

Un día sin azúcar

# Recetas fáciles y divertidas

## CONTENIDO

### RECETAS PARA COMIDAS SALUDABLES

#### DESAYUNO

- 2 Manzana y mantequilla de maní
- 2 Burrito de desayuno

#### MERIENDAS Y ACOMPAÑAMIENTOS / GUARNICIONES

- 3 Batatas horneadas
- 3 Papas de manzana
- 4 Aguacate horneado
- 5 Brochetas de frutas
- 5 Otros bocadillos rápidos y saludables

#### POSTRES

- 6 Helado cacero de plátano
- 6 Arroz con leche
- 7 Paletas heladas de frutas

#### RECURSOS ADICIONALES PARA RECETAS SALUDABLES

## Consejos para reducir el consumo de azúcar

Cumplir el reto de **UN DÍA SIN AZÚCAR** es un gran comienzo para desarrollar hábitos saludables, pero estos beneficios pueden perderse rápidamente si se regresa a una dieta llena de azúcar. Aquí hemos compilado consejos sencillos para reducir el consumo de azúcar:

- Limite el consumo de bebidas azucaradas. Cuando sea posible, elija agua o leche sin sabor. Incluso los jugos de frutas tienen un alto contenido de azúcar, así que consulte con su pediatra acerca de la ingesta diaria recomendada.
- Preste atención a las etiquetas de nutrición y compre los productos que tengan menos azúcar. Cuatro gramos de azúcar representan una cucharadita. Usted probablemente ya está consciente de la cantidad de azúcar en dulces y bebidas, pero la cantidad de azúcar en cereales y golosinas podría sorprenderle.
- En vez de comprar bocadillos procesados como dulces, papas fritas y productos de panadería, debería comprar frutas frescas, vegetales, granos enteros y productos proteicos.
- Limite la cantidad de azúcar que añada a las comidas y bebidas. Por ejemplo, reduzca la cantidad de azúcar o miel que agrega al café, té y cereal.



# Recetas para comidas saludables

La mayoría de las personas consume comidas altas en azúcar durante el desayuno, en las meriendas y, por supuesto, en el postre. A continuación le ofrecemos recetas de comidas sabrosas pero más saludables que le ayudarán a reducir el consumo de azúcar en general y le servirán de guía en **UN DÍA SIN AZÚCAR**.

## Desayuno

### Manzana y mantequilla de maní

Una gran alternativa para el sándwich de mermelada y mantequilla de maní.

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1 manzana**
- 2 tortillas de trigo o harina (o pan integral en rodajas)**
- 1 cucharada de mantequilla de maní (preferiblemente natural, sin azúcares añadidos)**

INSTRUCCIONES:

- 1 Corte la manzana en rodajas finas.
- 2 Coloque las dos tortillas en un sitio plano.
- 3 Unte la mantequilla de maní.
- 4 Agregue las manzanas (espolvoree con canela si lo desea).
- 5 Enrolle, corte y sirva.

### Burrito de desayuno

En lugar de cereales, pruebe este delicioso burrito para el desayuno.

2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 2 cucharaditas de aceite de canola**
- tocineta o jamón cocido (opcional)**
- 1 papa pequeña, pelada y cortada en cubos**
- 1 cucharadita de mantequilla**
- 3 huevos**
- 1/8 cucharadita de sal**
- 1/8 cucharadita de pimienta**
- 1/2 cucharadita de orégano seco o 1 cucharadita de orégano fresco**
- 2 tortillas de trigo o harina (preferiblemente integrales)**
- 1/2 taza de queso rallado**
- pico de gallo**

INSTRUCCIONES:

- 1 Caliente el aceite en un sartén a fuego medio.
- 2 Agregue la tocineta o el jamón picado a la taza de papas y cocine a fondo.
- 3 En otro sartén, caliente la mantequilla a fuego medio y agregue los huevos.
- 4 Bata los huevos y sazone con sal, pimienta y orégano.
- 5 Agregue la mezcla de papa y tocineta a los huevos y revuelva hasta que los huevos estén totalmente cocidos.
- 6 Ponga las tortillas en un sitio plano. Agregue la mezcla de huevo, papa y tocineta.
- 7 Espolvoree con queso rallado y agregue el pico de gallo.
- 8 Enrolle y sirva.

# Meriendas y acompañamientos / guarniciones

## Batatas horneadas

Estas batatas son deliciosas con pollo, hamburguesas o como parte de un menú vegetariano.

6 PORCIONES

### INGREDIENTES:

**aceite para hornear o aceite en aerosol**

**2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola**

**2 ó 3 papas de piel roja o batatas (cerca de 1 ½ libras)**

**sal**

### INGREDIENTES OPCIONALES:

○ un chorrito de limón, chile en polvo

○ 2 cucharadas de ajo finamente picado,  
1 cucharada de hierbas frescas picadas –  
tales como tomillo, albahaca o cebollino

### INSTRUCCIONES:

- 1 Precaliente el horno a 400°F. Rocíe con aceite una bandeja para hornear. Póngala a un lado.
- 2 Pele las papas o batatas. Corte en rebanadas de ½ pulgada a lo largo, y de nuevo en tiras de ½ pulgada como si fueran "papas fritas".
- 3 Mezcle las tiras con aceite de oliva o el aceite de canola en un tazón mediano. Separe las tiras en una bandeja para hornear. Meta al horno precalentado por 15 minutos. Retire del horno y voltee las papas. Regrese al horno y hornee 10 a 15 minutos más o hasta que estén bien doradas.
- 4 Retire del horno y espolvoree con sal. Agregue un chorrito de limón o el chile en polvo si desea.

## Papas de manzana

Una alternativa más saludable que las populares papas fritas.

2 PORCIONES

### INGREDIENTES:

**bandeja para hornear**

**4 manzanas**

**canela**

### INSTRUCCIONES:

- 1 Precaliente el horno a 200°F.
- 2 Corte las manzanas lo más fino posible.
- 3 Coloque las manzanas en una bandeja de hornear engrasada.
- 4 Espolvoree las manzanas con canela.
- 5 Coloque las manzanas en horno caliente por una hora.
- 6 Después de una hora, retire las manzanas del horno y deje que se enfríen antes de servir.



## Aguacate horneado

Esto sirve como una alternativa a las papas fritas.

6 PORCIONES

### INGREDIENTES:

**aceite de oliva o de canola (puede ser aceite en aerosol)**

**½ taza de harina**

**¾ cucharadita de comino molido**

**½ cucharadita de ajo en polvo (no sal de ajo)**

**½ cucharadita de pimienta de cayena**

**2 huevos**

**2 cucharaditas de agua**

**1 ½ taza de pan rallado**

**3 aguacates maduros**

**sal**

### INSTRUCCIONES:

- 1 Precaliente el horno a 400°F. Forre la rejilla del horno con papel de aluminio, unte aceite con una brocha y póngala a un lado.
- 2 Combine la harina, el comino, el ajo y la pimienta en un tazón pequeño. Póngalo a un lado.
- 3 Con un tenedor, bata los huevos con el agua hasta que estén espumosos (para hacer un batido de huevo). Ponga a un lado, manteniendo el tenedor en el tazón.
- 4 Esparza las migas de pan en un molde de poca profundidad. Póngalo a un lado.
- 5 Pele el aguacate y corte en tiras.
- 6 Con las manos, lance unas cuantas tiras de aguacate en la mezcla de harina y sacuda el exceso. Ponga las tiras de aguacate enharinado en la mezcla de huevo – con su tenedor – saque y deje que escurran. Ponga cada tira de aguacate en las migas de pan. Coloque en una bandeja de hornear engrasada. Repita con el resto del aguacate.
- 7 Ponga las tiras de aguacate en el horno precalentado. Hornee por 15 minutos. Retire del horno y voltee las tiras de aguacate. Regrese al horno y hornee de 10 a 15 minutos más o hasta que estén crujientes y doradas. Observe con cuidado que no se quemem.
- 8 Retire del horno y espolvoree con sal. Pueden servirse a temperatura ambiente y se mantendrán crujientes.

## Brochetas de frutas

---

Conocido como una ensalada de frutas en pincho, este bocado es una gran alternativa saludable tanto para niños como para adultos.

4 PORCIONES

### INGREDIENTES:

**16 uvas**  
**8 fresas**  
**4 naranjas**  
**4 manzanas**  
**trozos de piña sin azúcar, frescos o en conserva**  
**4 mangos**  
**1 cucharada de jugo de limón**  
**8 pinchos desechables**

### INSTRUCCIONES:

- 1 Corte las frutas en trozos pequeños.
- 2 Mezcle la manzana con 1 cucharada de jugo de limón, para evitar que se oxide.
- 3 Divida las frutas en 8 porciones.
- 4 Empuje las frutas a través de los pinchos.
- 5 Finalice los pinchos con 2 uvas en cada extremo y sirva.

## Otros bocadillos rápidos y saludables

---

- Frutas con yogur natural
- Mezcla de nueces y frutas secas
- Plátanos, manzanas o céleri con mantequilla de maní
- Queso
- Zanahorias con humus

# Postres

## Helado cacero de plátano

Solo se necesita un ingrediente para hacer un gran postre.

4 PORCIONES

INGREDIENTES:

**4 plátanos congelados**  
**una procesadora de alimentos**

INGREDIENTES OPCIONALES:

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- coco rallado
- canela

INSTRUCCIONES:

- 1 Corte los plátanos en pedazos de 1 a 2 pulgadas y colóquelos en bolsas de plástico.
- 2 Congele los plátanos por tres horas (como mínimo).
- 3 Coloque los plátanos congelados en el procesador de alimentos y mezcle hasta que estén suaves. "Agregue una cucharadita de extracto de vainilla, coco rallado o canela si desea.
- 4 Sirva frío.

## Arroz con leche

Esta receta utiliza leche condensada y vainilla para proporcionar un sabor dulce sin mucha azúcar.

6-8 PORCIONES

INGREDIENTES:

**1 taza de arroz integral de grano largo**  
**½ cucharadita de sal**  
**2 tazas de agua**  
**1 lata de 12 onzas (1 1/2 taza) de leche evaporada**  
**1 lata de 3½ onzas (6 cucharadas) de leche condensada**  
**1 cucharadita de vainilla**  
**2 cucharaditas de canela en polvo**

INSTRUCCIONES:

- 1 Combine el arroz, la sal y el agua en una olla de 2 cuartos. Tape y lleve a ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 15 minutos hasta que el arroz comience a ablandarse.
- 2 Incorpore la leche evaporada y la leche condensada, lleve a ebullición. Revuelva. Cubra y reduzca el fuego por 7 minutos. Chequee que el arroz siga firme.
- 3 Apague el fuego y agregue vainilla y canela. Tape y déjelo de lado hasta que se enfríe por 2 horas aproximadamente. El arroz se ablandará y absorberá el líquido mientras se enfría.
- 4 Esta receta puede ser reducida a la mitad, pero sobran leche evaporada y leche condensada azucarada.

## Paletas heladas de frutas

---

Este postre es ideal para un día en el verano.

6 PORCIONES

INGREDIENTES:

**2 tazas de frambuesas o arándanos (enteras, en rodajas o picadas)**

**1 taza de manzana o jugo de fruta 100% natural**

**6 vasos de plástico**

**6 palitos**

INSTRUCCIONES:

- 1 Mezcle las frutas y el jugo en una jarra (en una licuadora o en una procesadora de alimentos).
- 2 Agregue la mezcla en los vasos.
- 3 Agregue un palito en cada vaso.
- 4 Coloque los vasos en el congelador y déjelos reposar por una hora (como mínimo).
- 5 Retire los helados de los vasos cuando estén listos para comer.

## Recursos adicionales para recetas saludables

- CHEF LALA [www.cheflala.com](http://www.cheflala.com)
- LATINA MAGAZINE'S RECIPE BOX [www.latina.com/food/recipes/healthy](http://www.latina.com/food/recipes/healthy)
- FOOD NETWORK'S "HEALTHY MEXICAN" [www.foodnetwork.com/go-international-healthy-mexican/package/index.html](http://www.foodnetwork.com/go-international-healthy-mexican/package/index.html)
- EATING WELL [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)
- SUGAR FREE MOM [www.sugarfreemom.com](http://www.sugarfreemom.com)
- NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH [www.nlm.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_recip.pdf](http://www.nlm.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.pdf)

---

Para más información sobre UN DÍA SIN AZÚCAR visite: [www.latinoteca.com/day-without-sugar](http://www.latinoteca.com/day-without-sugar)

