



Fundación Casa
Ronald McDonald®
Colombia

150 RECETAS SALUDABLES

PARA COMPARTIR EN
FAMILIA





Fundación Casa
Ronald McDonald®
Colombia

¡Cocina salud y esperanza desde tu hogar!

Nuestro Libro de Recetas Saludables reúne preparaciones fáciles, deliciosas y pensadas para compartir en familia.

Al adquirirlo, no solo llevarás bienestar a tu mesa, sino que también estarás apoyando a cientos de familias que encuentran en la Fundación Casa Ronald un hogar lejos del hogar mientras sus hijos reciben tratamiento médico.

¡Y hay más! Las recetas que prepares puedes compartirlas en Instagram etiquetándonos como @casaronaldcolombia. Nos encantará ver tus creaciones

Este libro ha sido creado con fines solidarios. Contribuye directamente al sostenimiento de los programas de la Fundación Casa Ronald, orientados a brindar bienestar y acompañamiento a niños en tratamiento médico y a sus familias.

Aunque las recetas han sido revisadas cuidadosamente, **la Fundación no se hace responsable por posibles errores, alergias alimentarias o resultados inesperados derivados de su preparación. Se recomienda adaptar las recetas según necesidades personales y consultar con un profesional de la salud en caso de condiciones médicas particulares.**

Este material está protegido por derechos de autor. Queda prohibida su reproducción total o parcial, distribución o uso comercial sin autorización expresa por escrito de la Fundación.

Tabla de contenido

<u>Desayunos Saludables</u>	6
<u>Almuerzos y Cenas Saludables</u>	12
<u>Snacks y Pasabocas Saludables</u>	21
<u>Sopas y Cremas Nutritivas</u>	27
<u>Ensaladas Creativas</u>	33
<u>Platos Vegetarianos</u>	39
<u>Platos Veganos</u>	50
<u>Platos Veganos 2</u>	61
<u>Carnes Saludables</u>	71
<u>Aves Saludables</u>	87
<u>Pescados y Mariscos</u>	103
<u>Guarniciones Saludables</u>	119
<u>Postres Saludables</u>	135
<u>Bebidas Refrescantes</u>	151

En la **Fundación Casa Ronald** creemos firmemente que el amor y la compañía de la familia son parte esencial del tratamiento médico. Por eso trabajamos bajo el modelo de **cuidado centrado en la familia**, donde papás, mamás, hermanos o cuidadores pueden permanecer cerca del niño hospitalizado, brindando contención, apoyo y esperanza en los momentos más difíciles.



Ingredientes

- 1/2 taza de avena en hojuelas,
- 1 taza de leche de almendras,
- 1/4 taza de bayas mixtas,
- 1 cucharada de semillas de chía,
- 1 cucharadita de miel (opcional)



Porciones: 1



T. Preparación: 5 min



T. Total: 8 min

Pasos de preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un frasco.
2. Refrigerera durante la noche.
3. Revuelve y disfruta por la mañana.

Tostadas de Aguacate con Huevo Escalfado

Ingredientes

- 1 rebanada de pan integral.
- 1/2 aguacate.
- 1 huevo, sal, pimienta.
- Hojuelas de pimienta rojo.



Porciones: 1



T. Preparación: 10 min



T. Total: 15 min

Pasos de preparación

1. Tuesta el pan.
2. Aplasta el aguacate sobre la tostada.
3. Escalfar el huevo.
4. Coloca el huevo sobre el aguacate.
5. Sazona con sal, pimienta y hojuelas de pimienta rojo.

Ingredientes

- 1 taza de espinacas
- 1/2 plátano
- 1/2 taza de piña
- 1/2 taza de leche de coco
- 1 cucharada de mantequilla de almendras



Porciones: 1



T. Preparación: 5 min



T. Total: 5 min

Pasos de preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcla hasta que quede suave.
3. Disfruta inmediatamente.

Parfait de Yogur Griego con Granola y Frutas

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1/4 taza de granola casera
- 1/2 taza de frutas frescas de temporada (fresas, arándanos, frambuesas)



Porciones: 1



T. Preparación: 5 min



T. Total: 5 min

Pasos de preparación

1. En un vaso o tazón, alterna capas de yogur griego, granola y frutas frescas.
2. Repite las capas hasta llenar el vaso.
3. Disfruta inmediatamente.

Ingredientes

- 2 huevos.
- 1 taza de espinacas frescas.
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado.
- 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.



Pasos de preparación

1. Bate los huevos con sal y pimienta.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente.
3. Vierte los huevos batidos en la sartén.
4. Agrega las espinacas y el queso feta.
5. Cocina a fuego medio hasta que la tortilla esté dorada y cocida.



Porciones: 1



T. Preparación: 10 min



T. Total: 15 min



La **Fundación Casa Ronald** llegó a Colombia en el año 2001 con la apertura de su primera Casa en Bogotá. Desde entonces, hemos acompañado a más de **94.000 familias**, caminando junto a ellas en medio de diagnósticos complejos y tratamientos intensivos. Nuestra historia es la historia de cada niño y familia que ha encontrado aquí un hogar lejos del hogar.



ALMUERZOS Y CENAS
SALUDABLES

Ensalada de Quinoa con Garbanzos y Vegetales

Ingredientes

- 1 taza de quinoa cocida.
- 1 lata de garbanzos escurridos y enjuagados.
- 1/2 pepino picado.
- 1/2 pimiento rojo picado.
- 1/4 taza de cebolla morada picada.
- jugo de 1 limón.
- 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.



Porciones: 2



T. Preparación: 5 min



T. Total: 10 min

Pasos de preparación

1. En un tazón grande, mezcla la quinoa, los garbanzos, el pepino, el pimiento rojo y la cebolla morada.
2. En un tazón pequeño, bate el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.

Sándwich de Pavo y Aguacate en Pan Integral

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral,
- 4 rebanadas de pavo cocido,
- 1/4 aguacate en rodajas,
- lechuga,
- tomate,
- mostaza Dijon (opcional)



Porciones: 1



T. Preparación: 5 min



T. Total: 5 min

Pasos de preparación

1. Unta mostaza Dijon en una rebanada de pan (opcional).
2. Coloca la lechuga, el tomate, las rebanadas de pavo y el aguacate en rodajas sobre el pan.
3. Cubre con la otra rebanada de pan.

Wraps de Pollo a la Parrilla con Hummus y Vegetales

Ingredientes

- 2 tortillas integrales.
- 1 pechuga de pollo a la parrilla cortada en tiras.
- 1/4 taza de hummus.
- 1/2 zanahoria rallada.
- 1/2 pimiento morrón en tiras, espinacas frescas.



Porciones: 2



T. Preparación: 15 min



T. Total: 20 min

Pasos de preparación

1. Unta hummus en cada tortilla.
2. Coloca el pollo a la parrilla, la zanahoria rallada, el pimiento morrón y las espinacas en el centro de la tortilla.
3. Enrolla la tortilla y córtala por la mitad.

Ingredientes

- 1 taza de lentejas marrones
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 zanahoria picada, 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 rama de apio picada
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de cúrcuma, sal y pimienta al gusto



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 45 min

Pasos de preparación

1. En una olla grande, combina las lentejas, el caldo de verduras, la zanahoria, la cebolla, el ajo, el apio, el comino, la cúrcuma, la sal y la pimienta.
2. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 30-40 min, o hasta que las lentejas estén tiernas.

Ensalada de Atún con Mayonesa Ligera y Apio

Ingredientes

- 2 latas de atún en agua escurridas.
- 1/4 taza de mayonesa ligera
- 1/4 taza de apio picado
- 1 cucharada de jugo de limón, sal y pimienta al gusto



Porciones: 2



T. Preparación: 5 min



T. Total: 5 min

Pasos de preparación

1. En un tazón, mezcla el atún, la mayonesa ligera, el apio picado y el jugo de limón.
2. Sazona con sal y pimienta al gusto.
3. Sirve sobre hojas de lechuga o en un sándwich de pan integral.

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo cortadas en cubos.
- 1 cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 cucharada de jengibre rallado.
- 2 cucharadas de pasta de curry.
- 1 lata de leche de coco,
- 1 taza de caldo de pollo,
- 1/2 taza de guisantes congelados,
- 1/4 taza de cilantro picado,
- arroz integral cocido



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 35 min

Pasos de preparación

1. En una olla grande, sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre en aceite de coco hasta que estén fragantes.
2. Agrega la pasta de curry y cocina durante 1 minuto.
3. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado.
4. Agrega la leche de coco, el caldo de pollo y los guisantes.
5. Cocina a fuego lento durante 15-20 min, o hasta que el pollo esté cocido.
6. Agrega el cilantro picado.
7. Sirve sobre arroz integral.

Tacos de Pescado con Repollo y Salsa de Mango

Ingredientes

- 500g de filetes de pescado blanco (bacalao, tilapia).
- 1 cucharada de especias para tacos.
- Tortillas de maíz.
- 1/2 repollo morado rallado.
- 1 mango picado.
- 1/4 cebolla morada picada.
- Jugo de 1 lima.
- Cilantro picado



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min

Pasos de preparación

1. Corta el pescado en trozos pequeños.
2. Mezcla con especias para tacos.
3. Cocina el pescado en una sartén o a la parrilla hasta que esté cocido.
4. Calienta las tortillas de maíz.
5. Mezcla el repollo morado rallado con la salsa de mango, la cebolla morada picada, el jugo de lima y el cilantro picado.
6. Rellena las tortillas con el pescado cocido y la mezcla de repollo y mango.

Pasta Primavera con Verduras Frescas y Limón

Ingredientes

- 300g de pasta integral.
- 1 brócoli cortado en floretes.
- 1 zanahoria en rodajas finas.
- 1 pimiento morrón en tiras.
- 1/2 taza de guisantes congelados.
- 2 dientes de ajo picados.
- Jugo y ralladura de 1 limón.
- 2 cucharadas de aceite de oliva, queso parmesano.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min

Pasos de preparación

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, saltea el brócoli, la zanahoria y el pimiento morrón en aceite de oliva hasta que estén tiernos pero crujientes.
3. Agrega los guisantes y el ajo. Cocina durante 2 min más.
4. Escurre la pasta y agrégala a la sartén con las verduras.
5. Agrega el jugo y la ralladura de limón. Mezcla bien.
6. Sirve con queso parmesano rallado (opcional).

Existen muchas maneras de sumarte a esta misión: **puedes donar, vincular tu empresa como aliada, realizar voluntariado o ayudarnos a difundir nuestro mensaje.** Cada acción, por pequeña que parezca, tiene un impacto inmenso en la vida de un niño enfermo y su familia. **Porque estar unidos lo cambia todo.**



SNACKS SALUDABLES

Palitos de Zanahoria y Apio con Hummus

Ingredientes

- 1 zanahoria grande.
- 1 rama de apio.
- 1/4 taza de hummus



Porciones: 2



T. Preparación: 5 min



T. Total: 5 min

Pasos de preparación

1. Corta la zanahoria y el apio en palitos.
2. Sirve con hummus para mojar.

Ingredientes

- 1 taza de edamame congelado en vainas.
- sal marina



Pasos de preparación

1. Cocina el edamame al vapor según las instrucciones del paquete.
2. Espolvorea con sal marina.



Porciones: 2



T. Preparación: 5 min



T. Total: 10 min

Ingredientes

- 1/4 taza de almendras.
- 1/4 taza de nueces.
- 1/4 taza de semillas de calabaza.
- 1/4 taza de semillas de girasol.
- sal y pimienta al gusto

Pasos de preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Mezcla los frutos secos y las semillas en un tazón.
3. Extiende en una sola capa en una bandeja para hornear.
4. Hornea durante 8-10 min, o hasta que estén dorados y fragantes.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto.



Porciones: 4



T. Preparación: 5 min



T. Total: 15 min

Ingredientes

- 1 taza de dátiles deshuesados.
- 1 taza de avena en hojuelas.
- 1/2 taza de coco rallado.
- 1/4 taza de mantequilla de maní.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla



Porciones: 12



T. Preparación: 15 min



T. Total: 45 min

Pasos de preparación

1. Coloca los dátiles en un procesador de alimentos y procesa hasta que estén finamente picados.
2. Agrega la avena, el coco rallado, la mantequilla de maní y el extracto de vainilla. Procesa hasta que estén bien combinados.
3. Forma bolitas con la mezcla.
4. Refrigerera durante al menos 30 min antes de servir.

Manzana en Rodajas con Mantequilla de Almendras

Ingredientes

- 1 manzana.
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras



Porciones: 1



T. Preparación: 5 min



T. Total: 5 min

Pasos de preparación

1. Corta la manzana en rodajas.
2. Sirve con mantequilla de almendras para mojar.

Desde hace más de dos décadas estamos presentes en Colombia con programas que ofrecen mucho más que un lugar físico: **brindamos espacios de refugio, descanso y contención emocional a miles de familias.** Actualmente contamos con **3 Casas Ronald, 7 Salas Familiares y una Unidad de Bienestar,** todas ubicadas en ciudades clave, donde se concentran tratamientos pediátricos de alta complejidad.



**SOPAS Y CREMAS
NUTRITIVAS**

Crema de Calabaza Asada con Jengibre

Ingredientes

- 1 calabaza mediana.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 trozo de jengibre fresco.
- 4 tazas de caldo de verduras.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta.



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 1 h

Pasos de preparación

1. Asar la calabaza con cebolla y ajo.
2. Sofreír jengibre en aceite.
3. Licuar todo con caldo.
4. Sazonar y servir caliente.

Sopa de Tomate Casera con Albahaca Fresca

Ingredientes

- 1 kg de tomates maduros.
- 1 cebolla, 2 dientes de ajo.
- 1 ramita de albahaca fresca.
- 4 tazas de caldo de verduras.
- aceite de oliva.
- Sal y pimienta



Porciones: 4



T. Preparación: 10 min



T. Total: 45 min

Pasos de preparación

1. Sofreír cebolla y ajo.
2. Añadir tomates picados y caldo.
3. Cocinar a fuego lento.
4. Licuar y añadir albahaca.
5. Sazonar.

Sopa de Brócoli y Queso Cheddar Ligera

Ingredientes

- 1 brócoli grande.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 4 tazas de caldo de verduras.
- 1 taza de leche descremada.
- 1/2 taza de queso cheddar rallado.
- Sal y pimienta



Porciones: 4



T. Preparación: 10 min



T. Total: 30 min

Pasos de preparación

1. Sofreír cebolla y ajo.
2. Añadir brócoli y caldo.
3. Cocinar hasta que el brócoli esté tierno.
4. Licuar y añadir leche y queso.
5. Sazonar.

Sopa Minestrone con Frijoles y Pasta Integral

Ingredientes

- 1 cebolla.
- 2 zanahorias.
- 2 ramas de apio.
- 2 dientes de ajo.
- 1 lata de tomates troceados.
- 1 lata de frijoles cannellini.
- 1/2 taza de pasta integral.
- 6 tazas de caldo de verduras.
- Orégano.
- Albahaca.
- Sal y pimienta

Pasos de preparación

1. Sofreír verduras.
2. Añadir tomates, frijoles y caldo.
3. Cocinar a fuego lento.
4. Añadir pasta y cocinar hasta que esté tierna.
5. Sazonar.



Porciones: 6



T. Preparación: 15 min



T. Total: 1 h



Ingredientes

- 500g de champiñones.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 4 tazas de caldo de verduras.
- 1/2 taza de crema ligera, hierbas frescas (tomillo, perejil),
- Aceite de oliva,
- Sal y pimienta

Pasos de preparación

1. Sofreír cebolla y ajo.
2. Añadir champiñones y cocinar hasta que estén dorados.
3. Añadir caldo y cocinar a fuego lento.
4. Licuar y añadir crema y hierbas.
5. Sazonar.



Porciones: 4



T. Preparación: 10 min



T. Total: 40 min



En la **Fundación Casa Ronald**, creemos que cada familia merece estar unida en los momentos más difíciles. Nuestra **misión, visión y valores** nos impulsan a brindar un hogar lejos del hogar, donde el amor, la solidaridad y la esperanza son el motor que transforma vidas.



ENSALADAS CREATIVAS

Ensalada de Lentejas con Remolacha Asada y Queso de Cabra

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas.
- 2 remolachas asadas.
- 1/4 taza de queso de cabra desmenuzado.
- Nueces tostadas.
- Vinagreta balsámica



Porciones: 2



T. Preparación: 15 min



T. Total: 30 min

Pasos de preparación

1. Mezclar lentejas y remolacha.
2. Añadir queso de cabra y nueces.
3. Aliñar con vinagreta.

Ensalada de Col Rizada con Manzana, Arándanos y Aderezo de Tahini

Ingredientes

- 1 col rizada grande.
- 1 manzana.
- 1/2 taza de arándanos.
- 1/4 taza de semillas de girasol.
- Aderezo de tahini



Porciones: 4



T. Preparación: 10 min



T. Total: 15 min

Pasos de preparación

1. Masajear la col rizada con aderezo.
2. Añadir manzana, arándanos y semillas.

Ensalada de Garbanzos con Pepino, Tomate y Hierbas Frescas

Ingredientes

- 1 lata de garbanzos.
- 1 pepino.
- 2 tomates.
- Hierbas frescas (perejil, menta).
- Jugo de limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



Porciones: 4



T. Preparación: 10 min



T. Total: 10 min

Pasos de preparación

1. Mezclar garbanzos, pepino y tomate.
2. Añadir hierbas y aliñar.

Ensalada de Quinoa con Mango, Aguacate y Aderezo de Lima

Ingredientes

- 1 taza de quinoa cocida.
- 1 mango.
- 1 aguacate.
- 1 Cebolla roja.
- Cilantro.
- Jugo de lima.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta

Pasos de preparación

1. Mezclar quinoa, mango, aguacate y cebolla.
2. Añadir cilantro y aliñar.



Porciones: 2



T. Preparación: 15 min



T. Total: 20 min



Ensalada de Remolacha y Naranja con Vinagreta de Naranja Sanguina

Ingredientes

- 2 remolachas cocidas.
- 2 naranjas.
- Rúcula.
- Nueces.
- Vinagreta de naranja sanguina



Porciones: 2



T. Preparación: 10 min



T. Total: 15 min

Pasos de preparación

1. Cortar remolacha y naranja en rodajas.
2. Mezclar con rúcula y nueces.
3. Aliñar.



1

Nuestro Propósito

Apoyar a las familias que tienen hijos enfermos o afectados por una condición médica.



PLATOS VEGETARIANOS

Curry de Lentejas Rojas con Espinacas y Leche de Coco

Ingredientes

- 1 taza de lentejas rojas.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 lata de leche de coco.
- Espinacas.
- Curry en polvo.
- Arroz integral.



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 45 min

Pasos de preparación

1. Sofreír cebolla y ajo.
2. Añadir curry y lentejas.
3. Cocinar con leche de coco y espinacas.
4. Servir con arroz.

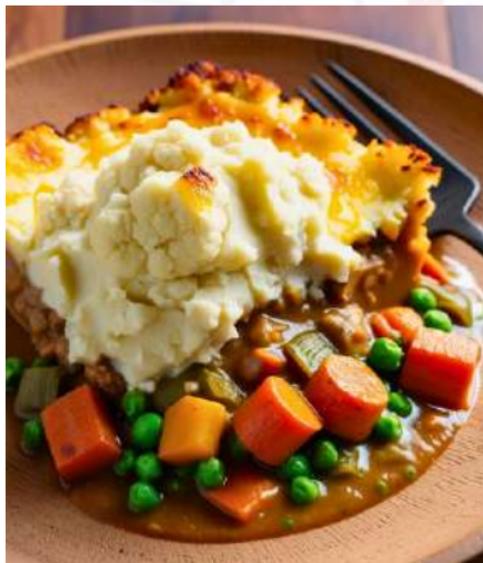
Pastel de Pastor Vegetariano con Puré de Coliflor

Ingredientes

- Zanahoria.
- Guisantes.
- Maíz.
- Lentejas.
- Puré de coliflor.
- Hierbas provenzales

Pasos de preparación

1. Cocinar verduras y lentejas.
2. Cubrir con puré de coliflor.
3. Hornear.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 1 h

Berenjenas Rellenas de Quinoa con Tomates Secos y Hierbas

Ingredientes

- 2 berenjenas.
- Quinoa cocida.
- Tomates secos.
- Hierbas frescas,
- Queso feta (opcional)



Porciones: 2



T. Preparación: 20 min



T. Total: 45 min

Pasos de preparación

1. Ahuecar berenjenas.
2. Rellenar con quinoa, tomates y hierbas.
3. Hornear a 180 grados por 10 minutos.



Tacos de Camote con Frijoles Negros y Salsa de Aguacate

Ingredientes

- Camote.
- Frijoles negros.
- Tortillas de maíz.
- Aguacate.
- Cebolla roja.
- Cilantro.
- Lima



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min

Pasos de preparación

1. Asar camote.
2. Calentar frijoles.
3. Preparar salsa de aguacate.
4. Rellenar tacos con cada uno de los ingredientes al gusto.



Berenjenas Rellenas con Quinoa, Tomate y Feta

Ingredientes

- Berenjenas
- Quinoa
- Tomate
- Cebolla
- Ajo
- Queso feta
- Hierbas provenzales

Pasos de preparación

1. Ahuecar las berenjenas y rellenarlas con la mezcla de quinoa, tomate, cebolla, ajo y hierbas.
2. Hornear hasta que estén tiernas.
3. Espolvorear con queso feta antes de servir.



Porciones: 2



T. Preparación: 40 min



T. Total: 50 min



Tacos de Lentejas con Repollo Morado y Salsa de Cilantro

Ingredientes

- Lentejas
- Repollo morado
- Cebolla morada
- Cilantro
- Aguacate
- Zumo de lima
- Especias mexicanas
- Tortillas de maíz

Pasos de preparación

1. Cocinar las lentejas con especias mexicanas.
2. Preparar la salsa de cilantro y aguacate.
3. Rellenar las tortillas con lentejas, repollo y salsa.



Porciones: 4



T. Preparación: 30 min



T. Total: 40 min



Pastel de Patata y Lentejas con Verduras

Ingredientes

- Patatas
- Lentejas
- Zanahoria
- Guisantes
- Cebolla
- Ajo
- Caldo de verduras
- Hierbas provenzales

Pasos de preparación

1. Cocinar las lentejas con las verduras en caldo.
2. Preparar un puré de patatas.
3. Cubrir la mezcla de lentejas con el puré de patatas.
4. Hornear hasta que esté dorado.



Porciones: 6



T. Preparación: 45 min



T. Total: 1 h 15 min



Risotto de Champiñones con Queso Parmesano y Aceite de Trufa

Ingredientes

- Arroz arborio.
- Champiñones.
- Cebolla.
- Caldo de verduras.
- Queso parmesano.
- Aceite de trufa o aceite de oliva

Pasos de preparación

1. Sofreír cebolla y champiñones.
2. Añadir arroz y caldo gradualmente.
3. Añadir queso y aceite de trufa.



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 40 min



Ingredientes

- Arroz arborio
- Espárragos
- Cebolla
- Ajo
- Caldo de verduras
- Zumo de limón
- Queso parmesano
- Aceite de oliva

Pasos de preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo.
2. Añadir el arroz y el caldo poco a poco.
3. Incorporar los espárragos y el zumo de limón.
4. Servir con queso parmesano.



Porciones: 4



T. Preparación: 35 min



T. Total: 45 min



Curry de Coliflor y Garbanzos con Leche de Coco

Ingredientes

- Coliflor
- Garbanzos
- Cebolla
- Ajo
- Leche de coco
- Tomate triturado
- Curry en polvo

Pasos de preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo.
2. Añadir la coliflor, los garbanzos, el tomate y el curry en polvo.
3. Incorporar la leche de coco.
4. Cocinar a fuego lento hasta que la coliflor esté tierna.



Porciones: 4



T. Preparación: 30 min



T. Total: 40 min





Nuestra Visión

2

Un mundo en el que todas las familias dispongan de lo necesario para asegurar los **mejores resultados de salud** para sus hijos.



PLATOS VEGANOS

Hamburguesas de Lentejas y Nueces con Pan Integral

Ingredientes

- Lentejas cocidas.
- Nueces picadas.
- Cebolla.
- Ajo.
- Pan rallado integral.
- Hierbas.
- Especias.
- Lechuga.
- Tomate.



Pasos de preparación

1. Mezclar lentejas, nueces, cebolla, ajo, pan rallado, hierbas y especias.
2. Formar hamburguesas.
3. Cocinar a la plancha u horno.
4. Servir en pan con lechuga y tomate.



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



T. Total: 40 min



Chili Vegano con Frijoles Negros, Maíz y Cacao

Ingredientes

- Frijoles negros.
- Maíz.
- Tomate triturado.
- Cebolla.
- Ajo.
- Pimiento.
- Cacao en polvo.
- Especias para chili



Porciones: 6



T. Preparación: 15 min



T. Total: 1 h

Pasos de preparación

1. Sofreír cebolla, ajo y pimiento.
2. Añadir frijoles, maíz y tomate.
3. Añadir cacao y especias.
4. Cocinar a fuego lento.



Tofu Revuelto con Cúrcuma y Verduras

Ingredientes

- Tofu firme.
- Cebolla.
- Pimiento.
- Espinacas.
- Cúrcuma.
- Levadura nutricional.
- Sal y pimienta



Porciones: 2



T. Preparación: 15 min



T. Total: 25 min

Pasos de preparación

1. Desmenuzar el tofu.
2. Sofreír cebolla y pimiento.
3. Añadir tofu, espinacas, cúrcuma y levadura nutricional.
4. Sazonar.



Pasta con Salsa de Aguacate y Albahaca

Ingredientes

- Pasta integral.
- Aguacate.
- Albahaca fresca.
- Ajo.
- Jugo de limón.
- Aceite de oliva.
- piñones

Pasos de preparación

1. Hervir la pasta.
2. Procesar aguacate, albahaca, ajo, jugo de limón y aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Combinar la pasta con la salsa.
4. Presentar el plato con piñones.



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 25 min



Ensalada de Arroz Salvaje con Verduras Asadas y Vinagreta de Hierbas

Ingredientes

- Arroz salvaje cocido.
- Calabaza.
- Berenjena.
- Pimiento.
- Vinagreta de hierbas frescas

Pasos de preparación

1. Asar las verduras.
2. Cocinar el arroz salvaje.
3. Mezclar el arroz con las verduras y la vinagreta.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 45 min



Curry de Garbanzos con Espinacas y Tomates

Ingredientes

- Garbanzos cocidos
- Espinacas frescas
- Tomates troceados
- Cebolla
- Ajo
- Leche de coco
- Curry en polvo

Pasos de preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo.
2. Añadir los tomates y el curry en polvo.
3. Incorporar los garbanzos, las espinacas y la leche de coco.
4. Cocinar a fuego lento hasta que las espinacas estén marchitas.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 40 min



Lentejas Estofadas con Verduras de Invierno

Ingredientes

- Lentejas marrones,
- zanahorias
- Chirivías
- Nabos
- Cebolla, ajo
- Caldo de verduras
- Hierbas provenzales

Pasos de preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo.
2. Añadir las zanahorias, chirivías y nabos.
3. Incorporar las lentejas, el caldo de verduras y las hierbas provenzales.
4. Cocinar a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.



Porciones: 6



T. Preparación: 25 min



T. Total: 1 h 15 min



Risotto de Calabaza Asada con Salvia y Nueces

Ingredientes

- Arroz arborio
- Calabaza asada
- Cebolla
- Ajo
- Caldo de verduras
- Salvia fresca
- Nueces tostadas

Pasos de preparación

1. Asar la calabaza.
2. Sofreír la cebolla y el ajo.
3. Añadir el arroz arborio y el caldo de verduras gradualmente.
4. Incorporar la calabaza asada, la salvia y las nueces.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 45 min



Pastel de "Carne" Vegano con Puré de Patatas

Ingredientes

- Lentejas
- Champiñones
- Nueces
- Cebolla
- Ajo
- Zanahorias
- Puré de patatas
- Hierbas provenzales

Pasos de preparación

1. Preparar el relleno de lentejas, champiñones y nueces.
2. Cocinar las verduras.
3. Cubrir con puré de patatas.
4. Hornear hasta que esté dorado.



Porciones: 6



T. Preparación: 30 min



T. Total: 1 h



Tacos de Coliflor al Horno con Salsa de Aguacate y Cilantro

Ingredientes

- Coliflor
- Especias para tacos
- Tortillas de maíz
- Aguacate
- Cilantro
- Cebolla morada
- Jugo de lima

Pasos de preparación

1. Cortar la coliflor en floretes y mezclarlos con especias para tacos.
2. Hornear la coliflor hasta que esté dorada.
3. Preparar la salsa de aguacate y cilantro.
4. Rellenar las tortillas con coliflor y salsa.



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



T. Total: 40 min



Lasaña Vegana con Verduras y Queso de Anacardos

Ingredientes

- Láminas de lasaña
- Calabacín
- Berenjena
- Pimiento
- Tomate triturado
- Anacardos
- Levadura nutricional
- Ajo
- Hierbas italianas

Pasos de preparación

1. Preparar el queso de anacardos.
2. Sofreír las verduras.
3. Montar la lasaña con capas de pasta, verduras y queso.
4. Hornear.



Porciones: 6



T. Preparación: 40 min



T. Total: 1 h 30 min



Hamburguesas de Quinoa y Frijoles Negros con Salsa de Mango

Ingredientes

- Quinoa
- Frijoles negros
- Cebolla
- Cilantro
- Aguacate
- Mango
- Zumo de lima
- Especias mexicanas

Pasos de preparación

1. Preparar la masa de las hamburguesas con quinoa y frijoles.
2. Preparar la salsa de mango.
3. Cocinar las hamburguesas a la plancha o al horno.
4. Servir con salsa de mango.



Porciones: 4



T. Preparación: 30 min



T. Total: 45 min



Albóndigas Veganas de Lentejas con Salsa de Tomate

Ingredientes

- Lentejas
- Pan rallado
- Cebolla
- Ajo
- Hierbas
- Tomate triturado
- Especias italianas

Pasos de preparación

1. Preparar la masa de las albóndigas con lentejas y pan rallado.
2. Preparar la salsa de tomate.
3. Cocinar las albóndigas en la salsa.
4. Servir con pasta o arroz.



Porciones: 4



T. Preparación: 35 min



T. Total: 50 min



Pastel de "Carne" Vegano con Puré de Coliflor y Nueces

Ingredientes

- Lentejas
- Nueces
- Champiñones
- Cebolla
- Zanahoria
- Puré de coliflor
- Hierbas provenzales



Pasos de preparación

1. Preparar el relleno con lentejas, nueces y champiñones.
2. Cubrir con puré de coliflor y nueces.
3. Hornear hasta dorar.



Porciones: 6



T. Preparación: 45 min



T. Total: 1 h 15 min



Tacos de Tempeh con Repollo Morado y Salsa de Aguacate

Ingredientes

- Tempeh
- Repollo morado
- Aguacate
- Cilantro
- Cebolla morada
- Zumo de lima
- Especias mexicanas
- Tortillas de maíz

Pasos de preparación

1. Marinar el tempeh y cocinarlo a la plancha.
2. Preparar la salsa de aguacate.
3. Rellenar las tortillas con tempeh, repollo y salsa.



Porciones: 4



T. Preparación: 30 min



T. Total: 40 min



Ingredientes

- Lentejas
- Pimiento choricero
- Cebolla
- Ajo
- Pimiento rojo
- Patata
- Tomate triturado
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce

Pasos de preparación

1. Preparar un sofrito con cebolla, ajo y pimiento.
2. Añadir las lentejas, el tomate y las verduras.
3. Cocinar a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.



Porciones: 6



T. Preparación: 45 min



T. Total: 1 h 30 min



Seitán Estofado con Setas y Vino Tinto

Ingredientes

- Seitán
- Setas variadas
- Cebolla
- Ajo
- Zanahoria
- Vino tinto
- Caldo de verduras
- Hierbas provenzales

Pasos de preparación

1. Dorar el seitán.
2. Sofreír las verduras y las setas.
3. Añadir el vino tinto y el caldo.
4. Cocinar a fuego lento hasta que el seitán esté tierno.



Porciones: 4



T. Preparación: 40 min



T. Total: 1 h 15 min



Pastel de Verduras Vegano con Puré de Patata y Coliflor

Ingredientes

- Verduras variadas
- Lentejas
- Puré de patata
- Coliflor
- Hierbas provenzales

Pasos de preparación

1. Cocinar las verduras y las lentejas.
2. Cubrir con el puré de patata y coliflor.
3. Hornear hasta dorar.



Porciones: 6



T. Preparación: 45 min



T. Total: 1 h 30 min



Tacos de Coliflor Rebozada con Salsa Chipotle Vegana

Ingredientes

- Coliflor
- harina de garbanzo
- Especias mexicanas
- Tortillas de maíz
- Repollo morado
- Cebolla morada
- Aguacate
- Salsa chipotle vegana

Pasos de preparación

1. Preparar la coliflor rebozada con harina de garbanzo y especias.
2. Hornear o freír hasta dorar.
3. Rellenar las tortillas con coliflor, repollo y salsa.



Porciones: 4



T. Preparación: 40 min



T. Total: 50 min



Hamburguesas de Remolacha y Lentejas Veganas

Ingredientes

- Remolacha
- Lentejas
- Avena
- Cebolla
- Ajo
- Especias
- Pan rallado vegano

Pasos de preparación

1. Preparar la masa con remolacha, lentejas, avena y especias.
2. Dar forma a las hamburguesas y hornear o freír.
3. Servir en pan con lechuga, tomate y aguacate.



Porciones: 4



T. Preparación: 35 min



T. Total: 45 min





3 Nuestra Misión

Brindar servicios esenciales que **eliminan barreras, fortalecen a las familias y promueven la mejora de la salud** cuando los niños necesitan asistencia médica.



CARNES SALUDABLES

Pechugas de Pollo Rellenas con Espinacas y Queso de Cabra

Ingredientes

- Pechugas de pollo.
- Espinacas frescas.
- Queso de cabra.
- Ajo.
- Hierbas provenzales.
- Aceite de oliva



Pasos de preparación

1. Abrir las pechugas de pollo.
2. Rellenar con espinacas, queso de cabra y ajo.
3. Sazonar con hierbas y aceite.
4. Hornear u cocinar a la plancha.



Porciones: 2



T. Preparación: 20 min



T. Total: 35 min



Lomo de Cerdo a la Parrilla con Salsa de Manzana y Canela

Ingredientes

- Lomo de cerdo.
- Manzanas.
- Cebolla.
- Canela.
- Vinagre de sidra de manzana.
- Caldo de pollo

Pasos de preparación

1. Marinar el lomo de cerdo.
2. Preparar la salsa de manzana.
3. Cocinar el lomo a la parrilla.
4. Servir con la salsa.



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



T. Total: 40 min



Albóndigas de Pavo con Salsa de Tomate Casera

Ingredientes

- Pavo molido.
- Pan rallado integral.
- Huevo.
- Cebolla.
- Ajo.
- Hierbas.
- Tomate triturado.
- Hierbas italianas

Pasos de preparación

1. Hierve agua en una olla grande y añade sal al gusto.
2. Agrega la pasta a la olla y cocina según las instrucciones del
3. paquete hasta que esté al dente.
4. Mientras la pasta se cocina, combina pavo, pan rallado, huevo, cebolla, ajo y hierbas.
5. Da forma a las albóndigas.
6. Cocina las albóndigas en la pasta de tomate a fuego medio.
7. Mezcla la pasta con la salsa y las albóndigas.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 50 min

Estofado de Ternera Magra con Verduras de Raíz

Ingredientes

- Ternera magra.
- Zanahorias.
- Papas.
- Cebolla.
- Apio.
- Caldo de res.
- Hierbas provenzales

Pasos de preparación

1. Dorar la ternera.
2. Añadir verduras y caldo.
3. Sazonar con hierbas.
4. Cocinar a fuego lento hasta que la ternera esté tierna.



Porciones: 6



T. Preparación: 25 min



T. Total: 2 hs



Brochetas de Pollo y Verduras con Adobo de Limón y Hierbas

Ingredientes

- Pechugas de pollo.
- Pimientos.
- Cebolla.
- Calabacín.
- Limones.
- Hierbas frescas (orégano, tomillo)



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min

Pasos de preparación

1. Marinar el pollo en adobo de limón y hierbas.
2. Ensartar pollo y verduras en brochetas.
3. Cocinar a la parrilla.



Fajitas de Pollo con Pimientos y Cebolla

Ingredientes

- Pechugas de pollo
- Pimientos de colores
- Cebolla
- Tortillas de trigo integrales
- Especias para fajitas
- Aguacate
- Crema agria light



Pasos de preparación

1. Cortar el pollo, los pimientos y la cebolla en tiras.
2. Saltear el pollo y las verduras con especias para fajitas.
3. Servir en tortillas con aguacate y crema agria.



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



T. Total: 35 min

Ensalada de Lentejas con Salmón a la Plancha

Ingredientes

- Lentejas cocidas
- Filetes de salmón a la plancha
- Espinacas frescas
- Tomates cherry
- Pepino
- Cebolla roja
- Vinagreta balsámica



Porciones: 2



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min

Pasos de preparación

1. Preparar la ensalada con lentejas, espinacas, tomates, pepino y cebolla.
2. Cocinar el salmón a la plancha.
3. Servir el salmón sobre la ensalada y aliñar con vinagreta.

Ingredientes

- Cubos de cordero magro
- Calabacín
- Pimiento rojo
- Cebolla morada
- Hierbas frescas (romero, tomillo, orégano)
- Aceite de oliva
- Jugo de limón



Pasos de preparación

1. Marinar el cordero con hierbas, aceite y jugo de limón.
2. Ensartar el cordero y las verduras en brochetas.
3. Cocinar a la parrilla o al horno.



Porciones: 4



T. Preparación: 30 min



T. Total: 40 min



Pastel de Carne de Pavo con Verduras y Puré de Batata

Ingredientes

- Pavo molido
- Cebolla
- Zanahoria
- Apio
- Guisantes
- puré de batata
- Salsa de tomate casera
- Hierbas italianas

Pasos de preparación

1. Sofreír la cebolla, la zanahoria y el apio.
2. Añadir el pavo molido y cocinar.
3. Incorporar los guisantes y la salsa de tomate.
4. Cubrir con puré de batata y hornear.



Porciones: 6



T. Preparación: 25 min



T. Total: 1 h 10 min



Salteado de Pollo con Brócoli, Jengibre y Salsa de Soja Baja en Sodio

Ingredientes

- Pechugas de pollo
- Brócoli
- Jengibre fresco
- Ajo, salsa de soja baja en sodio
- Aceite de sésamo
- Arroz integral cocido



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min

Pasos de preparación

1. Cortar el pollo y el brócoli en trozos.
2. Saltear el pollo con jengibre y ajo.
3. Añadir el brócoli y la salsa de soja.
4. Servir sobre arroz integral.

Pechugas de Pollo Rellenas con Espinacas y Ricotta

Ingredientes

- Pechugas de pollo
- Espinacas
- Ricotta light
- Ajo
- Hierbas italianas
- Tomate triturado

Pasos de preparación

1. Preparar el relleno con espinacas y ricotta.
2. Rellenar las pechugas.
3. Cocinar al horno o a la plancha.
4. Servir con salsa de tomate.



Porciones: 4



T. Preparación: 35 min



T. Total: 45 min



Lomo de Cerdo con Salsa de Ciruelas y Jengibre

Ingredientes

- Lomo de cerdo
- Ciruelas pasas
- Jengibre
- Salsa de soja baja en sodio
- Miel

Pasos de preparación

1. Marinar el lomo de cerdo con jengibre y salsa de soja.
2. Preparar la salsa de ciruelas.
3. Cocinar el lomo de cerdo al horno a 180 grados Celsius durante aproximadamente 25 a 30 minutos por cada 500 gramos de carne
4. Servir con salsa de ciruelas.



Porciones: 6



T. Preparación: 40 min



T. Total: 1h 15 min



Ingredientes

- Pavo molido
- Pan rallado
- Cebolla
- Ajo
- Hierbas
- Arándanos
- Zumo de naranja
- Miel

Pasos de preparación

1. Preparar la masa de las albóndigas con pavo y pan rallado.
2. Preparar la salsa de arándanos.
3. Cocinar las albóndigas en la salsa.
4. Servir con arroz o puré de patatas.



Porciones: 4



T. Preparación: 40 min



T. Total: 50 min



Estofado de Ternera Magra con Setas y Vino Tinto

Ingredientes

- Ternera magra
- Setas variadas
- Cebolla
- Ajo
- Zanahoria
- Vino tinto
- Caldo de carne
- Hierbas provenzales

Pasos de preparación

1. Dorar la ternera.
2. Sofreír las verduras y las setas.
3. Añadir el vino tinto y el caldo.
4. Cocinar a fuego lento hasta que la ternera esté tierna.



Porciones: 6



T. Preparación: 45 min



T. Total: 2 hs 30 min



Brochetas de Pollo y Piña con Salsa Agridulce

Ingredientes

- Pechugas de pollo
- Piña
- Pimiento rojo
- Cebolla
- Salsa agridulce

Pasos de preparación

1. Cortar el pollo, la piña y las verduras en cubos.
2. Ensartar los ingredientes en brochetas.
3. Cocinar a la parrilla o al horno.
4. Servir con salsa agridulce.



Porciones: 4



T. Preparación: 30 min



T. Total: 40 min





4

Nuestros Valores

Lideramos con **empatía**
Somos profundamente **respetuosos**
Actuamos con **integridad**
Estamos firmemente **comprometidos**



AVES SALUDABLES

Ingredientes

- Pavo entero.
- Naranjas.
- Limones.
- Hierbas frescas (romero, salvia, tomillo).
- Mantequilla.
- Caldo de pollo

Pasos de preparación

1. Preparar el pavo con hierbas y cítricos.
2. Hornear el pavo.
3. Rociar con jugo durante la cocción.



Porciones: 8



T. Preparación: 30 min



T. Total: 3 hs

Tacos de Pollo Desmenuzado con Salsa de Piña y Jalapeño

Ingredientes

- Pechugas de pollo cocidas.
- Tortillas de maíz.
- Piña.
- Jalapeño.
- Cebolla morada.
- Cilantro.
- Jugo de lima.



Pasos de preparación

1. Cocinar el pollo y desmenuzarlo.
2. Preparar la salsa de piña y jalapeño.
3. Rellenar las tortillas con pollo y salsa.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 35 min

Cazuela de Pollo y Arroz Integral con Brócoli y Queso Ligero

Ingredientes

- Pechugas de pollo cocidas.
- Arroz integral.
- Brócoli.
- Queso cheddar ligero.
- Leche descremada.
- Cebolla.
- Ajo.
- Sal y pimienta

Pasos de preparación

1. Cocinar el arroz integral.
2. Combinar el pollo, arroz, brócoli, queso, leche, cebolla y ajo.
3. Hornear la cazuela.



Porciones: 6



T. Preparación: 25 min



T. Total: 50 min



Rollitos de Lechuga con Pavo Molido, Jengibre y Salsa Hoisin

Ingredientes

- Pavo molido.
- Lechuga.
- Jengibre.
- Ajo.
- Salsa hoisin.
- Cebolla verde.
- Zanahoria rallada



Pasos de preparación

1. Cocinar el pavo molido con jengibre y ajo.
2. Añadir salsa hoisin.
3. Servir la mezcla en hojas de lechuga.
4. Adornar con cebolla verde y zanahoria.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min



Pollo al Limón con Hierbas Frescas y Espárragos

Ingredientes

- Muslos de pollo deshuesados y sin piel
- Limón
- Hierbas frescas (romero, tomillo, salvia)
- Espárragos
- Aceite de oliva
- Caldo de pollo



Pasos de preparación

1. Marinar el pollo con limón y hierbas.
2. Cocinar el pollo en una sartén con espárragos.
3. Añadir caldo de pollo y cocinar hasta que el pollo esté cocido.



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



T. Total: 35 min



Hamburguesas de Pollo con Aguacate y Mayonesa Ligera

Ingredientes

- Pavo molido
- Pan rallado integral
- Huevo, cebolla
- Ajo, hierbas
- Aguacate
- Mayonesa ligera
- Pan integral para hamburguesas

Pasos de preparación

1. Mezclar el pavo molido con pan rallado, huevo, cebolla, ajo y hierbas.
2. Formar hamburguesas.
3. Cocinar a la plancha o al horno.
4. Servir en pan con aguacate y mayonesa ligera.



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



T. Total: 35 min



Pavo Molido con Verduras y Especias Mexicanas

Ingredientes

- Pavo molido
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Maíz, frijoles negros
- Tomate triturado
- Especias mexicanas
- Arroz integral cocido
- Aguacate, cilantro



Pasos de preparación

1. Sofreír la cebolla y el pimiento.
2. Añadir el pavo molido y cocinar.
3. Incorporar el maíz, los frijoles, el tomate y las especias.
4. Servir sobre arroz integral con aguacate y cilantro.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min



Ensalada de Pollo a la Parrilla con Aderezo de Yogur y Limón

Ingredientes

- Pechugas de pollo.
- Lechuga mixta.
- Pepino.
- Tomate.
- Cebolla roja.
- Aderezo de yogurt.
- Limón



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min

Pasos de preparación

1. Cocinar el pollo a la parrilla.
2. Preparar la ensalada con verduras.
3. Aliñar con aderezo de yogurt y limón.



Ensalada de Pavo Ahumado con Manzana y Nueces

Ingredientes

- Pavo ahumado en lonchas
- Lechuga mixta
- Manzana
- Nueces
- Queso de cabra desmenuzado
- Vinagreta de sidra de manzana



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 20 min

Pasos de preparación

1. Preparar la ensalada con lechuga, manzana, nueces y queso de cabra.
2. Añadir el pavo ahumado.
3. Aliñar con vinagreta.

Ingredientes

- Pechugas de pollo
- Cebolla
- Zanahoria
- Apio
- Fideos integrales
- Caldo de pollo
- Hierbas frescas (perejil, eneldo)

Pasos de preparación

1. Cocinar el pollo en caldo con cebolla, zanahoria y apio.
2. Desmenuzar el pollo.
3. Añadir los fideos y cocinar hasta que estén tiernos.
4. Adornar con hierbas frescas.



Porciones: 6



T. Preparación: 25 min



T. Total: 45 min



Ingredientes

- Pavo entero
- Limón
- Romero
- Tomillo
- Salvia
- Ajo
- Aceite de oliva

Pasos de preparación

1. Preparar el pavo con hierbas, limón y ajo.
2. Asar al horno hasta dorar.
3. Rociar con aceite durante la cocción.



Porciones: 8



T. Preparación: 45 min



T. Total: 3 hs 30 min



Ensalada de Pollo a la Parrilla con Aderezo de Aguacate

Ingredientes

- Pechugas de pollo
- Lechuga mixta
- Aguacate
- Tomate
- Pepino
- Cebolla roja
- Cilantro
- Zumo de lima

Pasos de preparación

1. Preparar el pollo a la parrilla.
2. Preparar la ensalada con lechuga y verduras.
3. Preparar el aderezo de aguacate.
4. Servir el pollo sobre la ensalada y aliñar con el aderezo.



Porciones: 4



T. Preparación: 30 min



T. Total: 40 min



Tacos de Pollo Desmenuzado con Salsa de Chipotle

Ingredientes

- Pechugas de pollo cocidas
- Tortillas de maíz
- Salsa de chipotle
- Repollo morado
- Cebolla morada
- Cilantro
- Aguacate

Pasos de preparación

1. Cocinar el pollo y desmenuzarlo.
2. Preparar la salsa de chipotle.
3. Rellenar las tortillas con pollo, repollo, salsa y aguacate.



Porciones: 4



T. Preparación: 30 min



T. Total: 40 min



Cazuela de Pavo y Arroz Integral con Setas

Ingredientes

- Pavo molido
- Arroz integral
- Setas variadas
- Cebolla
- Ajo
- Caldo de pollo
- Hierbas provenzales

Pasos de preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo.
2. Añadir el pavo y las setas.
3. Incorporar el arroz y el caldo.
4. Hornear hasta que el líquido se haya absorbido.



Porciones: 6



T. Preparación: 40 min



T. Total: 1 h



Rollitos de Lechuga con Pollo al Jengibre y Salsa Hoisin

Ingredientes

- Pavo molido
- Jengibre
- Ajo
- Salsa hoisin
- Zanahoria rallada
- Cebolla verde
- Cacahuets picados
- Lechuga

Pasos de preparación

1. Cocinar el pollo con jengibre y ajo.
2. Añadir la salsa hoisin.
3. Servir la mezcla en hojas de lechuga con zanahoria, cebolla verde y cacahuets.



Porciones: 4



T. Preparación: 30 min



T. Total: 40 min



¿Te imaginas que tu empresa pueda transformar vidas? ❤️

Nuestro programa de Voluntariado Corporativo permite que equipos de trabajo vivan una experiencia solidaria, creando impacto real en la vida de muchas familias.



PESCADOS Y MARISCOS

Salmón al Horno con Espárragos y Vinagreta de Limón y Eneldo

Ingredientes

- Filetes de salmón
- Espárragos
- Limón
- Eneldo fresco.
- Aceite de oliva
- Vinagre blanco

Pasos de preparación

1. Hornear el salmón y los espárragos.
2. Preparar la vinagreta de limón y eneldo.
3. Rociar el salmón y los espárragos con la vinagreta.



Porciones: 2



T. Preparación: 15 min



T. Total: 25 min



Salmón al Horno con Costra de Hierbas y Limón

Ingredientes

- Filetes de salmón
- Pan rallado integral
- Perejil
- Eneldo
- Ajo
- Zumo de limón
- Aceite de oliva

Pasos de preparación

1. Preparar la costra de hierbas.
2. Cubrir el salmón con la costra.
3. Hornear hasta que esté cocido.



Porciones: 4



T. Preparación: 35 min



T. Total: 45 min



Cazuela de Salmón con Espinacas, Tomates y Queso Feta

Ingredientes

- Filetes de salmón
- Espinacas frescas
- Tomates cherry
- Cebolla morada
- Queso feta desmenuzado
- Hierbas provenzales
- Aceite de oliva



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



T. Total: 40 min

Pasos de preparación

1. Saltear la cebolla y las espinacas.
2. Añadir los tomates y el queso feta.
3. Colocar el salmón sobre la mezcla.
4. Hornear hasta que el pescado esté cocido.

Tacos de Pescado Blanco a la Parrilla con Repollo y Salsa de Mango

Ingredientes

- Filetes de pescado blanco a la parrilla
- Tortillas de maíz
- Repollo rallado
- Mango
- Cebolla morada
- Cilantro
- Jugo de lima



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



T. Total: 40 min

Pasos de preparación

1. Cocinar el pescado a la parrilla.
2. Preparar la salsa de mango.
3. Rellenar las tortillas con pescado, repollo y salsa.

Tacos de Pescado Blanco con Salsa de Piña y Aguacate

Ingredientes

- Filetes de pescado blanco
- Tortillas de maíz
- Piña
- Aguacate
- Cebolla morada
- Cilantro
- Zumo de lima

Pasos de preparación

1. Cocinar el pescado a la plancha.
2. Preparar la salsa de piña y aguacate.
3. Rellenar las tortillas con pescado y salsa.



Porciones: 4



T. Preparación: 30 min



T. Total: 40 min



Merluza a la Plancha con Espárragos y Salsa Romesco

Ingredientes

- Filetes de merluza
- Espárragos
- Pimientos asados
- Almendras
- Ajo
- Pan
- Tomate

Pasos de preparación

1. Cocinar la merluza a la plancha.
2. Cocinar los espárragos a la plancha o al vapor.
3. Preparar la salsa romesco.
4. Servir la merluza con espárragos y salsa romesco.



Porciones: 2



T. Preparación: 35 min



T. Total: 45 min



Merluza al Vapor con Verduras y Limón

Ingredientes

- Filetes de merluza
- Brócoli
- Zanahoria
- Judías verdes
- Limón
- Hierbas frescas (perejil, eneldo)
- Aceite de oliva

Pasos de preparación

1. Colocar las verduras en una vaporera.
2. Colocar los filetes de merluza sobre las verduras.
3. Adornar con rodajas de limón y hierbas.
4. Cocinar al vapor hasta que el pescado esté cocido.



Porciones: 2



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min



Atún a la Plancha con Ensalada de Tomate y Aguacate

Ingredientes

- Filetes de atún a la plancha
- Tomates, aguacate
- Cebolla roja
- Cilantro
- Jugo de lima
- Aceite de oliva

Pasos de preparación

1. Cocinar el atún a la plancha.
2. Preparar la ensalada de tomate y aguacate.
3. Servir el atún sobre la ensalada.



Porciones: 2



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min



Atún Fresco a la Parrilla con Salsa de Soja y Jengibre

Ingredientes

- Filetes de atún fresco
- Salsa de soja baja en sodio
- Jengibre fresco rallado
- Ajo picado
- Aceite de sésamo
- Cebolla verde picada
- Arroz integral cocido



Porciones: 2



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min

Pasos de preparación

1. Marinar el atún con salsa de soja, jengibre y ajo.
2. Cocinar a la parrilla.
3. Servir sobre arroz integral y adornar con cebolla verde.

Cazuela de Atún con Tomate, Aceitunas y Alcaparras

Ingredientes

- Atún enlatado al natural
- Tomate triturado
- Aceitunas negras
- Alcaparras
- Cebolla
- Ajo
- Hierbas provenzales

Pasos de preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo.
2. Añadir el tomate, las aceitunas y las alcaparras.
3. Incorporar el atún.
4. Cocinar a fuego lento.



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



T. Total: 35 min



Ensalada de Atún con Aguacate y Vinagreta de Lima

Ingredientes

- Atún enlatado al natural
- Aguacate
- Lechuga mixta
- Tomate
- Cebolla roja
- Pepino
- Jugo de lima
- Aceite de oliva
- Cilantro picado



Pasos de preparación

1. Preparar la ensalada con lechuga, tomate, cebolla y pepino.
2. Añadir el atún y el aguacate.
3. Aliñar con jugo de lima, aceite de oliva y cilantro.



Porciones: 2



T. Preparación: 15 min



T. Total: 20 min



Sopa de Mariscos con Tomate y Azafrán

Ingredientes

- Calamares
- Mejillones
- Camarones
- Tomate triturado
- Cebolla
- Ajo
- Azafrán
- Caldo de pescado

Pasos de preparación

1. Sofreír cebolla y ajo.
2. Añadir tomate triturado y azafrán.
3. Añadir caldo de pescado y mariscos.
4. Cocinar hasta que los mariscos estén cocidos.



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



T. Total: 45 min



Camarones Salteados con Ajo y Espinacas sobre Quinoa

Ingredientes

- Camarones
- Ajo
- Espinacas frescas
- Quinoa cocida
- Aceite de oliva
- Jugo de limón

Pasos de preparación

1. Saltear los camarones con ajo y espinacas.
2. Servir sobre quinoa cocida.
3. Rociar con jugo de limón.



Porciones: 2



T. Preparación: 15 min



T. Total: 25 min



Ensalada de Camarones con Aguacate, Mango y Vinagreta Cítrica

Ingredientes

- Camarones cocidos
- Aguacate
- Mango
- Lechuga mixta
- Zumo de naranja
- Zumo de lima
- Cilantro
- Aceite de oliva

Pasos de preparación

1. Preparar la ensalada con lechuga, aguacate y mango.
2. Aliñar con la vinagreta.
3. Añadir los camarones.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min



Tacos de Camarones con Repollo Morado y Salsa de Mango

Ingredientes

- Camarones,
- Repollo morado rallado
- Mango
- Cebolla morada
- Cilantro
- Jugo de lima
- Tortillas de maíz
- Aguacate



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



T. Total: 40 min

Pasos de preparación

1. Cocinar los camarones a la parrilla o a la plancha.
2. Preparar la salsa de mango.
3. Rellenar las tortillas con camarones, repollo, salsa de mango y aguacate.

En la **Fundación Casa Ronald** trabajamos para ofrecer un **hogar lejos del hogar a familias con niños en tratamiento médico.** 🏠❤️ A través de nuestras Casas Ronald y Salas Familiares, brindamos espacios de descanso, apoyo emocional y bienestar.



GUARNICIONES SALUDABLES

Ensalada de Quinoa con Hierbas Frescas y Limón

Ingredientes

- Quinoa cocida
- Pepino
- Tomate
- Cebolla roja
- Perejil
- Menta
- Jugo de limón
- Aceite de oliva



Pasos de preparación

1. Cocinar la quinoa.
2. Mezclar la quinoa con el pepino, tomate, cebolla y hierbas.
3. Aliñar con jugo de limón y aceite de oliva.



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 25 min



Ingredientes

- Coliflor
- Cebolla
- Ajo
- Perejil
- Cilantro
- Aceite de oliva

Pasos de preparación

1. Rallar la coliflor hasta obtener una textura similar al arroz.
2. Sofreír la cebolla y el ajo.
3. Añadir la coliflor y las hierbas.
4. Cocinar hasta que la coliflor esté tierna.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min



Ingredientes

- Arroz integral cocido
- Setas silvestres (champiñones, shiitake)
- Cebolla
- Ajo
- Caldo de verduras
- Hierbas frescas (perejil, tomillo)
- Aceite de oliva



Pasos de preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo.
2. Añadir las setas y cocinar.
3. Incorporar el arroz, el caldo y las hierbas.
4. Cocinar hasta que el líquido se haya absorbido.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 40 min



Espárragos Asados con Ajo y Parmesano

Ingredientes

- Espárragos
- Ajo
- Queso parmesano rallado
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Pasos de preparación

1. Mezclar los espárragos con ajo, aceite, sal y pimienta.
2. Asar los espárragos.
3. Espolvorear con parmesano antes de servir.



Porciones: 4



T. Preparación: 10 min



T. Total: 20 min



Coliflor Asada con Cúrcuma y Comino

Ingredientes

- Coliflor
- Cúrcuma en polvo
- Comino molido
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Pasos de preparación

1. Cortar la coliflor en floretes.
2. Mezclar la coliflor con cúrcuma, comino, aceite, sal y pimienta.
3. Asar la coliflor hasta que esté dorada.



Porciones: 4



T. Preparación: 10 min



T. Total: 35 min



Puré de Coliflor con Ajo y Aceite de Oliva

Ingredientes

- Coliflor
- Ajo
- Aceite de oliva
- Caldo de verduras
- Sal
- Pimienta

Pasos de preparación

1. Cocinar la coliflor al vapor o hervida.
2. Triturar la coliflor con ajo, aceite, caldo, sal y pimienta.



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 30 min

Ingredientes

- Zanahorias
- Jengibre fresco rallado
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Pasos de preparación

1. Cocinar las zanahorias hasta que estén tiernas.
2. Triturar las zanahorias con jengibre, caldo, aceite, sal y pimienta.



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 30 min



Puré de Calabaza con Nuez Moscada y Mantequilla Ligera

Ingredientes

- Calabaza
- Nuez moscada
- Mantequilla light
- Caldo de verduras
- Sal
- Pimienta

Pasos de preparación

1. Cocer la calabaza hasta que esté tierna.
2. Triturar la calabaza con nuez moscada, mantequilla y caldo.
3. Sazonar con sal y pimienta.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min



Ingredientes

- Espinacas frescas
- Leche evaporada light
- Cebolla
- Ajo
- Nuez moscada

Pasos de preparación

1. Sofreír la cebolla y el ajo.
2. Añadir las espinacas y cocinar hasta que estén marchitas.
3. Incorporar la leche evaporada y la nuez moscada.
4. Cocinar hasta que la salsa haya espesado.



Porciones: 2



T. Preparación: 15 min



T. Total: 25 min



Ingredientes

- Batatas
- Canela en polvo
- Nueces picadas
- Aceite de coco

Pasos de preparación

1. Cortar las batatas en cubos.
2. Mezclar con canela y aceite de coco.
3. Asar las batatas.
4. Espolvorear con nueces antes de servir.



Porciones: 4



T. Preparación: 10 min



T. Total: 40 min

Ingredientes

- Patatas pequeñas
- Romero fresco
- Ajo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Pasos de preparación

1. Cortar las patatas por la mitad.
2. Mezclar con romero, ajo, aceite, sal y pimienta.
3. Asar hasta que estén doradas y tiernas.



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 45 min



Coles de Bruselas Asadas con Vinagre Balsámico

Ingredientes

- Coles de Bruselas
- Vinagre balsámico
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Pasos de preparación

1. Cortar las coles de Bruselas por la mitad.
2. Mezclar con aceite, sal y pimienta.
3. Asar las coles de Bruselas.
4. Rociar con vinagre balsámico antes de servir.



Porciones: 4



T. Preparación: 10 min



T. Total: 35 min



Coles de Bruselas Salteadas con Bacon y Nueces

Ingredientes

- Coles de Bruselas
- Bacon magro
- Nueces
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Pasos de preparación

1. Cortar las coles de Bruselas por la mitad.
2. Saltear el bacon hasta que esté crujiente.
3. Añadir las coles de Bruselas y las nueces.
4. Cocinar hasta que las coles estén tiernas.



Porciones: 4



T. Preparación: 25 min



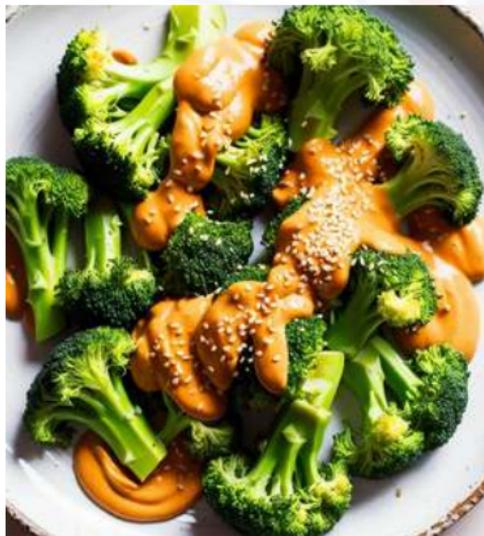
T. Total: 35 min



Brócoli al Vapor con Salsa de Cacahuete

Ingredientes

- Brócoli
- Mantequilla de cacahuete natural
- Salsa de soja baja en sodio
- Miel
- Jugo de lima
- Semillas de sésamo



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 20 min

Pasos de preparación

1. Cocinar el brócoli al vapor.
2. Preparar la salsa mezclando la mantequilla de cacahuete, la salsa de soja, la miel y el jugo de lima.
3. Servir el brócoli con la salsa y adornar con semillas de sésamo.

Espinacas Salteadas con Ajo y Aceite de Oliva

Ingredientes

- Espinacas frescas
- Ajo picado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Pasos de preparación

1. Saltear el ajo en aceite de oliva.
2. Añadir las espinacas y cocinar hasta que estén marchitas.
3. Sazonar con sal y pimienta.



Porciones: 2



T. Preparación: 10 min



T. Total: 15 min



En medio de la incertidumbre y el cansancio, los papás de Mateo, un pequeño guerrero de 1 mes con síndrome de Down y peritonitis, **encontraron en nuestra Sala Familiar Cardio un refugio vital.**

Durante más de 30 días, Leidy Johanna y David pudieron almorzar, conectarse a internet para seguir trabajando y encontrar apoyo emocional, sin alejarse del lado de su hijo hospitalizado.



Macedonia de Frutas Frescas con Menta y Limón

Ingredientes

- Fresas
- Arándanos
- Melón
- Piña
- Kiwi
- Menta fresca
- Jugo de limón

Pasos de preparación

1. Cortar las frutas en cubos.
2. Mezclar las frutas con menta y jugo de limón.
3. Refrigerar antes de servir.



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 30 min



Yogur Griego con Miel, Nueces y Bayas

Ingredientes

- Yogur griego natural
- Miel
- Nueces picadas
- Bayas mixtas
- (Fresas
- Arándanos
- Frambuesas)

Pasos de preparación

1. Servir el yogur griego en un tazón.
2. Rociar con miel.
3. Espolvorear con nueces y bayas.



Porciones: 2



T. Preparación: 5 min



T. Total: 5 min



Brochetas de Frutas a la Parrilla con Salsa de Chocolate Oscuro

Ingredientes

- Piña, frescas
- Plátano
- Uvas
- Chocolate negro
- Leche de almendras
- Extracto de vainilla



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 30 min

Pasos de preparación

1. Ensartar las frutas en brochetas.
2. Cocinar las brochetas a la parrilla.
3. Derretir el chocolate con leche de almendras y vainilla.
4. Servir las brochetas con salsa de chocolate.

Pudín de Chía con Leche de Coco y Mango

Ingredientes

- Semillas de chía
- Leche de coco
- Mango
- Miel (opcional)



Porciones: 2



T. Preparación: 10 min



T. Total: 8 hs

Pasos de preparación

1. Mezclar las semillas de chía con la leche de coco.
2. Refrigerar durante la noche.
3. Servir con mango y miel (opcional).

Tarta de Manzana sin Azúcar Añadido

Ingredientes

- Manzanas
- Harina de avena
- Nueces picadas
- Canela
- Extracto de vainilla
- Dátiles
- Huevos
- Leche de almendras



Porciones: 8



T. Preparación: 30 min



T. Total: 1 h

Pasos de preparación

1. Preparar la masa con harina de avena, nueces, canela y dátiles.
2. Rellenar con manzanas y extracto de vainilla.
3. Cubrir con la masa y hornear.

Brownies de Batata y Chocolate Negro

Ingredientes

- Batata cocida
- Chocolate negro
- Harina de almendras
- Huevos
- Aceite de coco
- Miel
- Extracto de vainilla
- Nueces picadas

Pasos de preparación

1. Triturar la batata y mezclarla con el chocolate derretido.
2. Añadir los huevos, la harina de almendras, el aceite, la miel y la vainilla.
3. Hornear.
4. Adornar con nueces.



Porciones: 12



T. Preparación: 20 min



T. Total: 40 min



Ingredientes

- Plátanos congelados
- Fresas congeladas
- Leche de almendras (opcional)

Pasos de preparación

1. Triturar los plátanos y las fresas en un procesador de alimentos.
2. Añadir un poco de leche de almendras si es necesario para facilitar el proceso.
3. Servir inmediatamente o congelar para una consistencia más firme.



Porciones: 4



T. Preparación: 5 min



T. Total: 15 min



Mousse de Yogur Griego con Frutos Rojos

Ingredientes

- Yogur griego natural
- Frutos rojos congelados
- Miel
- Zumo de limón

Pasos de preparación

1. Triturar los frutos rojos congelados.
2. Mezclar con el yogur, la miel y el zumo de limón.
3. Servir inmediatamente o refrigerar.



Porciones: 4



T. Preparación: 10 min



T. Total: 20 min



Ingredientes

- Aguacate maduro
- Cacao en polvo
- Leche de almendras
- Miel
- Extracto de vainilla

Pasos de preparación

1. Triturar el aguacate con el cacao, la leche de almendras, la miel y la vainilla.
2. Refrigerar durante al menos 30 min antes de servir.



Porciones: 4



T. Preparación: 10 min



T. Total: 40 min



Ingredientes

- Peras
- Canela en polvo
- Jengibre rallado
- Miel
- Nueces picadas

Pasos de preparación

1. Cortar las peras por la mitad y retirar el corazón.
2. Mezclar la canela, el jengibre y la miel.
3. Rellenar las peras con la mezcla.
4. Asar hasta que estén tiernas.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 40 min



Peras al Vino Tinto con Canela y Clavo

Ingredientes

- Peras
- Vino tinto
- Canela en rama
- Clavos de olor
- Azúcar moreno

Pasos de preparación

1. Pelar las peras y cocinarlas en vino tinto con canela, clavos y azúcar.
2. Cocinar a fuego lento hasta que las peras estén tiernas.
3. Servir calientes o frías.



Porciones: 4



T. Preparación: 20 min



T. Total: 45 min



Compota de Manzana Casera con Canela

Ingredientes

- Manzanas
- Canela en rama
- Zumo de limón
- Agua

Pasos de preparación

1. Pelar y cortar las manzanas.
2. Cocinar las manzanas con canela, zumo de limón y agua.
3. Cocinar a fuego lento hasta que las manzanas estén tiernas.



Porciones: 4



T. Preparación: 15 min



T. Total: 30 min



Fresas con Chocolate Negro Fundido

Ingredientes

- Fresas frescas
- Chocolate negro

Pasos de preparación

1. Fundir el chocolate al baño María o en el microondas.
2. Sumergir las fresas en el chocolate.
3. Refrigerar hasta que el chocolate se haya endurecido.



Porciones: 2



T. Preparación: 10 min



T. Total: 30 min



Tarta de Queso Vegana con Dátiles y Nueces

Ingredientes

- Dátiles, nueces
- Anacardos
- Aceite de coco
- Zumo de limón

Pasos de preparación

1. Preparar la base con dátiles y nueces.
2. Preparar el relleno con anacardos, aceite de coco y zumo de limón.
3. Refrigerar hasta que esté firme.



Porciones: 8



T. Preparación: 40 min



T. Total: 4 hs



Tarta de Queso Vegana con Frutos Rojos

Ingredientes

- Anacardos
- Dátiles
- Aceite de coco
- Zumo de limón
- Frutos rojos

Pasos de preparación

1. Preparar la base con anacardos y dátiles.
2. Preparar el relleno con anacardos, aceite de coco y zumo de limón.
3. Cubrir con frutos rojos y refrigerar.



Porciones: 8



T. Preparación: 30 min



T. Total: 4 hs



Desde Ariguaní, Magdalena, **Yamid de Jesús, un niño alegre de 8 años diagnosticado con policitemia**, encontró en Casa Ronald Cali un refugio mientras esperaba su trasplante de hígado.

Durante más de 60 noches, Yamid y su padre Hernán recibieron alojamiento, alimentación y apoyo emocional a pocos pasos de la Clínica Imbanaco.



Limónada Casera con Menta y Jengibre

Ingredientes

- Limones
- Agua
- Miel
- Menta fresca
- Jengibre fresco

Pasos de preparación

1. Preparar el zumo de limón.
2. Mezclar el zumo de limón con agua, miel, menta y jengibre.
3. Refrigerar antes de servir.



Porciones: 6



T. Preparación: 10 min



T. Total: 30 min



Té Helado de Hibisco con Frutas del Bosque

Ingredientes

- Flores de hibisco secas, agua
- Frutas del bosque congeladas
- Miel (opcional)

Pasos de preparación

1. Preparar una infusión de hibisco.
2. Mezclar la infusión con frutas del bosque.
3. Refrigerar antes de servir.
4. Endulzar con miel si se desea.



Porciones: 6



T. Preparación: 10 min



T. Total: 4 hs



Batido de Plátano y Avena con Leche de Almendras

Ingredientes

- Plátano
- Avena en hojuelas
- Leche de almendras
- Mantequilla de almendras
- Canela

Pasos de preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Batir hasta obtener una consistencia suave.
3. Servir inmediatamente.



Porciones: 2



T. Preparación: 5 min



T. Total: 5 min



Ingredientes

- Piña
- Hierbabuena
- Zumo de lima
- Agua

Pasos de preparación

1. Triturar la piña con la hierbabuena.
2. Añadir el zumo de lima y el agua.
3. Remover y refrigerar.



Porciones: 6



T. Preparación: 10 min



T. Total: 2 hs



Ingredientes

- Limón
- Jengibre
- Miel
- Té verde
- Agua

Pasos de preparación

1. Preparar el té verde y dejar enfriar.
2. Añadir el zumo de limón, el jengibre rallado y la miel.
3. Remover y refrigerar.



Porciones: 6



T. Preparación: 10 min



T. Total: 4 hs



Agua de Pepino y Limón con Hierbabuena

Ingredientes

- Pepino
- Limones
- Hierbabuena fresca
- Agua

Pasos de preparación

1. Cortar el pepino y los limones en rodajas.
2. Mezclar el pepino, los limones y la hierbabuena con agua.
3. Refrigerar durante al menos 2 hs antes de servir.



Porciones: 8



T. Preparación: 10 min



T. Total: 2 hs



Ingredientes

- Fresas
- Albahaca
- Limones
- Miel
- Agua

Pasos de preparación

1. Triturar las fresas y la albahaca.
2. Añadir el zumo de limón, la miel y el agua.
3. Remover y refrigerar.



Porciones: 6



T. Preparación: 10 min



T. Total: 2 hs

Ingredientes

- Sandía
- Menta fresca
- Zumo de lima
- Agua

Pasos de preparación

1. Triturar la sandía con la menta y el zumo de lima.
2. Añadir agua y remover.
3. Refrigerar antes de servir.



Porciones: 6



T. Preparación: 10 min



T. Total: 2 hs



Ingredientes

- Melocotones
- Romero fresco
- Té negro
- Agua
- Miel (opcional)



Porciones: 6



T. Preparación: 10 min



T. Total: 4 hs

Pasos de preparación

1. Preparar una infusión de té negro y dejar enfriar.
2. Triturar los melocotones con el romero y añadir al té.
3. Refrigerar antes de servir.
4. Endulzar con miel si se desea.

Zumo de Zanahoria, Naranja y Jengibre

Ingredientes

- Zanahorias
- Naranjas
- Jengibre fresco

Pasos de preparación

1. Pelar y cortar las zanahorias, naranjas y jengibre.
2. Pasar los ingredientes por un exprimidor.
3. Servir inmediatamente.



Porciones: 2



T. Preparación: 10 min



T. Total: 10 min



Zumo de Remolacha, Zanahoria y Naranja

Ingredientes

- Remolachas
- Zanahorias
- Naranjas

Pasos de preparación

1. Pelar y cortar las remolachas, zanahorias y naranjas.
2. Pasar los ingredientes por un exprimidor.
3. Servir inmediatamente.



Porciones: 2



T. Preparación: 10 min



T. Total: 10 min



Limonada Rosa con Remolacha y Jengibre

Ingredientes

- Remolachas
- Limones
- Jengibre fresco
- Agua
- Miel (opcional)

Pasos de preparación

1. Triturar las remolachas con los limones y el jengibre.
2. Añadir agua y remover.
3. Refrigerar antes de servir.
4. Endulzar con miel si se desea.



Porciones: 6



T. Preparación: 15 min



T. Total: 2 hs



Batido de Frambuesa y Plátano con Semillas de Chía

Ingredientes

- Frambuesas congeladas
- Plátano
- Leche de almendras
- Semillas de chía

Pasos de preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Batir hasta obtener una consistencia suave.
3. Servir inmediatamente.



Porciones: 2



T. Preparación: 5 min



T. Total: 5 min



Ingredientes

- Manzana
- Pepino
- Apio

Pasos de preparación

1. Cortar los ingredientes en trozos.
2. Pasar los ingredientes por un exprimidor.
3. Servir inmediatamente.



Porciones: 2



T. Preparación: 5 min



T. Total: 5 min

Batido Verde Detox con Espinacas, Manzana y Jengibre

Ingredientes

- Espinacas frescas
- Manzana verde
- Jengibre fresco
- Agua de coco
- Zumo de limón

Pasos de preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en una licuadora.
2. Batir hasta obtener una consistencia suave.
3. Servir inmediatamente.



Porciones: 2



T. Preparación: 5 min



T. Total: 5 min





**Fundación Casa
Ronald McDonald®**
Colombia