

• RECOMENDACIONES •

- * Siempre lave y desinfecte los equipos y utensilios que vaya a utilizar.
- * Lave muy bien las verduras a preparar.
- * Recuerde que para garantizar un adecuado aporte de proteína se debe consumir la porción de cereal, acompañado de una porción de leguminosas cocidas.
- * Para obtener un mayor aporte proteico puede adicionar a las preparaciones proteínas de fuente animal como el huevo, las carnes y el queso.

La mejor fuente de proteína se encuentra en alimentos de origen animal, como la carne, huevo, lácteos, entre otros. Sino logras tener un aporte adecuado de proteína, también puedes obtenerla a partir de las mezclas vegetales.

Realizado por Asesor y estudiantes de práctica:

PROTEÍNAS DE MEZCLA VEGETAL

Definiciones y recetas



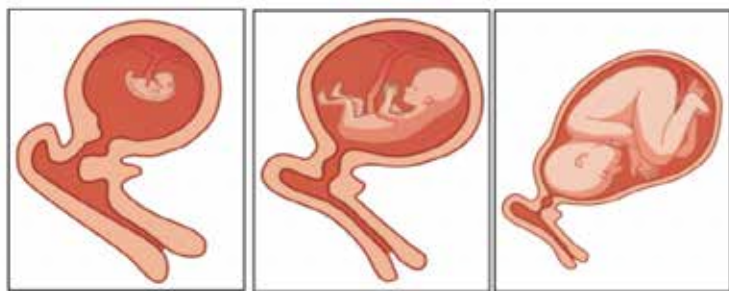
¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS?

Son nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo al ser la base de todos los tejidos que lo conforman, hacen parte del sistema de defensas y participar en numerosos procesos.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES DURANTE LA GESTACIÓN?

Las proteínas son las encargadas de la construcción de los tejidos y órganos del bebé, siendo de mayor importancia en el segundo y tercer trimestre, en los cuáles su crecimiento es más rápido.

Además son necesarias para la formación de la placenta, crecimiento del útero y transporte de nutrientes al bebé.



1 trimestre

2 trimestre

3 trimestre



CREMA DE GARBANZOS

INGREDIENTES

- ½ cucharón de garbanzos cocidos
- 6 cucharadas soperas de arroz cocido
- 2 rodajas de cebolla cabezona
- ¼ de zanahoria picada en trozos
- ½ diente de ajo
- 1 pizca de sal
- 1 vaso mediano de agua

PREPARACIÓN

1. Lave, pele y pique en trozos la zanahoria y cocínela a fuego alto durante 15 minutos.
2. Adicione a la licuadora todos los ingredientes con los garbanzos previamente cocidos, licúe y sirva caliente.

Esta preparación también puede realizarse con arvejas, lentejas o cualquier variedad de frijol.



SOPA DE AVENA

INGREDIENTES

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 gajo de cebolla picada
- 1 hueso de cerdo, pollo o res
- 1 ramillete de cilantro picado
- 1 zanahoria finamente picada o rallada
- 1 cucharón de arvejas
- 1 papa picada en trozos pequeños
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Ponga el hueso en una olla, el gajo de cebolla, el ramillete de cilantro, sazone con sal y pimienta. Cubra con agua fría.
2. Deje la olla a fuego medio y cocine durante 20 minutos.
3. Agregue la zanahoria, la arveja, las papas y cocine hasta que ablande.
4. Diluya la avena en media taza de agua fría y cuando el agua comienza a hervir de nuevo, agréguela y reduzca el fuego.
5. Sirva caliente.

¿QUÉ ES UNA MEZCLA VEGETAL?

Es la combinación de leguminosas (granos) y cereales o derivados para obtener un alimento rico en proteínas de buena calidad.



Leguminosas	Medida casera
Frijol toda variedad	1 cucharón cocido colmado
Garbanzo	
Lenteja	
Soya	
Arveja seca	

Cereales	Medida casera
Arepa delgada de maíz	1 unidad pequeña
Arroz blanco, cocido	6 cucharadas soperas colmadas
Avena en hojuelas	4 cucharadas soperas colmadas
Pasta corta o larga	1 cucharón colmado
Maíz tierno o choclo	8 cucharadas soperas colmadas
Maicena	4 cucharadas soperas rasas
Harina de trigo	4 cucharadas soperas rasas
Tortilla de maíz	1 unidad pequeña



PASTAS CON ARVEJAS Y ATÚN

INGREDIENTES

- ½ pocillo de arveja verde cocida.
- 1 cucharón de pasta corta cocida.
- ½ lata de atún en aceite.
- 1 rodaja de cebolla picada.
- 1 cucharada sopera alta de zanahoria rayada.
- 1 cucharada sopera de margarina.
- 1 cucharada dulcera de mayonesa.

PREPARACIÓN

1. En un sartén ponga a derretir la margarina y sofría la cebolla y la zanahoria. Adicione la arveja y la pasta.
2. Si desea escurra el atún y mézclelo con los demás ingredientes, deje cocinar por 5 minutos.
3. Baje del fuego, adicione la mayonesa y sirva caliente.



ARVEJAS SUDADAS

4 porciones

INGREDIENTES

- ½ taza de arveja seca.
- 1 zanahoria pequeña picada en cubos.
- 1 papa común picada en cubos.
- 1 cebolla cabezona pequeña.
- 1 tomate de aliño pequeño.
- 1 ramita de cilantro picado.
- 1 cucharada sopera de aceite.
- Sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. Deje remojando las arvejas desde el día anterior, retire el agua de remojo y póngalas en una olla a presión con la zanahoria, la papa y el agua que las cubra. Tape y deje a fuego alto durante 20 minutos.
2. Haga un guiso con la cebolla, el tomate, el cilantro, el aceite y la sal, mezcle con las arvejas.
3. Revuelva y sirva acompañadas con 6 cucharadas de arroz.

Esta preparación también puede realizarse con garbanzos, lentejas o cualquier variedad de frijol.



VEGETALES SALTEADOS CON CARVE

INGREDIENTES

- ½ pocillo de carne.
- 6 rodajas de cebolla blanca picada.
- 1 zanahoria pequeña cortada en julianas.
- ½ pimentón rojo cortado en julianas.
- 1 tallo de apio picado en medialuna.
- 1 taza de brócoli.
- 2 cucharadas de salsa negra o de soya.
- Sal y cominos al gusto.

PREPARACIÓN

1. Hidrate el carne con ½ pocillo de agua tibia.
2. Lave los vegetales, córtelos y agréguelos con el aceite en un sartén caliente, manténgalos a fuego alto por 2 minutos y adicione la salsa de soya.
3. Agregue la pizca de cominos y el carne y revuelva.
4. Deje sofreír 4 minutos. Sirva caliente.



ALBÓNDIGAS DE CARVE

INGREDIENTES

- ½ pocillo de carne.
- 6 rodajas de cebolla blanca picada.
- 2 cucharadas soperas de zanahoria rayada.
- 1 cucharada soperas de pimentón rojo picado.
- 1 cucharada soperas de maicena o harina.
- 1 huevo.
- 1 cucharada soperas de aceite.
- 3 cucharadas soperas de ralladura de pan.
- Sal y cilantro al gusto.
- Azafrán una pizca.

PREPARACIÓN

1. Hidrate el carne con ½ pocillo de agua tibia
2. Bata el huevo en una taza.
3. Sofría los vegetales en un sartén por 2 minutos, agregue sal al gusto. Adicione el carne y maicena, revuelva y deje a fuego alto por 4 minutos.
4. Arme las albóndigas, páselas por el huevo y la ralladura de pan y cocínelas en un poco de agua con una pizca de azafrán por unos minutos.
5. Sírvelas calientes.

En el mercado se encuentra la mezcla vegetal a base de soya ampliamente conocida como "CARVE" como otra opción para garantizar un adecuado aporte de proteína



ESPAGUETIS CON CARVE

INGREDIENTES

- 1 pocillo de espaguetis cocidos.
- ½ pocillo de carve.
- 4 rodajas de cebolla blanca picada.
- 1 diente de ajo.
- 2 tomates maduros.

PREPARACIÓN

1. Hidrate el carve con ½ pocillo de agua tibia.
2. Sofría la cebolla, el tomate y el ajo en un sartén, adicione el carve hidratado y mantenga a fuego alto durante 10 min. Adicione sal al gusto.
3. Sirva encima de los espaguetis.



ENSALADA DE GARBANZOS

INGREDIENTES

- 1/2 cucharón de garbanzos cocidos.
- Hojas de lechuga común al gusto.
- ¼ de aguacate picado en trozos.
- ½ tomate picado en trozos.
- ½ cebolla cabezona blanca en julianas o trozos.
- 1 cucharada sopera de zumo de limón.
- 1 cucharada dulcera de mayonesa.
- Cilantro picado.

PREPARACIÓN

1. Lave y desinfecte los vegetales, pique el tomate la cebolla y el aguacate en trozos y la lechuga en tiras y póngalos en un recipiente
2. Ponga garbanzos previamente cocidos.
3. Mezcle la mayonesa, el limón y el cilantro y adicione a los demás ingredientes. Revuelva.
4. Sirva fría y para lograr la mezcla vegetal adicione 8 cucharadas de maíz tierno, pan tostado o sirva como acompañante de un plato de pasta.