

# EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable  
con la siguiente comida



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

# FIDEOS DE VEGETALES CON POLLO DESHEBRADO



SECTEI | INDEPORTE | COVID-19

# INGREDIENTES (4 pzas)

- 4 calabazas italianas
- 4 zanahorias
- 2 pepinos
- 250 mililitros de jugo de naranja
- 40 mililitros de aceite de oliva
- 5 gramos de pimienta negra molida
- 4 gramos sal
- 20 gramos de arándanos
- 50 gramos de cacahuates
- 20 gramos de perejil
- 500 gramos de pechuga de pollo deshebrada



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19

# PREPARACIÓN

- 1. Sacar láminas de zanahoria y pepino con ayuda de un pelador.**
- 2. Cortar en rebanadas la cebolla, agregar aceite de oliva y el jugo de naranja y mezclar bien, sazonar con sal y pimienta.**
- 3. Cocinar la pechuga de pollo en agua con sal durante 30 minutos y deshebrar.**
- 4. Mezclar los fideos de vegetales con la pechuga de pollo deshebrada, agregar cacahuates tostados y arándanos.**



# VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
1 calabaza italiana	2 g	1.6 g	0.1 g	15.3 kcal
1 zanahoria	2.6 g	0.6 g	0.2 g	14.2 kcal
1/2 pepino	1.9 g	0.7 g	0.1 g	10.9 kcal
5 g de nuez	0.75 g	0.58 g	4.2 g	46.7 kcal
65 ml de jugo de naranja	3.6 g	0.4 g	0.1 g	16 kcal
20 ml de aceite de oliva	0 g	0 g	20 g	180 kcal
5 g de arándano	14 g	0.5 g	0.1 g	60 kcal
13 g de cacahuete	2.4 g	2.8 g	6 g	74.8 kcal
120 g de pechuga de pollo	0 g	28.8 g	4 g	151.2 kcal
<b>Total</b>	<b>27.25 g</b>	<b>35.98 g</b>	<b>34.8 g</b>	<b>569.1 kcal</b>



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19

# PLÁTANO CON CHOCOLATE Y NUEZ



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

# INGREDIENTES (4 pzas)

- 2 plátanos tabasco
- 100 gramos chocolate amargo
- 20 gramos de nuez troceada



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

# PREPARACIÓN

1. Lleva el plátano al congelador durante 1 hora.
2. Cortar el plátano a la mitad, derretir el chocolate en el microondas durante 1 minuto posteriormente, cubrir las mitades plátanos con chocolate y espolvorear nuez troceada.



# VALOR NUTRIMENTAL

	<b>Carbohidratos</b>	<b>Proteína</b>	<b>Grasas</b>	<b>kcal</b>
<b>5 g de nuez</b>	<b>0.75 g</b>	<b>0.58 g</b>	<b>4.2 g</b>	<b>46.7 kcal</b>
<b>1/2 pieza de plátano</b>	<b>11 g</b>	<b>0.6 g</b>	<b>0.2 g</b>	<b>48 kcal</b>
<b>25 g de chocolate amargo</b>	<b>9.7 g</b>	<b>1.4 g</b>	<b>9.8 g</b>	<b>133 kcal</b>
<b>Total</b>	<b>21.45 g</b>	<b>2.58 g</b>	<b>14.2 g</b>	<b>227.7 kcal</b>



SECTEI | INDEPORTE |



COVID-19

## RECETAS ELABORADAS POR

**Chef Juan José Pimentel Vázquez**  
Lic. en Gastronomía por el  
Instituto Culinario de México  
Miembro de la Selección Mexicana  
de Artes Culinarios

## BALANCE NUTRICIONAL ELABORADO POR:

**Selma Ramírez Martínez**  
Lic. en Nutrición por la  
Benemérita Universidad  
Autónoma de Puebla  
Certificada en  
Nutrición Deportiva



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19