



RECOPIACIÓN DE RECETAS
SALUDABLES

SEMANA SANTA



**Nuevo
Colypro**

Recopilado por Viviana Rivera Solano, promotora de salud.

Programa "El arte de vivir consciente"

Departamento de Desarrollo y Cuido Integral

Dirección de Bienestar



Ensalada de coliflor

4 porciones



Ingredientes

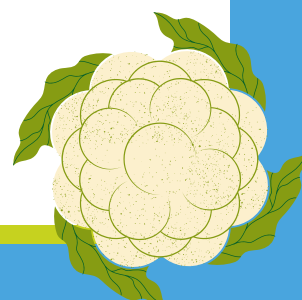
- 4 hojas de lechuga partidas.
- 1 taza de espinacas.
- 1 taza de hojas de mostaza china en tiritas.
- 1 taza de floretes de coliflor cocinados.
- Almendras rebanadas

Procedimiento

En un tazón, mezcle las hojas de lechuga, las espinacas, la mostaza china en tiritas y la coliflor.

Sirva la ensalada y coloque las almendras como topping.

Agregue alguno de los aderezos de este recetario.



Ensalada de chayote

4 porciones



Ingredientes

- 4 hojas de lechuga.
- 4 hojas de espinacas.
- 1 zanahoria rallada.
- 1 taza de frijoles tiernos cocidos con sal y agua.
- 1 taza de cuadritos de chayote tierno cocido al dente.
- 8-10 fresas frescas en mitades.
- Crotones.
- Semillas de ajonjolí al gusto.

Procedimiento

En un tazón, mezcle las hojas de lechuga, las espinacas, la mostaza china en tiritas y parta la lechuga y mezcle con las espinacas.

Luego agregue la zanahoria rallada, los frijoles tiernos, el chayote, las fresas y los crotones.



Ensalada de chile dulce

8 porciones



Ingredientes

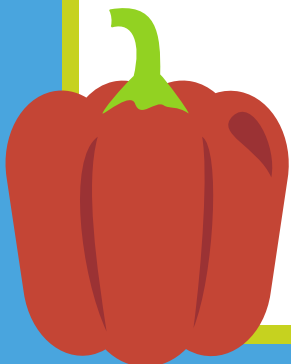
- ½ taza de aceite de oliva.
- 4 clavos de olor.
- 1 taza de chile dulce.
- 1 taza de chayote en tiritas.
- 1 taza de cebolla en tiritas.
- ½ tazas de zanahoria en tiritas.
- 1 taza de coliflor.
- Sal al gusto.
- 1 taza de vinagre de manzana

Procedimiento

En una olla a fuego lento agregue el aceite de oliva, los clavos de olor, el chile dulce en tiritas, el chayote en tiritas, la cebolla, la zanahoria, los floretes de coliflor y sal al gusto.

Mezcle los vegetales hasta que se cocinen, agregue el vinagre.

Deje enfriar la mezcla y luego sirva.



Ensalada de fresa

4 porciones



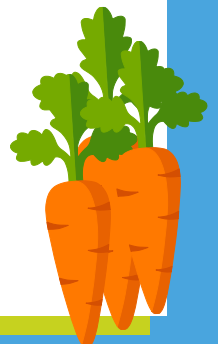
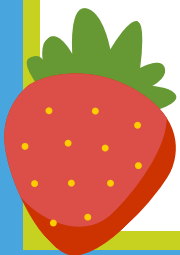
Ingredientes

- ½ taza de apio.
- ½ taza de cebolla morada.
- 16 fresas partidas.
- ½ taza de vainicas.
- ½ taza de zanahorias.
- 1 aguacate en gajos.
- 1 lechuga.

Procedimiento

En una ensaladera se colocan todos los ingredientes: el apio, la cebolla, las fresas, las vainicas, la zanahoria y el aguacate.

Mezcle los ingredientes y colóquelos en una cama de lechuga.



Ensalada de garbanzos

4 porciones



Ingredientes

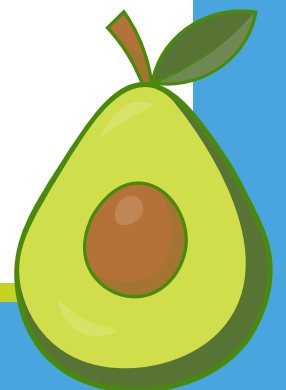
- 1 taza de garbanzos cocidos y escurridos.
- 1 taza de zanahoria rallada.
- 2 tomates en gajos.
- 8 hojas de lechuga picadas.
- 1 aguacate en cuadritos.
- 8 hojas de albahaca fresca.
- Aderezo de yogurt natural.

Procedimiento

Vierta en un recipiente los garbanzos, agregue la zanahoria y revuelva.

Coloque los tomates en gajos, la lechuga y revuelva nuevamente, añada el aguacate y la albahaca.

Mezcle bien y si lo desea puede utilizar aderezo de yogurt natural.



Aderezo de ajo



Ingredientes

- ½ cucharadita de ajo finamente picado.
- 1 cucharada de mostaza.
- ¾ taza de jugo de limón.
- Sal al gusto.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.

Procedimiento

En un recipiente coloque el ajo picado, la mostaza y el jugo de limón.

Agregue la sal al gusto y mezcle todos los ingredientes con el aceite de oliva.



Aderezo de yogurt natural



Ingredientes

- ½ taza de yogurt natural.
- 2 ajos finamente picados.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- Servir con hojas de menta fresca

Procedimiento

En un recipiente coloque el yogurt natural, agregue el ajo, sal, pimienta al gusto y el aceite de oliva.

Mezcle los ingredientes y sirva con hojas de menta fresca.



Tomates rellenos

2 porciones



Ingredientes

- 2 tomates medianos.
- 1 taza de repollo morado.
- 1 tallo de apio.
- 1 lata pequeña de maíz dulce.
- 1 lata de atún en agua.
- Sal y pimienta al gusto.
- Limón.
- 1 cucharadita de aceite de oliva.

Procedimiento

Cortar las tapas superiores del tomate, sacar cuidadosamente el relleno con una cucharita (con mucho cuidado para no romperlos).

Colocar en un recipiente el repollo picado, el apio, maíz dulce y el atún. Luego agregar sal, pimienta, jugo de limón y aceite de oliva al gusto y mezclar bien.

Rellene los tomates con la mezcla y listo.



Pescado al horno

4 porciones

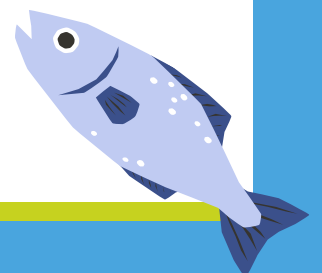
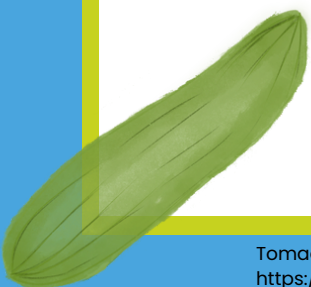


Ingredientes

- 400g de filetes de pescado blanco.
- 1 chile dulce cortado en tiras.
- 1 zapallo, cortado en rodajas.
- 1 cebolla morada.
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Comino molido.
- Sal y pimienta al gusto.
- Jugo de 1 limón.
- Culantro fresco picado para decorar.

Procedimiento

1. Precalienta el horno a 200°C (400°F).
 2. En un bol, mezcla las verduras con el ajo, 1 cucharada de aceite de oliva, comino, sal y pimienta.
 3. Coloca las verduras en una bandeja para horno y hornea por 15 minutos.
 4. Sazona los filetes de pescado con sal, pimienta y el jugo de limón.
 5. Retira la bandeja del horno, coloca el pescado sobre las verduras y rocía con el aceite de oliva restante.
 6. Hornea por otros 10-12 minutos hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente.
- Decora con culantro fresco picado.



Pescado con salsa de aguacate

4 porciones

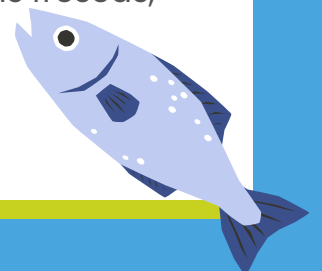
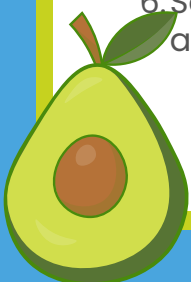


Ingredientes

- 4 filetes de pescado blanco.
- 2 aguacates maduros.
- 1 limón (jugo).
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- 1 chile dulce en rodajas.
- 1 chile morrón amarillo en rodajas.
- 1 zapallo en rodajas.
- 1 cebolla morada en rodajas.
- 1 taza de espinacas frescas.
- 1 cucharadita de comino molido.
- Pimienta negra molida al gusto.
- 2 cucharadas de culantro fresco picado.

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 200°C (400°F).
2. En un bol, mezclar el jugo de limón, ajo picado, comino, chile dulce, pimienta y aceite de oliva. Marinar los filetes de pescado por 10 minutos.
3. Colocar los vegetales en una bandeja para horno con un poco de aceite de oliva. Asar por 15 minutos.
4. Añadir los filetes de pescado a la bandeja con los vegetales. Hornear por 12-15 minutos hasta que el pescado esté cocido.
5. Mientras tanto, preparar la salsa: triturar los aguacates con culantro, un poco de jugo de limón y pimienta hasta obtener una crema suave.
6. Servir el pescado y vegetales sobre un lecho de espinacas frescas, acompañado con la salsa de aguacate.



Brownies de banana

6 porciones

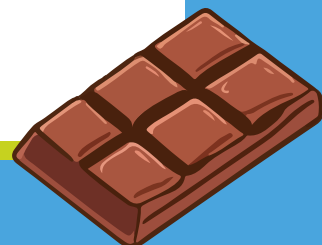


Ingredientes

- 4 bananos.
- 1 taza de harina de avena.
- 1/2 taza de cacao amargo en polvo.
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de chocolate amargo en trocitos (al menos 75% cacao)
- 2 cucharadas, aceite de coco u oliva.
- Stevia (edulcorante) al gusto.
- 1 cucharada de levadura.
- 2 huevos (opcional).

Procedimiento

1. En un tazón añada los bananos, la harina de avena, el cacao, el aceite, la stevia y los huevos.
2. Mezcle bien hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Añada las nueces picadas en trocitos pequeños, los chips de chocolate y la levadura y remueva con una cuchara, para que no se muelan.
4. Si la masa está un poco seca, agréguele un chorrito de leche; si está muy blanda, agréguele un poco más de harina de avena.
5. Utilice moldes individuales o un molde grande, úntelo con un poco de aceite para que no se pegue y reparta la mezcla.
6. Llévela al horno, precalentado a 180°C durante 20 minutos en caso de que sean moldes individuales y 30 minutos si usa un sólo molde grande.
7. Desmolde y decora con algún fruto seco.
8. Puede comérselo tibio o frío.



Arroz con leche

5 porciones

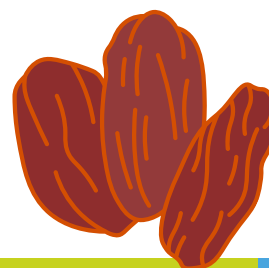


Ingredientes

- o 1200 ml de leche descremada
- o 100 g de arroz integral
- o 10 dátiles
- o 1 astilla grande de canela
- o Ralladura de limón

Procedimiento

1. Calentamos en una olla la leche junto con la rama de canela, la cáscara del limón y los dátiles. Dejamos hervir a fuego bajo durante 5 minutos.
2. Sacamos los dátiles y un poco de la leche, y lo licuamos. El resultado lo volvemos a echar a la olla.
3. Añadimos el arroz integral a la olla y cocemos todo junto durante 30 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.
4. Finalmente, retiramos la cáscara del limón y la canela y dejamos enfriar.



Tomado de nutricienta:

<https://www.nutricienta.com/receta/arroz-con-leche-sin-azucar-por-healthyfit>
utm_source=chatgpt.com&expand_article=1

Fuentes

- CCSS: <https://www.ccss.sa.cr/flip/ensaladas/pdf/recetario.pdf>
- Dietgenia: <https://dietgenia.com/recetas/pescado-al-horno-con-verduras-y-especias-latinas-es>
- Nutricienta: https://www.nutricienta.com/receta/arroz-con-leche-sin-azucar-por-healthyfit?utm_source=chatgpt.com&expand_article=1
- Escuela de Nutrición Emocional, receta publicado en Prensa Libre: https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/guia-de-platos-saludables-para-dias-de-semana-santa/?utm_source=chatgpt.com