

Realizado por Asesor
y estudiantes de práctica:



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética



Metrosalud®

RECETARIO DE ENSALADAS

Con este recetario te invitamos a preparar,
saborear y disfrutar frutas y verduras,
las cuales contribuirán a tu salud y la de tu bebé.



parte interna de la carátula en blanco



VERDURAS CALIENTES

(1 PORCIÓN)

•Kcal: 89	•Proteína: 3,3 g
•Grasa: 4,3 g	•CHO'S: 10,6 g
•Vit. A: 1343 ER	•Hierro: 1,2 mg
•Calcio: 53 mg	•Ácido fólico: 54 mg

INGREDIENTES

- Brócoli: 5 gajos pequeños (54 g).
- Zanahoria: 1/ 4 unidad mediana (43 g).
- Cebolla: 1 rodaja (9 g).
- Ajo: 1/3 de unidad (1 g)
- Salsa de soja: 1 cucharada dulcera (5 cc)
- Margarina: 1 cucharada dulcera (10 g)

PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Porcione el brócoli por gajos.
3. Corte la zanahoria y cebolla en julianas.
4. Parta el ajo en trozos finos.
5. Derrita la mantequilla en un sartén a fuego medio.
6. Adicione las verduras y la salsa de soja.
7. Deje cocinar a fuego medio durante 10 minutos.
8. Sirva caliente.

IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras son alimentos de gran importancia en la gestación por ser fuentes de vitaminas y minerales necesarios para la salud de la madre y del bebé en formación.

Además tienen gran aporte de fibra, contribuyen a disminuir el estreñimiento, síntoma frecuente en la gestación.

Para tener una alimentación saludable se recomienda incrementar el consumo de frutas y verduras a 5 porciones al día.

Recuerda consumir diferentes frutas y verduras, ya que cada una contiene diferentes vitaminas y minerales que aportan grandes beneficios para la salud.



ENSALADA TRADICIONAL

(1 PORCIÓN)

•Kcal: 77	•Proteína: 1,9 g
•Grasa: 2,9 g	•CHO'S: 7,2 g
•Vit. A: 65 ER	•Hierro: 0,8 mg
•Calcio: 45 mg	•Ácido fólico: 34 mg

INGREDIENTES

- Repollo verde: 1/2 pocillo chocolatero (34 g).
- Repollo morado: 1/2 pocillo chocolatero (39 g).
- Cilantro: 1 cucharada (5 gr).
- Tomate rojo: 1 cucharada dulcera (6 g).
- Vinagre: 1 cucharada sopera (10 cc).
- Mayonesa: 1 cucharada dulcera (3 g).
- Sal: una pizca (0,5g).

PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte el repollo en julianas.
3. Mezcle el repollo con la vinagreta.
4. Corte el tomate en rodajas.
5. Decore con las rodajas de tomate.
6. Sirva frío.

Vinagreta:

Mezcle el vinagre, cilantro y la mayonesa.



ENSALADA CRUJIENTE

(1 PORCIÓN)

•Kcal: 95	•Proteína: 1,1 g
•Grasa: 6,7 g	•CHO'S: 10 g
•Vit. A: 93,8 ER	•Hierro: 0,6 mg
•Calcio: 30 mg	•Ácido fólico: 38 mg

INGREDIENTES

- Apio: 1 cucharada (6 g).
- Manzana roja: 1 cucharada dulcera (6 g).
- Espinaca: 2 hojas grandes (7 g).
- Lechuga: 1 hoja (18 g).
- Zumo de limón: 1 cucharada sopera (15 cc).
- Mayonesa: 1 cucharada dulcera de (6 g).
- Perejil: 1 cucharada dulcera (3 g).
- Crema de leche: 1 cucharada dulcera (6 g).

PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte la espinaca en tiras medianas.
3. Corte la manzana en cubos.
4. Mezcle el apio, la espinaca y la manzana.
5. Adicione la vinagreta sobre la ensalada.
6. Sirva frío.

Vinagreta:

Mezcle el zumo de limón, crema de leche, mayonesa y el perejil.



ENSALADA DE PAPA Y MANZANA

(1 PORCIÓN)

·Kcal: 129	·Proteína: 1,6 g
·Grasa: 5 g	·CHO'S: 20 g
·Vit. A: 7,8 ER	·Hierro: 1,1 mg
·Calcio: 10 mg	·Ácido fólico: 14 mg

INGREDIENTES

- Papa: 1 unidad mediana (70 g).
- Manzana verde: 1/2 unidad pequeña (31 g).
- Apio: 1 cucharada dulcera (6 g).
- Cebolla: 1 rodaja (10 g).
- Mayonesa: 1 cucharada dulcera (6 g).
- Sal: una pizca (0,5 g).

PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Pele la papa y córtela en cubos medianos.
3. Lleve a cocción en una olla con agua, durante 10 minutos a fuego alto.
4. Corte la manzana y cebolla en cubos.
5. Corte el apio en julianas.
6. Mezcle los ingredientes.
7. Adicione la mayonesa y la sal al gusto.
8. Sirva frío.



ENSALADA MIXTA

(1 PORCIÓN)

·Kcal: 31	·Proteína: 1,2 g
·Grasa: 0,1 g	·CHO'S: 8,1 g
·Vit. A: 119 ER	·Hierro: 0,5 mg
·Calcio: 16 mg	·Ácido fólico: 30 mg

INGREDIENTES

- Tomate: 1/4 unidad pequeña (29 g).
- Pepino: 5 rodajas (36 g).
- Lechuga: 1 hoja (18 g).
- Cebolla: 1 rodaja (10 g).
- Pimentón: 1 cucharada sopera (15 cc).
- Zumo de limón: 1 cucharada sopera (15 cc).

PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Corte en cubos medianos el pepino, la cebolla, el tomate y el pimentón.
3. Ponga en la base la lechuga, encima el pepino, cebolla, tomate y pimentón.
4. Adicione el limón.
5. Sirva frío.



TOMATE RELLENO

(1 PORCIÓN)

·Kcal: 167	·Proteína: 11,8 g
·Grasa: 9,6 g	·Colesterol: 114 mg
·Vit. A: 419 ER	·Hierro: 1,5 mg
·Calcio: 36 mg	·Ácido fólico: 44 mg

INGREDIENTES

- Tomate rojo: 1 unidad (83 g).
- Habichuela: 3 unidades (15 g).
- Zanahoria: 2 rodajas (10 g).
- Huevo: 1/2 unidad (25 g).
- Atún: 2 cucharadas soperas (24 g).
- Zumo de limón: 1 cucharada soperas (15cc).
- Perejil: 1 cucharada dulcera (2 g).
- Mayonesa: 1 cucharada dulcera (6 g).

PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las verduras.
2. Lleve a cocción en una olla la habichuela y la zanahoria a fuego medio, durante 5 minutos hasta hervir.
3. Ponga a hervir el huevo durante 10 minutos.
4. Corte en cubos pequeños la zanahoria y el huevo.
5. Corte la habichuela en rodajas pequeñas.
6. Mezcle la mayonesa, zumo de limón, huevo, perejil, atún, zanahoria y habichuela.
7. Retire el interior del tomate y rellénelo con la mezcla.
8. Sirva caliente.



ENSALADA DE REMOLACHA

(1 PORCIÓN)

·Kcal: 101	·Proteína: 2,7 g
·Grasa: 5 g	·CHO'S: 15,2 g
·Vit. A: 107 ER	·Hierro: 1,5 mg
·Calcio: 35 mg	·Ácido fólico: 88 mg

INGREDIENTES

- Remolacha: 1/2 unidad pequeña (57 g).
- Tomate rojo: 1/2 unidad pequeña (69 g).
- Albahaca: 6 hojas (11 g).
- Aguacate: 1/8 unidad mediana (30 g).
- Zumo de limón: 1 cucharada dulcera (7.5 cc).
- Sal: una pizca (0,5 g).

PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte las frutas y verduras.
2. Lleve a cocción en una olla con agua y deje hervir la remolacha durante 6 minutos a fuego alto.
3. Deje enfriar la remolacha, retire la cáscara y córtela en cubos.
4. Pique en cubos el tomate, el aguacate, y mezcle.
5. Coloque en la base la remolacha, encima agregue el aguacate y el tomate.
6. Agregue el zumo de limón y la sal.
7. Decore con ralladura de limón.
8. Sirva frío.