



Recetario

Sabores que dan Bienestar



asistex.co



INTRODUCCIÓN

Adoptar una alimentación saludable es un proceso que se construye día a día, a través de decisiones simples y constantes. Comer mejor no significa dejar de disfrutar, sino aprender a elegir ingredientes y preparaciones que cuiden nuestra salud y la de nuestra familia.

asistex.co



Índice

Recetas para compartir en familia

- 1.1 Albóndigas de pavo al horno con salsa natural
- 1.2 Tacos saludables de pescado
- 1.3 Arroz integral con verduras y almendras
- 1.4 Tortilla de verduras al horno
- 1.5 Manzanas al horno con canela y avena

Recetas bajas en azúcar

- 2.1 Tostadas de aguacate y huevo con yogur griego
- 2.2 Pollo salteado con vegetales orientales
- 2.3 Ensalada tibia de lentejas y queso fresco
- 2.4 Panqueques de avena y chía sin azúcar
- 2.5 Salmón al horno con costra de semillas

Recetas especiales sin sal

- 3.1 Ensalada de espinaca, manzana y nueces
- 3.2 Pechuga de pollo al limón y hierbas
- 3.3 Pescado al vapor con verduras
- 3.4 Avena con verduras
- 3.5 Puré de papa y coliflor sin sal



**Para compartir en
familia**

asistex.co

Para compartir **en familia**

ALBÓNDIGAS DE PAVO

al horno con salsa natural



40 minutos



4 porciones



Ingredientes

500 g de carne molida de pavo
½ taza de avena en hojuelas (40 g)
1 huevo
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de cebolla picada (30 g)
1 cucharadita de orégano
Pimienta negra al gusto

Salsa

2 tomates grandes licuados (300 g)
1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)
Albahaca fresca

Preparación

Mezcla el pavo con la avena, huevo, ajo, cebolla y especias.
Forma albóndigas medianas.
Hornéalas a 180 °C por 20 minutos.
Cocina la salsa con aceite y albahaca 10 minutos.
Sirve las albóndigas con la salsa por encima.

Para compartir **en familia**

TACOS SALUDABLES

de pescado



20 minutos



4 Tacos



Ingredientes

300 g de filete de pescado blanco
4 tortillas de maíz pequeñas
1 taza de repollo rallado (80 g)
½ aguacate en láminas
1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)
Jugo de 1 limón
Comino y pimienta al gusto

Preparación

Cocina el pescado a la plancha con aceite y especias.

Desmenúzalo ligeramente.

Calienta las tortillas.

Arma los tacos con pescado, repollo y aguacate.

Agrega limón al final.

Tip: el limón y las especias realzan sabor sin sal.

Para compartir **en familia**

ARROZ INTEGRAL

con verduras y almendras



45 minutos



4 porciones



Ingredientes

- 1 taza de arroz integral crudo (180 g)
- 2 tazas de agua (500 ml)
- ½ taza de zanahoria picada (60 g)
- ½ taza de alverja (60 g)
- ¼ taza de almendras fileteadas (30 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 ml)

Preparación

Cocina el arroz con el agua (sin sal).
Saltea las verduras con el aceite.
Mezcla el arroz, verduras y almendras.

Para todos: nutritivo y rendidor

Para compartir **en familia**

TORTILLAS DE verduras al horno



35 minutos



4 porciones



Ingredientes

6 huevos

1 taza de brócoli cocido (120 g)

½ pimiento rojo picado (60 g)

¼ cebolla picada (40 g)

Pimienta y cúrcuma al gusto

1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)

Preparación

Precalienta el horno a 180 °C.

Bate los huevos con especias.

Incorpora las verduras.

Vierte en molde aceitado.

Hornea 25–30 minutos.

Versátil: sirve caliente o fría.

Para compartir **en familia**

MANZANAS AL HORNO

con canela y avena



30 minutos



4 porciones



Ingredientes

4 manzanas medianas
¼ taza de avena en hojuelas (20 g)
1 cucharadita de canela
1 cucharada de nueces picadas (15 g)
½ taza de agua (120 ml)

Preparación

Retira el centro de las manzanas.
Rellena con avena, nueces y canela.
Coloca en fuente con el agua.
Hornea a 180 °C por 25 minutos.

Postre familiar: sin azúcar ni sal añadida.



Recetas bajas en azúcar

asistex.co

TOSTADAS DE AGUACATE y huevo con yogurt griego



10 minutos



2 porciones



Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral 100% (30 g cada una)
- 1 aguacate mediano (150 g)
- 2 huevos
- 2 cucharadas de yogurt griego natural sin azúcar (30 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Tuesta el pan integral hasta que esté dorado.

Machaca el aguacate con el jugo de limón, sal y pimienta.

Cocina los huevos en sartén antiadherente con el aceite (a la plancha o pochados).

Unta el aguacate sobre el pan, agrega el yogurt y coloca el huevo encima.

Tip diabético: el yogurt reduce el impacto glucémico del pan.

POLLO SALTEADO con vegetales orientales



12 minutos



2 porciones



Ingredientes

300 g de pechuga de pollo en tiras
1 taza de brócoli (100 g)
½ pimiento rojo (60 g)
½ calabacín - zucchini (80 g)
1 cucharada de salsa de soya baja en sodio (15 ml)
1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)
1 diente de ajo picado

Preparación

Calienta el aceite en un sartén.

Saltea el ajo y el pollo durante 5-7 minutos.

Agrega los vegetales y cocina 5 minutos más.

Incorpora la salsa de soya y mezcla bien.

Apto para diabetes: alto en proteína y fibra, sin harinas.

ENSALADA DE LENTEJAS

tibia con queso fresco



10 minutos



2 porciones



Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas (180 g)
- ½ pepino en cubos (80 g)
- ½ tomate (70 g)
- 50 g de queso fresco bajo en grasa
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 ml)
- Jugo de ½ limón
- Orégano al gusto

Preparación

- Calienta ligeramente las lentejas.
- Mezcla con el pepino y el tomate.
- Agrega el queso desmoronado.
- Aliña con aceite, limón y orégano.

*Beneficio: las lentejas
tienen carbohidratos de absorción lenta.*

PANQUEQUES DE AVENA

y chía sin azúcar



15 minutos



4 panqueques



Ingredientes

½ taza de avena en hojuelas (40 g)
1 huevo
¼ taza de leche descremada o vegetal sin azúcar (60 ml)
1 cucharada de semillas de chía (10 g)
½ cucharadita de polvo de hornear
Canela al gusto

Preparación

Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

Cocina en sartén antiadherente caliente, 2 minutos por lado.

Tip: servir con yogur natural o frutos rojos (máx. ¼ taza).

SALMÓN AL HORNO

con costra de semillas



20 minutos



2 porciones



Ingredientes

2 filetes de salmón (120 g cada uno)

1 cucharada de semillas mixtas (chía, linaza, sésamo - 15 g)

1 cucharadita de mostaza (5 g)

1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)

Sal y pimienta

Preparación

Precalienta el horno a 180 °C.

Unta el salmón con mostaza y aceite.

Cubre con las semillas.

Hornea 15-18 minutos.

Ideal: grasas saludables que ayudan al control glucémico.



Recetas especiales sin sal

asistex.co

ENSALADA DE ESPINACA, manzana y nueces



10 minutos



2 porciones



Ingredientes

3 tazas de espinaca fresca (90 g)
1 manzana verde mediana (150 g),
en cubos
30 g de nueces picadas
40 g de queso fresco bajo en sodio
1 cucharada de aceite de oliva (10 ml)
Jugo de ½ limón
Pimienta negra al gusto

Preparación

Lava y seca la espinaca.
Mezcla la espinaca con la manzana
y las nueces.
Agrega el queso desmoronado.
Aliña con aceite, limón y pimienta (sin
sal).

Beneficio: alta en potasio y antioxidantes.

PECHUGA DE POLLO

al limón y hierbas



20 minutos



2 Porciones



Ingredientes

- 2 pechugas de pollo sin piel (120 g cada una)
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 ml)
- 1 diente de ajo picado
- Hierbas secas (romero, tomillo, orégano) al gusto
- Pimienta negra

Preparación

Marina el pollo con limón, ajo, aceite y hierbas por 15 minutos.

Cocina en sartén o plancha caliente 6-7 minutos por lado.

Tip hipertensión: usar hierbas reemplaza la sal.

PESCADO AL VAPOR

con verduras



20 minutos



2 porciones



Ingredientes

2 filetes de pescado blanco (merluza o tilapia, 120 g c/u)
1 zanahoria mediana en rodajas (80 g)
1 calabacín pequeño en rodajas (100 g)
1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)
Jugo de ½ limón
Pimienta y ajo en polvo sin sal

Preparación

Coloca las verduras en una vaporera.
Añade el pescado encima.
Cocina al vapor durante 12-15 minutos.
Agrega aceite, limón y especias al servir.

Beneficio: muy bajo en sodio y grasa.

AVENA

con verduras



10 minutos



1 Porción



Ingredientes

- ½ taza de avena en hojuelas (40 g)
- 1 taza de agua (250 ml)
- ¼ de cebolla picada (30 g)
- ½ tomate picado (70 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 ml)
- Pimienta y cúrcuma al gusto

Preparación

Cocina la avena con el agua durante 5 minutos.

Saltea la cebolla y el tomate con el aceite.

Mezcla las verduras con la avena y sazona sin sal.

Ideal: ayuda a reducir colesterol y presión arterial.

PURÉ DE PAPA y coliflor sin sal



20 minutos



2 porciones



Ingredientes

- 1 papa mediana (150 g)
- 1 taza de coliflor (120 g)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 ml)
- 2 cucharadas de leche descremada o vegetal sin azúcar (30 ml)
- Pimienta y nuez moscada al gusto

Preparación

Cocina la papa y la coliflor en agua sin sal.
Tritura hasta obtener un puré suave.
Agrega aceite, leche y especias.

Alternativa: menos sodio y más fibra que el puré tradicional.



Reflexión

Estas recetas fueron creadas para ayudarte a formar ese hábito: son prácticas, sabrosas y pensadas para apoyarte en el bienestar general. Cada plato es un paso más hacia una vida con más energía, equilibrio y calidad.



En Asistex cuentas con **asesoría en la preparación de recetas saludables y el acompañamiento de un chef virtual**, disponible a través de nuestras líneas de atención.



ASISTEX
Asistencia Exequial

Línea de atención

 3234611554  6014387525

