

RECETARIO

*Pancitas  
Llenas*

  
**Glasswing**  
INTERNATIONAL

  
**Cargill**® Helping  
the world  
thrive





# Batidos

Los batidos son formas deliciosas de incorporar frutas, vegetales, lácteos e incluso semillas. Son una excelente forma de obtener energía, fibra, vitaminas y minerales.

Dependiendo de la densidad de energía de sus ingredientes pueden consumirse como parte de una merienda o en sustitución de esta. Pocas veces podrían considerarse como de consumo libre.

Recuerde que la fibra es necesaria para propiciar salud gastrointestinal, disfrute del consumo de batidos sin dejar de lado el consumo de vegetales y frutas enteras.

# Batido Verde



**Rinde:**  
2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 tallos de apio
- ½ pepino
- 2 rodajas de piña
- 1 ¼ tz de jugo de naranja sin azúcar agregado

## PREPARACIÓN

- Lavar bien todos los ingredientes.
- Retirar la cáscara y el corazón de la piña.
- En la licuadora colocar todos los ingredientes en trozos junto con el jugo de naranja y licuar hasta obtener una consistencia uniforme.
- Disfrutar.





# Batido de avena y banana



Rinde:  
2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 banano grande o 2 pequeños
- 2 cdas de avena
- 1 cdta de cocoa semiamarga
- 1 ½ tz de leche de su preferencia
- Esencia de vainilla
- Opcional: Proteína en polvo

## PREPARACIÓN

- En la licuadora agregar todos los ingredientes y licuar hasta obtener una consistencia uniforme.
- Disfrutar.



Agradecimiento a:  
*María Fernández Vargas*

**Cargill**® Helping  
the world  
thrive



# Batido de fresas en leche con almendras



Rinde:  
2 porciones

## INGREDIENTES

- 12 fresas
- 16 almendras
- 2 tzs de leche de su preferencia
- ¼ tz de avena
- 1 cda de miel, azúcar o edulcorante artificial

## PREPARACIÓN

- Lavar bien las fresas y quitarles las hojas.
- Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta obtener una consistencia uniforme.
- Disfrutar.



# Batido de yogurt y sandía



**Rinde:**  
2 porciones

## INGREDIENTES

- 500 g de sandía
- 1 envase de yogurt natural
- 2 cdas de azúcar
- Hojas de hierbabuena

## PREPARACIÓN

- Cortar en trozos la sandía, retirar las semillas y congelar durante al menos una hora antes de preparar el batido.
- Colocar en la licuadora los trozos de sandía, el yogurt, azúcar y algunas hojas de hierbabuena y licuar hasta obtener una textura tipo smoothie.
- Al momento de servir, colocar más hojas de hierbabuena para decorar.
- Disfrutar.



Agradecimiento a:  
*Melissa Rojas*

**Cargill**® Helping  
the world  
thrive



# Batido de manzana con leche



**Rinde:**  
2 porciones

## INGREDIENTES

- 2 tzs de leche de su preferencia
- 2 manzanas
- 2 cdtas de vainilla
- 4 cdtas de miel de abeja
- Hielo al gusto

## PREPARACIÓN

- Lavar la manzana y retirarle el centro. Es opcional retirarle la cáscara.
- Colocar en la licuadora trozos de la manzana y el resto de los ingredientes y licuar hasta obtener una textura tipo smoothie.
- Puede decorar con canela.
- Disfrutar.

Tips



# Meriendas

Las meriendas son el momento ideal para incluir alimentos ricos en nutrientes, especialmente aquellos que en otros tiempos de comida se incluyen poco, por ejemplo frutas, lácteos y semillas.

Pueden ser herramientas que le permitan gestionar de una mejor manera el nivel de hambre a lo largo del día.

Son también un buen momento para incorporar agua y contribuir así con la óptima hidratación.



# Empanaditas de plátano maduro



## Rinde:

8 porciones de 2 unidades cada una

## INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros
- Frijoles molidos al gusto
- 1 tz de queso rallado
- 5 cdas de masa
- 1 cda de azúcar moreno
- 1 cdta de canela
- 1 cdta de sal
- Aceite, cantidad necesaria

## PREPARACIÓN

- Lavar los plátanos, cortarlos por la mitad sin retirar las cáscaras.
- En una olla profunda cocinar los plátanos en agua hirviendo por aproximadamente 10 minutos, al cabo de este tiempo retirarlos del agua y colocarlos en un tazón.
- Majar los plátanos con un tenedor, agregar la masa y la sal y mezclar hasta obtener una textura suave con la que pueda formar bolitas de tamaños similares.
- Cortar dos círculos de una bolsa plástica limpia y utilizarlos para aplanar las bolitas.
- Dentro del círculo que se forma colocar una cucharada de frijoles y otra de queso.
- Cerrar bien las orillas formando una empanada.
- En un sartén, freír en poco aceite por ambos lados.
- Servir caliente.





# Muffin de avena con pasas



**Rinde:**  
6 porciones

## INGREDIENTES

- 1 tz de avena
- 1 huevo
- ½ tz de leche de su preferencia
- ½ cdta de polvo de hornear
- ½ cdta de bicarbonato
- ½ cdta de vainilla
- ½ cdta de canela
- 2 cdas de azúcar
- ½ tz de pasas u otra fruta deshidratada
- Aceite en spray

## PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 350° F.
- Batir ligeramente el huevo e incorporar el resto de los ingredientes hasta integrar todo muy bien.
- Rociar los moldes para muffin con el aceite en spray y colocar en ellos, cápsulas para muffins, luego verter la mezcla de manera uniforme.
- Hornear durante 20 minutos aproximadamente.
- Al estar cocidos, sacarlos del horno y dejarlos enfriar.
- Servir.



Agradecimiento a:  
**Ana González**

**Cargill**® Helping  
the world  
thrive



# Granola casera con yogurt



**Rinde:**  
8 porciones

## INGREDIENTES

- 1 tz de avena en hojuelas
- ¼ tz de semillas de girasol
- ¼ tz de semillas calabaza
- ¼ tz de coco deshidratado rallado
- 1 cda de canela molida
- 2 cdas de miel de maple
- 1 cda de aceite vegetal
- Opcional: ¼ tz de frutas deshidratadas
- Yogurt de su preferencia al gusto

## PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 325°F.
- Mezclar todos los ingredientes a excepción del yogurt, el coco y las frutas deshidratadas (si desea incorporarlas).
- Hornear la mezcla en una bandeja extendida para horno durante aproximadamente 10 minutos; podría requerirse más tiempo de ser necesario.
- Durante el tiempo de horneado es conveniente revolver la mezcla para que se dore homogéneamente sin que se queme.
- Aproximadamente a la mitad del tiempo total puede agregar el coco y casi cuando esté lista la granola agregar las frutas deshidratadas si desea incorporarlas.
- Una vez fría, reservar la granola en un recipiente con tapa y en un lugar seco.
- Servir el yogurt con una porción de la granola casera preparada.



# Mini pancakes de banana



**Rinde:**  
8 porciones de pancakes

## INGREDIENTES

- 1 empaque pequeño de mezcla para pancakes preparada
- Leche, cantidad necesaria indicada en el empaque
- 1 huevo
- 4 bananos
- 1 cda de vainilla
- 3 cdas de aceite
- 1 cda de margarina
- 16 fresas
- Miel de maple al gusto

## PREPARACIÓN

- En un recipiente hondo colocar la mezcla de pancakes, la leche y el huevo y mezclar con un batidor de globo.
- Incorporar a la mezcla anterior los bananos majados y la vainilla y continuar revolviendo.
- Calentar una pequeña cantidad de aceite y margarina en una sartén antiadherente y colocar porciones pequeñas de la mezcla para ir cocinando los mini pancakes.
- Al terminar de cocinar todos los pancakes, servir con miel de maple y fresas tajadeadas.



Agradecimiento a:  
*Trouly Morales*

**Cargill**® Helping  
the world  
thrive



# Rollitos de jamón, queso y espinaca



**Rinde:**  
2 porciones

## INGREDIENTES

- 4 rebanadas de jamón
- 4 rebanadas de queso
- 4 cdas de queso crema liviano
- 16 hojas de espinaca
- ¼ tz de hongos troceados

## PREPARACIÓN

- Lavar las hojas de espinaca.
- Extender cada una de las rebanadas de jamón y colocar en cada una de ellas:
  - 1 rebanada de queso
  - 1 cda de queso crema
  - 4 hojas de espinaca
  - Hongos troceados
- Luego formar rollitos y sujetarlos con palitos de madera.
- Disfrutar.

Tips



# Desayunos

Es conveniente siempre iniciar el día habiendo proveído al cuerpo con energía, vitaminas y minerales que favorezcan el desempeño de las tareas diarias; de hecho, se ha visto que quienes desayunan pueden lograr tener un mejor nivel de atención y un mejor rendimiento.

Un desayuno compuesto por alimentos variados, de múltiples colores y texturas, favorecerá la calidad nutritiva de ese tiempo de comida. Por ejemplo podría incluir:

- Frutas
- Lácteos
- Harinas ricas en fibra
- Vegetales, afines a la preparación
- Queso o embutidos de pavo o pollo

Aún en días muy complicados y con poco tiempo disponible, siempre es posible consumir al menos un alimento que contribuya con la energía que necesita para iniciar el día, prefiera no omitirlo.

# Panqueques de granola



**Rinde:**

1 porción de 2 unidades

## INGREDIENTES

- 2 bananos
- 3 cdas de leche en polvo
- 1 huevo
- 1 pizca de canela
- ½ tz de granola
- Aceite, cantidad necesaria
- 1 manzana en trozos

## PREPARACIÓN

- Poner los bananos pelados en un bowl y hacerlos puré, agregar el huevo, la canela y la leche en polvo, revolver bien y por último agregar la granola.
- En un sartén caliente agregar una pequeña cantidad de aceite, tomar dos cucharadas de la mezcla y verterlas en el sartén, cuando aparezcan burbujas del lado visible, darles vuelta para que se cocinen del otro lado.
- Servir con miel de abeja y trozos de manzana.





# Torta de huevo con queso y tomate



**Rinde:**  
2 porciones

## INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 tomate
- 4 cdas de queso que derrita
- 1 cdta de margarina
- 20 hojas de espinaca
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- Batir ligeramente los huevos y sazonar con sal y pimienta.
- Lavar y trocear el tomate y las hojas de espinaca.
- Colocar en una sartén caliente con margarina los huevos batidos, el tomate y el queso, permitir que la torta se cocine por ambos lados.
- Servir con tiritas de hojas de espinaca encima.



Agradecimiento a:  
*Melissa Rojas*





# Soufflé de huevo con jamón y hongos



**Rinde:**  
6 porciones

## INGREDIENTES

- 6 huevos
- 12 rebanadas de jamón de pavo en trozos
- ½ cebolla picada
- ½ chile dulce picado
- 1 latita de hongos pequeña
- Aceite, cantidad necesaria
- Sal al gusto
- 6 rebanadas de pan integral

## PREPARACIÓN

- Batir ligeramente el huevo y salpimentar.
- Agregar la cebolla, chile dulce, jamón y hongos.
- Rociar con aceite en moldes para hornear y verter ahí la mezcla.
- Introducir los moldes en el hornito tostador u horno convencional por 15 minutos.
- Acompañar con pan integral tostado.

# Huevos Rancheros



## Rinde:

2 porciones de 2 unidades cada una

## INGREDIENTES

- 4 huevos
- ½ tz de cebollino picado
- 2 tomates en trozos
- Hojas de orégano
- 1 cda de azúcar
- 1 cda de sazón
- 1 aguacate
- Aceite, cantidad necesaria
- 4 cdas de queso semiduro rallado
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tortillas de maíz
- Chile picante al gusto

## PREPARACIÓN

- Preparar la salsa de tomate cocinando en una olla con ¼ tz de agua los tomates previamente cortados en cubos, orégano, azúcar, sazón y si lo desea, un poco de chile picante.
- Cuando estén cocidos e integrados los sabores, majar o licuar ligeramente.
- Colocar en un sartén a fuego medio y con poco aceite, las tortillas de maíz y encima de cada una de ellas un huevo y un poco del cebollino picado.
- Salpimentar mientras se cocinan los huevos sin darles vuelta.
- Servir los huevos con una porción de salsa de tomate encima, aguacate en trozos y queso rallado.



Agradecimiento a:  
**Ana González**



# Pupusas ticas de frijoles y queso



## Rinde:

3 porciones de 2 unidades cada una

## INGREDIENTES

- 2 tzs de masa
- $\frac{3}{4}$  tz queso semiduro rallado
- Sal al gusto
- Frijoles molidos, cantidad necesaria
- $\frac{3}{4}$  tz queso mozzarella rallado
- $\frac{1}{4}$  de barra de mantequilla

## PREPARACIÓN

- En un recipiente mezclar masa, sal al gusto y el queso semiduro.
- A la mezcla de ingredientes secos agregar agua tibia poco a poco para ir formando una masa suave.
- Dejar reposar la masa por unos 15 minutos.
- Con las manos limpias formar bolitas de tamaño similar y aplastarlas ligeramente.
- En el centro de las tortillas colocar frijoles molidos y queso mozzarella, cerrar con la masa de los bordes y volver a aplastar con cuidado.
- Calentar una sartén y agregar mantequilla a derretir.
- Colocar las pupusas en la sartén para cocinarlas y dorarlas por ambos lados.



# Tostadas francesas con banano y fresas



## Rinde:

3 porciones de 2 unidades cada una

## INGREDIENTES

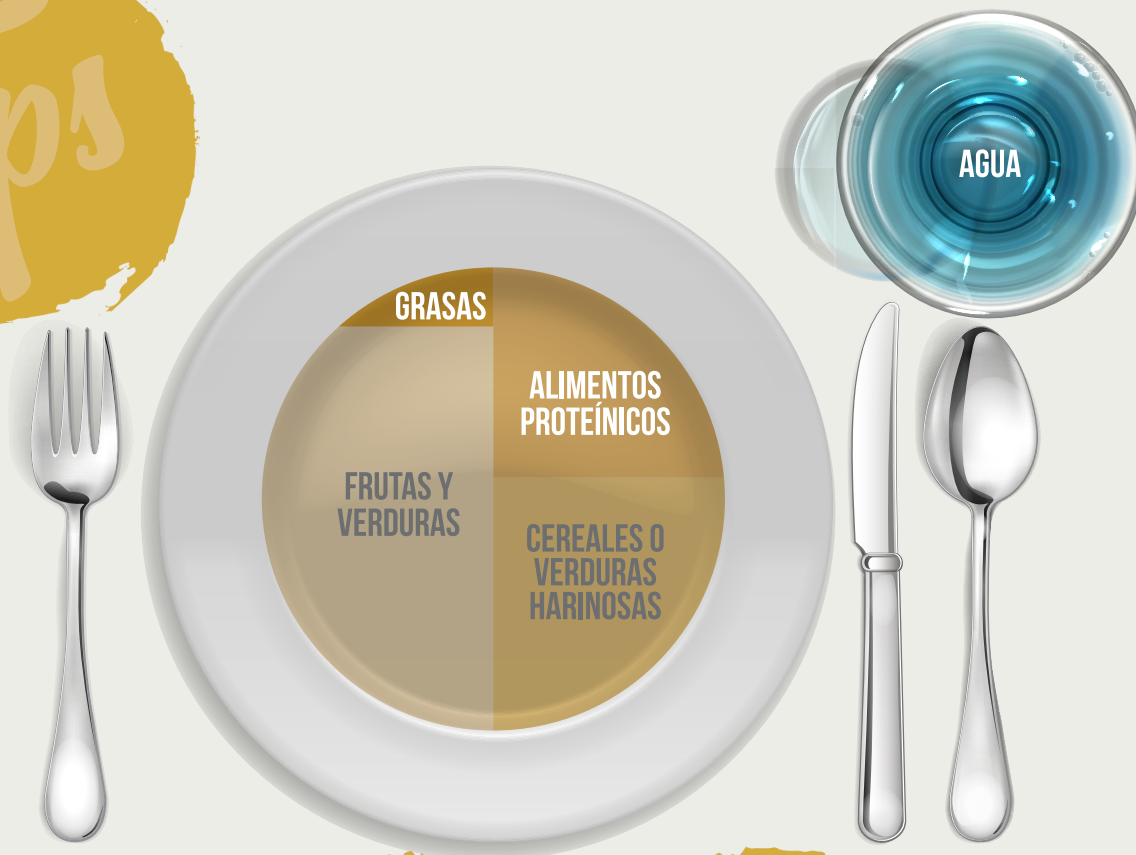
- 1 tz de leche de su preferencia
- 2 huevos
- Esencia de vainilla
- Aceite, cantidad necesaria
- 2 bananos
- 15 fresas
- Miel de abeja
- 6 rebanadas de pan cuadrado

## PREPARACIÓN

- En un plato mezclar la leche, los huevos y la vainilla e incorporar el pan para que se absorba bien la mezcla.
- En una sartén caliente, añadir el aceite y freír cada una de las rebanadas de pan por ambos lados.
- Al momento de servir colocar encima rebanadas de banano y de fresas y rociar con miel de abeja.



Agradecimiento a:  
*Karen Arce*



# Almuerzos y Cenas

Distribuya sus alimentos de almuerzo y cena con una proporción similar a esta, no es una regla, pero le ayudará a recordar algunos aspectos valiosos:

- Visualmente deben predominar los alimentos frescos como los vegetales y frutas; incluso en preparaciones compuestas, siempre caben dentro de la preparación o para acompañar.
- Es preferible hidratarse con agua, o en su ausencia, frescos a base de fruta natural, sin azúcar añadido.
- Las grasas no debe omitirlas, deben estar presentes en cantidades moderadas e idealmente a partir de aceites vegetales, aguacate o semillas.
- Siempre debería haber una fuente de proteína en el plato; sólo es importante aclarar que además del pollo, huevos, queso, embutidos u otras carnes, los garbanzos, lentejas y frijoles son también fuente de proteína. ¡Prompocie la variedad!

**Objetivo:** generar saciedad, placer y contribuir con las necesidades de nutrientes.



# Pan árabe con pollo caprese



**Rinde:**  
3 porciones

## INGREDIENTES

- 350 g de pechuga de pollo sin piel
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 ½ tz de tomates Cherry
- Hojas frescas de albahaca
- Aceite de oliva, cantidad necesaria
- Vinagre balsámico o el de su preferencia
- 3 panes árabes pequeños

## PREPARACIÓN

- Partir la pechuga de pollo en fajitas, luego sazonar con sal, pimienta y 2 ajos picados finamente.
- Cocinar el pollo a la plancha hasta que esté dorado y bien cocido.
- Lavar y trocear el tomate cherry y las hojas de albahaca, colocarlas en un recipiente y agregar 1 diente de ajo picado, aceite de oliva y vinagre al gusto.
- Calentar los panes árabes y rellenar con 1/3 del pollo y 1/3 de la mezcla de tomate con albahaca.





# Ensalada de plátano verde y atún



**Rinde:**  
4 porciones

## INGREDIENTES

- 3 plátanos verdes sancochados
- 1 lata de atún grande en agua
- 1 cebolla morada
- 1 chile dulce
- 1 rollito de culantro
- 2 cdas de mayonesa liviana
- Jugo de 2 limones
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- Rallar grueso los plátanos sancochados.
- Lavar los vegetales y picarlos en cuadrado finos.
- Escurrir el líquido del atún.
- Colocar todos los ingredientes en un recipiente profundo y dejar enfriar en refrigeración por al menos 20 minutos.
- Servir la ensalada acompañada de frijoles cocidos.



Agradecimiento a:  
*María Laura Rojas, Raquel Carvajal, Karolina González e Iveth Núñez*



# Sopa de Remolacha



**Rinde:**  
4 porciones

## INGREDIENTES

- 4 remolachas medianas
- 2 hojas de laurel
- 1 hueso grande de carne
- 4 papas
- Romero, cantidad necesaria
- 2 cdas de margarina liviana
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- Pelar 4 remolachas medianas y cocinar hasta ebullición por unos 10 minutos con sal y pimienta, hojas de laurel y hueso de carne.
- Dejar enfriar por un rato y después licuar las remolachas con el caldo, sin el hueso.
- Volver a cocinar las remolachas licuadas por unos 10 minutos más para espesar.
- Cocinar las papas con cáscara en gajos hasta que estén suaves.
- Una vez cocidas, saltear las papas en una sartén con margarina, romero y sal al gusto.
- Servir la sopa acompañada de las papas y alguna fuente adicional de proteína.



# Bistec de solomo estilo salvadoreño



**Rinde:**  
4 porciones

## INGREDIENTES

- 4 bistecs de solomo
- 2 cdas de mostaza
- 2 cucharadas de salsa tipo inglesa
- 1 cdta de comino
- ¼ tz de gaseosa de cola
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 tomates maduros
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite, cantidad necesaria

## PREPARACIÓN

- Adobar durante 1 hora los bistecs con la mostaza, salsa tipo inglesa, gaseosa, sal, pimienta y comino.
- Lavar los vegetales.
- Cortar en julianas la cebolla y el chile dulce y en cubos pequeños el tomate.
- Cocinar los bistecs sin el marinado, en una sartén con poco aceite, permitir que se doren por ambos lados.
- En este punto incorporar el marinado y los vegetales, tapar y dejar que se cocine a fuego lento.
- Servir con ensalada y arroz o tortillas.



Agradecimiento a:  
*Anabelle Sudasassi*

**Cargill**® Helping  
the world  
thrive



# Pastet de brócoli



**Rinde:**  
4 porciones

## INGREDIENTES

- 1 brócoli grande
- 4 papas medianas
- 2 tzs de zanahoria rallada
- 8 huevos
- 1 cebolla
- 1 rollo de cebollino
- Orégano en polvo
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- Cocinar las papas en agua hirviendo hasta que estén suaves.
- Drenar el agua de cocción de las papas y majarlas para formar puré.
- Lavar y picar finamente la cebolla y el cebollín y rallar o procesar los floretes de brócoli.
- Mezclar en un pirex extendido el puré de papas con el resto de los ingredientes y llevar al horno por al menos 15 minutos.
- Servir acompañado de alguna fuente adicional de proteína.

# Pescado a la parrilla con vegetales



**Rinde:**  
4 porciones

## INGREDIENTES

- 4 pescados enteros pequeños o 2 medianos, podrían ser filetes
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 berenjena
- 1 limón ácido
- Aceite, cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

- Sazonar los pescados con los dientes de ajo, sal y pimienta al gusto.
- Lavar y cortar rebanadas de aproximadamente 1 cm de grosor de la cebolla, tomate y berenjena.
- Colocar las rodajas de berenjena en agua con sal por unos minutos y luego descartar esta agua, esto eliminara su amargor.
- Salpimentar los vegetales.
- Colocar sobre la parrilla ligeramente engrasada los pescados con rodajas de limón encima y al lado los vegetales, cocinar hasta que estén bien cocidos.
- Servir acompañado de puré, arroz o tortillas.
- Opcional: no prepararlos a la parrilla si no al horno o en freidora de aire.



Agradecimiento a:  
*Priscilla Arias*

**Cargill**® Helping  
the world  
thrive

# Pancitas Llenas

## RECETARIO

**Agradecemos a todas las personas que colaboraron con sus recetas en la creación de este material:**

- |                    |                    |                 |
|--------------------|--------------------|-----------------|
| Ana González       | Karen Arce         | Noilyn Boza     |
| Anabelle Sudasassi | Karolina González  | Priscilla Arias |
| Andrea Herrera     | Katherin Chavarría | Raquel Carvajal |
| Beatriz Albanell   | María Laura Rojas  | Ricardo Zuñiga  |
| David Bernard      | Mariana Fernández  | Sayuri González |
| Frislian Bedoya    | Melissa Bustos     | Trouly Morales  |
| Iveth Núñez        | Melissa Rojas      | Zully González  |

Patrocinado por

