y agregue el endulzante
4. Sirva caliente



## RECETAS DETOX

**NUMERO DE PORCIONES: 1**

**Intercambio:**

Contar como ½ porción de vegetales

- **OPCIÓN 1:**

1 Tallo de apio, 1/4 de pepino, el zumo de 1 limón y jengibre

- **OPCIÓN 2:**

3 hojas de espinaca, 1 tallo de apio, 1 manojo de perejil, jengibre, el zumo de 1 limón

- **OPCIÓN 3**

3 hojas de lechuga, 50gr de uvas verdes, 1 tallo de apio, el zumo de 1 limón (en la media mañana solo te comerías 100gr uvas)

**Nota: SI LA BASE DEL JUGO NO ES AGUA SIN O TE VERDE, EL EFECTO METABOLIZADOR ES MUCHO MAYOR.**