

kiwilimón

Recetas fáciles PARA EMBARAZADAS

PRESENTADO POR:

Nestlé
Baby & me

Recetas PARA ti

DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

La alimentación en el embarazo es de suma importancia, por lo cual debe ser **sana, variada y equilibrada**, pues influye de manera fundamental en el **desarrollo del bebé** en esta etapa.

La necesidad tanto del bebé, como de la futura mamá varían en **función del trimestre del embarazo**. Un gran mito es que debes comer por dos, sin embargo lo importante será cuidar la **calidad de los alimentos** que consumes para brindar calorías que provengan de alimentos nutritivos que puedan contribuir positivamente al desarrollo y crecimiento de tu bebé.

Recuerda que las necesidades nutrimentales deben de ir recomendadas por tu profesional de la salud, sin embargo, es importante tener una **alimentación balanceada y adecuada** en donde durante el primer trimestre no se debe de aumentar calorías, mientras que en el **segundo y tercer trimestre se deberán de aumentar** un aproximado de entre 350 y 430 kcal respectivamente *(lo cual puede ser un sándwich de jamón, queso y verdura)*.

En esta etapa los **requerimientos de vitaminas y minerales aumentan**, por lo que te recomendamos asegurar cubrir estos nutrimentos a través de tu alimentación y/o algún suplemento que te ayuden a lograr cubrir tus requerimientos diarios. Por lo que te invitamos a conocer las soluciones nutricionales de Maternal Nutrition® con la guía de tu profesional de la salud.



**Maternal
Nutrition.**

ÍNDICE



LICUADOS

- 4** Licuado vitamínico con almendra
- 6** Licuado energético con coco
- 8** Licuado para mejorar la digestión

BOTANAS

- 10** Rollitos de pepino rellenos de ensalada de atún



PLATOS FUERTES

- 12** Tacos de pescado a la talla
- 14** Tortitas de salmón a la mexicana
- 16** Berenjenas rellenas de quinoa
- 18** Muslos de pollo al limón
- 20** Hamburguesitas de quinoa y lentejas

POSTRES

- 22** Brownies con crema de cacahuete y frambuesa



Licvado vitamínico CON **ALMENDRA**



Licuada vitamínica CON ALMENDRA

TIEMPO: 5 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 1 taza de mango ataulfo
(sin cáscara, en cubos)
- ¼ taza de guayaba *(en tercios)*
- 3 cdas. de yogurt natural sin
azúcar añadida
- ¼ taza de jugo de naranja natural
(sin semillas)
- ¼ taza de jugo de toronja natural
(sin semillas)
- ½ taza de espinaca
(desinfectada, sólo hojas)
- 1 taza de alimento líquido de
almendra

PARA SERVIR

- mango *(en cubos)*
- toronja *(en triángulos)*
- guayaba *(en rodaja)*

PREPARACIÓN

1. Licúa el mango junto con la guayaba, el yogurt, el jugo de naranja, el jugo de toronja, la espinaca y el alimento líquido de almendra hasta integrar por completo.
2. Sirve el licuado en un vaso de cristal, decora con cubos de mango. Coloca un triángulo de toronja y una rodaja de guayaba en el borde.

Licvado energético CON COCO



Licvado energético CON COCO

TIEMPO: 5 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 1 plátano (*sin cáscara, por la mitad*)
- ¼ taza de fresa (*en cuartos*)
- ½ taza de yogurt griego natural
- ¼ taza de jugo de naranja (*sin semillas*)
- 1 cda. de miel de abeja
- 1 ½ tazas de alimento líquido de coco sin endulzar

PREPARACIÓN

1. Licúa el plátano junto con la fresa, el yogurt griego, el jugo de naranja, la miel de abeja y el alimento líquido de coco sin endulzar, hasta integrar por completo.
2. Sirve en un vaso de cristal, agrega coco rallado y decora con rebanadas de fresa y plátano.

PARA SERVIR

- coco (*rallado*)
- fresa (*rebanada*)
- plátano (*rebanado*)

Licvado PARA mejorar LA DIGESTIÓN



Licuada PARA mejorar LA DIGESTIÓN

TIEMPO: 5 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 2

INGREDIENTES

- 1 taza de papaya
(sin cáscara, en cubos)
- 1/2 taza de piña
(sin cáscara, en triángulos)
- 2 cdas. de avena
- 1 cda. de jengibre
(sin cáscara, en cubos)
- 1 taza de alimento líquido
de almendra

PARA SERVIR

- papaya *(en cubitos)*
- hojas de menta
- piña *(en triángulos)*

PREPARACIÓN

1. Licúa la papaya junto con la piña, la avena, el jengibre, la leche deslactosada y el alimento líquido de coco sin endulzar hasta integrar por completo.
2. Sirve en un vaso de cristal, decora con cubos de papaya, hoja de menta y un triángulo de piña en el borde.

Rollitos DE pepino reellenos DE

ENSALADA DE ATÚN



Rollitos DE pepino rellenos DE

ENSALADA DE ATÚN

TIEMPO: 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

PARA LOS ROLLITOS

- 1 pepino

PARA EL RELLENO

- 1 taza de atún de lata en agua (*drenado*)
- 1 aguacate (*en cubitos*)
- 1/4 taza de pepino (*en tiritas*)
- 2 cdas. de mayonesa reducida en grasa
- 1 cda. de jugo de limón
- 1/4 taza de apio (*en cubitos*)
- 2 cdas. de chipotle molido
- 1 chile cuaresmeño (*picado finamente*)
- pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Sobre una tabla y con ayuda de un pelador, saca láminas finas de pepino.
2. En un bowl mezcla el atún con el aguacate, el pepino, la mayonesa reducida en grasa, el jugo de limón, el apio, el chipotle molido, el chile cuaresmeño y pimienta.
3. Sobre una tabla coloca un poco de atún en la lámina de pepino, enrolla y repite con todos los listones de pepino. Sirve.



Tacos DE peScado

ALA **TALLA**

Tacos DE PeScado A LA TALLA

TIEMPO: 60 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 5

PARA MARINAR EL PESCADO

- 1 huachinango (1.5 kg aprox., sin cabeza)
- 3 cdas. de mayonesa (reducida en grasa)
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cdta. de pimienta negra

PARA LA SALSA

- 5 chiles guajillo (remojados)
- 2 chiles ancho (remojados)
- ½ cebolla
- 6 dientes de ajo
- 1 cdta. de mejorana
- 1 cdta. de pimienta gorda
- ½ cdta. de comino entero
- 1 cdta. de orégano
- ½ cdta. de clavo entero
- 2 cdas. de vinagre
- 3 cdas. de jugo de naranja
- 1 cda. de mayonesa reducida en grasa

PARA ARMAR LOS TACOS

- 2 cdas. de aceite de aguacate
- cebolla (cortada en aros)
- jitomates cherry
- tortillas

PARA DECORAR Y ACOMPAÑAR

- cebolla morada (en tiras)
- ramitas de cilantro
- limón

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Sobre una tabla corta el pescado en mariposa con ayuda de un cuchillo filoso.
3. En un recipiente coloca el pescado, marina con la mayonesa reducida en grasa, el jugo de limón y la pimienta negra por al menos media hora.
4. Licúa todos los ingredientes de la salsa. Reserva.
5. Coloca el pescado en una charola con rejilla y con ayuda de una brocha, cubre con la salsa.
6. Hornea el pescado durante 10 minutos, retira del horno y coloca unas cucharadas de aceite de aguacate, hornea 10 minutos más y retira del horno.
7. Prepara tacos de pescado en tortillas de maíz servidos con los aros de cebolla y decora con cebolla morada, el cilantro y jitomates cherry. Acompaña con limón.

Tortitas DE Salmón A LA MEXICANA



Tortitas DE Salmón A LA MEXICANA

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

PARA COCINAR EL SALMÓN

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdta. de ajo (*finamente picado*)
- 500 g de salmón (*sin piel*)
- pimienta al gusto

PARA HACER LAS TORTITAS

- 1 taza de jitomate (*finamente picado*)
- ¼ taza de cebolla (*finamente picada*)
- ½ taza de cilantro (*finamente picado*)
- 1 huevo
- ¼ taza de pan molido
- 1 cda. de ralladura de limón amarillo
- sal y pimienta al gusto

PARA LA SALSA DE AGUACATE

- 2 aguacates
- ½ taza de jugo de limón amarillo
- 2 chiles de árbol (*frescos*)
- 3 cdtas. de aceite de aguacate
- ¼ taza de hojas de cilantro
- ¼ taza de hojas de menta
- sal y pimienta al gusto

PARA SERVIR

- lechuga francesa
- rábano (*en rebanadas delgadas*)
- tomillo fresco

PREPARACIÓN

1. Calienta una sartén a fuego medio con el aceite de oliva; cocina el ajo hasta que dore ligeramente, añade el salmón, sazona con pimienta, cocina hasta que esté bien cocido. Retira, deja enfriar y desmenuza.
2. En un bowl mezcla el salmón con el jitomate, la cebolla, el cilantro, el huevo, el pan molido y la ralladura de limón. Sazona y forma las tortitas con ayuda de tus manos.
3. Calienta una sartén a fuego medio, rocía con un poco de spray en aerosol, cocina las tortitas hasta que queden doraditas y retira.
4. Licúa el aguacate con el jugo de limón amarillo, el chile de árbol, el aceite de aguacate, el cilantro, la menta, la sal y la pimienta hasta obtener una salsa muy tersa.
5. Sirve las tortitas sobre hojas de lechuga, decora con el guacamole, el rábano y el tomillo fresco.

Berenjenas rellenas DE QUINOA



Berenjenas rellenas DE QUINOA

TIEMPO: 1 h 20 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

PARA LAS BERENJENAS

- 4 berenjenas
- 4 tazas de agua
- 4 cdas. de sal
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de hierbas provenzales
- pimienta al gusto

PARA LA QUINOA

- 2 tazas de agua
- sal
- 1 taza de quinoa

PARA EL RELLENO

- 1 cda. de aceite vegetal
- 1 taza de zanahoria (*en cubitos*)
- 2 tazas de pimientos de colores (*en cubitos*)
- $\frac{1}{4}$ taza de puré de tomate natural
- 1 cdta. de orégano
- sal y pimienta al gusto
- 1 taza de queso panela (*rallado*)
- $\frac{3}{4}$ taza de salsa de tomate

PARA DECORAR

- albahaca

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno 180 °C.
2. Sobre una tabla corta las berenjenas a lo largo y coloca en un bowl con agua y sal. Deja reposar por 1 hora para desflemar. Escurre.
3. Sobre una charola coloca las berenjenas y rocía con el aceite de oliva, sazona con las hierbas provenzales y la pimienta. Envuelve en papel aluminio y hornea hasta que se suavicen, alrededor de 25 minutos. Retira y deja enfriar.
4. Con ayuda de una cuchara, retira la pulpa de las berenjenas y pícala para agregar al relleno. Reserva.
5. En una olla con agua caliente y sal cocina la quinoa hasta que esté cocida. Cuela y reserva.
6. En una sartén calienta el aceite y cocina la zanahoria y los pimientos por 5 minutos, agrega la quinoa, el relleno de la berenjena, la salsa de tomate, el orégano y suficiente sal y pimienta. Retira.
7. Rellena las berenjenas con la quinoa y cubre con la salsa de tomate natural y el queso. Hornea 10 minutos más o hasta que se derrita el queso. Retira.
8. Sirve y decora con albahaca.



Muslos DE pollo AL LIMÓN

Muslos DE pollo AL LIMÓN

TIEMPO: 1 h 15 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

- 8 muslos de pollo (*sin piel*)
- 1 cda. de ajo (*finamente picado*)
- 1 cda. de jengibre (*fresco, finamente picado*)
- 1 cda. de miel de abeja
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cda. de tomillo (*fresco*)
- 1 cda. de orégano (*fresco*)
- 1 cda. de ajo en polvo
- pimienta al gusto
- 1 cda. de aceite de oliva
- ⅓ taza de caldo de pollo
- 1 cda. de romero (*fresco*)
- 1 naranja (*en medias lunas*)

PARA DECORAR

- cebollín (*finamente picado*)
- limón (*en rodajas*)

PREPARACIÓN

1. En un tazón mezcla los muslos de pollo con el ajo, el jengibre, la miel, el jugo de limón, el tomillo, el orégano, y pimienta. Marina por 30 minutos en refrigeración.
2. En una sartén a fuego medio con aceite de oliva caliente, sella los muslos por todos lados hasta que queden dorados. Vierte el caldo de pollo, el romero, la naranja, tapa y cocina hasta que estén cocidos.
3. Sirve, decora con cebollín y rodajas de limón.

Hamburguesitas DE QUINOA Y LENTEJAS



Hamburguesitas DE QUINOA y LENTEJAS

TIEMPO: 1 h 10 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

PARA LAS HAMBURGUESITAS

- 3 tazas de agua
- 1 ½ tazas de quinoa
- sal al gusto
- 1 ½ tazas de lentejas *(cocidas)*
- 1 huevo
- ½ taza de queso parmesano
- ½ taza de pan molido integral
- 3 cdas. de cebolla morada
- ½ taza de pimienta roja *(en cuadritos)*
- 1 cda. de ajo *(finamente picado)*
- 1 cdta. de paprika
- 1 cdta. de cilantro *(finamente picado)*
- 1 cda. de orégano
- ½ cda. de comino *(molido)*
- pimienta al gusto

PARA EL DIP

- 1 taza de queso crema light
- ¼ taza de yogurt griego sin azúcar
- 2 cdas. de ajo *(finamente picado)*

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180° C.
2. En una olla con 3 tazas de agua hirviendo y un poco de sal, cocina la quinoa por 15 minutos o hasta que reviente. Escurre y deja enfriar.
3. En un procesador, muele las lentejas hasta obtener un puré.
4. En un bowl, mezcla las lentejas con la quinoa cocida, el huevo, el queso parmesano, el pan molido, la cebolla morada, el pimienta roja, el ajo, la paprika, el cilantro, el orégano, el comino y pimienta.
5. Forma las hamburguesas en una tabla de madera con ayuda de tus manos.
6. Coloca sobre una charola previamente engrasada y hornea por 15 minutos o hasta que estén doraditas.
7. Para el dip, en un bowl a crema el queso junto con el yogurt, añade el ajo y pimienta; integra.
8. Sirve las hamburguesitas con el aderezo y disfruta.

A close-up photograph of a square brownie on a white plate. The brownie is dark chocolate with a thick layer of light brown peanut butter spread on top. Several fresh raspberries are scattered on the peanut butter. To the right of the brownie, two more raspberries are placed as a garnish. In the background, a glass of white milk is visible on the left, and another brownie is partially visible on a plate on the right. The entire scene is set against a soft-focus background of green foliage.

Brownies CON crema DE cacahuete Y **FRAMBUESA**

Brownies con crema de cacahuate y FRAMBUESA

TIEMPO: 50 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 12

INGREDIENTES

- 200 g de aceite de coco (*derretido*)
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 350 g de chocolate amargo sin azúcar (*derretido*)
- 4 huevos
- ¼ taza de fruta del monje
- 1 pizca de sal
- 250 g de harina de almendra

PARA LA COBERTURA

- 1 taza de crema de cacahuate (*elaborada con 100% cacahuate, sin azúcar añadida*)
- 1 taza de frambuesas (*molidas*)

PARA DECORAR

- frambuesas (*enteras*)

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Licúa el aceite de coco derretido junto con la esencia de vainilla, el chocolate amargo sin azúcar y el huevo. En un bowl mezcla la preparación anterior con la fruta del monje, la sal y la harina de almendra hasta que quede una mezcla homogénea.
3. Coloca la mezcla anterior en un molde, cubre con un poco de mantequilla de cacahuate y las frambuesas molidas.
4. Hornea durante 35 minutos a 180 °C.
5. Retira del horno, deja enfriar, corta los brownies y decora con frambuesas enteras que reservaste previamente.

Recetas fáciles PARA EMBARAZADAS

NOTA IMPORTANTE. Una dieta bien equilibrada, tanto durante el embarazo como después del parto, ayuda a mantener un suministro adecuado de leche materna. Recomendamos que las madres consulten a un profesional de la salud antes de agregar cualquier suplemento dietético a su dieta durante el embarazo o la lactancia.

Después del parto, creemos que la lactancia materna es el comienzo nutrimental ideal para los bebés, ya que la leche materna proporciona una dieta equilibrada y protección contra enfermedades para su bebé. Apoyamos plenamente la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, seguida de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados junto con la lactancia materna sostenida hasta los dos años de edad.

No se debe exceder la dosis diaria recomendada.

La información que se muestra es de conformidad con la Norma Oficial Mexicana, NOM-043-SSA2-2012. Asimismo todos aquellos consejos que se plasman promoviendo el consumo de determinados alimentos y regímenes de alimentación, se hace bajo el entendido de que los usuarios interesados en adoptar estos consejos y actividades, no tienen padecimiento o enfermedad alguna que se los impida, aunado a que es necesario someterse al consejo de un profesional de la salud.

®Marcas Registradas usadas bajo licencia de su titular. Societé des Produits Nestlé S.A. Case Postale 353, 1800 Vevey Suiza.

D.R.® Marcas Nestlé S.A. de C.V., Boulevard Miguel de Cervantes Saavedra No. 301 PB Torre Sur, Col. Granada, 11520, Ciudad de México

Nestlé® Baby and Me y sus diseños con marcas registradas, utilizadas bajo la licencia de su titular, Societé des Produits NESTLÉ, S.A., Case Postale 353, 1800, Vevey, Suiza.