



Recetario
SALUDABLE
— 2024 —



La Guacamaya



Desayunos



TOSTADAS DE JAMÓN CON VERDURA

MONICA ARMENTA



INGREDIENTES

Jamón de pechuga de pavo
Verduras para saltear:
pimiento morrón, champiñones y calabaza
De base: espinaca, Pan thins o pan
para sándwich cero cero
Mantequilla sin sal (1/2 cda)
Sal
Pimienta **La Guacamaya**
Ajo en polvo **La Guacamaya**

PREPARACIÓN

- Pica en cubos la verdura y el jamón, saltea con la mantequilla sin sal.
- Sazona al gusto con las especias La Guacamaya, pon de base el pan de tu preferencia (puedes untar aguacate para que quede más rico) espinaca y agrega el guisado encima y listo en menos de 15 min tendrás un desayuno riquísimo.



La Guacamaya

CHEESECAKE TOAST

VALERIA VILLEGAS



INGREDIENTES

2 piezas de pan integral
4 cucharadas de yogurt griego
10ml de leche de almendras
1 cucharadita de stevia
1 pieza de huevo
1 cucharadita de vainilla

2 piezas de dátil
1 cucharada de crema de
cacaohuete
Nuez **La Guacamaya**
Chispas de chocolate
Canela molida **La Guacamaya**
Pasas **La Guacamaya**

PREPARACIÓN

- Lo primero que tienes que hacer es licuar los dátiles hasta que quede una pasta y añades las nueces. Reservar.
- En un bowl mezclas huevo, leche, yogurt, vainilla, miel o los que les mencioné y canela molida.
- Con la ayuda de una cucharada hacer un tipo hoyo en cada pieza de pan y vaciar la mezcla.
- Colocar en una freidora o tu horno, añadiendo chispas de chocolate y pasas.
- Dejarlo aproximadamente por 5 minutos.
- Añadir la pasta de dátil, y crema de cacaohuete, poquitas almendras fileteadas



La Guacamaya

HOTCAKES DE ZANAHORIA

ELISA TOLEDO



INGREDIENTES

1 Huevo
3/4 Taza de Leche semidescremada.
1/2 cda de mantequilla.
1 cda de Esencia de vainilla
1 Taza de Harina de Avena.
1/2 Taza de Zanahoria rallada
Canela molida **La Guacamaya**

3 Cucharadas de Nuez picada
La Guacamaya
3 Cucharadas de Pasas
La Guacamaya
1 taza de Yogurt griego sin azúcar
1/4 Taza de Zanahoria rallada
1/4 Taza de Nuez picada
La Guacamaya
Edulcorante al gusto.

PREPARACIÓN

- Mezcla en un bowl la leche, el huevo, 1/2 cucharada de mantequilla fundida, la esencia de vainilla, harina de avena, 1 cucharadita de canela, 1/2 taza de zanahoria, 3 cucharadas de nuez y las pasas.
- Calienta un sartén a fuego medio/bajo y con ayuda de un cucharón vierte un poco de la mezcla para formar los hot cakes; cocina por ambos lados y repite el procedimiento con el resto de la preparación.
- En otro bowl mezclamos el yogurt con un poco de Edulcorante, una pizca de canela en polvo.
- Servir los hotcakes con un poco de la mezcla de yogurt como topping, nuez picada y zanahoria rallada.



La Guacamaya

AVENA ARROZ CON LECHE

ALEJANDRA PEREZ



INGREDIENTES

- ½ taza de hojuelas de avena
- ½ taza de leche de vaca o vegetal
- Azúcar o algún endulzante al gusto
- 1 varita de canela de La Guacamaya
- Canela molida La Guacamaya
- Pasas La Guacamaya
- Almendras La Guacamaya
- Nueces de La Guacamaya

PREPARACIÓN

Deja remojar la avena toda la noche en leche, por la mañana podemos retirar y usar esa misma leche para la preparación, vamos a llevar a calentar la leche, agregamos la varita de canela, la avena, endulzante al gusto y dejamos cocinar a fuego medio por 10 minutos, retiramos, servimos y agregamos de toppings canela en polvo con nueces, almendras y pasas.



La Guacamaya



TOAST COTTAGE Y MANZANA-CANELA

TANIA RUBIO



INGREDIENTES

2 reb pan tostado
100 grs queso cottage
1 manzana picada
Canela molida **La Guacamaya** al gusto

PREPARACIÓN

Cocinar la manzana picada a un sartén a fuego bajo hasta que se ablande y agregar la canela molida.

Agregar el queso cottage al pan y decorar con manzana y canela.



La Guacamaya

AVOCADO TOAST

DIANA LAURA



INGREDIENTES

2 rebanadas de pan integral

2 huevos

1/3 de aguacate

Salsa habanera verde **La Guacamaya**

Ajonjolí al gusto **La Guacamaya**

Pimienta molida **La Guacamaya**

PREPARACIÓN

Unta el aguacate sobre las rebanadas de pan integral

Prepara los huevos a tu gusto con un toque de pimienta, pueden ser revueltos, estrellados o cocidos y sírvelos sobre los panes

Para darle el toque agrega ajonjolí y salsa habanera verde al gusto.



La Guacamaya



Comidas



CAMARONES ROCA

MONICA ARMENTA

INGREDIENTES

800gr de camarón pelado

Para mezcla de harinas

1 tza de empanizador

1 tza de harina (puede ser de avena)

1/2 a 1 tza de maicena (fécula de maíz)

1 huevo

Sal con ajo **La Guacamaya**

Para aderezo: 1/2 tza de
mayonesa (puede ser light)

Salsa chipotle **La Guacamaya**

(esto puede ser al gusto y
ajustando sabor)

1 cda de vinagre de arroz

Para Mezcla de huevo:

2 huevos

Sal y pimienta **La Guacamaya**

PREPARACIÓN

Bañamos los camarones en la mezcla y freímos, utilice aceite de aguacate para eso, una vez listos bañamos con el aderezo, acompaña con tu guarnición favorita y listo tendrás unos deliciosos camarones roca.



La Guacamaya



PESCADO EMPAPELADO

ELISA TOLEDO

INGREDIENTES

- Filete de Tilapia.
- Pimiento amarillo.
- Tomate.
- Zanahoria.
- Calabaza.
- Cebolla morada.
- Cilantro
- Pimienta granulada
La Guacamaya
- Sal con ajo **La Guacamaya**
- Semillas de cilantro
- Salsa tradicional o salsa habanera verde/roja
La Guacamaya

PREPARACIÓN

Elimina las semillas de los pimientos y córtalos en tiras delgadas. Corta en rebanadas delgadas o bastones el jitomate, zanahoria y calabaza. Después filetea finamente la cebolla. Coloca el filete de tilapia sobre el papel aluminio y condimentamos con pimienta granulada y sal con ajo. Distribuye encima las porciones de chile pimiento, jitomates, cebolla, zanahoria y calabaza. Agrega al pescado 1 cucharada de aceite de oliva y 5 semillas de cilantro. Cierra el papel aluminio juntando los bordes laterales y doblándolos hacia dentro. Calienta en un comal a fuego lento el pescado empapelado sin mover durante 15 minutos, o hasta que el papel aluminio se infle.

Acompaña con arroz blanco y salsa tradicional o habaneras La Guacamaya.



ARROZ CHINO

VALERIA VILLEGAS



INGREDIENTES

- 100g de pollo en cuadritos
- Granos ancestrales o arroz integral
- Calabaza
- Pimiento verde
- cebolla
- chile quebrado
- zanahoria rallada
- Ajonjolí La Guacamaya
- Salsa soya La Guacamaya
- Sal con ajo La Guacamaya
- Pimienta La Guacamaya

PREPARACIÓN

Cortar en cuadritos el pollo y poner directo en tu sartén con salsa de soya, Pimienta, ajo en polvo hasta que quede doradito.

Después dorar la calabaza, pimiento verde y cebolla, ya cocido añadir la zanahoria rallada. Ya que este todo cocido poner tu arroz ancestral al ghee o arroz integral y sal. Añadir topping chile quebrado y ajonjolí la guacamaya



La Guacamaya



SOPA DE TORTILLA

ALEJANDRA PEREZ

INGREDIENTES

- 2 piezas de chile guajillo **La Guacamaya**
- 4 tomates
- $\frac{1}{4}$ de pieza de cebolla
- 6 tortillas de maíz (1 para la sopa de tortilla y otra para las tiritas)
- Ajo puro **La Guacamaya**
- Comino molido **La Guacamaya**

PREPARACIÓN

Asa el chile guajillo con los tomates, cebolla y 1 pieza de tortilla; una vez que este bien asado licua todo y pasa a calentar a un sartén, deja hervir y agrega el ajo y comino en polvo. Corta las tortillas en tiritas y puedes dorarlas o bien colocarlas en la freidora de aire a 180 grados por 10 minutos o en una charola para horno y llévalos a hornear a 180 grados por 15 minutos.

Sirve con cubitos de queso panela y las tiras de tortilla.



La Guacamaya

TACOS DE POLLO AL PASTOR

TANIA RUBIO



INGREDIENTES

1/2 kg pechuga de pollo
1 chile ancho
2 chiles guajillo La Guacamaya
1 diente de ajo
1 trozo de cebolla
Agua
Sal

Pimienta La Guacamaya
Comino La Guacamaya
Orégano La Guacamaya

PREPARACIÓN

Primero pones a cocer en el agua los chiles, cebolla y ajo
Licuar todos los ingredientes y agregamos al gusto, sal, pimienta, comino y orégano

Picar en cuadritos la pechuga

Agregamos la mezcla a la pechuga y la dejas reposar por 20 minutos

En un sartén la ponemos a freír hasta estar en su punto la pechuga

Listo, puedes servir en tacos o quesadillas



La Guacamaya



BOWL DE POLLO CON VERDURAS

DIANA LAURA



INGREDIENTES

- 150 gr de pechuga de pollo
- 2 cdtas de aceite de oliva
- ½ tz de brócoli cocido
- ½ tz de zanahoria cocida
- ½ tz de champiñones
- 1 pz de pimiento rojo o verde rebanado
- ½ tz de arroz cocido
- Salsa YingWu **La Guacamaya**
- Ajonjolí al gusto **La Guacamaya**

PREPARACIÓN

Corta la pechuga en cuadritos
En un sartén previamente caliente agrega el aceite y la pechuga en cuadritos
En el mismo sartén agrega las verduras y revuelve junto con el pollo. Deja pasar unos 3-5 minutos y sazona con la Salsa YingWu al gusto
Una vez que esté listo sirve junto con el arroz
Agrega ajonjolí al gusto para decorar tu platillo



La Guacamaya



Cenas.





BISTEC

MONICA ARMENTA

INGREDIENTES

Porción individual :
 120 gr de carne para bistec.
 Tomate/jitomate, cebolla y chile
 anaheim.
 1/2 pza de papa.
 1 diente de ajo.

Sal
 Pimienta **La Guacamaya**
 Ajo en polvo **La Guacamaya**
 Comino **La Guacamaya**
 Puré de tomate
 GUARNICIONES:
 Arroz naranja y frijolitos

PREPARACIÓN

Pica la carne y sazona con: sal, pimienta y ajo en polvo.

-Sofríe con un poco de aceite, si deseas puedes añadir un poquito de agua y tapa (para que con el vapor se termine de coser y quede caldito).

-Una vez esté bien cocida la carne, agrega las verduras y saltea por unos minutos. -Mientras, en la licuadora agrega un diente de ajo, comino al gusto, un chorrillo de agua, una pizca de pimienta y licúa.

-Le añades la mezcla de la licuadora a la carne y un poquito de puré de tomate.

-Ya que esté bien salteado todo, le añades la 1/2 pza de papa y tapa (por unos minutos y que se cosa al vapor la papa)

-*puedes añadir más verdura al gusto, por ejemplo: calabaza si deseas*. Una vez esté pre cocida la papa, apagas. Disfruta con tus guarniciones favoritas.




La Guacamaya



AGUACATE RELLENO DE ENSALADA DE ATÚN

ELISA TOLEDO



INGREDIENTES

- 1/2 Aguacate
- 1 lata de atún.
- 1 taza de Lechuga picada finamente.
- 2 tomates en cubo sin semilla.
- 1/4 de cebolla blanca en cubos pequeños.
- 1/2 pepino sin semilla en cubos pequeños.
- Pimienta granulada **La Guacamaya**
- Ajo en polvo **La Guacamaya**
- Salsa tradicional **La guacamaya**

PREPARACIÓN

- En un bowl mezcla el atún, cebolla, lechuga, tomate y pepino.
- Condimenta con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.
 - Monta la ensalada en 1/2 pieza de aguacate sin cáscara, ni semilla.
 - Acompaña con tostadas y salsa Tradicional La guacamaya.



La Guacamaya



CALABACITAS RELLENAS

VALERIA VILLEGAS

INGREDIENTES

- Carne molida
- Sal
- Cebolla
- Tomate
- Queso mozzarella
- Ajo puro **La Guacamaya**
- Pimienta **La Guacamaya**
- Sazonador para carnes **La Guacamaya**
- Salsa tradicional **La Guacamaya**

PREPARACIÓN

Lo primero que tienes que hacer es cortar una calabacita a la mitad (quitarle las semillas) poner en una olla con agua y hervirlas por 10 minutos. Después las pasas por un sartén para que queden crunchy

La carne molida la preparé con tomate, cebolla, pimienta, ajo y sal. Luego coloca dentro de las calabacitas la carne molida preparada, encima queso mozzarella y puedes salsear con salsa tradicional La Guacamaya.



La Guacamaya



SÁNDWICH CREMOSO DE ATÚN AL CHIPOTLE

ALEJANDRA PEREZ



INGREDIENTES

Zanahoria y pepino rallado crudo
2 rebanadas de pan de caja (puede ser
integral de preferencia)
1 lata de atún en agua
2 cucharadas de crema light
Salsa de chipotle **La Guacamaya** al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla el atún con zanahoria, pepino rallado, crema light ahí mismo agregas al gusto la salsa de chipotle, mezcla, te recomiendo tostar el pan para preparar el sándwich con el atún que se preparó. Puedes acompañar de chiles en vinagre.



La Guacamaya

CALABACITAS RELLENAS DE PANELA

TANIA RUBIO



INGREDIENTES

- 2 calabacitas
- 100 grs queso panela reducido en grasa
- 1 tza tomate, cebolla y chile poblano
- Sal con ajo **La Guacamaya** al gusto
- Tostadas horneadas

PREPARACIÓN

Colocar las calabacitas partidas por la mitad y sin semillas en agua hirviendo solo para ablandar
Guisar el tomate, cebolla, chile y panela
Rellenar calabacitas del guisado anterior
Se puede acompañar con tostadas horneadas



La Guacamaya



LICUADO DE PLÁTANO CON ALMENDRAS

DIANA LAURA



INGREDIENTES

- 1 tz de leche de su preferencia
- 1 pz de plátano
- 10 pz de almendras **La Guacamaya**
- Canela molida **La Guacamaya** al gusto

PREPARACIÓN

En una licuadora agrega todos los ingredientes y licúa
Sirve en un vaso y disfruta



La Guacamaya



Snacks



SNACK AVENA CON FRUTA

DIANA LAURA

INGREDIENTES

- 1 tza avena
- 1 tza leche o bebida vegetal
- 1 sobre endulzante
- Canela molida La Guacamaya al gusto
- 1 tza fruta picada
- Pasas La Guacamaya

PREPARACIÓN

Poner a remojar avena con agua y retirar después de 10 minutos
Poner a hervir la leche a fuego bajo
Licuar avena sin el agua que se usó
Al estar hirviendo la leche, agregar la avena licuada
Agregas endulzante y canela al gusto
Se acompaña con fruta picada y pasas



La Guacamaya

TIRAMISÚ

MONICA ARMENTA

Galletas marías

Café expreso

Yogurt Natural versión griego (1 taza)

1/3 parte de chocolate sin azúcar
(Picado en cuadritos pequeños)

Canela **La Guacamaya**

Nuez **La Guacamaya**

Almendras **La Guacamaya**

TOPPING:

INGREDIENTES

PREPARACIÓN

Los ingredientes irán en función del recipiente en donde lo vayamos a preparar, te sugiero que lo hagas en tazas pequeñas para que así tengas una porción ya lista. Todo será en capitas.

Bañas un poco la galleta en el café y colocas en tu recipiente
-Luego una porción de yogurt, galleta bañada en café y así sucesivamente, luego pasas al congelador por unos 30 min (para que espese todo súper bien), lo retiras.
-Colocas el topping de tu preferencia Nuez, canela, almendras **La Guacamaya**.



La Guacamaya

YOGUR MANZANA- CANELA ALEJANDRA PEREZ



INGREDIENTES

RINDE 1 PORCIÓN

1 taza de yogur griego sin azúcar
(podemos endulzar)

1 manzana picada

3 galletas marías trituradas

1 cucharada de nueces picadas **La Guacamaya**

Canela molida **La Guacamaya**

PREPARACIÓN

Servimos el yogur con manzana, canela, nueces y agregamos la galleta maria triturada como topping.



La Guacamaya

Agradecemos al equipo de Nutriólogas que nos brindaron su apoyo para lograr que nuestra campaña de **RECETARIO SALUDABLE LA GUACAMAYA** fuera posible, ya que nos enriquecieron con sus conocimientos en alimentación y salud, nos dieron el balance perfecto en recetas, sencillas, innovadoras y sobre todo deliciosas, acompañadas de productos La Guacamaya.
A continuación te presentaremos al equipo de nutriólogas que lo hizo posible.



Monica Armenta
Licenciada en Nutrición clínica
y psiconutrición



Valeria Villegas
Licenciada en Nutrición,
Nutrición Comunitaria



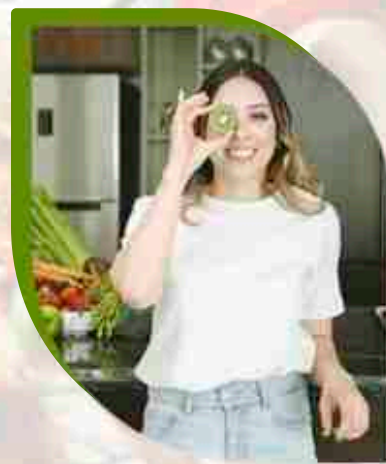
Ma. Elisa Toledo
Licenciada en Nutrición,
Antropometrista



Alejandra Pérez
Licenciada en Nutrición



Tania Rubio
Licenciada en Nutrición Clínica



Diana Laura
Licenciada en nutrición