



Colaciones & postres

Comidas & guarniciones

Cenas

Desayunos

Contáctanos

Introducción

Cookbook for GIST patients...

Alianza
GIST

**Recomendaciones y valor
Nutricional de las recetas por:**

Edelmira Berenice Carbajal López
Licenciada en Nutrición
Fundación GIST México

... con semillas comestibles - México
Cuba - Pimiento - Costa Rica
Gratificado de calabacines, hongos y papas - Venezuela
Luz de calabacines - Chile
Maíz de frutas
Sopas de calabacines con queso de leche y queso de untar - Argentina
Paleta de papa y maní - Costa Rica
Purón de papa - Chile
Paleta de papas fritas - Argentina
Sopas de calabacines - Chile

Calabacines y pimientos
Delicias de calabacín - Perú
Escudillo de calabacín con maní - México
Frijoles de calabacín - Puerto Rico
Frijoles de papa - Perú
Las calabacitas - México
Hojitas de calabacín - Perú
Sopas de calabacín - Perú
Sopas de calabacín - Perú
Paleta de calabacín - Chile
Paleta de calabacín - Chile
Torta de calabacín - Perú

Bienvenidos

A lo largo de nuestra travesía por el GAST, nos encontramos con diversas dificultades que ponemos en riesgo nuestra alimentación y por ende nuestra salud. Es por esto que elaboramos este sistema de alimentos para mejorar, dar un paso más a una correcta alimentación y nutrición. Esperamos nuestra salud que es "la salud que todos merecemos".

El nombre es *Bien Comidos* se presenta un recetario hecho exclusivamente para ti, que será práctico como tú, de diferentes países de Latinoamérica, cada uno de ellos fue elaborado, adaptado y clasificado de acuerdo al tipo de energía que presentas en el GAST que tienes actualmente. Los efectos ayudarán al metabolismo y las deficiencias nutricionales que puedes presentar.

Es bueno que lo pruebes y experimentes comida de otros países, dale el gusto de experimentar mejorando tu salud.

Buen Proceso!

FRUTAS	VEGETALES	GASTRO
... con semillas comestibles - México	... con semillas comestibles - México	... con semillas comestibles - México
Cuba - Pimiento - Costa Rica	Cuba - Pimiento - Costa Rica	Cuba - Pimiento - Costa Rica
Gratificado de calabacines, hongos y papas - Venezuela	Gratificado de calabacines, hongos y papas - Venezuela	Gratificado de calabacines, hongos y papas - Venezuela
Luz de calabacines - Chile	Luz de calabacines - Chile	Luz de calabacines - Chile
Maíz de frutas	Maíz de frutas	Maíz de frutas
Sopas de calabacines con queso de leche y queso de untar - Argentina	Sopas de calabacines con queso de leche y queso de untar - Argentina	Sopas de calabacines con queso de leche y queso de untar - Argentina
Paleta de papa y maní - Costa Rica	Paleta de papa y maní - Costa Rica	Paleta de papa y maní - Costa Rica
Purón de papa - Chile	Purón de papa - Chile	Purón de papa - Chile
Paleta de papas fritas - Argentina	Paleta de papas fritas - Argentina	Paleta de papas fritas - Argentina
Sopas de calabacines - Chile	Sopas de calabacines - Chile	Sopas de calabacines - Chile

Introducción



Índice

Desayunos

Bísquet con mermelada casera.- México
Gallo pinto.- Costa Rica
Gratinado de calabacines, berenjenas y papas.- Venezuela
Locro de champiñones.-Perú
Manjar de frutas
Ñoquis de batata con pesto de tofu y queso de semillas.- Argentina
Pastel de pollo y manzana.- Costa Rica
Porotos granados.- Chile
Tarta de zapallo y avena.- Argentina
Zapallitos Italianos.- Chile

Comidas y Guarniciones

Charquicán.- Chile
Fricasse de pollo.- Puerto Rico
Pastel de salmón.- Venezuela
Pastel salado.- Brasil
Pollo con champiñones y espinacas .- Argentina
Pollo con tomillo y limón.- Guatemala
Truchas con tomate.- Colombia
Acelgas rellenas de arroz integral.- Perú
Arroz blanco.- México
Arroz con habichuelas.- Puerto Rico
Ensalada de espinaca con betabel y manzana.- México
Ensalada de quinoa con berenjenas y pimentones.- Chile
Espagueti con frutos secos.- Argentina
Pudín de arroz.- Venezuela

Colaciones y postres

Dulzura andina.- Perú
Ensalada de nuez con manzanas.- México
Flan de calabaza.- Puerto Rico
Flan de coco.- Puerto Rico
Flan tradicional.- México
Higatina de chocolate.- Perú
Natilla.- Venezuela
Pan hecho en casa.- Brasil
Pastel de chocolate.- Chile
Pay de uvilla.- Perú
Tarta frappe Brasil

Cenas

Caldo Tlalpeño.- México
Ceviche de tarwi.- Perú
Corbatitas de espárragos.- Perú
Crema de apio.- Venezuela
Filetes de pescado con verduras.- Chile
Frijoles charros estilo Monterrey.- México
Lunca.- Perú
Puchero peruano.- Perú
Sopa de mashwa.- Perú



Bienvenidos

A lo largo de nuestra travesía por el GIST, nos encontramos con diversas dificultades que ponen en riesgo nuestra alimentación y por ende nuestra salud. Es por esto que Alianza Gist diseña este recetario de pacientes para pacientes, para que aunado a una correcta alimentación y nutrición, logremos nuestra meta que es: "Combatir juntos el cáncer".

Mi nombre es Bere Carbajal y te presento un recetario hecho exclusivamente para ti, que eres paciente con GIST. Las recetas que verás a continuación son, en su mayoría, enviadas por pacientes como tú, de diferentes países de Latino América, cada una de ellas fue evaluada, adaptada y clasificada para el tipo de cirugía que presentaste o el GIST que tienes actualmente, los efectos secundarios al medicamento y las deficiencias nutricionales que pudieses presentar.

Té invito a que lo pruebes y experimentes comida de otros países, date el gusto de experimentar mejorando tu salud.

¡Buen Provecho!

Recomendaciones

TIEMPO DE COMIDA	TIPO DE GIST				
	ESOFÁGICO	GÁSTRICO	DUODENAL	COLON	METASTÁSICO
DESAYUNO	Gratinado de calabacines y papa de Venezuela Locro de champiñones.- Perú	Bísquet con mermelada casera de México Porotos granados.- Chile	Gallo pinto de Costa Rica Pastel de pollo y manzana.- Costa Rica	Manjar de frutas Tarta de zapallo y avena.- Argentina	Ñoquis de batata con pesto de tofu y queso de semillas.- Argentina Zapallitos Italianos.- Chile
COMIDA	Charquicán.- Chile	Fricasse de pollo.- Puerto Rico Pollo con champiñones y espinacas.- Argentina	Pastel de salmón.- Venezuela	Pastel salado.- Brasil Truchas con tomate.- Colombia	Pollo con tomillo y limón.- Guatemala
GUARNICIONES	Espagueti con frutos secos.- Argentina	Acelgas rellenas de arroz integral.- Perú	Ensalada de espinaca con betabel y manzana.- México	Arroz blanco.- México	Arroz con habichuelas.- Puerto Rico Ensalada de quinoa con berenjenas y pimentones.- Chile
COLACIONES & POSTRES	Flan tradicional.- México Natilla.- Venezuela Pay de uvilla.- Perú	Flan de coco.- Puerto Rico Pastel de chocolate.- Chile	Flan de calabaza.- Puerto Rico Pudín de arroz.- Venezuela	Ensalada de nuez con manzanas.- México Pan hecho en casa.- Brasil	Dulzura andina.- Perú Higatina de chocolate.- Perú
CENAS	Caldo Tlalpeño.- México Sopa de mashwa.- Perú	Ceviche de tarwi.- Perú Frijoles charros estilo Monterrey.- México	Corbatitas de espárragos.- Perú	Filetes de pescado con verduras.- Chile Llunca.- Perú	Crema de apio.- Venezuela Puchero peruano.- Perú





Desayunos

Bísquet con mermelada casera

Ingredientes

- 1 bísquet integral partido por la mitad
- 2 cdtas mantequilla

Para la mermelada:

- 1 taza de fresas naturales (lavar y desinfectar)
- $\frac{1}{2}$ tza azúcar morena
- 1 cdtla Jugo de limón

Preparación

Para la mermelada:

Colocar las fresas con el jugo de limón a ebullición a fuego lento por 30min, moviendo ocasionalmente. Colocar el azúcar y dejar por 45 min a fuego medio. Enfriar en un recipiente esterilizado que cierre herméticamente y guardar. Tiempo medio de vida: 2 meses a refrigeración constante.

Bisquet:

Partirlo a la mitad, añadir mantequilla y calentar un poco, después añadirle la mermelada cacera. Acompañar con café o té.



KCAL	Proteína	Fibra	Ácido fólico	Vit. C
310	12g	14g	210mg	22.8

Ligera y deliciosa opción, las fresas son conocidas por su alto contenido de fibra y vitamina C. Esta receta además de ser natural, puede ayudarte a regular tu tránsito intestinal.

Receta compartida por Berenice



Gallo pinto

En Costa Rica se acostumbra hacer Gallo Pinto para el desayuno para aprovechar los restos de arroz y frijoles de la víspera.

Se sirve usualmente con huevos picados, natilla o plátano frito.

Ingredientes:

- cilantro al gusto
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla picada
- 1 chile dulce picado
- salsa Lizano
- aceite de oliva o vegetal
- comino en polvo
- sal
- arroz cocinado

frijoles negros o rojos cocinados



KCAL	Grasa	Glucosa	Vit. B1	Hierro	Ente	Potasio	Fósforo
859	14g	36mg	50mg	34.8mg	5.6mg	2757mg	710mg

Excelente receta para iniciar el día lleno de energía, ya que cubre los requerimientos diarios de potasio, zinc y fósforo, ideal para esos días donde los calambres musculares se hacen presentes.

Preparación:

Se sofríen el ajo, el chile y la cebolla, bien picados hasta que cristalice la cebolla. Agregue el caldo de frijol, junto a la salsa y el comino. Deje que todo hierva, luego agregue los frijoles y de nuevo deje hervir bien, agregue luego el arroz. Revuelva ahora todos los ingredientes bien y deje que adquiera una temperatura de por lo menos 160 F durante 3 minutos. Para concluir agregue un rollito de cilantro picado, retire del fuego y siga revolviendo bien.

Receta compartida por



Gratinado de calabacines, berenjenas y papas

6 personas

Ingredientes:

- 800 gr de calabacines
- 800 gr. de berenjenas
- 800 gr de papas
- 1 cebolla grande
- 3 tazas de caldo de pollo o carne
- 1 taza de queso Parmesano rallado.
- Sal al gusto



KCAL	Grasa	Calcio	Magnesio	Potasio	Acido fólico	Vit. C
192	4.5g	214mg	54.9mg	946mg	81.9mg	45mg

Desayuno ligero, bajo en calorías y grasa; pero al mismo tiempo es ideal para esos días que amanece cansado, el magnesio ayudará a contrarrestar esa sensación y la vitamina C unida al ácido fólico, son esenciales para absorber el hierro.

Preparación:

Corte los calabacines, las papas y berenjenas en rodajas medianas. Corte la cebolla en rodajas bien finas. Engrase un molde y ponga por capas las 4 legumbres. en el orden que más le guste. Rocíelo con caldo el de pollo o de carne. Se termina con una capa el queso rallado para que gratine bien.

Llévalo al horno 1 hora y media

Nota: si quiere de puede agregar carne molida condimentada con cebolla y tomate y colocar entre dos de las capas de legumbres.

Receta compartida por María Isabel



Locro de champiñones

Ingredientes

- 4 Taza de Zapallo (calabaza) macre cocido
- 4 Tazas de Caldo de Pollo
- 2 cebollas grandes blancas
- 1 cdt de sal
- ½ pizca de pimienta blanca
- 2 ajos picados finamente
- 2 tazas de arverjitas (chícharos)
- 400 gr champiñones
- 3 cdt de cilantro picado
- Spray de dieta



Kcal	Grasa	Calcio	Vit. A
112	1.5 g	57.5mg	210mg

Este plato tiene un gran valor nutritivo, de fácil digestión por su bajo contenido en grasa, el Zapallo es un gran regulador de la función intestinal, de los nervios y un fortalecedor del sistema óseo, se digiere con facilidad, tanto hervido como al horno, o formando parte de una comida. Esta comida tan nutritiva da la posibilidad de poder ser ingerido por quienes tienen estómago e intestino delicados pues actúa como suavizante y colaborador en desintoxicar al organismo de residuos tóxicos.

Preparación:

Lavar con cuidado los champiñones, cortarlos en dos y saltearlos en sartén con spray de dieta. Cocinar el zapallo en el caldo de pollo, escurrir bien. Dorar cebolla, ajo, sal, pimienta y agregarle el zapallo bien escurrido, champiñones salteados y alverjitas. Dejar cocinar. Rectificar sazón, servir

Receta compartida por Esperantra



Manjar de frutas

Se puede hacer con Piña, guayaba, fresas, moras, etc.

8 porciones

Ingredientes:

- 6 tazas de pulpa de fruta
- 2 tazas de agua para completar la pulpa
- 2 tazas de azúcar (dependiendo de la fruta)
- $\frac{3}{4}$ tazas de maicena



KCAL	Grasa	Yodo	Magnesio	Vit. C	Vit. A
521	2.7g	70mg	55mg	14.4mg	47mg

Fresca y llena de vitaminas y minerales por estar hecha de frutas naturales, además tiene muy bajo contenido de grasa.

Preparación:

En una olla pesada se ponen las 6 tazas de pulpa, el azúcar y la maicena. Se mezcla muy bien para que no queden grumos. Se lleva a un hervor y luego se baja un poco la llama.

Se cocina revolviéndolo constantemente por más o menos 5 minutos o hasta que espese tomando consistencia de crema. Se retira de la llama y se deja enfriar un poco antes de ponerlo en un molde de vidrio. Se deja enfriar y luego se pone en la nevera para que endurezca.

Receta compartida por María Isabel



Ñoquis de batata con pesto de tofu y queso de semillas

4 Porciones

Ingredientes

- 1kg de batata
- 500 g de harina de trigo integral superfina
- 350g de tofu
- Nueces picadas cant. neces.
- 1 taza de hojas de albahaca
- 2 cdas. de levadura de cerveza virgen
- 2 cdas. de semillas de girasol pelado
- Aceite de oliva cant. neces.
- Sal cant. neces.
- Pimienta cant. neces.
- Queso untable cant. neces. (Opcional).



KCAL	Proteína	Fibra	Calcio	Hierro	Fósforo	Niacina	Acido fólico
857	38.4g	14g	243mg	1.3g	748mg	22.3mg	207mg

A pesar de no tener alimentos de origen animal presentes en la receta, tiene una muy buena cantidad de proteína, hierro y ácido fólico. De igual manera es rica en fibra y niacina, indispensables para mejorar nuestro tránsito intestinal

Preparación

Para los ñoquis

Pelar y hervir las batatas hasta que estén blandas. Realizar un puré, salpimentar e ir agregando la harina hasta que la masa no se pegue a los dedos. Estirar en rollitos, cortar y dar forma. Hervir con abundante agua, salada, hasta que floten.

Para el pesto de tofu

Procesar con mini pimer o licuadora el tofu junto con la albahaca, las nueces picadas y una pizca de sal. Ir añadiendo el aceite de oliva de a poco mientras se sigue procesando, hasta lograr la consistencia deseada. Cuanto más aceite, más líquida será la salsa. Puede agregarse queso untable para lograr una consistencia más cremosa o en reemplazo de una proporción de aceite.

Para el queso de semillas

Procesar con mini pimer ó molinillo ó mortero, la levadura de cerveza virgen con las semillas de girasol. Espolvorear por encima de la salsa una vez servido.

Receta compartida por:



Porotos granados

Ingredientes :

- 2 tazas de porotos granados
- 1 choclo (elote, maíz, corn) desgranado y picado
- 1 zanahoria picada
- ½ cebolla picada pasada por agua hirviendo
- (para que no quede muy fuerte)
- 2 tazas de zapallo (calabaza) picado.
- ½ pimiento morrón verde o rojo picado
- ½ taza de tallarines
- Opcional: carne de vacuno picada (posta)
- Cilantro picado



KCAL	Proteína	Fibra	Ac. Fólico	Vit. C	Caroteno
416	25g	27g	381mg	22.8mg	3309mg

*Un desayuno ideal para promover el tránsito intestinal.
Si tuviste una cirugía de estómago y tienes problema
con esto, puedes elegir esta receta para comenzar el día.*

Preparación:

Poner a cocer los porotos en agua, cuando hayan hervido 15 minutos, agregar las verduras y la carne. Agregar los tallarines. Cuidar que el guiso no espese mucho, para ello mantener agua hirviendo y agregar cuando sea necesario.

Cuando los tallarines estén cocidos, servir con cilantro picado encima.

Receta compartida por María Elena



Pastel de pollo y manzana

Ingredientes:

Pasta:

- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1 onza de mantequilla

Relleno:

- 1 pechuga de pollo sin pellejo
- 1 latita de maíz dulce
- 1 manzana grande
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla picada
- 1 chile dulce picado
- 1 rama de tomillo

Preparación:

Se ciernen los ingredientes secos, se les pica la mantequilla, se le revuelven el huevo y la leche necesaria para formar una pasta suave. Se extiende la masa y se pone en un Pyrex engrasado.

Se sofríen la cebolla, el chile dulce y los tomates. Se le agregan el pollo desmenuzado previamente cocinado con el tomillo. Se condimenta al gusto y se le revuelve la manzana pelada y picada. Se pone sobre la pasta y se hornea en 350 F hasta que dore.



KCAL	Proteína	Magnesio	Niacina	Ácido fólico	Vit. A
1239	38g	144mg	13.1mg	76.5 µg	970µg

Una rebanada de este pastel revitalizante, lleno de proteína y magnesio para curar la fatiga matutina y ayudarte a comenzar el día lleno de energía y vitaminas.

Receta compartida por



Tarta de zapallo y avena

Ingredientes

Para la masa

- 2 tazas de harina de trigo integral superfina
- 1 taza de avena arrollada
- 1 taza de germen de trigo
- 1 taza de zapallo cocido
- 2 cdas. de aceite
- 1 cdita. de levadura
- Sal
- Agua de cocción del zapallo.
- Huevo para pintar

Para el relleno

- 2 cebollas de verdeo
- 1 morrón
- 500g de zapallo
- 250g de tofu
- 1 cda. de aceite
- 2 cdas. de salsa de soja
- Comino.
- Semillas se sésamo (opcional)



KCAL	Proteína	Fibra	Calcio	Hierro	Magnesio	Niósina	Vit. B
811	35g	23g	387mg	13.4mg	254mg	15.9ug	140ug

Dulce, ligero y lleno de proteína, vitaminas y minerales, cumpliendo con la mayoría de la ingesta diaria recomendada de éstos. Recuerda que el magnesio es bueno para los días de cansancio crónico. El calcio y la vitamina A ideales para tu desarrollo y el Hierro ayuda a subir tu hemoglobina.

Preparación

Para la masa

En un bowl mezclar la harina con la avena, el germen de trigo y una pizca de sal. Aparte, hacer un puré con el zapallo e incorporar el aceite y la levadura. Unir con las harinas hasta formar un bollo y dejar reposar durante 15 minutos. Luego, estirar la masa y rellenar una tartera aceitada con la mitad. Con la otra mitad de la masa, tapar una vez colocado el relleno, formar un repulgue, pinchar con un tenedor y luego pintar con huevo batido. Puede agregarse semillas se sésamo encima (opcional). Cocinar la tarta en horno moderado durante 15 minutos.

Para el relleno

Calentar una cacerola y colocar el aceite. Una vez caliente, poner las cebollas y el morrón picados y el zapallo en cubos. Tapar y cocinar a fuego suave hasta que todo esté tierno. Agregar el tofu pisado. Condimentar con la salsa de soja y el comino.

Receta compartida por:



Zapallitos Italianos

Ingredientes:

- 2 cebollines o puerros
- zapallitos italianos
- 200 gramos de carne molida de vacuno, pollo o pavo. (Opcional)
- 1 zanahoria
- 2 papas
- Hojas de apio picadas
- Perejil picado
- Sal al gusto
- Aceite vegetal para sofreir



KCAL	Proteína	Potasio	Caroteno
333	24.2g	1064mg	5147mg

Cumple con el 30% de la energía del día, lo cual es un buen comienzo. Así mismo tiene buena cantidad de proteína y potasio, por lo que también es una buena opción para los calambres. El caroteno es ideal para problemas de la vista.

Preparación:

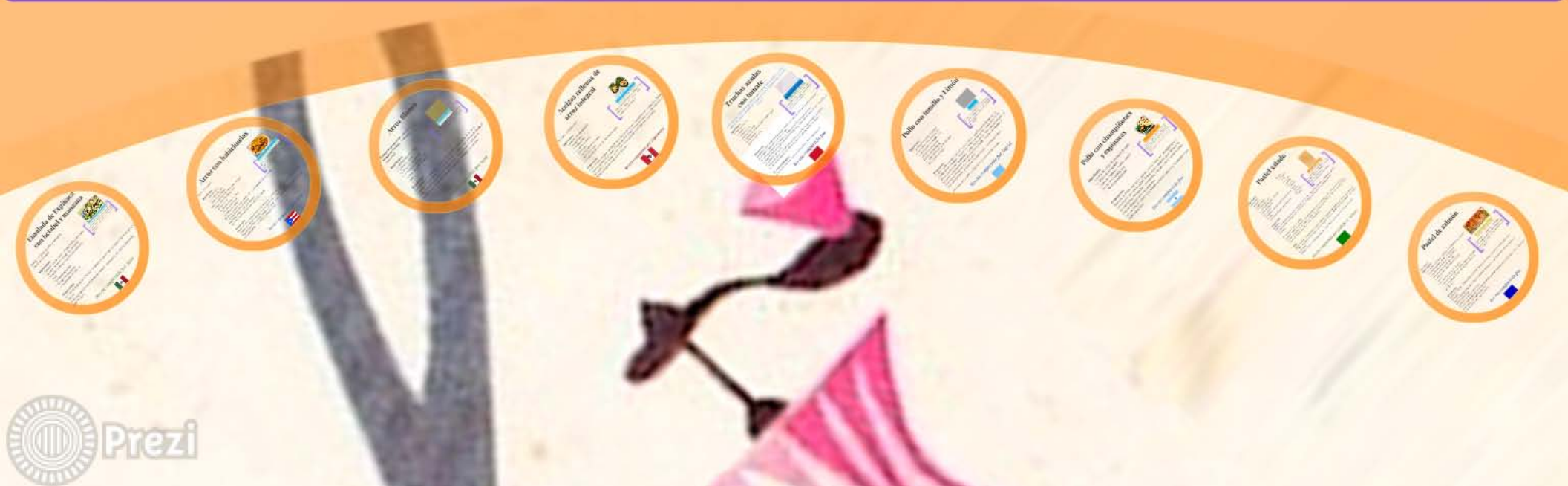
Cortar los zapallitos, el cebollín o puerro, la zanahoria y las papas en rodajas delgadas. Calentar el aceite y sofreír el cebollín o puerro hasta que esté transparente. Si desea hacer esta receta con carne, agréguela y sofría hasta que cambie de color.

Agregar el resto de las verduras, y cocinar hasta que estén cocidas. Sazonar con sal.

Receta compartida por María Elena



Comidas & guarniciones



Charquicán

El charquicán está un poco desprestigiado, pero resulta un plato sabroso, nutritivo y si se hace con cariño muy sabroso. Esta es una versión mía, que no lleva ni choclo, ni arvejas y que a mis nietos les gusta mucho.

Ingredientes:

- 500 gramos de carne molida (5%de grasa)
- 1 cebolla grande cortada.
- 3 dientes de ajo cortados.
- 2 zanahorias picadas.
- 6 papas cortadas.
- 800gr Un trozo de zapallo cortado en cubos
- Una rama de orégano fresco
- Aceite
- Sal, pimienta



Valor	Porción de	Carbohidratos	Proteína	Grasa	Fibra	Calorías	Calorías por
428	112g	15.80g	21.40g	6.20g	88mg	220g	270g

Un alimento rico en energía, vitaminas y minerales es que contiene varios alimentos de distinto origen, lo que pudimos llamar "comida completa" cumpliendo con los estándares de calorías por tiempo de comida y dándonos suficiente energía para hacer nuestras actividades el resto de la tarde.

Modo de Preparación:

En una olla se vierte el aceite. Una vez caliente se sofríe el ajo y la cebolla. Se le agrega una cucharadita de azúcar para suavizarla y se le añade la carne. Se mezcla todo bien. Una vez que la carne toma color café, se le agrega la zanahoria, las papas y el zapallo. Se une todo bien, se le agrega la rama de orégano fresco y se cubre con agua hervida. Se sazona con sal y pimienta y se deja cocinar a fuego muy suave hasta que las verduras estén cocidas, cuidando que no se deshagan. Antes de servir se retira la rama del orégano.

Acompañar con una ensalada de hojas verdes y queso parmesano rallado para espolvorear a gusto sobre el guiso.

Este plato tradicionalmente lleva choclo, arvejas y acelga, pero creo que el dulzor de la papa, zanahoria y zapallo solos, le da un toque especial.

Receta compartida por Andrea



Fricasse de pollo

Rinde: 6 personas

Ingredientes:

- 720 gramos de pollo
- 8 papas medianas peladas y cortadas por la mitad
- 1 lata de salsa de tomate pequeña
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de vino de cocinar
- 12 reb de jamón para cocinar en trocitos
- 1 cebolla pequeña
- ½ taza aceitunas verdes rellenas
- 1 taza de agua



Cal	Proteína	Fibra	Ho. C.	Polio
403	33.7g	13.6g	40.6mg	1000mg

Muy buena opción para esos días en los que no deseas comer mucho, este es ideal ya que tiene de los 3 grupos alimenticios, cereales (papa), alimentos de origen animal (pollo) y grasas buenas (aceitunas) lo que lo convierte en una 'comida completa', excelente para reponer energía comiendo poco.

Preparación:

En una olla grande ponga los trocitos de jamón, los trozos de pollo y encima de ellos todos los demás ingredientes.

Puede colocar la cebolla en medio y removerla luego si no le gusta cocida.

Cocine a fuego mediano durante 30 minutos y luego baje el fuego y cocine por 5 o 10 minutos más.

Chequear las papas para que no queden demasiado blandas.

Sirva con arroz de color o blanco.

Receta compartida por Eileen



Pastel de salmón

4 porciones

Ingredientes:

- 300 gramos de Atún o Salmón cocido (puede ser en lata)
- 1 cebolla mediana picada en cuadritos
- 1/2 pimentón rojo picado en cuadritos
- 3 cucharadas de perejil picadito
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- 2 cucharadas de Maicena (harina muy fina de maíz)
- 2/3 queso rallado (puede ser amarillo o blanco)
- Sal al gusto



KCAL	Calcio	Yodo	Selenio	Vit. A
365	166 mg	34.8 mg	39.2 mg	213 mg

Un pastel lleno de minerales y vitamina A, excelente opción para un día nublado como para un día caluroso ya que puedes hacerlo frío o caliente.

Preparación:

Sofreír la cebolla, el pimentón y el perejil con el aceite. Retirar de fuego cuando esté como dormido.

En un bol pequeño poner el atún o salmón desmenuzado, agregar los huevos y la maicena y mezclar muy bien.

Sazonar con sal y mezclar todo.

Verter en un molde refractario previamente enmantequillado y llevar al horno a 250°C hasta que al introducir un cuchillo salga seco.

Nota. Se puede comer frío o caliente.

Receta compartida por:



Pastel salado

Ingredientes

Para la masa:

- 4 huevos
- 1 taza de leche
- $\frac{3}{4}$ de taza de aceite
- 1 taza de harina para todo uso
- 1 taza de maicena
- Sal al gusto
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- Perejil
- 1 cucharada de polvo para hornear

Relleno:

- 2 latas de atún
- 1 cebolla mediana
- 1 taza de aceitunas negras picadas
- Sal al gusto
- Perejil



KCAL	Potasio	Hierro	Acido Fólico	Vit. A
1108	380mg	12.0mg	56.2 mg	211ug

Una rebanada de un pastel rico en proteína, potasio y vitaminas esenciales como la vitamina B9 y la A. Lleno de energía para el resto del día.

Preparación:

Relleno:

Saltear la cebolla en una sartén con un poco de aceite. Cuando las cebollas se ablanden, agregar el atún y revolver con una cuchara de madera. Coloque el perejil y la sal y finalmente las aceitunas.

Otras opciones para el relleno:

El relleno puede ser sustituido por pollo, jamón y queso o verduras. Para cocinar las verduras (brócoli, zanahoria, ejotes, vainitas o porotos verdes): es preferible hacerlas al vapor para evitar exceso de humedad y conservar su valor nutritivo.

Masa:

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora. Engrasar un molde para tarta con un poco de aceite y espolvorear con harina. Colocar un poco de pasta, añadir el relleno y cubrir con el resto de la masa.

Hornear durante 30 minutos. Pinche con un tenedor, y si sale seco, retirar del horno.

Receta compartida por Rodrigo & Juliana



Pollo con champiñones y espinacas

Ingredientes

- 5 Filetes de 120 gr. de pechuga de pollo
- 2 dientes de ajo molido
- 5 tazas de espinaca cocida y picada
- 250 gr. de champiñones
- 2 cda de perejil picado



Kcal	Proteína	Grasa	Carbo	Fibra	Almidón	Proteína	Almidón	Grasa
227	33.6g	6.2g	22.5g	1.0g	1.0g	33.6g	22.5g	6.2g

Esta rica receta es muy saludable, se puede preparar en casa, en muchos casos se ha comprobado que la espinaca tiene un gran valor nutricional, contiene propiedades digestivas, esto se debe a que posee una abundante cantidad de fibras, que estimulan la realización de las funciones digestivas. El consumo de espinaca está particularmente indicado para aquellas personas que padecan de estreñimiento. También facilita la eliminación de colesterol del organismo, además es un excelente alimento para mejorar el funcionamiento del sistema circulatorio.

Preparación:

Marinar el Pollo con sal y perejil. Lavar bien los champiñones y cortarlos en dos por la mitad. Dorar unos 5 minutos más. Blanquear las espinacas, estrujarlas y sazonarlas con sal y ajo y servir el pollo con los champiñones y la espinacas

Esta mezcla se añade a los frijoles cocidos junto con el cilantro y los chiles jalapeños.

Receta compartida por:



Pollo con tomillo y Limón

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo pequeñas
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 diente de ajo picado
- El zumo de un limón
- 3 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra



KCAL	Niacina	Vit. C
224	6.7mg	13.3 mg

El pollo es un alimento rico en proteína que se puede complementar con guarniciones como en la imagen para hacerlo un platillo más completo

Preparación:

Cortar el pollo, sazonar y poner en un recipiente para horno, luego mezclar la cebolla, el ajo, el tomillo y el zumo de limón en un recipiente. Añadir el aceite de oliva y mezclar bien. Condimentar el pollo con la mezcla y dejar marinar durante 3-4 horas en el refrigerador. Tapar el recipiente del pollo con papel de aluminio y hornear a 170° durante 20-30 minutos.

Para servir se puede acompañar con arroz blanco o verduras al vapor

Una receta muy sencilla y saludable de mi abuela María Cristina.

Receta compartida por Ingrid



Truchas asadas con tomate

Esta receta me la dio mi mamá. Ella miraba un programa español que se llama Saber Vivir donde como parte del programa Sergio Fernández daba diferentes recetas.

Ingredientes :

- 8 lomos de trucha
- 4 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de perejil
- 2 cucharadas de pan rallado (o miga de pan)
- Queso rallado
- Aceite de oliva y sal



KCAL	Proteína	Colesterol	Calcio	Vit. A
277	22.4g	56.1 mg	258 mg	293 µg

La trucha es conocida por su alto aporte de proteína, de igual manera es bajo en colesterol, rico en omegas y vitamina A.

Preparación:

Enrollamos sobre si mismos los lomos de trucha y se colocan sobre una bandeja de horno, previamente engrasado con aceite de oliva.

Se cortan los tomates por la mitad y vaciamos su interior sin romper la base

La pulpa obtenida al vaciar los tomates se tritura con el pan rallado o miga de pan , el perejil, los ajos pelados y algo de sal

Con la pasta obtenida, se rellenan los tomates y se echa el queso rallado por encima

Se colocan los tomates y al lado las truchas a 170 grados durante 12 minutos

Presentación del plato:

Se sirven los rollitos de trucha con los tomates de acompañamiento

Receta compartida por:



Acelgas rellenas de arroz integral

Personas: 4 a 6 personas

Ingredientes

- 1 puñado de arroz integral
- Champiñones
- 2 cebollas rojas
- 2 ramitas de perejil
- Sal rosada
- 1 cucharadita de levadura
- 2 hojas de acelga
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen



KCAL	Grasa	Magnesio	Fosforo	Ac. Fólico	Carotenos
165	6.1 g	46mg	136mg	34mg	179µg

Una original idea para acompañar tus platillos, baja en grasa, llena de carotenos y ácido fólico.

Preparación

Cocer el arroz en agua y escurrirlo bien. Mezclarlo con los champiñones troceados, las cebollas, el perejil picado y la levadura. Formar una bola y envolverla en las hojas de acelga. Atar si fuera necesario. Cocer en una olla de acero con un poco de aceite durante 20 minutos.

Salar ligeramente al momento de servir.

Receta compartida por Esperantra



Arroz Blanco

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

8 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite
- 2 tazas de arroz
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla mediana picada
- 4 tazas de caldo de pollo
- Sal



KCAL	Grasa	Potasio	Ac. Fólico
240	2.5g	83.7mg	12.7mg

El arroz pertenece al grupo de los cereales, bondadoso con el tracto intestinal por ser libre de gluten y así no inflamar al estómago, es bajo en grasa, rico en potasio y ácido fólico.

Preparación:

Lavar el arroz y escurrirlo. Poner a calentar las cucharaditas de aceite y rehogar el arroz, junto con el ajo, la cebolla, ya que se vea acitronada añadir el caldo y sal al gusto. Tapar y cocinar a fuego suave por alrededor de 20 minutos sin remover hasta haber terminado el tiempo de cocción.

Receta compartida por Sara



Arroz con habichuelas

Rinde: 6 personas

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz
- 3 y $\frac{1}{4}$ tazas de agua
- 1 lata de habichuelas

(utilice su preferencia: rojas, pinto, negras, lentejas, vegetales mixtos, etc.)

- $\frac{1}{3}$ taza aceite
- 1 sobrecito sazón o achiote
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 cucharada sofrito

(de no tener sofrito, usar cebolla, ajo, recaó, pimientos machacados)

- $\frac{1}{4}$ cucharada orégano molido

Pimientos verdes o rojos para decorar,

o puede echarlo en trozos en el arroz al cocinarlo

Preparación:

En un caldero en fuego medio, eche el aceite, el sazón, sal, sofrito, orégano y las habichuelas, cuando esté caliente, agregue el arroz, mezcle bien y añada el agua.

Ponga la tapa y deje cocinar. Cuando esté un poco seco, más o menos 15 minutos, muévelo y tape nuevamente y cocine por 10 minutos más.



Valor	Fibra	Grasa	Magnesio	Proteína	Acido Fólico	Vit. C	Carbónhidr.
42%	18.2g	16.3g	110mg	104mg	299mg	12.5mg	51mg

Guarnición rica en fibra, baja en grasas y con buen contenido de minerales que ayudarán a eliminar esos calambres que padeciste en la mañana, de igual manera gracias a su contenido de ácido fólico y vitamina C, será de ayuda para contrarrestar la anemia.

Receta compartida por Elieen



Ensalada de Espinaca con betabel y manzana

Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones: variable

Ingredientes:

- Espinaca cruda lavada, desinfectada y troceada
- Betabel cocido y cortado en cuadritos
- Manzana pelada y cortada en cuadritos
- Nuez
- Opcional queso feta
- Vinagre de manzana
- 1 cucharadita de azúcar



Kcal	Proteínas	Carbohidratos	Almidón	Fibra	Vit. C	Calcio
360	12.6g	122mg	78.8mg	678mg	98.3mg	1744mg

Ensalada fresca e ideal para evitar la osteopenia por su alto contenido de calcio y excelente para revitalizarnos, si fue un día donde la fatiga fue protagonista.

Preparación:

El betabel, la manzana y la nuez se ponen en un recipiente junto con el vinagre y el azúcar

Se sirve poniendo en el plato una cama de espinaca, y encima el resto de los ingredientes.

Receta compartida por Sara



Ensalada de quinoa con berenjenas y pimentones

Ingredientes :

- 2 tazas de quinoa
- 4 tazas de agua caliente
- Una pizca de sal
- ½ Cebolla morada (optativo)
- ½ Pimentón rojo cortado (optativo)
- 1 Berenjena cortadas en cuadros pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 Palta (aguacate) cortado en cuadros pequeños
- 2 tomates
- Hojas de rúcula



KCAL	Grasa	Potasio	Fósforo	Carotenos
118	11g	201mg	24.9mg	349µg

Ensalada baja en grasa y con grandes cantidades de potasio y carotenos, mismos que ayudarán a eliminar calambres y mejorar la sensibilidad de la piel.

Si no tienes quinoa en tu país, puedes sustituirla por soya hidratada.

Las personas que tienen problema para digerir la cebolla y los pimentones, lo pueden eliminar. También se puede suavizar la cebolla pasándola una vez picada, por agua hirviendo.

Preparación:

Remojar la quinoa en agua fría, lavar y escurrir. Colocar en una olla y agregar 4 tazas de agua hirviendo. Cocinar hasta que el agua se absorba, aproximadamente 20 minutos.

Picar la cebolla, el pimentón, la berenjena en cuadros y sofreír en aceite de oliva. Reservar.

Picar la palta (aguacate) y el tomate en cuadros pequeños.

En una fuente para ensalada, colocar la quinoa una vez fría, agregar la mezcla de berenjenas y el tomate y la palta (aguacate).

Agregar hojas de rúcula, y aliñar con vinagreta u otro aliño para ensalada.

La vinagreta se prepara con una parte de jugo de limón por 3 partes de aceite de oliva y sal al gusto

Receta compartida por María Elena



Espagueti con frutos secos

Personas: 3 personas

Ingredientes

- 100 gramos de espaguetis.
- 9 Nueces peladas.
- 6 avellanas peladas.
- 1 cucharada de piñones.
- 1 cucharadita de mantequilla.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen.
- 1 cucharada de queso parmesano rallado.
- Pimienta.
- 5 cucharadas de crema de leche.



KCAL	Calcio	Potasio	Retinol
439	229mg	355mg	49.3µg

Un platillo lleno de energía y bastante equilibrado ayudando a nuestros diferentes sistemas; los huesos, por su alto contenido de calcio, los músculos, previniendo los calambres por su alto contenido de potasio y el retinol ayudando a los ojos y la piel.

Preparación:

Ponga sal y una cucharada de aceite en una olla alta con abundante agua. Cuando esté hirviendo, introduzca el espagueti durante unos cinco minutos, hasta que estén al dente.

Machaque los piñones, las nueces y las avellanas hasta reducir a polvo los frutos secos. Mézclelos con una cucharadita de mantequilla, unas cinco cucharadas de crema de leche y una pizca de pimienta hasta conseguir una pasta uniforme.

Escorra bien los espaguetis y échelos en una fuente. Añada la pasta de frutos secos, revuelva con cucharas de madera, rocíe la fuente con queso rallado y ya están listos para servir.

Receta compartida por Esperantra



Pudín de arroz

6 porciones

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz blanco ya cocido que haya sobrado de alguna comida.
- 1/4 de taza de leche descremada
- 2 cucharadas de mantequilla
- 3 huevos ligeramente batidos
- 1/2 cucharadita de sal
- 2/3 de queso blanco
- 1 cucharada de mantequilla para engrasar el molde



KCAL	Proteína	Calcio	Magnesio	Ácido fólico
441	18.2g	517mg	39.5mg	15.7mg

Es un delicioso pudín, con alto contenido de proteína, calcio, magnesio, además de ácido fólico, ideal para acompañar tu plato fuerte.

Preparación:

Saque con anticipación de la nevera el arroz para que esté a temperatura ambiente. Mezcle muy bien todos los ingredientes en un bol

Enmantequille un molde, ponga dentro la preparación y alise bien la mezcla con una paleta. Hornéese por 45 minutos aproximadamente o hasta que al introducir un cuchillo salga seco.

Lo que resta se puede guardar en papel aumnio y calentarlo de nuevo.

Receta compartida por María Isabel



Colaciones & postres



Dulzura andina

Ingredientes:

- 3 tzas harina
- 3 tzas harina de kiwicha (o trigo)
- 1 cdta polvo de hornear
- 1 tza cocoa
- 1/4 tza de agua
- 3 Cdas azúcar granulada
- 3 Cdas yogurt
- 2 Cdas margarina
- 1 pza huevo 1 Cda. chocolate
- 1 Cda sangrecita de pollo
- Pizca de sal



KCAL	Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Hierro
496	68.4g	25.4g	9.6g	5.5mg

Elaborado con ingredientes típicos peruanos, para aumentar el valor nutritivo de un postre, añadiendo hierro y proteína, previniendo dulcemente la anemia.

Preparación:

Primero ponga la mantequilla y el azúcar en un recipiente. Añada las yemas y bata hasta cremar, luego mezcle los ingredientes secos (harina de kiwicha y harina pastelera, cocoa, sal y polvo de hornear). Agregue una parte de los ingredientes secos sin dejar de batir. Mezcle la crema de sangrecita con el yogurt y agregarle la masa alternando con los ingredientes secos. Incorpore el agua hirviendo. Añada los chocolates mezclados con kiwicha (picados y enharinados). Agregue las claras batidas a punto nieve junto con la otra mitad del azúcar. Mezcle en forma envolvente. Vierta la masa en un molde de aro. Lleve al horno por 45 min. o 1 hora a 180°C. Finalmente decore con fudge o azúcar impalpable. (Opcional).

Receta compartida por Mercedes Lucía

Esperantra



arrotinos

3.4g

7

sa

urt m



Prezi

Ensalada de Nuez con Manzanas

Tiempo de preparación: 10 minutos
2 porciones

Ingredientes:

- 2 manzanas
- 3 ramitas de apio
- 1/2 taza de nueces picadas
- unas gotas de limón
- mayonesa



KCAL	Fósforo	Ácido Fólico	Vit. C	Carotenos
279	96mg	34.2	16.7mg	78.4µg

Ensalada fresca llena de vitaminas y minerales. La puedes hacer incluso más ligera si sustituyes la mayonesa por yogurt natural.

Preparación:

Pelar dos manzanas y picar tres ramitas de apio. Agregar media taza de nueces picadas.

Condimentar con unas gotas de limón y mayonesa al gusto.

Receta compartida por Sara



Prezi

Preparación:
Pelar dos man
de nueces pica
Condimentar c

Flan de calabaza (Zapallo- ayote)

Esta receta ganó el primer premio en un concurso en el hospital de Veteranos en Sioux Falls, SD

Ingredientes:

Para el flan:

- 6 huevos
- 2 tazas puré de calabaza
- 4 cucharadas de mantequilla derretida
- 2/3 taza de harina
- 4 oz agua
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 lata de leche evaporada de 12 oz.

Para el caramelo:

- 1 taza de azúcar
- 1 taza agua 6 gotas de vainilla



KCAL	Grasa	Potasio	Acido fólico	Carotenos
476	12.2g	274mg	43.2mg	274ug

*Para los que afirman que el flan sólo tiene azúcar, aquí está la prueba que está lleno de ácido fólico, potasio y carotenos, además de ser bajo en grasa.
Una buena opción para una tarde de té.*

Preparación del flan:

Batir los 6 huevos, agregar la calabaza, mantequilla, harina, agua, azúcar, sal vainilla y leche evaporada. Batir bien.

Preparación del caramelo:

Colocar en una olla sobre el fuego el azúcar, agua y vainilla, hervir sin revolver hasta que esté color caramelo.

Verter el caramelo sobre un molde en forma de argolla. Colocar encima la mezcla de zapallo y hornear a 325 - 350 °F "Baño María" por aproximadamente 1 hora o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio.

Receta compartida por Elieen



Flan de coco

Receta para 8 personas.

Ingredientes:

- 6 huevos
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de crema de coco
- 1 lata de leche condensada
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación:

Bata los huevos, añada la leche condensada y crema de coco y mezcle bien. Luego añada la leche evaporada y la vainilla. Termine de mezclar.

Caramelo

Ingredientes:

- 1 tza de azúcar
- 1/3 agua
- 6 gotas vainilla

Preparación:

En una cacerola pequeña colocar los ingredientes en fuego mediano hasta caramelizar. Vierta en el molde y luego añada la mezcla del flan. Hornee a 350 °F en "Baño de María" (preferible) por una hora. Enfríe y vierta sobre un platón grande para que el caramelo quede encima.



KCAL	Proteína	Calcio	Yodo	Potasio	Ácido fólico
498	14g	349mg	43mg	476mg	30mg

Una rebanada llena de tropical energía y no solo eso, tiene proteína, calcio, yodo, potasio y ácido fólico. Una deliciosa y nutritiva opción para después de comer.

Receta compartida por Elieen



Flan tradicional

Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tiempo de cocción: 30 minutos
 6 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de azúcar
- 5 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche
- 1 cucharada de esencia de vainilla



KCAL	Calcio	Yodo	Potasio	Vit. A	Vit. D
423	444mg	64.3mg	585mg	265µg	4.4µg

Un postre energético, libre de gluten y con altos contenidos de vitamina A, D y Calcio por la leche que contiene, puedes sustituir la leche entera por leche deslactosada para favorecer la tolerancia.

Preparación:

En una flanera ponga el azúcar a fuego bajo hasta caramelizar, cuando tenga un color dorado retírela del fuego. Aparte, ponga en la licuadora los 5 huevos, las distintas clases de leches y la cucharadita de esencia de vainilla, licúe hasta lograr una mezcla homogénea. Vacíe este contenido en la flanera con el caramelo ya frío. Tape muy bien la flanera (en ocasiones se sugiere utilizar una liga para garantizar que la flanera no se abra al momento de cocción); introdúzcala en la olla exprés, la cual debe tener agua (el agua no debe sobrepasar la altura de la flanera), tape la olla exprés y cocine a fuego alto por espacio de 30 minutos. Deje enfriar e introduzca en el refrigerador.

Receta compartida por Sara



sugiere utilizar una olla para
introdúzcala en la olla exprés,
flanera), tape la olla exprés y c
introduzca en el refrigerador.

Receta c

Higatina de chocolate

Ingredientes

- 200 gr. hígado de pollo
- 10 gr. cocoa
- 100 gr. azúcar rubia
- 300 ml agua
- 5 gr. café
- 2 rajas de canela y 4 unid de clavo de olor
- 10 ml de esencia de vainilla
- 100 ml leche evaporada
- 10 gr. colapez
- 10 gr. mani tostado

Salsa de chocolate

- 50 gr. cobertura bitter
- 100 ml agua
- ½ cdta de mantequilla
- 10 gr. kiwicha tostada



KCAL	Carbhidratos	Grasas	Proteína	Hierro
302	45.42g	10.8g	13.27g	6.09mg

Este delicioso postre de chocolate peruano es una muy buena opción cuando tenemos el hierro bajo, o presentamos principios de anemia, además es bajo en grasa y tiene alto contenido proteico.

Preparación

Poner a hervir en una olla agua, cocoa, azúcar, café, canela, clavo de olor y esencia de vainilla. Luego agregar el hígado bien limpio y sin impurezas; cuando esté cocido licuarlo junto con el líquido en el que fue hervido y reservar.

Hidratar el colapez con la leche evaporada y luego pasarlo por baño maría. Finalmente mezclar el colapez hidratado con la preparación anterior y con el mani picado y tostado, servirlo en dulceras y mandarlo a refrigerar hasta que cuaje.

Salsa de chocolate

Agregar en una cacerola agua y después la cobertura bitter y dejar que tome punto de salsa y al finalizar agregar la mantequilla.

Acompañamiento opcional

Acompañar este postre con fresas frescas picadas o enteras y con la kiwicha tostada

Fue gracias a mis hermanos pequeños ya que ellos fueron los primeros que lo probaron y les agrado también poniéndome a pensar cómo llegar a consumir este producto de una manera atrayente para adultos y especialmente niños lo consumieran y elaborándolos de una manera fácil y económica, ya que los postres son más apetecibles y es otra opción fácil de consumir el hígado.

Receta compartida por Ana Cecilia Esperantra



Natilla

8 porciones

Ingredientes.

- 4 tazas de leche
(puede ser descremada y deslactosada)
- 2 amarillos de huevo
- Corteza de ½ limón
- 4 cucharadas de maicena
- Una pizca de sal
- Canela para adornar



KCAL	Proteína	Grasa	Calcio	Carotenos
117	5.2g	7.2g	161mg	44.9µg

Suave al tracto digestivo si tienes dificultad para pasar la comida, tiene bajo contenido de grasa y una gran cantidad de calcio y carotenos.

Preparación:

En una olla poner todos los ingredientes y revolver bien hasta que la mezcla quede sin grumos. Poner la olla a fuego mediano y con una cuchara de madera revolver constantemente hasta que alcance consistencia de crema. Bajar del fuego, esperar que enfríe un poco, retirar la corteza de limón y colocarlo bien en refractarios individuales o en uno grande.

Adornar, espolvoreando arriba un poco de canela en polvo.

Dejar enfriar y guardar en la nevera hasta el momento de llevarlo a la mesa.

Receta compartida por María Isabel





Pan hecho en casa

2 porciones

Ingredientes.

- 7 tazas de harina de trigo
- 2 cucharadas de levadura fresca
- 2 huevos enteros
- 1 taza de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar baja
- 3 tazas de leche caliente



KCAL	Proteína	Retinol	Potasio
345	7.1g	32mg	174.62mg

*¿Quieres despedirte de los conservadores?
Puedes realizar este pan en tu casa de vez en cuando, es una buena fuente de vitamina A y potasio.*

Preparación:

Batir todos los ingredientes en la licuadora, excepto la harina. Colocar la mezcla en un bol, añadir la harina y batir con una cuchara de madera hasta que la masa esté muy suave. Dar forma a los panes, colocar un poco de aceite en la superficie de la masa y dejar reposar la masa durante 30 minutos.

Calentar el horno durante 3 minutos, luego hornear los panes durante 15 minutos a fuego lento y otros 15 minutos a fuego medio para dorar el pan.

Receta compartida por Rodrigo & Juliana





Pastel de chocolate

Esta receta es especial para personas con mala tolerancia a la lactosa. Me la dió una amiga, compañera de colegio.

Ingredientes :

Para el pastel:

- 1 ½ taza de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 taza de azúcar granulada
- ¼ taza chocolate en polvo amargo (cocoa)
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 taza de agua

Para el relleno:

Mermelada de frambuesa

Para el merengue:

- 3 claras a temperatura ambiente
- ½ cucharadita de crémor tártaro
- 1 pizca de sal
- 1 taza de azúcar hecha almíbar "de pelo"

Preparación del pastel:

Se utiliza un molde cuadrado de 20 cm por lado. En un bowl, cernir la harina, bicarbonato, azúcar, chocolate y sal. Mezclar bien. Hacer tres hendiduras en esta mezcla, y colocar en una el vinagre, en la otra el aceite y en la tercera la vainilla. Encima verter el agua y mezclar bien.

Colocar en molde cuadrado de 20 cm, enmantequillado y enharinado. Colocar en el horno previamente calentado a 180 °C durante 30 minutos.

Dejar reposar 5 minutos y luego desmoldar.

Una vez frío, cortar horizontalmente por la mitad, y colocar entre las dos capas mermelada de frambuesa y espolvorear con azúcar en polvo, o cubrir con merengue.

Preparación del merengue:

Batir las claras a punto de nieve e ir incorporando el almíbar en un hilo muy fino, poco a poco. Seguir batiendo hasta que se enfríe un poco.

El almíbar se hace humedeciendo con agua el azúcar y dándole hervor a fuego alto hasta que caiga como pelo. Cuando está listo, lo paso de la olla a una taza Pyrex de medir (de vidrio) que tiene "piquito" para que sea más fácil verterlo sobre las claras.



KCAL	Grasa	Potasio
298	10.6g	432mg

Energético, lleno de potasio y aunque pensaríamos que posee mucha grasa por ser de chocolate, solo contiene 10 gramos lo cual lo hace tolerable para cualquier tipo de GIN.

Receta compartida por Piga



Pay de uvilla

Personas: 8 personas

Ingredientes

- 400 gr. de uvilla frescas
- Crema pastelera
- 1/2 lt. leche
- 5 yemas
- 1 huevo
- 125 gr. azúcar blanca
- 50 gr. harina

Para hacer para la masa:

- 1 ½ Tazas de harina de trigo
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 barra de mantequilla de 113gr
- 1 o 2 cucharadas de agua helada

Preparación

Estirar la masa de pay sobre el molde. Poner encima manteca dando forma del molde y encima colocar los garbanzos o frijolitos para que no hinche la masa. Hornear por 10 minutos. Retirar, dejar enfriar.

Para la crema pastelera poner a hervir la leche con la mitad de la cantidad del azúcar. Mientras hierve, batir las yemas y el huevo con la otra mitad del azúcar hasta que esté espumoso. Mezclar con la harina.

Cuando la leche este hirviendo, se retira de la cocina y se agregara los huevos sin dejar de mezclar. Luego regresar la preparación al fuego hasta que espese sin dejar de batir constantemente. (No se puede dejar a que hierva solo. Es una preparación que necesita mezclarse sin parar porque si no resultarían huevos revueltos). Retirar del fuego y verter sobre un recipiente frío y unir con la mantequilla.

Finalmente, picar muy finamente 300 gramos de Uvilla y mezclarlas con la crema pastelera aún tibia. Colocar esta mezcla sobre la masa de pay y decorar con el resto de las uchucas en mitades. Cuando esté frío se le puede espolvorear azúcar en polvo por encima y decorar con las uvillas enteras.



KCAL	Calcio	Potasio	Acido fólico	Carotenos
415	58.2mg	150mg	13mg	48.7µg

Este postro es delicioso y buen consumirse a cualquier hora del día, además como se sabe la uvilla contiene flavonoides los cuales pueden ayudar a prevenir cáncer del estómago, colon y del intestino, también reconstruye y fortifica el nervio óptico, es rica en vitamina C, y es un gran calcificador, además, posee propiedades que combaten la diabetes y purifican la sangre.

Receta compartida por Sra. Susana



Tarta “Frappe”

Ingredientes

- 4 huevos (yemas y claras separadas)
- 1 taza de leche
- 1 ½ taza de azúcar
- 2 tazas de harina
- 100 gramos de mantequilla
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de polvo para hornear



Min.	Magnesio	Acido fólico	Vit. A
841	40.7mg	37.6mg	357ug

Un postre, ligero, con mangesio, acido fólico y vitamina A, esenciales para evitar la anemia y disminuir la fatiga sin culpas.

Preparación:

Precaliente el horno a 180 ° C durante 10 minutos. En el mezclador, combine la mantequilla, el azúcar y las yemas. Batir hasta que estén cremosas y blancas.

Añadir la sal, la leche, la vainilla y el harina y batir un poco más, a velocidad más baja.

Divida la masa en dos partes y añada el cacao en polvo sólo a una de ellas.

Añadir la mitad del polvo de hornear a cada una de las partes de masa. Batir las claras a punto de nieve y dividir las en dos partes y colocar en cada una de las masas mezclando suavemente en forma envolvente para que las claras no se “bajen”.

Engrase un molde redondo con orificio al centro y vierta en él la masa blanca y encima la masa de chocolate.

Hornear por 30 minutos.

*Receta compartida por
Rodrigo & Juliana*



Cenas



Caldo Tlalpeño

8 porciones

Ingredientes:

- Pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas
- Cebolla
- Apio
- Jitomate
- Zanahoria
- Calabaza
- Garbanzos
- Ajo
- Laurel y clavo
- Saly pimienta
- Aguacate opcional



KCAL	Fibra	Calcio	Magnesio	Fósforo	Potasio	Ac. Fólico	Vit. A
365	15.8g	162mg	122mg	368mg	1167mg	182mg	952µg

Un platillo típico mexicano, lleno de minerales y vitaminas, además cubre casi a totalidad de fibra que deberíamos consumir al día. Podemos omitir la salsa en caso de no tolerar picante.

Modo de Preparación:

Las pechugas se ponen a cocer en agua con un pedazo de cebolla, apio, sal, laurel, pimienta y clavo. Una vez cocidas las pechugas se desmenuzan. El caldo se cuele, se vuelve a poner al fuego, se le agrega la salsa del tomate, se deja a que hierva, luego se le agrega el apio, garbanzos, zanahoria y por último las calabacitas. Para servirlo se pone arroz y pollo en el plato, se le agrega el caldo con las verduras y se le puede poner aguacate y queso panela en cubos.

Salsa

Se pone aceite en un sartén, se ponen a cocer cebolla, jitomate y ajo, cuando están cocidos se licúan y se cuele para ponérselo al caldo.

Receta compartida por Sara



Ceviche de tarwi

Personas: 3 personas

Ingredientes

- 2 tazas de (tarwi) desmargado y sancochado.
- 4 cebollitas chinas picaditas
- o 1 cebolla de rabo
- 4 limones
- 2 cucharadas de culantro picadito
- Sal
- Aceite
- 1 tomate cortado en cuadraditos (opcional)



KCAL	Proteína	Fibra	Grasa	Calcio	Magnesio	Vit. C	Ac. Fólico
420	26.5g	30.8g	7.2g	157mg	182mg	32.4µg	481µg

El tarwi es un producto originario del Perú, posee un alto valor proteico su consumo es muy apropiado para los niños en etapa de crecimiento. Sirve para las articulaciones inflamadas por el reumatismo y también es diurético.

Preparación

Mezclar los choclos sancochados y fríos con sal. Luego agregar las cebollitas, el jugo de los limones, el culantro, el rocoto y el tomate. Agregar un chorrito de aceite y servir con cancha

El tarwi se vende ya sancochado y desmargado. Pero si lo consigue seco tiene que sancocharlo por 1 hora aproximadamente y luego dejarlo bajo un chorro de agua todo el día para que se le vaya el amargo.

*Receta compartida por Sra. Susana
Esperantra*



Corbatitas con espárragos

Para 4 personas

Ingredientes

- 2 tazas de fideos corbatitas al dente
- ½ kilo de espárragos blanqueado
- 200 gramos de champiñones
- 1 pimiento en tiras
- 200 ml de caldo de verduras
- 1 pisca de estragón



KCAL	Grasa	Potasio	Ac. Fólico	Caroteno
107	1.1g	409mg	117mg	518µg

De gran valor nutricional, un buen plato para degustar como entrada y como plato de fondo. Puede disminuir algunas molestias abdominales frecuentes en tumores Gist, asimismo los espárragos oriundos del Perú contienen antioxidantes que ayudan a combatir el cáncer, las cardiopatías y los trastornos oculares.

Preparación

Retirar 3cm. del tallo de espárragos y cocinarlos en agua hirviendo hasta que estén al dente. Enfriar en agua enfriada con hielo. Escurrirlos y cortarlos en trozos más pequeños.

Lavar los champiñones y cortarlos en mitad, saltearlos en sartén engrasada con spray de dieta. Agregar el pimiento cortado larguito, el diente de ajo aplastado y finalmente los espárragos.

Cocinar la pasta en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente, medir la cantidad indicada en la dieta. Mezclar la pasta con la salsa preparada y servir

Receta compartida por Sra .Lita



Crema de apio (Arracacha, Batatinha)

6 Porciones

Ingredientes.

- 8 tazas de consomé de pollo o agua
- 1 ajo porro grande cortado en rueditas finas
- 1 kilo de apio pelado, lavado y cortado en trozos grandes.
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharadas de mantequilla o sustituirlo por aceite
- 2 ramitas de cilantro o hierbabuena.



KCAL	Potasio	Ac. Fólico	Vit. C	Carotenos
72.9	448mg	30.1mg	11.5µg	130µg

El apio es conocido por mejorar nuestra circulación y en adición a eso, esta sopa es una opción ligera y rica en potasio, ácido fólico, vitamina C y carotenos.

Preparación:

En una olla poner el consomé o el agua, cuando esté hirviendo se agrega el apio cortado y se deja hervir hasta que ablande. Se saca el apio de la olla, y se pone con un poco de caldo en la licuadora.

Para hacer una crema, se va agregando el caldo o agua poco a poco. En un sartén se ponen las rueditas de ajo porro con la mantequilla o aceite hasta que se empiecen a cristalizar, se lleva la crema a la olla y se le agregan las rueditas de ajo porro, se pone a cocinar por un rato más para que agarre el gusto del ajo porro. Se deja reposar hasta que se vaya a servir y se calienta de nuevo.

Se sirve en plato sobero y se adorna con unas ramitas de cilantro o yerbabuena.

Receta compartida por María Isabel



Filetes de pescado con verduras

Para: 4 personas

Ingredientes:

- 4 filetes de pescado (merluza, tilapia)
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 zapallitos italianos
- Ajo
- Orégano
- Pimienta
- Sal



KCAL	Grasa	Calcio	Potasio	Fósforo	Vit. A
148	10.9g	36.9mg	372mg	90.6mg	820µg

Baja en grasa, llena de calcio, potasio, fósforo y vitamina A gracias a los vegetales que lo acompañan. Es la perfecta opción para tolerar los alimentos y dormir tranquilos.

Preparación:

Se sazona el pescado con sal y pimienta.

La cebolla se corta pluma bien fina y la zanahoria y el zapallo italiano se cortan en juliana.

En una olla baja, o sartén en el cual quepan los filetes de pescado sin sobreponerse, se fríe la cebolla hasta que este transparente, junto con el ajo picado, se le agrega una cucharadita de azúcar para suavizarla. Se añaden las verduras, se espolvorean con orégano, se unen y se pone sobre ellas los filetes de pescado. Se vierte encima un chorro de vino blanco y se deja cocinar a fuego muy lento tapado, hasta que el pescado esté cocido y las verdura "al dente".

Alternativas de acompañamiento:

Arroz, papas saltadas, puré de papas.

Receta compartida por Andrea



Frijoles charros (Estilo Monterrey)

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 90 minutos
8 porciones

Ingredientes:

- ¼ Kg de tocino de pavo
- ¼ kg de salchicha de pavo
- 1 kg de frijoles (porotos)
- 4 dientes de ajo
- 3 tomates
- 1 manojo de cilantro picado
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 lata de chiles jalapeños (opcional)
- Aceite
- Sal

Modo de preparación:

Usualmente se recomienda dejar remojando los frijoles desde la noche anterior. Se pone a cocer el frijol junto con los dientes de ajo y sal por espacio de 90 minutos o hasta que los frijoles estén cocidos. Los frijoles estarán cocidos cuando se pueda tomar uno y aplastarlo sin problema entre los dedos. En un sartén aparte se fríe, con unas gotas de aceite, el chorizo, tocino, la salchicha, los cueritos y la cebolla. Una vez frito, se agregan los tomates picaditos y se deja cocer por algunos minutos. Esta mezcla se añade a los frijoles cocidos junto con el cilantro y los chiles jalapeños.



Kcal	Proteína	Fibra	Hierro	Potasio	Carotenos
573	29.5g	23.0g	8.6mg	1576mg	1338

Ideal para ayudar a nuestros músculos con una buena cantidad de proteína y potasio. La Fibra y los carotenos en compañía de agua, son muy efectivas para ayudar al tránsito intestinal.

Receta compartida por Sara



Llunca

Personas: 5 personas

Ingredientes

- 1 gallina cortada en presas
- 1 zanahoria cortada en juliana
- 1 cucharada de orégano
- 2 cebollitas chinas picadas
- 1/4Kg de trigo resbalado y remojado
- 2 cucharadas de ají mirasol
- 1/2 Cda de ajo molido
- Sal al gusto



Cal.	Grasa	Fibra	Carbohidr.	Ácido Fólico
124	2.8g	367mg	3174ug	35.2ug

Una sopa, que aunque probablemente la mayoría las elegimos para el medio día, ésta en particular es muy buena opción gracias a su bajo contenido de grasa lo cual la hace ligera, tolerable y tiene una gran cantidad de ácido fólico y potasio, perfectos para prevenir la anemia y los calambres respectivamente.

Preparación

Sancochar la gallina en agua con orégano, cebollita china, zanahoria y sal; cuando esté casi lista añadir el trigo.

Aparte preparamos un aderezo con el ají y los ajos que agregaremos al caldo dejando que de un hervor y finalmente espolvoreamos un poco de cebollita china picada y servir.

Comentario

Este potaje contiene alimentos muy nutritivos como el trigo resbalado, el trigo es un cereal muy rico en fibras el cual previene del estreñimiento y ayuda a combatir el cáncer de colon, también es rico en fitosteroles, este es un componente que ayuda a neutralizar la influencia que tienen los estrógenos en el desarrollo de cáncer de mama, espero que puedan transmitir esta receta pues puede ayudar a muchas mujeres a prevenir el cáncer, esta enfermedad es muy costosa y pueda alterar la estabilidad familiar.

Receta compartida por Sra. Susana



Puchero peruano

Personas: 4 personas

Ingredientes

- 6 litros de agua
- 4 libras de pecho de res
- 1 gallina
- Sal
- 1 cebolla roja
- 1 cebolla blanca
- 1 papa nabo chica
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de apio
- 2 tazas de zanahoria rallada fina
- 2 zanahorias enteras
- 6 choclos en rodajas gruesas
- 8 papas
- 8 camotes medianos
- 1 tajada de zapallo cortado en trozos
- 1 col mediana
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- Morcila (opcional)



KCAL	Proteína	Fibra	Calcio	Hierro	Zinc	Niacina	Ac. fólico
1207	108g	16.6g	178mg	15.2mg	19.2mg	31.5mg	223µg

Una deliciosa opción, llena de proteína, fibra, calcio, hierro, zinc, y vitaminas.

Excelente para un día donde la fatiga fue protagonista.

Preparación

Poner el agua en una olla grande y dejar que hierva, agregar la carne cortada en trozos, la sal y dejar cocinar por 1 hora; ahí agregar la cebolla roja, apio, zanahoria, entera y rallada, papa, nabo, los dientes de ajo, cebolla blanca, dejar otra media hora y agregar los choclos, las papas, el zapallo y dejar cocer. Aparte, cocer la gallina cortada en piezas, col, camotes, morcillas, todos estos ingredientes por separado. Los garbanzos que también se cocinaron aparte, verterlos con toda el agua antes de terminar la cocción de los elementos en la olla grande.

Receta compartida por Sra. Susana



Sopa de mashwa

Personas: 4 personas

Ingredientes

- 1 kilo o un plato lleno Mashua o ñu
- 5 tazas de agua
- 3 dientes de ajo
- 2 cabezas de cebolla
- 3 cucharas aceite
- 1 kilo papas
- 2 huevo
- Cilantro
- Huacatay
- Sal al gusto



KCAL	Magnesio	Potasio	Ac. Fólico	Carotenos	Vit. A	Vit. E
448	67.7mg	1201mg	53.3mg	6606mg	1101µg	8.5µg

La sopa de mashua tiene un gran valor nutritivo es consumida en nuestro serrano en temporada de frío, pues hay comentarios que la mashua ayuda a restablecerse de calambres y ayuda a las articulaciones, asimismo la mashua supera en propiedades con cereales como el arroz y la papa, es usada en la industria farmacéutica para la elaboración de antibióticos, reduce niveles de testosterona.

Preparación

Preparar el aderezo: en una olla calentar aceite luego agregar ajo y cebolla picada. Agregar 5 tazas de agua con dos cucharas de sal. Picar y lavar la mashua, luego echar a la olla que está hirviendo. Agregar la papa picada, romper los dos huevos en la sopa, agregar culantro y huacatay Si tienen leche se puede agregar junto con los huevos. Esta sopa también se puede preparar con papa lisa (ollucos).

Receta compartida por Sra. Susana





Contáctanos

Organizaciones Internacionales



i. The Life Raft Group
155 US Highway 46, Suite 202 Wayne, NJ
07470
Teléfono: 973-837-9092
E-mail: liferaft@liferaftgroup.org
<http://www.liferaftgroup.org/>

ii. Alianza GIST
E-mail: alianzagist@gmail.com
<http://alianzagist.org/alianza-gist-representantes/>
Si desea unirse a nuestra comunidad diríjase aquí: <http://alianzagist.org>



Alianza GIST

i. Argentina

Sandra Mesri: sandramesri@hotmail.com

ii. Bolivia

Vicky Ossio: vossiop@gmail.com

iii. Brasil

Valeria Hartt: valeriahartt@gmail.com

Tel: 055 11 5181 3899

Cel: 055 11 9 8266 3420

iv. Colombia

Maria Helena Matamala:
vicepresidencia@fundaciongistcolombia.org

María Patricia Díaz:

info@fundaciongistcolombia.org

Tel: (57) 31 0776 1759

Fundación GIST Colombia: <http://www.fundaciongistcolombia.org/>

v. Costa Rica

Michael Josephy: mjosephy@gmail.com

vii. Guatemala

Silvia Castillo de Armas:

asopaleu@hotmail.com

ASOPALEU

www.asopaleu.blogspot.com

vi. Chile

Piña Fernández Kaempffer:

gist.pina@gmail.com

GIST Chile

Cel: (56 9) 6 468 9207

Fijo: (56 22) 207 5556

viii. Honduras

Xiomara Barrientos:

xlizethb@hotmail.com

Alianza GIST

ix. México

Rodrigo Salas:
rodrigo.salas@fundaciongist.org
Mary Paz Mastretta:
mmastretta@fundaciongist.org
Brenice Carbajal López:
bere.carbajal@fundaciongist.org
Fundación GIST México: [http://
www.fundaciongist.org](http://www.fundaciongist.org),
Teléfono: (81) 1366.5070

xi. Perú

Eva María Ruiz de Castilla Yabar:
evitaruiz@hotmail.com
Maurice Mayrides,
peru.esperantra@gmail.com
Esperantra: [http://
www.esperantra.org/](http://www.esperantra.org/)

xiii. República Dominicana

Alejandro Miranda :
alex4@sbt.com.do
Sociedad Dominicana de Pacientes
GIST

x. Nicaragua

Maria Teresa Ponce:
mtponcer@gmail.com
Alas de Vida

xii. Puerto Rico

Eileen Rolon: elrcjj@yahoo.com

xiv. Uruguay

Fabrizio Martilotta:
fabrizio.martilotta@gmail.com

xv. Venezuela

María Isabel Gómez de
Soriano:
mariaisagomez@gmail.com,
asaphevenezuela@gmail.com
Asociación de Ayuda a
Pacientes Hemato-
oncológicos: [http://
www.asaphe.org.ve](http://www.asaphe.org.ve)