

EN CASA Y EN FORMA

Come rico y saludable
con la siguiente comida



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

ALBÓNDIGAS CON SPAGUETTI



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

INGREDIENTES (4 pzas)

- 500 gramos carne molida de res o cerdo
- 250 mililitros aceite de canola
- 1 cebolla blanca
- 6 dientes de ajo
- 2 huevo
- 4 chiles chipotle de lata
- 4 jitomates
- 100 gramos de pasta spaguetti cocida
- 2 piezas de papa
- 20 gramos de perejil



SECTEI | INDEPORTE |



COVID-19

INGREDIENTES (4 pzas)

- 2 gramos de comino
- 2 gramos de orégano en polvo
- 4 gramos de sal
- 2 gramos de pimienta en polvo



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

PREPARACIÓN

- 1. Picar ajo y cebolla finamente, mezclar con la carne, huevo batido, las especias y sazonar, mezclar hasta integrar todos los ingredientes perfectamente.**
- 2. Formar las albóndigas de tamaño deseado y colocar en una charola y meter al congelador durante 10 minutos y posteriormente freír en aceite hasta obtener un color dorado, retirar el exceso de aceite con papel absorbente.**



PREPARACIÓN

3. Para la salsa de tomate, filetear la cebolla y colocar en un sartén con aceite caliente después agregar los jitomates cortados a la mitad y retirarlos del fuego una vez cocidos. Licuar junto con el chile chipotle y regresar al sartén, agregar las albóndigas a la salsa.
4. Cortar láminas delgadas de papa y agregar a la salsa de tomate, sazonar y cocinar durante 25 minutos.
5. Cocinar la pasta en agua caliente durante 10 minutos, colar y reservar.



PREPARACIÓN

6. Mezclar la pasta con la salsa y las albóndigas y agregar un poco de perejil picado.



SECTEI | INDEPORTE |



COVID-19

VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
125 g de carne molida	0 g	24.8 g	12.0 g	207.2 kcal
1/4 de cebolla	1.2 g	0.2 g	0 g	5.2 kcal
1 pza de huevo	0.2g	3.15 g	3.5 g	45 kcal
1 pza de jitomate	3 g	1 g	0.2 g	17.8 kcal
1/2 pza de papa	15.6 g	1.5 g	0.1 g	100.8 kcal
13 ml de aceite de canola	0 g	0 g	10.5 g	90.5 kcal
25 g de pasta cocida	5.6 g	1.3 g	0.4 g	31.5 kcal
Total	25.6 g	31.95 g	26.7 g	498 kcal



SECTEI

INDEPORTE



COVID-19

PANQUES DE ZANAHORIA CON AVENA



SECTEI | INDEPORTE |  COVID-19

INGREDIENTES (4 pzas)

- 250 gramos de harina de trigo
- 2 zanahorias
- 40 gramos de avena
- 100 mililitros de leche
- 2 huevos
- 1 cucharada cafetera de polvo para hornear
- 40 gramos de arándanos
- 20 gramos de azúcar
- 60 gramos de mantequilla



PREPARACIÓN

- 1. Separar las claras de huevo de las yemas, posteriormente mezclar las yemas con la harina, la mantequilla a temperatura ambiente, la leche, la zanahoria rallada, la avena, el polvo para hornear, los arándanos y el azúcar y mezclar hasta integrar todos los ingredientes perfectamente.**
- 2. Batir las claras a punto de nieve con ayuda de un batir globo de mano y agregar las claras a la mezcla anterior.**



PREPARACIÓN

- 3. Rellenar 3/4 un molde de cerámica y meter al horno de microondas o al horno de cocina durante 20 minutos retirar una vez horneado y dejar enfriar.**
- 4. Decorar con un poco de canela en polvo y arándanos.**



VALOR NUTRIMENTAL

	Carbohidratos	Proteína	Grasas	kcal
65 g de harina de trigo	33.9 g	7.8 g	0.9 g	174.9 kcal
1/2 pieza de huevo	0.2 g	3.15 g	3.5 g	45 kcal
10 g de avena	4.7 g	1.6 g	0.7 g	31.3 kcal
10 g de arándanos	0.8 g	0.1 g	0 g	4.1 kcal
5 g de azúcar	5.0 g	0 g	0 g	20 kcal
15 g de mantequilla	0 g	0.3 g	11.1 g	101.1 kcal
Total	44.6 g	12.95 g	16.2 g	376.4 kcal



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