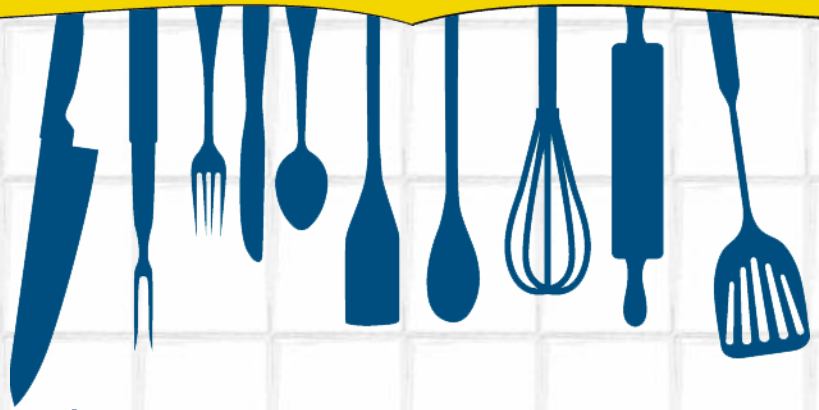
una probadita de...®

Para la mujer

INTRODUCCIÓN



En esta publicación dedicada a las mujeres, preparamos platillos sencillos y nutritivos elaborados a base de pollo y huevo.

En la actualidad el ritmo de vida de las mujeres es muy acelerado, para ello te sugerimos algunos platillos ricos y por supuesto nutritivos que te podrán facilitar la vida incluyendo una buena alimentación.

Buen Provecho les desea el INA…

una probadita de...

una probadita de...

Para la mujer

Champiñones rellenos de pollo

Ingredientes:

Pierna y muslo de pollo molido 200 g.
Champiñones 12 piezas
Espinacas 1 taza
Jitomate 1 pieza
Cebolla ½ pieza
Perejil 1 rama (para decorar)
Sal 1 pizca
Pimienta al gusto

Modo de preparación:

1. Limpiar los champiñones al chorro de agua, sin retirar la piel, quitar los tallos y reservarlos.
2. Picar cebolla, jitomate, tallos de champiñón y espinaca en cubos pequeños.
3. En una sartén a fuego medio acitronar la cebolla, ya suave y transparente agregar el jitomate y cocinar por 5 minutos, agregar pollo molido y dejar cocinar entre 5 y 8 minutos hasta que el pollo este completamente cocido, agregar sal-pimienta y mezclar.
4. Rellenar los champiñones con la mezcla de pollo y hornear 13 minutos a 180°C.
5. Cocinar las espinacas con un poco de tallos de champiñón.
6. Colocar una cama de espinacas y sobre ésta los champiñones horneados.

90 kcal. por porción

Porciones: **4**

Tiempo de preparación : **25 min**

Costo Total Aprox: **$28**

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

Los champiñones son buena fuente de potasio, el cual es importante para la correcta función muscular. (1)

Las espinacas contienen hierro. A pesar de que no se absorbe en su totalidad, aporta una proporción del requerido en el día. Este mineral se pierde en mayor cantidad durante los periodos menstruales, por lo que incluirlo en la alimentación de la mujer puede ser de gran beneficio. (1)

una probadita de...®

una probadita de...

Para la mujer

Risotto con pollo y espárragos

Ingredientes:

Pechuga de pollo 200 g.
Espárragos 8 piezas
Pimiento rojo 1 pieza
Arroz Arborio (para Risotto) 1 ½ taza
Sal 1 pizca
Pimienta

Nota:Si usted quiere agregar o cambiar alguna verdura más económica, de temporada o de su preferencia.¡Adelante!

Modo de Preparación:

1. Picar en pedazos pequeños la pechuga de pollo, 4 espárragos y pimiento rojo.
2. Calentar a punto de hervor agua con sal y pimienta en una olla.
3. Colocar en otra olla el arroz arborio y cubrir con el agua caliente, cocinar a fuego medio por 10 minutos y mezclar continuamente; lo importante para obtener un risotto cremoso y suave es siempre mantenerlo cubierto de agua caliente y mezclar continuamente.
4. Agregar los vegetales y pollo, si es necesario también agua caliente y cocinar por otros 10 minutos mezclando continuamente hasta obtener un arroz suave y tanto el pollo como los vegetales cocidos.
5. Retirar del fuego, servir y decorar con espárragos cocidos al vapor.

140 kcal. por porción

Porciones: **4**
Tiempo de preparación : 30 **min**
Costo Total Aprox: **$52**

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

El uso de espárragos en las recetas además de dar muy buen sabor y presentación aporta ácido fólico (muy importante antes y durante el embarazo) además de contener fibra que ayuda a la adecuada función intestinal. (1)

Si agrega más vegetales, la receta se enriquecerá en nutrimentos y fibra.

El pollo, los vegetales y el arroz se complementan en nutrimentos y se logra un platillo equilibrado dentro de la dieta correcta.

una probadita de...

Tarta de pollo con vegetales

una probadita de...

Para la mujer

Ingredientes:

Pollo molido 300 g.
Cebolla ½ pieza
Brócoli 1 pieza
Zanahoria 1 pieza
Espinacas 1 taza
Aceituna ¼ taza
Cilantro 2 ramas

Masa:
Harina 1 taza
Levadura seca o instantánea 5 g. o 1 cucharadita
Huevo 1 pieza
Sal 1 pizca
Agua tibia ½ taza

Nota: Se puede encontrar la levadura seca en el supermercado

134 kcal. por porción

Porciones: **8**
Tiempo de preparación : 50 **min**
Costo Total Aprox: **$36**

Modo de Preparación:

1.Colocar en el agua tibia la levadura mezclando ambos ingredientes.
2.Mezclar en un tazón los ingredientes de la masa; harina, huevo, sal y agregue la levadura con agua; hasta obtener una masa lisa. Taparla con trapo húmedo y dejarla reposar por 20 minutos.
2. Picar las verduras.
3. Cocinar en una sartén la cebolla, posteriormente agregar zanahorias, brócoli y pollo; dejar cocinar por 5 minutos, agregar espinacas, aceitunas, cilantro y cocinar hasta que el pollo este cocido por completo.
4. Estirar la masa y colocarla en molde, agregar el relleno de pollo con vegetales.
5. Hornear por 20 minutos aproximadamente a 180°C hasta obtener una tarta dorada.

¿SABÍAS QUE?

El pollo aporta una parte importante de las proteínas requeridas en el día.

Los vegetales de color verde obscuro como las espinacas y el brócoli contienen antioxidantes, un antioxidante retrasa el envejecimiento de las células de nuestro cuerpo; mientras más colorido el platillo mejor será la dieta. ()

una probadita de...

una probadita de...

Para la mujer

Chile relleno de pollo almendra y manzana

Ingredientes:

Pierna y muslo de pollo 400 g.
Chiles guajillos 4 piezas
Almendras ¼ taza
Cebolla ½ pieza
Manzana 1 pieza
Sal 1 pizca
Pimienta

Modo de Preparación:

1. Limpiar y desvenar los chiles, colocándolos primero en agua hirviendo por 5 minutos, posteriormente abrir con cuchillo de un solo lado, retirar todas las venas y semillas.
2. Cortar en trozos pequeños la cebolla, manzana, almendras y pollo.
3. Cocinar el relleno en una sartén; colocar cebolla y acitronar, posteriormente el pollo y cocinar por 8 minutos, finalmente agregar las manzanas, almendras, sal-pimienta y cocinar hasta que el pollo este completamente cocido.
4. Rellenar los chiles, servir y disfrutar.

180 kcal. por porción

Porciones: **2**

Tiempo de preparación : 30**min**

Costo Total Aprox: **$35**

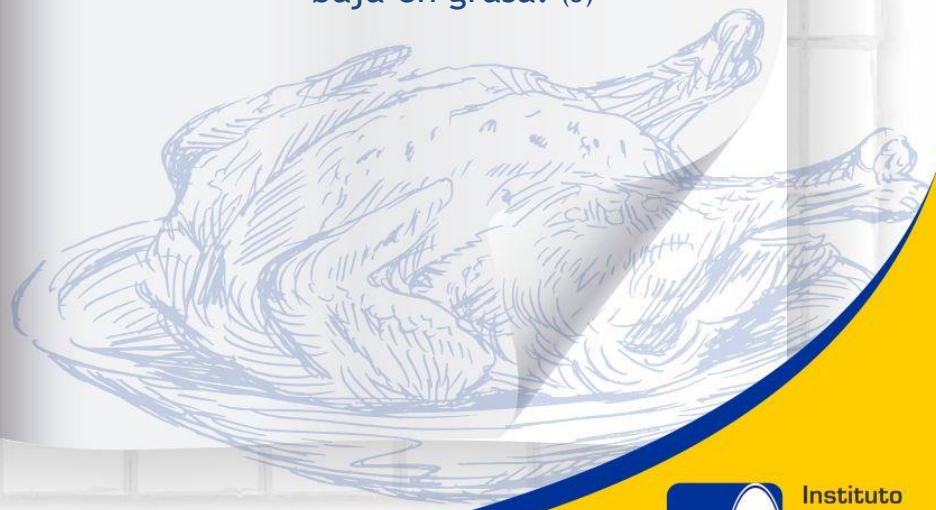
Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

Las almendras contienen ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, conocidos como “grasas buenas”, además de aportar calcio a la dieta.

Los requerimientos de proteína para las mujeres embarazadas aumentan en promedio 6 g. diarios en el segundo trimestre y 11 g. diarios en el tercer trimestre. El consumo de pollo es una buena manera de alcanzar esto por ser una excelente fuente de proteína baja en grasa. (3)



una probadita de...®

una probadita de...

Para la mujer

Bocaditos de huevo

Ingredientes:

- Huevo 8 piezas
- Champiñones 8 piezas
- Espinacas 1 taza
- Sal 1 pizca
- Pimienta

155 kcal. por porción

Porciones: 4
Tiempo de preparación : **15 min**
Costo Total Aprox: **$20**

Modo de Preparación:

1. Batir los huevos, agregar sal y pimienta.
2. Picar champiñones y espinacas. (en esta receta siempre podrán modificar las verduras a su gusto y el de su familia).
3. En un recipiente para hornear colocar el huevo y agregar champiñones y espinacas.
4. Hornear a 180ºC 15 minutos a que el huevo este cocido por completo y un poco dorado.
5. Cortar en cubos y disfrutar como botana.

¿SABÍAS QUE?

Está comprobado que el huevo produce saciedad y contiene trazas de carbohidrato por pieza, esto quiere decir que no llega a 1g., por lo cual no eleva la insulina y glucosa de la sangre siendo una excelente opción en la dieta. (2)

Preparar botanas con verdura y huevo es una opción diferente, económica, sencilla y muy saludable.

una probadita de...®

una probadita de...

Para la mujer

Omelet de huevo con panela y flor de calabaza

Ingredientes:

- Huevo 8 piezas
- Flor de calabaza 1 manojo
- Queso panela 60 g.
- Calabaza 1 pieza
- Sal 1 pizca
- Pimienta

177 kcal. por porción

Porciones: 4
Tiempo de preparación : **25 min**
Costo Total Aprox: **$22**

Modo de Preparación:

1. Batir los huevos.
2. Cortar en medias lunas la calabaza y en cubos el queso panela.
3. Cocinar en una sartén las calabazas, agregar la flor de calabaza, queso panela, sal y pimienta.
4. Preparar en una sartén con teflón cada omelet, agregando 2 huevos batidos y dejar cocinar hasta que esté casi completamente cocido, en una mitad (media luna) colocar el relleno de flor de calabaza y con la ayuda de una pala colocar la otra mitad de huevo cocido encima, para así formar el omelet.

¿SABÍAS QUE?

El queso panela es fuente de calcio la cantidad que se consuma debe ser la adecuada para cada persona. El consumo de calcio durante el embarazo y lactancia es muy importante. (1)

Preparar los omelets con verduras como flor de calabaza eleva el contenido de vitaminas y minerales en el platillo y aporta muy pocas calorías.

una probadita de...®

una probadita de...

Para la mujer

Huevo horneado en salsa

Ingredientes:

- Huevo 8 piezas
- Cebolla ½ pieza
- Chile ancho 4 piezas
- Jitomate 2 piezas
- Tomate verde 2 piezas
- Ajo 1 diente
- Sal 1 pizca

162 kcal. por porción

Porciones: 4
Tiempo de preparación : **25 min**
Costo Total Aprox: **$20**

Modo de Preparación:

1. Preparar la salsa colocando en el comal jitomates, tomates, cebolla, ajo y chile ancho a que se asen.
2. Licuar todos los vegetales hasta obtener una salsa espesa, si es necesario puede agregar un poco de agua y sal.
3. En recipientes individuales para hornear colocar un poco de salsa y posteriormente estrellar un huevo en cada uno.
4. Hornear a que se cuezan completamente aproximadamente 180°C por 20 minutos.

¿SABÍAS QUE?

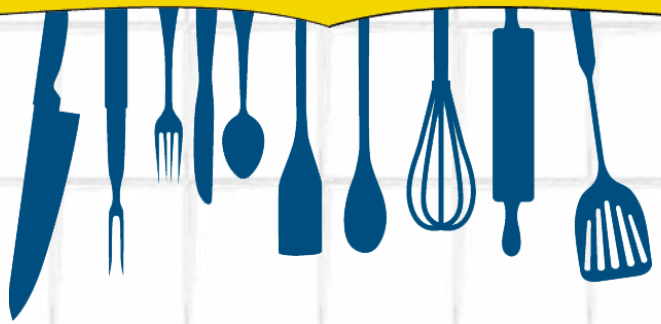
El huevo contiene dos antioxidantes llamados luteína y zeaxantina, los cuales mantienen la correcta función ocular; contribuye a disminuir el riesgo de padecer cataratas. (2)

Es un mito que el huevo es responsable del aumento de colesterol en la sangre.

El aumento de colesterol en sangre es multifactorial derivado del sedentarismo, sobrepeso y obesidad principalmente y otras causas. (2)

una probadita de...

BIBLIOGRAFÍA



1)Pérez Lizaur Ana Bertha, Marván Laborde Leticia, Palacios González Berenice. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud, 3a edición, 2008.

1)Mitos y realidades del pollo y huevo. Instituto Nacional Avícola.

2)H.Bourges, E. Casanueva, J.L Rosado. Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Editorial médica panamericana, 2008.

PRÓXIMA PUBLICACIÓN

Desayunos Internacionales

una probadita de...®

Medellín 325, Col. Roma Sur
C. P. 06760, México, D. F.,
Tel. 5564 9322
www.institutonacionalavicola.org.mx

Con la participación de:
Chef Angeles Urreta
Nutrióloga Daniella Bautista
Nutrióloga Teresa Rull

El contenido de este documento es propiedad del Instituto Nacional Avícola

Instituto Nacional Avícola