

Subsecretaría de Educación Media Superior, Superior, Formación Docente y Evaluación

Dirección de Formación y Actualización Docente

Escuela Normal “Estefanía Castañeda y Núñez de Cáceres”

Clave: C.T. 02DNL0004Z



Desarrollo Físico y Salud

Maestro: Héctor González Ishida

Recetario “El arte de comer saludable”

Nombre de la Alumna: Lourdes López López

Mexicali, B.C. a 30 de noviembre del 2015.

Desayuno

Batido de leche, frutas y avena.

Ingredientes:

1 taza de leche descremada o semidescremada.

1 porción de plátano, manzana, cerezas, durazno o la fruta que prefieras. Opcionalmente puedes combinar varias.

½ taza de avena.



Procedimiento:

Introduce todos los ingredientes en la licuadora y mézclalos formando un batido. Puedes agregarle un poco de miel. Te recomendamos beberlo bien frío.

Comida

Pollo Parmesano.

Ingredientes:

1 pza. de pechugas de pollo delgadas

½ taza de pan molido integral

1 clara de huevo

1 cucharada de albahaca fresca picada

1 cucharada de orégano

1 cucharada de ajo en polvo

½ taza de queso parmesano rallado

Sal y pimienta recién molida



Procedimiento:

Precalienta el horno a 400 grados.

En un tazón mezcla el pan molido, albahaca, orégano, ajo en polvo, queso parmesano, sal, y pimienta.

Pon la clara de huevo en otro tazón.

Espolvorea las pechugas con sal y pimienta. Sumérgelas en huevo y deja que escurra. Con cuidado revuelca las pechugas en el pan molido hasta que queden cubiertas. Rocía una charola para hornear con aceite antiadherente y coloca las pechugas en la charola.

Hornea por 20 minutos hasta que el pollo quede completamente cocido.

Se puede comer acompañado de una ensalada o pasta al gusto.

Cena

Calabacitas rellenas de pechuga de pollo, cebolla y pimiento.

Ingredientes:

1 calabacita.
1 pza. de pechuga de pollo sin hueso.
50 gr de champiñones
25 gr de pimiento rojo
¼ de cebolla blanca
1 diente de ajo
30 ml aceite vegetal
35 gr queso para gratinar
Sal y pimienta



Procedimiento:

Pre calentar el horno a 180°C. Partir la calabacita por la mitad y retirar la pulpa con ayuda de una cuchara; reservarla. Llevar al horno con un poco de sal y pimienta, durante 20 minutos o hasta que estén tiernos (suelten sus jugos).

En una sartén agregar aceite cuando esté caliente, añadir la cebolla y el pimiento cortados en tiras delgadas con una pizca de sal.

Cuando estén doradas las verduras, agregar la pulpa de los calabacines y el ajo macerado (Ablandar una cosa estrujándola, golpeándola o sumergiéndola en un líquido) cocinar por 5 minutos.

Retirar las verduras de la sartén, y allí mismo agregar el pollo hasta que este cocinado.

Volver agregar las verduras con los champiñones, cocinar por 2 minutos más y rectificar el sabor con sal y pimienta.

Rellenar los calabacines con la mezcla de pollo y verduras. Cubrir con el queso rallado y llevar nuevamente al horno hasta gratinar.

Anexos

Justificación

Yo elegí estas recetas porque son adecuadas para una alimentación saludable, son fáciles para su elaboración así como también son productos comunes que podemos comprar en cualquier lugar.

Desayuno: Batido de leche, frutas y avena.

Los batidos son una excelente opción para desayunar saludablemente y sin que nos lleve mucho tiempo elaborarlos. El plátano es un alimento con un aporte calórico bajo, entre los nutrientes que contiene el plátano se encuentran las vitaminas A, y C, ácido fólico, minerales como el potasio, fósforo, zinc y calcio y por último la fibra. La avena ha sido nombrada como la “reina de los cereales”, puesto que su contenido en proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y nutrientes es mucho más rico que otros cereales comunes.

Comida: Pollo Parmesano

El pollo es una gran fuente de proteínas, además, aporta minerales esenciales para el organismo como es el caso del potasio y el calcio. Eso sin contar la cantidad de vitaminas del complejo B que nos aporta, con el beneficio extra de que contiene pocos carbohidratos y mínimas calorías. Y esta receta lleva por acompañamiento una pasta que en ella encontramos unos 5 gramos de fibra y micronutrientes importantes para el organismo, entre los que destacan minerales como el calcio, magnesio, potasio, fósforo y selenio; y vitaminas del complejo B que favorecen el metabolismo de hidratos de carbono y permiten un buen funcionamiento del sistema nervioso.

Cena: Calabacitas rellenas de pechuga de pollo, cebolla y pimiento.

La calabacita o calabacín es bajo en calorías, además de aportar poca cantidad de grasas. Por su parte, el calabacín ofrece aportes de fibras, proteínas y una buena cantidad de vitaminas del grupo C y B. A pesar de ser de la familia de las calabazas, su aporte de beta caroteno no es tan significativo. Yendo al apartado mineral, el calabacín tiene un buen aporte de potasio, como así también magnesio, sodio, yodo, calcio y algo de hierro.

Bibliografías

<http://www.lifeder.com/frases-nutricion/>

<http://mejorconsalud.com/8-desayunos-faciles-sanos-y-nutritivos/>

<http://www.lacocinasaludable.com/pollo-parmesano/>

<http://www.recetasgratis.net/Receta-de-calabacines-rellenos-de-pollo-recetapasoapaso-50442.html>

<http://www.zonadiet.com/comida/platano.htm>