



PEPSICO

Health &
Nutrition
Sciences

Recetas que pueden apoyar a la **Salud Intestinal**





PEPSICO

Health &
Nutrition
Sciences

Un recetario creado para nutrir desde la ciencia y el sabor

Este recetario ha sido desarrollado por el equipo de **Health & Nutrition Sciences de PepsiCo®**, en colaboración con el **Instituto Universitario Vive Sano**, con el objetivo de contribuir a la **salud gastrointestinal** a través de propuestas culinarias prácticas, respaldadas por criterios de **calidad nutricional** y alineadas con las recomendaciones de la dieta correcta. Las recetas aquí reunidas han sido cuidadosamente seleccionadas y adaptadas para que puedan apoyar al funcionamiento del **sistema digestivo**, sin comprometer el **sabor** ni la **accesibilidad**.

El enfoque nutricional que sustenta este recetario se basa en **evidencia científica** sobre la influencia de la **alimentación en la salud gastrointestinal**. Las preparaciones se caracterizan por un contenido de **fibra dietética** superior a 3 g por porción en los platillos principales, lo cual puede contribuir a mejorar la **motilidad intestinal**. Asimismo, incluyen ingredientes con efecto **prebiótico**, como la **avena**, cuyo contenido de fibra — especialmente beta-glucano — ha demostrado modular de manera favorable la **microbiota intestinal**, promoviendo el crecimiento de bacterias benéficas como *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* y *Akkermansia*. Además, las recetas presentan un **bajo contenido de grasas saturadas y azúcares añadidos**, lo que refuerza su **valor nutricional**.

Las recetas también se distinguen por la inclusión de alimentos con **alto valor nutricional y funcional**, en consonancia con principios del **patrón alimentario mediterráneo**.

Se prioriza el uso de ingredientes con diversidad nutrimental que, al consumirse con regularidad como parte de una dieta equilibrada y acompañada de actividad física, pueden aportar beneficios a la salud.

Entre ellos se encuentran:



Granos enteros



Frutas y/o
verduras frescas



Nueces y semillas



Proteína vegetal

Algunas preparaciones también incorporan semillas y nueces, como maní/cacahuete y linaza, así como fuentes de proteína vegetal. Esta combinación favorece una alimentación variada, rica en compuestos bioactivos y con potencial para promover el equilibrio de la microbiota intestinal.



PEPSICO

Health &
Nutrition
Sciences

Introducción

La **salud digestiva** se reconoce cada vez más como una parte central del **bienestar general**. Nuestro **tracto gastrointestinal**, o intestino, no solo es responsable de la **digestión** y absorción de nutrientes, sino que también alberga una vasta comunidad de microbios que ayudan a digerir compuestos complejos y sintetizar ciertas vitaminas, influyendo en el **metabolismo, la inmunidad e incluso el estado de ánimo**^{1,2}. Aunque nuestro intestino está moldeado por diversos factores, como el modo de nacimiento, el entorno físico y los medicamentos, la **dieta** es el factor más modificable que puede adaptarse para favorecer la **salud intestinal**, con efectos posteriores que impactan otras funciones fisiológicas.

Las características principales de una dieta “amigable con el intestino”³⁻⁴ incluyen:

- **Ingesta adecuada de fibra** (generalmente 25 g/día para mujeres y 38 g/día para hombres) mediante alimentos vegetales como frutas, verduras, frutos secos, semillas y cereales de grano entero.
- **Consumo moderado de grasas**, priorizando las insaturadas presentes en alimentos como aceite de oliva, frutos secos y pescado.
- **Hidratación adecuada**, priorizando el consumo de agua.

Además de seguir una dieta variada y nutritiva, existen distintos tipos de **bióticos y alimentos fermentados** que pueden ayudar a favorecer el **microbioma intestinal**.

A continuación, se presenta una descripción general de estos términos en la **Tabla 1**.

Tabla 1. Definiciones de bióticos y alimentos fermentados⁵⁻⁹

Término	Definición	Modo simple de interpretar	Ejemplo
Prebióticos	Sustratos que son utilizados, selectivamente, por microorganismos del hospedador con riendo un efecto beneficioso para la salud.	La fuente de alimento para nuestros microorganismos.	Inulina (se encuentra en alimentos como el ajo, bananas, and cebolla).
Probióticos	Microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un efecto beneficioso para la salud.	Microorganismos vivos con efectos positivos en la salud.	Bifidobacterium animalis subsp. lactis XYZ*
Simbiótico	<i>Simbiótico complementario</i> : Mezcla de probiótico(s) + prebiótico(s). Cada uno de ellos actúa de forma independiente para conseguir uno o varios beneficios para la salud. <i>Simbiótico sinérgico</i> : Mezcla de un sustrato utilizado selectivamente y un microorganismo vivo elegidos por su capacidad de proporcionar un efecto saludable. Los componentes que comprenden los simbióticos sinérgicos trabajan juntos para otorgar el beneficio o los beneficios para la salud.	Prebiótico + Probiótico	Inulin + Bifidobacterium animalis subsp. lactis XYZ*
Postbiótico	Una preparación de microorganismos inanimados y/o sus componentes que confiere un efecto beneficioso en la salud del hospedador.	Microorganismos muertos o sus partes celulares, con o sin metabolitos.	Microorganismos inactivados por calor, que se encuentran hoy en día principalmente en fórmulas infantiles.
Alimentos Fermentados	Comidas que se obtienen por medio del crecimiento de microorganismos deseables y la conversión enzimática de los componentes alimentarios.	Alimentos elaborados con microorganismos vivos.	Yogurt, kefir, kimchi, sauerkraut*
*donde “XYZ” representa un microorganismo identificado a nivel de cepa; debido a que la mayoría de los alimentos fermentados se elaboran utilizando microorganismos caracterizados a nivel de género, es posible que no cumplan con la definición de “probiótico”.			



PEPSICO

Health &
Nutrition
Sciences

Introducción

Más allá de la alimentación, diversos factores del **estilo de vida** no relacionados con la alimentación también pueden influir significativamente la **salud intestinal**:

- La **actividad física** regular puede beneficiar al **microbioma intestinal** y al tránsito gastrointestinal.
- El **ejercicio aeróbico** moderado puede aumentar la diversidad microbiana y promover el crecimiento de bacterias productoras de AGCC (ácidos grasos de cadena corta)¹⁰. Incluso una **caminata diaria** después de las comidas puede ayudar a favorecer la digestión¹¹.
- Además, **dormir adecuadamente, manejar el estrés y evitar sustancias nocivas (alcohol y tabaco)** contribuyen a mantener un intestino saludable¹²⁻¹⁴.

En resumen, un patrón **alimentario diverso** y basado en plantas, con una ingesta adecuada de **fibra y líquidos**, favorece la **salud digestiva**. Consumir una variedad de frutas, verduras, frutos secos, semillas y cereales de grano entero junto con grasas saludables y agua, impacta positivamente en la **salud intestinal** y, en consecuencia, aspectos como el metabolismo, la inmunidad y el bienestar emocional. Las recetas de este libro ofrecen opciones prácticas y accesibles de comidas que los pacientes pueden preparar para apoyar su **salud digestiva**.

Escrito por: Leila Shinn, PhD



Leila Shinn

PHD, RDN, FAND

Nutricionista e investigadora con doctorado en Ciencias de la Nutrición por la Universidad de Illinois (2023), especializada en el impacto de la dieta sobre el microbioma intestinal. Cuenta con más de ocho años de experiencia académica y profesional en investigación clínica, ciencia de alimentos y salud intestinal, tanto en entornos académicos como en la industria alimentaria.

Actualmente se desempeña como Científica Asociada Principal en PepsiCo, donde lidera estrategias de investigación en salud digestiva, desarrollo de ensayos clínicos y validación de alegaciones nutricionales. Anteriormente ocupó cargos como Científica Senior y Técnica de Investigación en el Laboratorio de Microbioma Humano de la Universidad de Illinois.

Autora de múltiples artículos científicos publicados en revistas de alto impacto (The Journal of Nutrition, Nutrients, Beneficial Microbes). Reconocida con la Beca Predoctoral USDA NIFA y el premio "Emerging Researcher Author Award" por la Academy of Nutrition and Dietetics.

Miembro activo de la International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) y de la Academy of Nutrition and Dietetics (AND), con una sólida trayectoria en liderazgo profesional, docencia y comunicación científica.

INDICE

<i>Prefacio</i>	I
<i>Introducción</i>	II
<i>Conoce sobre Leila Shinn</i>	III
<i>Indice</i>	IV
<i>Notas generales y consideraciones</i>	V

DESAYUNOS 01

Avena Overnight con frutos rojos y maní/cacahuates	03
Omelette de verduras y Avena	05
Tortilla de espinaca y Avena	07
Waffles de Avena	09
Avena trasnochada con plátano/banana y nueces	11
Souffle de espinaca	13
Tortilla de avena estilo Capresse	15

COLACIONES 16

Bocados de yogurt	18
Paletas heladas con yogurt	20
Tartaletas de Avena, frutas y yogurt	22
Panqué de plátano/banano/guineo	24
Sándwich-helado de yogurt con frambuesas	26
Salmón ahumado con jocoque al limón	28
Montadito de ensalada griega	30

COMIDAS 31

Filete de pollo crocante	33
Hamburguesas de carne con Avena y zanahoria	35
Pechuga de pollo encacahuatada	37
Salmón con costra de cacahuete y ensalada fresca	39
Hamburguesade atún/salmón	41
Ensalada pasta corta	43
Tortitas campesinas	45

CENAS 46

Delicia crujiente con pollo deshebrado	48
HABANERAS® toast	50
Carpaccio de betabel	52
Lechugas mixtas con cacahuates/maní	54
Crepas dulces de Avena con manzana	56
Muesli de Avena con durazno	69
Coctel de frutas y Avena	60
<i>Referencias</i>	61



RECETARIO

Notas generales y consideraciones

- Lava y desinfecta las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Antes de consumir, consulta con un profesional en nutrición si tienes condiciones de salud específicas.
- Puedes sustituir ingredientes según disponibilidad local o preferencias.
- Prefiere alimentos locales y de temporada.
- Algunas de nuestras recetas pueden incluir ingredientes que causan alergias en ciertas personas, te recomendamos revisar siempre las etiquetas de los productos que utilices, ya que pueden variar. Queremos que disfrutes nuestras recetas con seguridad, así que si tienes alguna alergia alimentaria, toma precauciones adicionales.
- Se puede sustituir la leche de vaca por una bebida vegetal, por ejemplo, bebida de almendras. (libre de lácteos). Tome en cuenta que este cambio disminuirá el aporte de proteína.

DESAYUNOS



COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO

Avena Overnight con frutos rojos y maní / cacahuates



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q
Fibra soluble



Sin azúcares
añadidos



Frutas y/o
verduras



Nueces y semillas



Proteína vegetal



DESAYUNO

Avena Overnight con frutos rojos y Maní / cacahuates



2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ T (90 g) de **Avena en hojuelas QUAKER®**
- $\frac{1}{2}$ T de leche descremada
- $\frac{1}{3}$ T de yogurt griego natural sin azúcar añadida
- 4 pza fresas picadas
- $\frac{1}{4}$ T frambuesas picadas
- 15 g de cacahuete **MAFER®**
- 1 cdta de semillas de chía
- 1 cdta de semilla linaza
- Canela en polvo al gusto
- Endulzante sin calorías

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Colocar la avena **QUAKER®** en el fondo de un vaso o frasco con tapa hermética.
- Verter la leche, el yogurt, la canela y el endulzante al gusto.
- Mezclar bien hasta obtener una preparación homogénea.
- Agregar la fruta picada y la chía, linaza encima.
- Tapar el recipiente y refrigerar toda la noche (mínimo 6 horas).
- Añadir los cacahuates/Maní **MAFER®** justo antes de consumir para mantener su textura crujiente.



Aprovecha las frutas locales para darle un toque único
(Sugerencia: Plátano/Banano, Mango, Manzana, Piña.)

Omellete de verduras y Avena



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q

Fibra soluble



Frutas y/o
verduras



Proteína vegetal



DESAYUNO

Omellete de verduras y Avena



2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- ½ T (60 g) de **Avena en hojuelas QUAKER®**
- 3 pza huevo
- 1 cdta aceite de canola
- 1 T espinacas
- 1 cda pimienta negra
- ¼ T cebolla picada
- 1 T tomates Cherry partidos
- 2 cda de queso de cabra o fresco
- Sal y pimienta al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Calentar un sartén y tostar Avena **QUAKER®**, sin dejar de mover hasta que se encuentre dorada. Retirar y reservar.
- Mezclar en un tazón el huevo con ¼ de taza de Avena **QUAKER®**, sazonar con sal y pimienta negra. En un sartén grande de teflón agregar 1 cda de aceite de canola, agregar la mezcla de huevo hasta extenderla.
- Cocinar por 1 minuto y dar vuelta con ayuda de una espátula, cocinar 1 minuto más. Reservar en un plato.
- En el mismo sartén agregar la otra cucharada de aceite de canola, el ¼ de taza restante de Avena **QUAKER®** tostada, la cebolla y cocinar por 1 minuto, añadir el tomate cherry y la espinaca, mover constantemente.
- Sazonar con sal y pimienta. Rellenar la tortilla de huevo con la mezcla de tomate y espinaca. Espolvorear el queso.

Tortilla de espinaca y Avena



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q

Fibra soluble



Frutas y/o
verduras



Proteína vegetal



DESAYUNO

Tortilla de espinaca y Avena



8 PORCIONES

INGREDIENTES:

Para la masa:

- 2 T (240 g) **Avena en hojuelas QUAKER®**
- ½ T agua tibia
- 1 T espinaca
- ½ cda Polvo para Hornear
- 2 T clara de huevo

Para el relleno:

- 1 cda ajo picado
- 2 T champiñones/hongos fileteados
- ½ T queso mozzarella bajo en grasa
- 1 cda aceite de Girasol
- Sal y pimienta al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Licuar todos los ingredientes de la masa y reposar por 5 minutos.
- Colocar un poco de la mezcla en un sartén y extender la mezcla con un cucharón. Dejar cocinar por aproximadamente 1 minuto y voltear.
- En un sartén calentar el aceite de girasol, cocinar el ajo picado por 1 minuto aproximadamente y añadir los champiñones, cocinar por 2 minutos hasta que estén dorados completamente. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Rellenar las tortillas de Avena **QUAKER®** con los champiñones y colocar por encima 1 cucharada de queso, cerrarlas por la mitad.
- Colocarlas en un sartén para calentarlas. Servir.

Waffles de Avena

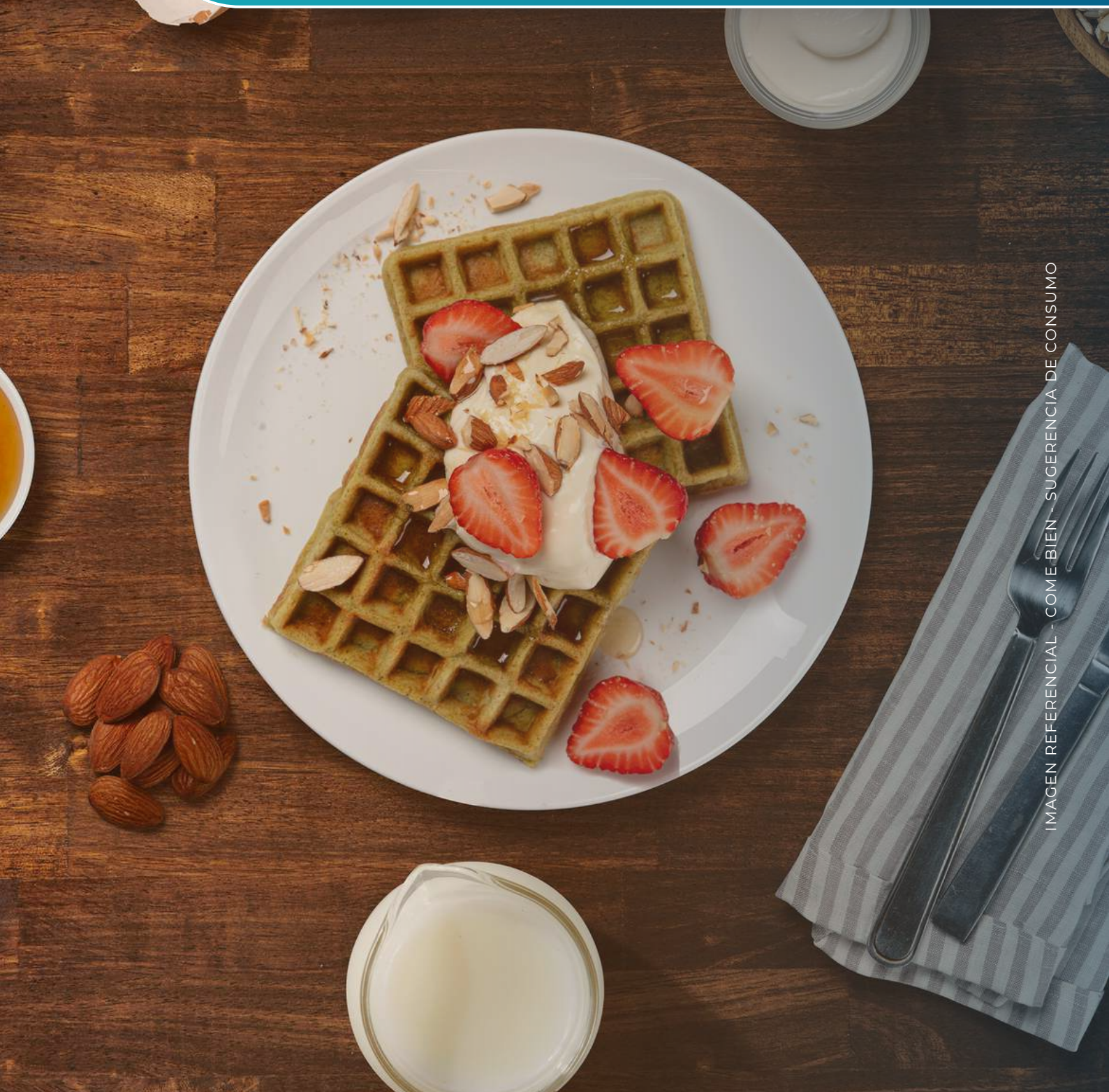


IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q

Fibra soluble



Frutas y/o
verduras



Proteína vegetal



DESAYUNO

Waffles de Avena



4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1½ T (180 g) de **avena en hojuelas QUAKER®**
- ½ T de harina integral
- 2 huevos
- 1 cdta de polvo para hornear
- ¼ cdta de sal
- Endulzante al gusto
- 1/3 cdta de esencia de vainilla
- 1 cdta de aceite vegetal
- 1 T de frutos rojos (fresas, moras, berries etc.)
- 4 galletas **Marias GAMESA®**

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Licuar la avena **QUAKER®**, la harina, los huevos, el polvo para hornear, la sal, el endulzante y la esencia de vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.
- Calentar la wafflera y untar las cavidades con aceite.
- Verter la mezcla en la wafflera y cocinar durante aproximadamente 2 minutos, o hasta que estén dorados.
- Servir los waffles acompañados de frutos rojos frescos y decorar con las galletas **Marias GAMESA®** troceadas para añadir un toque crujiente.

**Puede sustituir por galletas dulces de vainilla que no tenga relleno.*



Aprovecha las frutas locales para darle un toque único
(Sugerencia: Guayaba, Maracuyá o Higos)

Avena trasnochada con plátano/banana y nueces



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q
Fibra soluble



Frutas y/o
verduras



Nueces y semillas



Proteína vegetal



DESAYUNO

Avena trasnochada con plátano/banana y nueces



2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- ½ T (60 g) de **avena en hojuelas QUAKER®**
- ½ T de leche descremada
- ⅓ T de yogurt griego natural
- 1 pza de plátano/banano/guineo en rodajas
- ¼ T de nueces picadas
- 1 cdta linaza
- Canela al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Verter todos los ingredientes en un recipiente, plato o vaso y mézclalos.
- Colocar en el refrigerador antes de ir a dormir.
- Consumir como desayuno al día siguiente.



Aprovecha las frutas locales para darle un toque único
(Sugerencia: Ciruelas, guanábana, pera o durazno)

Souffle de espinaca



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q

Fibra soluble



Frutas y/o
verduras



Proteína vegetal



DESAYUNO

Souffle de espinaca



5 PORCIONES

INGREDIENTES:

- ½ T (60 g) **Avena en hojuelas QUAKER®**
- 2 cdas de aceite de oliva
- 3 T de espinaca fresca
- 1 cda de harina de trigo
- 2 cdtas de polvo para hornear
- ¼ T de mantequilla sin sal derretida o ghee
- 4 pza huevo (separados claras y yemas)
- 150 g de queso mozzarella fresco (bocconcini o similar)
- Agua caliente
- Sal y pimienta al gusto

***Nota:** Necesitarás un molde de pastel chico o moldes de Cupcakes para porciones individuales.*

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Lavar bien las espinacas y cocinarlas ligeramente en una sartén con un poco de aceite hasta que se marchiten. Escúrrelas bien y pícalas finamente.
- En un tazón grande, mezclar la avena **QUAKER®**, espinaca, harina, polvo para hornear, mantequilla derretida y las yemas de huevo. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Por separado, batir las claras de huevo a punto de nieve e incorporarlas cuidadosamente a la mezcla anterior, con movimientos envolventes.
- Colocar una bolita de queso mozzarella en el fondo de moldes individuales previamente engrasados.
- Verter la mezcla sobre los moldes, sin llenarlos completamente.
- Hornea a 180°C por 30 minutos, utilizando baño María (coloca los moldes dentro de una charola con agua caliente).
- Dejar reposar unos minutos antes de servir.



Acompañar este soufflé con una ensalada fresca

Tortilla de avena estilo Capresse



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q

Fibra soluble



Frutas y/o
verduras



Proteína vegetal



DESAYUNO

Tortilla de avena estilo Capresse



8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 2 T (240 g) **Avena en hojuelas QUAKER®**
- ½ T agua Tibia
- ½ cda polvo para hornear
- 12 rodajas mozzarella fresco
- 12 hojas de Albahaca fresca
- 2 cdas aceite de oliva
- 4 cdas aceite de girasol
- ½ tomate bola en rodajas
- Sal y pimienta al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- En una licuadora triturar la Avena **QUAKER®** hasta formar una harina y obtener al menos 1 ¼ tazas de harina de Avena. En un tazón mezclar la harina de Avena con la harina de trigo, el polvo de hornear y sal.
- Añadir el aceite y el agua, poco a poco, mezclando simultáneamente hasta formar una masa.
- Llevar la masa a una superficie limpia enharinada y amasar brevemente, añadiendo un poco más de harina si es necesario. Dividir la masa en bolitas iguales y dejar reposar por 30min cubiertas con un paño húmedo. Estirar cada bolita con un rodillo hasta formar un disco delgado.
- Calentar un sartén de hierro a fuego alto y cocinar cada tortilla 30 segundos por cada lado.
- Rellenar con queso mozzarella, tomate y albahaca. Servir.

COLACIONES



COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO

Bocados de yogurt



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Sin azúcares
añadidos



Frutas y/o
verduras



COLACIÓN

Bocados de yogurt



12 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 12 galletas **Mini Marias GAMESA®**
**Puede sustituir por galletas dulces de vainilla que no tengan relleno.*
- 1 $\frac{3}{4}$ T de yogurt natural tipo griego sin azúcares añadidos
- $\frac{3}{4}$ T de frambuesas
- $\frac{3}{4}$ T de moras azules (arándanos)
- 1 T de fresas
- Endulzar con sustituto de azúcar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Agregar el yogurt a un tazón y mezclar con la miel o el endulzante hasta integrar bien.
- Colocar capacillos (moldes de papel o silicona) sobre una charola o bandeja con papel encerado en la base.
- Dividir la mezcla de yogurt entre los capacillos, asegurándose de que cada uno esté bien distribuido.
- Cortar las frambuesas a la mitad y las fresas en triángulos pequeños.
- Colocar una galleta **Mini Marias GAMESA®** en el centro de cada porción de yogurt.
- Decorar alrededor con las frutas formando pétalos, como una flor.
- Congelar durante al menos 12 horas para que se endurezcan bien.
- Retirar los capacillos una vez estén firmes y disfruta.



Aprovecha las frutas locales para darle un toque único
(Sugerencia: Mango, Plátano/Banano, Kiwi, Mandarina)

Paletas heladas con yogurt



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Frutas y/o
verduras



Fibra



Sin azúcares
añadidos



Nueces y semillas



Proteína vegetal



COLACIÓN

Paletas heladas con yogurt



8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 4 galletas **Marias GAMESA®**
*Puede sustituir por galletas dulces de vainilla que no tenga relleno.
- 1 T de yogurt natural sin azúcares añadidos
- ½ T de mango natural maduro (evitar el almíbar)
- 1 pza durazno fresco
- 2 pza fresas frescas
- ½ T de **cacahuete MAFER®**
- Opcional: 1 cdta de semillas de chía o linaza molida para mayor contenido de fibra.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Licuar el yogurt con el mango natural hasta obtener una mezcla homogénea.
- Cortar el durazno y las fresas en cubos pequeños.
- Colocar los cubos de durazno y fresa en los moldes para paletas.
- Agregar los trocitos de galleta **Marias GAMESA®**, los cacahuates **MAFER®** y una pizca de semillas de chía o linaza.
- Verter la mezcla de yogurt y mango en los moldes hasta cubrir los ingredientes.
- Congelar por al menos 8 horas.
- Desmoldar las paletas y disfrutar.



Aprovecha las frutas locales para darle un toque único
(Sugerencia: Sandía, melón, mamey)

Tartaletas de Avena, frutas y yogurt



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero



Frutas y/o
verduras

BETA-Q
Fibra soluble



Fibra



Nueces y semillas



Proteína vegetal



Sin azúcares
añadidos



COLACIÓN

Tartaletas de Avena, frutas y yogurt



6 PORCIONES

INGREDIENTES:

Para la masa:

- 1 T de **Avena en hojuelas QUAKER®** (120g)
- 1 huevo
- Endulzante sin calorías
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 1 cda de aceite vegetal
- 1 pizca de sal
- Opcional: 1 cda de linaza molida o chía (para fibra extra)

Ingredientes para el relleno:

- 1 T de yogurt griego natural sin azúcar (rico en probióticos)
- ½ T de frambuesas o fresas en cubos
- 10 uvas moradas o verdes, partidas a la mitad
- 1 kiwi maduro, pelado y picado en cubos
- 1/4 tza (15 g) **cacahuete MAFER®**

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- **Preparar la base:** en un tazón, agregar la avena **QUAKER®**, el huevo, la miel, la vainilla, la sal y la linaza (si decides usarla). Mezclar bien hasta integrar completamente.
- **Formar las tartaletas:** distribuir la mezcla en 6 moldes para muffins. Usar el dorso de una cuchara para presionar la mezcla y formar las bases, cubriendo el fondo y los laterales de los moldes.
- **Hornear:** llevar al horno precalentado a 160°C por 20 minutos, o hasta que las bases estén doradas. Dejar enfriar completamente antes de desmoldar.
- **Rellenar y decorar:** colocar una bola de yogurt griego en cada tartaleta usando una cuchara para helado. Decorar con las frutas frescas, las almendras fileteadas y los cacahuates **MAFER®**.



Aprovecha las frutas locales para darle un toque único
(Sugerencia: Pitahaya, Maracuyá, Carambolo, Uchuva)

Panqué de plátano/banano/ guineo



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q
Fibra soluble



Fibra



Nueces y semillas



Proteína vegetal



Frutas y/o
verduras



COLACIÓN

Panqué de plátano/banano/guineo



12 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1/4 T (30 g) de **harina de avena QUAKER®** molida finamente.
- 1/2 T (130 g) de aceite de oliva suave
- 1/2 T (100 g) de azúcar mascabado
- 1 T (150 g) de harina de trigo integral.
- 3/4 cdta (5 g) de bicarbonato de sodio
- 1/2 cdta (3 g) de sal marina
- 2 pza huevos (75 g aprox.)
- 2 pza plátanos/bananos maduros (180 g)
- 1 cdta de canela en polvo
- 1/4 T (25 g) de chocolate amargo 70% cacao, derretido
- 3 cdas (25 g) de **cacahuete MAFER®**
- Opcional: 1 cda de semillas de chía o linaza molida.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- **Preparar la mezcla base:** en un tazón, agregar el aceite con el azúcar y batir hasta integrar bien. Machacar los plátanos/banano y agregar a la mezcla, mezclar hasta que no queden grumos grandes. Agregar los huevos uno a uno, batiendo ligeramente.
- **Mezcla seca:** en otro recipiente, mezclar las harinas, bicarbonato, sal, canela y las semillas de linaza o chía (si las usas). Integrar esta mezcla a los líquidos hasta obtener una masa homogénea.
- **Horneado:** verter la mezcla en un molde chico tipo panqué (10 × 7 × 18 cm), previamente engrasado o con papel encerado. Hornear a 160 °C por 35-40 min. Insertar un palillo en el centro y verificar que salga limpio.
- **Decoración:** dejar enfriar completamente. Decorar con el chocolate derretido, **cacahuates MAFER®** y, si deseas, espolvorear con canela o coco rallado.

Sándwich-helado de yogurt con frambuesas



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Fibra



Sin azúcares
añadidos



Frutas y/o
verduras



COLACIÓN

Sándwich-helado de yogurt con frambuesas



2 PORCIONES

INGREDIENTES:

Para el sandwich de helado:

- 4 pzas galletas **HABANERAS® Integrales**
- 80 g Helado de yogurt con frambuesas

Para el helado de yogurt con frambuesas:

- 50 g Yogurt griego sin azúcares añadidos
- 1/4 T (30 g) frambuesas
- Endulzante sin calorías

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Para el helado:

- Machacar las frambuesas con ayuda de un batidor o un prensador.
- Mezclar con el yogurt y opcionalmente se puede endulzar al gusto con splenda o azúcar.
- Congelar en un tazón metálico, moviendo cada 1/2 hora con un batidor, hasta que quede consistencia de helado.

Para armar el sándwich:

- Colocar una cucharada de helado sobre una galleta **HABANERAS®**. Colocar otra galleta encima, presionando ligeramente.
- Regresar al congelador por 30 minutos.
- Servir.



Aprovecha las frutas locales para darle un toque único
(Sugerencia: Mango, Guayaba, Piña, Fresas)

Salmón ahumado con jocoque al limón



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q

Fibra soluble



Fibra



Frutas y/o
verduras



COLACIÓN

Salmón ahumado con jocoque al limón



2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 2 pza galletas **HABANERAS® Bran**
- 3 cdas jocoque al limón
- ¼ T salmón ahumado
- 1 cda aguacate
- 1 cdta cebolla morada cortada en pluma
- ½ cdta cebollín
- ½ cdta ajonjolí negro
- 1 cdta aceite de olivo extra virgen

Preparación de jocoque al limón:

- 3 cdas de jocoque
- ½ cdtas de jugo de limón verde
- 1 cda de aceite de oliva extra virgen
- Ralladura de ½ limón verde
- 1 cdta de cebollín picado
- 1 pizca de sal fina

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Revolver todos los ingredientes del jocoque y dejar reposar unos minutos.
- Colocar una cdta de jocoque al limón en cada galleta. Esparcir.
- Colocar 2 láminas de salmón sobre la galleta **HABANERAS®**, dando un poco de altura.
- Colocar algunos cubos de aguacate/palta sobre el salmón, seguido de la cebolla y ajonjolí
- Terminar con algunas gotas de aceite de olivo sobre la preparación.

Montadito de ensalada griega



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Fibra



Frutas y/o
verduras



COLACIÓN

Montadito de ensalada griega



2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 2 pza **galletas HABANERAS® Integrales**
- 1 cda (15 g) pepino en cubos
- 1 cda (10 g) pimiento morrón
- 1 pizca (5 g) cebolla morada en pluma corta
- 4 pzas (15 g) tomate cherry picado
- 1 cdta (5 g) aceituna verde
- 1 cda (8 g) queso feta en moronas
- 1 cda (15 g) vinagreta de orégano
- 1 cda (2 g) perejil
- Sal fina al gusto

Vinagreta de orégano:

- 1 T (250 g) aceite de olivo
- 1 cda (15 g) jugo de limón amarillo
- 1/2 T (125 g) vinagre blanco
- 2 cdas (5 g) orégano seco
- 1 diente (4 g) ajo picado
- Sal fina al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Para la vinagreta:

- Mezclar todos los ingredientes. Rectificar sazón

Armado de platillo:

- En un tazón, mezclar los ingredientes menos la galleta y el perejil.
- Dejar marinar por 5 minutos y servir la ensaladita sobre las galletas **HABANERAS®**.
- Decorar con perejil

COMIDAS



COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO

Filete de pollo crocante



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q
Fibra soluble



Frutas y/o
verduras



Nueces y semillas



Proteína vegetal



COMIDAS

Filete de pollo crocante



5 PORCIONES

INGREDIENTES:

Para el relleno:

- 1/2 T (60g) de **Avena en hojuelas QUAKER®** previamente molida
- 5 (750g) filetes de pechuga de pollo
- 1/4 T (55g) de queso crema bajo en grasa
- 1/2 (150g) manojo de brócoli cocido y picado
- 2 (22g) dientes de ajo picados
- 1 cda (5g) de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta negra al gusto

Para el apanado/empanizado:

- 1 T (120g) de **Avena en hojuelas QUAKER®**
- 1/2 T (58g) de semillas de sésamo
- 1 huevo
- sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Preparar el relleno:

- Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
- Agregar el ajo picado y sofreír
- Añadir el brócoli cocido y picado, y revolver bien durante unos 3 minutos.
- Incorporar la Avena **QUAKER®** previamente molida, el queso crema bajo en grasa, la sal y la pimienta negra. Mezclar hasta integrar bien.

Preparar el pollo:

- Cortar los filetes de pollo en forma de mariposa (en forma de libro) y realizar un corte adicional en los extremos para redondearlos.
- Sazonar los filetes de pollo con sal y pimienta negra al gusto.
- Dividir la mezcla de relleno en 5 partes iguales y colocar una porción dentro de cada filete de pollo.
- Cerrar cada filete con 3 mondadientes para que se mantengan bien cerrados durante la cocción.

Apanar el pollo:

- En un recipiente, mezclar la Avena **QUAKER®** con las semillas de sésamo, sal y pimienta negra.
- Batir el huevo en un recipiente pequeño.
- Sumergir cada filete de pollo relleno en el huevo batido y luego pasarlo por la mezcla de avena y sésamo, cubriendo bien toda la superficie.

Cocinar el pollo:

- Calentar una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva a fuego medio.
- Cocinar los filetes de pollo empanizados por ambos lados hasta que estén dorados y completamente cocidos por dentro (aproximadamente 5-6 minutos por lado). El pollo debe alcanzar una temperatura interna de 75°C (165°F).

Servir:

- Retirar los mondadientes antes de servir y acompañar con una guarnición fresca de ensalada verde o arroz integral para un toque extra de fibra y nutrientes.

Hamburguesas de carne con Avena y zanahoria

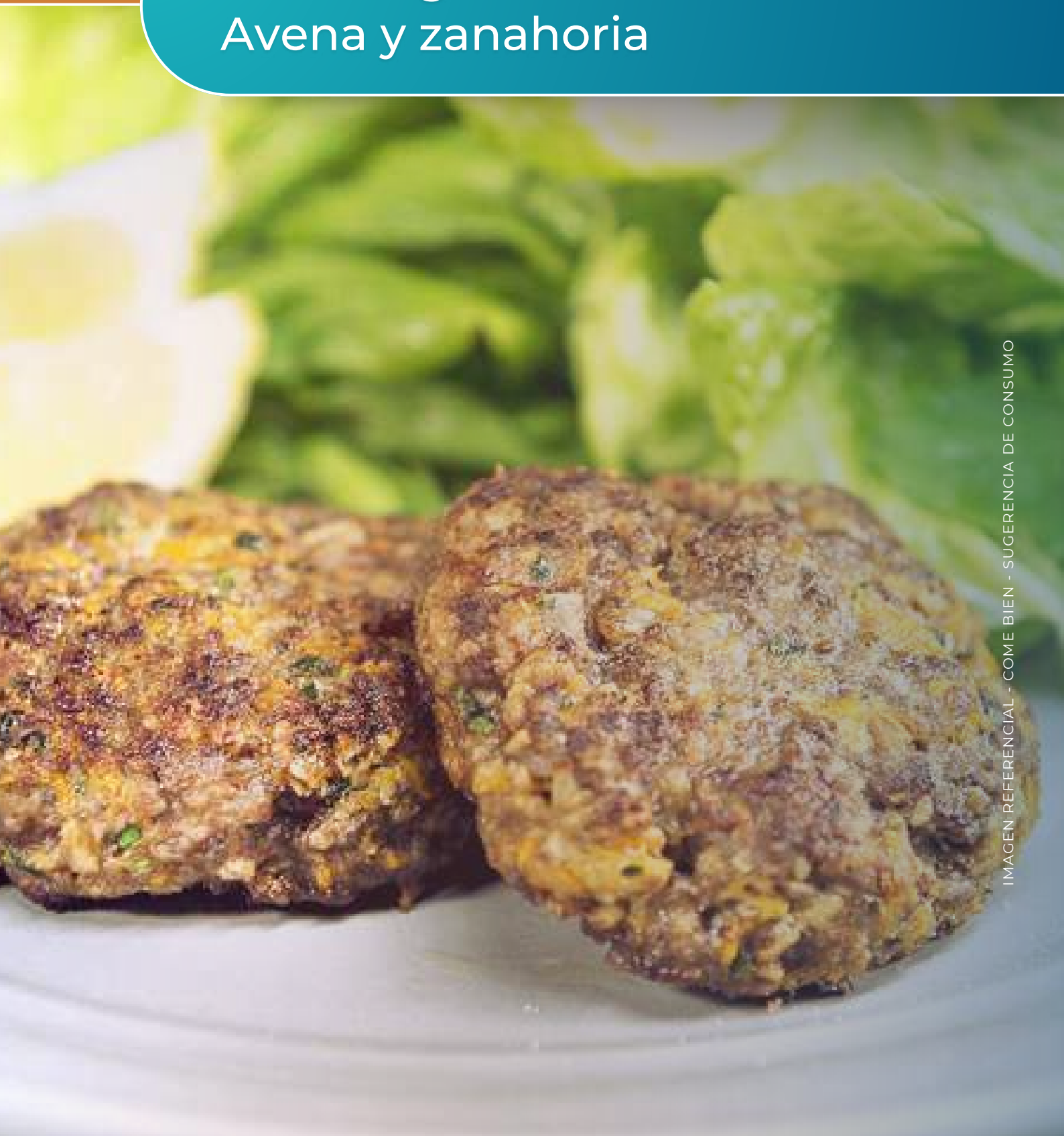


IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q

Fibra soluble



Proteína vegetal



Frutas y/o
verduras



COMIDAS

Hamburguesas de carne con Avena y zanahoria



8 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1 T (120g) de **Avena en Hojuelas QUAKER®**
- (700 g) de carne molida magra
- 1 T (100 g aprox.) de zanahoria rallada finamente
- 1/4 T de cebolla blanca o morada picada
- 1 diente de ajo picado finamente
- 2 cdas de cilantro fresco
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda de aceite vegetal (según disponibilidad local)

Extras para acompañar:

- 1 T de arúgula o espinaca baby
- 1 T de lechuga romana, criolla o escarola (la que tengas localmente)
- 2 jitomates en rodajas para decorar.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- **Preparar la mezcla:** en un tazón grande, combinar la carne molida con la zanahoria, la cebolla, el ajo y el cilantro. Mezclar bien.
- **Agregar la avena y el huevo:** añadir la Avena **QUAKER®** y el huevo previamente batido. Amasar con las manos limpias hasta obtener una mezcla homogénea.
- **Formar las hamburguesas:** dividir la mezcla en 8 porciones. Con las manos ligeramente húmedas, formar bolas y luego aplanarlas hasta lograr forma de hamburguesa.
- **Cocinar:** calentar el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Cocinar las hamburguesas por ambos lados durante 4-5 minutos por lado, o hasta que estén bien cocidas y doradas.
- **Servir:** acompañar con una ensalada fresca de hojas verdes como arúgula, lechuga o espinaca, y si lo deseas, añadir jitomate.

Pechuga de pollo encacahuatada



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Nueces y semillas



Fibra



Proteína vegetal



Frutas y/o
verduras



COMIDAS

Pechuga de pollo encacahuatada



1 PORCIÓN

INGREDIENTES:

Para la pechuga:

- ½ (170 g) pechuga de pollo sin piel
- 1 cda de aceite vegetal (según disponibilidad local)
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa de cacahuate:

- 2 cdas de **cacahuate MAFER®**
- 1 cdita de aceite vegetal

- 1 chile guajillo sin semillas (puede usarse ají panca en Perú, o chile ancho en otros países)
- 1/4 (15 g) de cebolla blanca
- 1 (5 g) diente de ajo
- 1 cdita de jengibre fresco rallado o en polvo
- 2/3 taza (160 ml) de leche de coco sin azúcar añadida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Preparar la salsa Encacahuatada:

- Calentar el aceite en una sartén.
- Agregar el ajo, el jengibre y el chile guajillo. Saltear hasta que estén suaves.
- Incorporar la cebolla y los cacahuate **MAFER®**. Cocinar por 2–3 minutos.
- Añadir la leche de coco. Dejar que hierva ligeramente. Retirar del fuego y licuar hasta obtener una salsa cremosa.
- Rectificar la sal y reservar.

Cocinar la pechuga:

- Sazonar la pechuga con sal y pimienta al gusto.
- Calentar una sartén con tapa y añadir un poco de aceite. Sellar la pechuga por ambos lados.
- Bajar el fuego, tapar y cocinar durante 5 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar 3 minutos más con la tapa puesta.

Servir:

- Cortar la pechuga en tiras o en tres partes.
- Bañar con la salsa caliente.
- Decorar con cacahuate **MAFER®** troceados o enteros (opcional).
- Acompañar con ensalada verde para mejorar el aporte de fibra.

Salmón con costra de cacahuete y ensalada fresca



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



COMIDAS

Salmón con costra de cacahuete y ensalada fresca



1 PORCIÓN

INGREDIENTES:

Salmón:

- (170 g) de salmón sin piel
- (30 g) de **cacahuete MAFER®**
- 1 cdita de mostaza Dijon
- 1 cda de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto

Ensalada:

- 1/3 taza aprox. (100 g) de pepino en medias lunas
- 15 (1 g) hojas de cilantro fresco
- 1/2 cda de aceite de oliva
- 1/2 cda de vinagre de arroz
- Pizca de sal y azúcar
- (15 g) de cebolla morada en julianas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Ensalada fresca:

- Cortar el pepino en medias lunas y luego en triángulos.
- En un tazón, mezclar el pepino con la cebolla, el cilantro, el aceite de oliva, el vinagre, el azúcar y la sal.
- Reservar en refrigeración para que los sabores se integren.

Salmón con costra de cacahuete:

- Salpimentar el salmón. Barnizar la parte superior con mostaza Dijon.
- Cubrir con los **cacahuete MAFER®** triturados, presionando ligeramente.

- Calentar una sartén con aceite de oliva y sellar el salmón por el lado del cacahuete.
- Voltear con cuidado y terminar la cocción al gusto (aproximadamente 2-3 minutos por lado, según el grosor del filete).

Presentación:

- Servir el salmón con la costra hacia arriba.
- Acompañar con la ensalada fresca.
- Decorar con hojas de cilantro o unas gotas de limón si se desea realzar el sabor.

Hamburguesa de atún/salmón



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q

Fibra soluble



Proteína vegetal



Frutas y/o
verduras



COMIDAS

Hamburguesa de atún/salmón



8 PORCIONES

INGREDIENTES:

Ingredientes para las hamburguesas (rinde aprox. 8 piezas pequeñas):

- 2 latas de atún en agua (aproximadamente 280 g, escurridas) ó (280 g) de salmón
- 2 huevos
- 1 zanahoria pequeña, rallada
- 1/4 T cebolla morada o blanca, finamente picada
- 2 cdas de cilantro fresco picado (también puede usarse perejil o albahaca)
- 2 a 3 cdas de mostaza (Dijon o amarilla tipo casera)
- 1/3 (40 g) de T de avena en hojuelas QUAKER® molida
- 1/2 cda de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda de aceite vegetal para cocinar (oliva, aguacate o girasol)

Ingredientes para la salsa cremosa (opcional)

- 3 cdas. de yogurt natural
- 1 cda de cilantro picado
- Jugo de limón al gusto
- Sal al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

Preparación:

- **Prepara los vegetales:** Lava y ralla la zanahoria, pica la cebolla y el cilantro.
- **Haz la mezcla:** En un tazón, mezcla el atún/salmón, vegetales, huevos, avena QUAKER®, mostaza, ajo en polvo, sal y pimienta. Ajusta la textura con más avena si es necesario.
- **Forma y cocina:** Divide en 8 porciones, forma minihamburguesas y cocínalas en sartén con aceite, 3–4 min por lado.
- **Prepara la salsa:** Mezcla yogurt, cilantro, limón y sal. Ajusta al gusto.
- **Sirve:** Acompaña con la salsa sobre tostadas, pan, arroz o ensalada.

Ensalada pasta corta



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Nueces y semillas



Fibra



Proteína vegetal



Frutas y/o
verduras



COMIDAS

Ensalada pasta corta



5 PORCIONES

INGREDIENTES:

- ½ T de pasta cocida y fría (tipo fusilli)
- ¼ T ó (30 g) de **Cacahuete MAFER®**
- ½ T (60 g) calabacita (zucchini asada)
- 25 g ó ¼ T tomate deshidratado
- 7 hojas (1 g) Cilantro

Para el aderezo:

- 1 cda de aceite de oliva
- ½ diente de ajo fresco, finamente picado o machacado
- 1 pizca de sal
- Pimienta negra al gusto
- ½ cdta de orégano seco
- ½ cdta de tomillo seco
- (Opcional: unas gotas de jugo de limón para dar frescura)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Cocinar la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Enjuaga con agua fría y escurre bien.
- Preparar el aderezo: En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, ajo, sal, pimienta, orégano y tomillo. Si deseas, agrega unas gotas de jugo de limón.
- Cortar los ingredientes frescos: Jitomate deshidratado y calabacitas.
- Mezclar todo: En un tazón y decora con cacahuete **MAFER®**

Tortitas campesinas

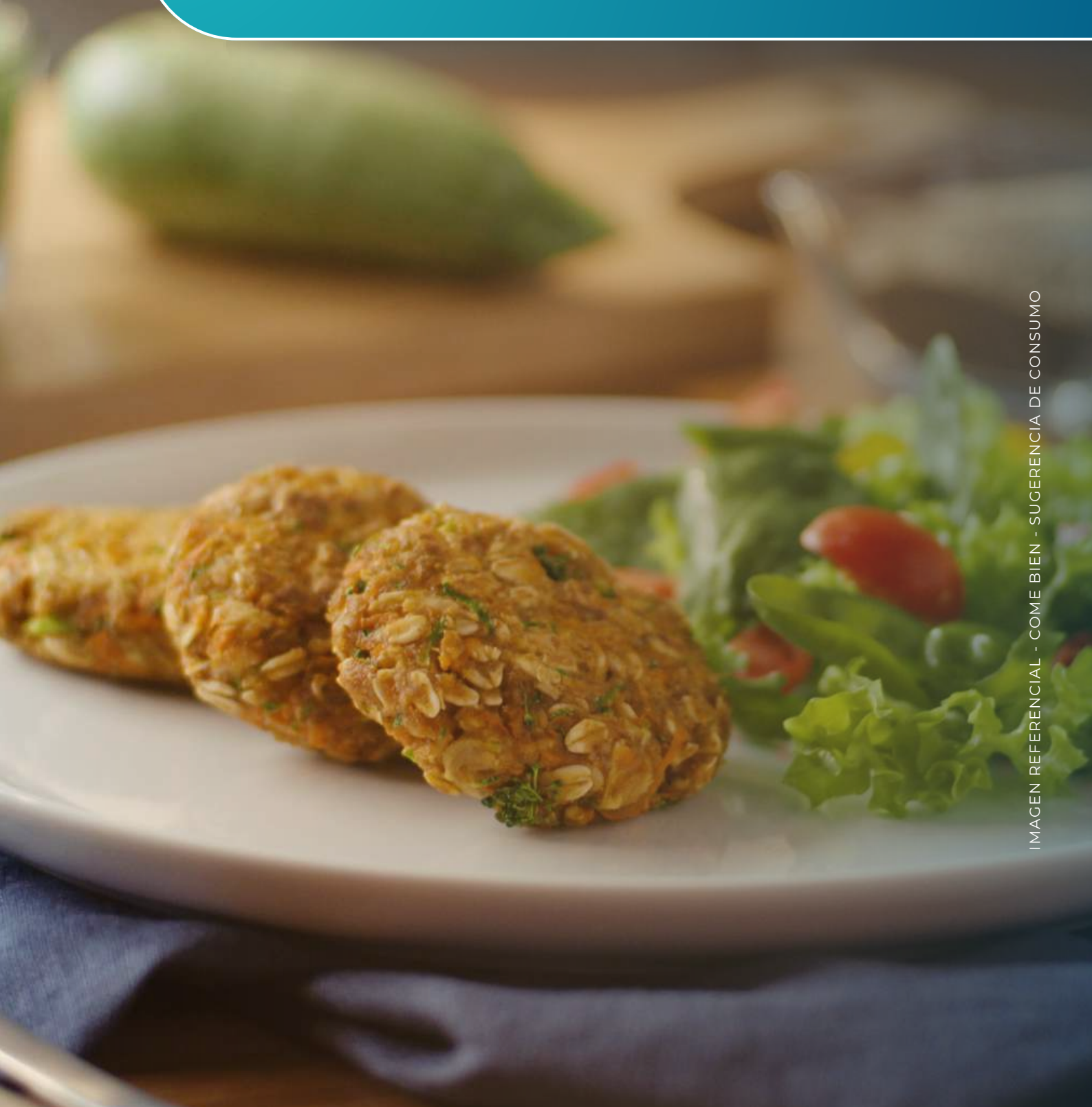


IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q

Fibra soluble



Proteína vegetal



Frutas y/o
verduras



COMIDAS

Tortitas campesinas



5 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1 T de **Avena en hojuelas QUAKER®**
- 2 pzas huevo
- 2 cdas fécula de maíz
- 1 T brócoli precocido
- ½ T calabaza rallada
- ½ T zanahoria rallada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- En un tazón mezclar la **Avena QUAKER®**, la zanahoria, la calabaza, el brócoli, el huevo y la fécula de maíz hasta formar una masa homogénea.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Formar tortitas de 45 g cada una y colocar sobre una charola para hornear.
- Hornear a 170 grados por 10 minutos

CENAS



COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO

Delicia crujiente con pollo deshebrado



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



CENAS

Delicia crujiente con pollo deshebrado



2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 2 pza galletas **HABANERAS® Bran**
- ¼ T (50 g) pollo deshebrado
- 2 cda (20 g) lechuga orejona en juliana fina
- 2 cditas (10 g) yogurt griego sin azúcares añadidos.
- 2 cditas (10 g) queso fresco desmoronado
- 2 rebanadas aguacate / palta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Colocar una ligera capa de aguacate/palta sobre las galletas **HABANERAS®**
- Encima poner el pollo deshebrado, seguido de la lechuga y el yogurt
- Terminar con queso fresco rallado
- Disfrutar

HABANERAS® Toast

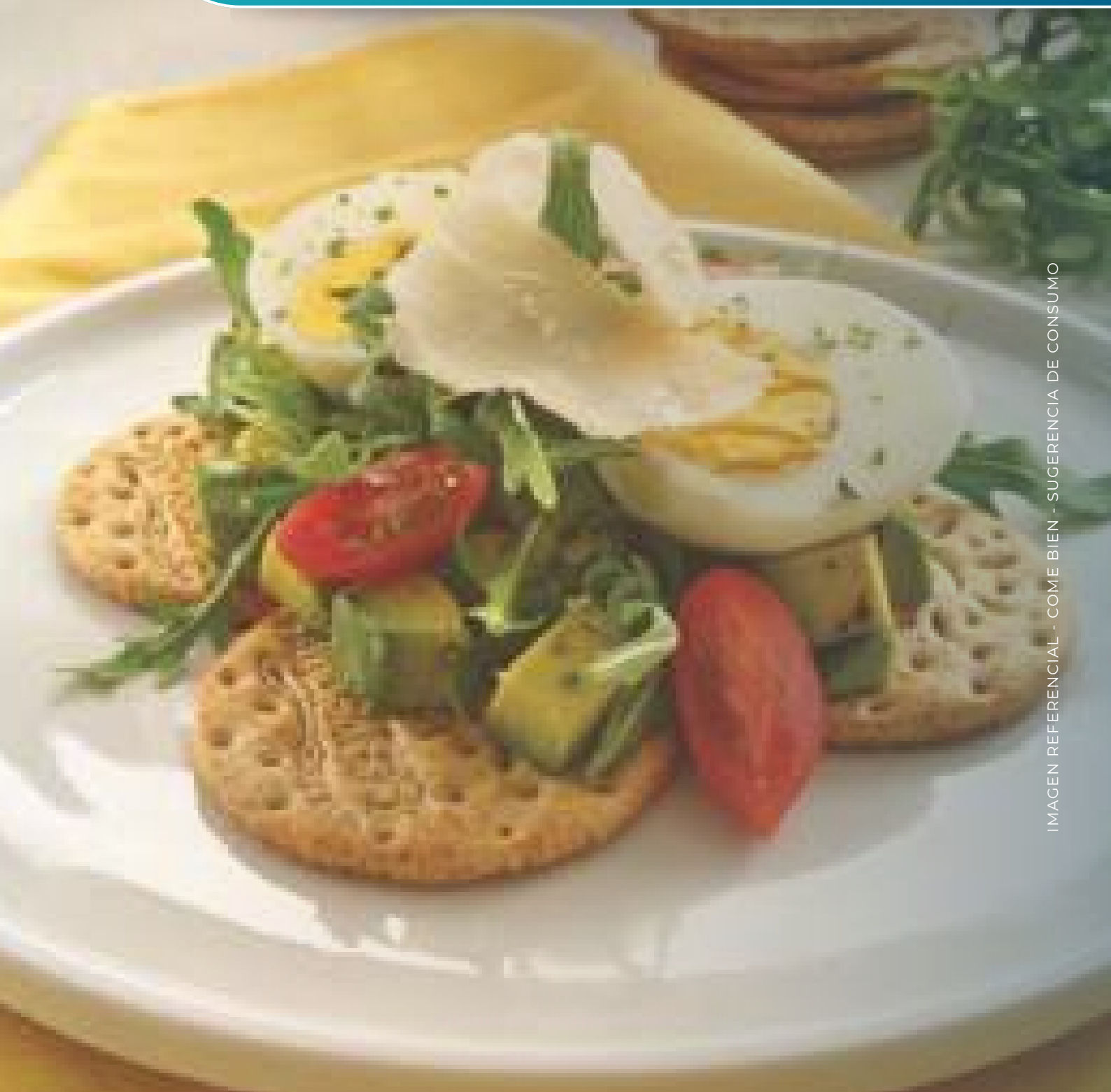


IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Fibra



Frutas y/o
verduras



CENAS

HABANERAS® Toast



2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 4 pza **galletas HABANERAS® integrales**
- 5 ml limón amarillo o verde
- 5 ml aceite de oliva
- 1 pz huevo hervido
- 8 g arúgula
- 2 pz tomate cherry
- 1 cdita (5 g) queso parmesano
- sal y pimienta al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Cocer el huevo en agua hirviendo por 10 minutos. Enfriar y pelar.
- Mix de lechugas: Sazonar con ralladura del limón, 1/2 cucharadita de limón, aceite de olivo, sal y pimienta.
- Colocar en un plato las 4 galletas **HABANERAS®**
- Colocar ensalada encima de las galletas.
- Partir el huevo por la mitad y colocar sobre dos de las galletas.
- En las otras dos galletas, colocar los tomates cherry partidos por la mitad.
- Terminar con lascas de queso parmesano y sazonar el huevo con sal y pimienta negra.

Carpaccio de betabel



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Nueces y semillas



Fibra



Proteína vegetal



Frutas y/o
verduras



CENAS

Carpaccio de betabel



2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1/2 pieza (70 gr) betabel cocido
- 1 cda (20 gr) cacahuete **MAFER®**
- 1.5 cda (15 gr) queso de cabra
- 1/4 (8 gr) taza arúgula
- 2 cdas (40 gr) mostaza Dijon con semilla
- 1 cda miel de abeja
- 1/2 cda (7 ml) vinagre de vino blanco
- 1 cda (15 ml) aceite
- Sal y pimienta al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Sacar rebanadas delgadas de betabel con la ayuda de una mandolina o con un cuchillo.
- Cortar la cebolla en juliana, enharinarla y freír en aceite caliente, retirar y reposar sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
- Poner en un tazón la mostaza, miel de abeja, vinagre de vino blanco, sal y tomillo, mezclar con un batidor de globo hasta incorporar bien todo.
- Agregar el aceite en forma de hilo sin dejar de mover, rectificar sazón y reservar.
- Colocar las rebanadas de betabel sobre el plato, agregar el queso de cabra, la cebolla frita, la arúgula, aderezar con la vinagreta y terminar con el cacahuete **MAFER®** ligeramente troceado.

Lechugas mixtas con cacahuates/maní



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Nueces y semillas



Fibra



Proteína vegetal



Frutas y/o
verduras



CENAS

Lechugas mixtas con cacahuates/maní



4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1 y ½ T (35 gr) lechugas mixtas
- ½ T (20 gr) zanahoria rallada
- ¼ T (45 gr) tomates cherry
- 2 cdas (20 gr) tomate picado
- 1 cda (10 gr) cebolla picada
- 1 cdita (2 gr) cilantro picado
- ¼ T (40 gr) **cacahuete MAFER®**
- ½ T (70 ml) aceite vegetal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Cortar los tomates cherry en mitades y reservar.
- Poner en la licuadora todos los ingredientes excepto el aceite, licuar a velocidad media y agregar el aceite en forma de hilo para emulsionar.
- Poner las lechugas al centro del plato, agregar la zanahoria rallada, los tomates cherry y terminar con la vinagreta de **cacahuete MAFER®**.

Crepas dulces de avena con manzana



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero



Sin azúcares
añadidos



Frutas y/o
verduras



Proteína vegetal



CENAS

Crepas dulces de avena con manzana



10 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1 T avena (120 gr) en hojuelas **QUAKER®**
- ½ T harina de trigo integral
- ¾ T leche descremada
- 3 pza huevo
- 1 pizca de sal
- 3 cdas agua
- 1 cda aceite de coco
- 2 pizcas de canela
- 2 pzas manzana
- ¼ T jugo de limón
- Endulzante sin calorías

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Licuar **avena QUAKER®**, la harina de trigo, la leche, el agua, el huevo y la sal. Calentar un sartén y derretir un poco de mantequilla, verter sobre el sartén ¼ de taza de mezcla de manera que recubra toda la superficie. Cocinar por 1 minuto y voltear cuidadosamente con una espátula. Repetir el proceso hasta terminar la mezcla de crepas.
- Cortar la manzana en láminas delgadas. Agregar el jugo de limón por encima para evitar que se oxiden. En un sartén colocar dos cucharadas de aceite de coco y tostar la **avena QUAKER®**, agregar la manzana, el azúcar mascabado o el endulzante de su preferencia y la canela, continuar cocinando por 1 minuto a fuego medio. Extender la crepa y colocar 2 Cdas. del relleno de manzana en cada crepa. Cerrar en triángulo y servir. Opcional, decorar con canela en polvo.



Aprovecha las frutas locales para darle un toque único
(Sugerencia: Fresas, Banano/Plátano, Frutos rojos)

Muesli de avena con durazno



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q
Fibra soluble



Frutas y/o
verduras



Nueces y semillas



Proteína vegetal



Sin azúcares
añadidos



CENAS

Muesli de avena con durazno



4 PORCIONES

INGREDIENTES:

- 1 T avena (120 gr) en hojuelas **QUAKER®**
- 2 pzas durazno
- ½ T de mix de frutos rojos
- 1 cdta aceite vegetal
- ½ T almendras en trozos
- Endulzante al gusto
- 1 T de yogurt griego sin azúcares añadidos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Cortar en cubos el durazno. Reservar.
- En un tazón mezclar **Avena QUAKER®**, el durazno, el frutos rojos, la almendra, el aceite y endulzante al gusto.
- Verter sobre una charola y extenderla completamente.
- Hornear a 170°C por 20 minutos, moviéndola cada 5 minutos para que dore de manera homogénea.
- Servir el yogurt en un tazón y decorar con el muesli de Avena con durazno.



Aprovecha las frutas locales para darle un toque único
(Sugerencia: Uvas, plátano/banano, kiwi)

Coctel de frutas y avena



IMAGEN REFERENCIAL - COME BIEN - SUGERENCIA DE CONSUMO



Grano entero

BETA-Q

Fibra soluble



Frutas y/o
verduras



Proteína vegetal



Sin azúcares
añadidos



CENAS

Coctel de frutas y avena



2 PORCIONES

INGREDIENTES:

- ½ T (60 gr) de **Avena en hojuelas QUAKER®**
- 1 T de yogurt griego sin azúcares añadidos
- 4 pzas fresas
- 1 pza manzana
- 1 pza kiwi
- ½ T moras
- ½ T arándanos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- Tostar la avena: Calentar un sartén a fuego medio y tostar la **Avena QUAKER®** sin dejar de mover hasta que esté ligeramente dorada. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Preparar la fruta: Retirar la cáscara del kiwi y el rabito de las fresas. Cortar la manzana, el kiwi y las fresas en cubos medianos. Mantener las moras y los arándanos enteros.
- Mezclar: En un tazón, combinar la fruta picada con la **Avena QUAKER®** tostada.
- Armar el coctel: En un recipiente o vaso, colocar una primera capa de yogurt en la base.
- Agregar capas: Poner una primera capa de yogurt en la base del recipiente, agregar una segunda capa del mix de fruta con avena, repetir los pasos.
- Servir: Disfrutar inmediatamente.



Aprovecha las frutas locales para darle un toque único
(Sugerencia: Mango, Guayaba, Piña, Fresas)



PEPSICO

Health &
Nutrition
Sciences

Referencias

1. Khalil M, Di Ciaula A, Mahdi L, Jaber N, Di Palo DM, Graziani A, Baffy G, Portincasa P. Unraveling the role of the human gut microbiome in health and diseases. *Microorganisms*. 2024; 12(11):2333. doi: [10.3390/microorganisms12112333](https://doi.org/10.3390/microorganisms12112333)
2. Al-Habsi N, Al-Khalili M, Haque SA, Elias M, Olqi NA, Al Uraimi T. Health benefits of prebiotics, probiotics, synbiotics, and postbiotics. *Nutrients*. 2024; 16(22):3955. doi: [10.3390/nu16223955](https://doi.org/10.3390/nu16223955)
3. Johnson AJ. Connecting the Healthy Eating Index with microbiota diversity. *J Nutr*. 2023;153(7):1846-1847. doi: [10.1016/j.tjnut.2023.05.013](https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2023.05.013)
4. Caldeon AD, McDonald D, Gonzalez A, Knight R, Holscher HD. Diet quality and the fecal microbiota in adults in the American Gut Project. *J Nutr*. 2023; 153(7):2004-2015. doi: [10.1016/j.tjnut.2023.02.018](https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2023.02.018)
5. Gibson GR, Hutkins R, Sanders ME, Prescott SL, Reimer RA, Salminen SJ, Scott K, Stanton C, Swanson KS, Cani PD, Verbeke K, Reid G. Expert consensus document: The International Scientific Association For Probiotics And Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of prebiotics. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2017;14(8):491-502. doi: [10.1038/nrgastro.2017.75](https://doi.org/10.1038/nrgastro.2017.75)
6. Hill C, Guarner F, Reid G, Gibson GR, Merenstein DJ, Pot B, Morelli L, Canani RB, Flint HJ, Salminen S, Calder PC, Sanders ME. Expert consensus document. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2014;11(8):506-514. doi: [10.1038/nrgastro.2014.66](https://doi.org/10.1038/nrgastro.2014.66)
7. Swanson KS, Gibson GR, Hutkins R, Reimer RA, Reid G, Verbeke K, Scott KP, Holscher HD, Azad MB, Delzenne NM, Sanders ME. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of synbiotics. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2020;17(11):687-701. doi: [10.1038/s41575-020-0344-2](https://doi.org/10.1038/s41575-020-0344-2)
8. Salminen S, Collado MC, Endo A, Hill C, Lebeer S, Quigley EMM, Sanders ME, Shamir R, Swann JR, Szajewska H, Vinderola G. The International Scientific Association of Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of postbiotics. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2021;18(9):649-667. doi: [10.1038/s41575-021-00440-6](https://doi.org/10.1038/s41575-021-00440-6)
9. Marco ML, Sanders ME, Gänzle M, Arrieta MC, Cotter PD, De Vuyst L, Hill C, Holzapfel W, Lebeer S, Merenstein D, Reid G, Wolfe BE, Hutkins R. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on fermented foods. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2021;18(3):196-208. doi: [10.1038/s41575-020-00390-5](https://doi.org/10.1038/s41575-020-00390-5)
10. Aya V, Flórez A, Perez L, Ramírez JD. Association between physical activity and changes in intestinal microbiota composition: a systematic review. *PLoS One*. 2021;16(2):e0247039. doi: [10.1371/journal.pone.0247039](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247039)



PEPSICO

Health &
Nutrition
Sciences

Referencias

11. Monda V, Villano I, Messina A, Valenzano A, Esposito T, Moscatelli F, Viggiano A, Cibelli G, Chieffi S, Monda M, Messina G. Exercise modifies the gut microbiota with positive health effects. *Oxid Med Cell Longev*. 2017;2017:3831972. doi:[10.1155/2017/3831972](https://doi.org/10.1155/2017/3831972)
12. Palve S, Singh S, Palve S, Lanka K. Balancing your mind and gut: exploring the influence of sleep and gut health on emotional well-being. *J Educ Health Promot*. 2024;13:390. doi:[10.4103/jehp.jehp_1157_23](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1157_23)
13. Madison A, Kiecolt-Glaser JK. Stress, depression, diet, and the gut microbiota: human-bacteria interactions at the core of psychoneuroimmunology and nutrition. *Curr Opin Behav Sci*. 2019;28:105-110. doi:[10.1016/j.cobeha.2019.01.011](https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.01.011)
14. Capurso G, Lahner E. The interaction between smoking, alcohol and the gut microbiome. *Best Pract Res Clin Gastroenterol*. 2017;31(5):579-588. doi:[10.1016/j.bpg.2017.10.006](https://doi.org/10.1016/j.bpg.2017.10.006)



PEPSICO

Health &
Nutrition
Sciences



A lo largo de nuestro recetario las marcas recomendadas son:

