



# RECETARIO

LAS MEJORES  
RECETAS PARA  
REMISION, BAJAS  
EN OXALATOS.

PARA UNA DIETA  
SALUDABLE  
Y SABROSA.

ELABORADO POR:

# MUCHO GUSTO



# Índice

## *Desayunos*

1. Omelette de claras con champiñones
2. Tacos de flor de calabaza y aguacate

## *Colaciones y snacks*

1. Manzana horneada
2. Smoothie durazno con yogurt

## *Comidas*

1. Pescado con arroz blanco al vapor y verduras
2. Salmón al horno con espárragos

## *Cenas*

1. Hotcakes de plátano
2. Mug cake "Cinnamon Roll"

## *Postres*

1. Apple crumble
2. Clafoutis de durazno

**\*\* NOTA:** Estas son sugerencias para variar tu alimentación.  
RECUERDA que el consumo de ciertos alimentos dependerá de la tolerancia individual.

***DESAYUNOS***



# *Omelette de claras con champiñones*

---

Rinde para: **1**

## INGREDIENTES :

- 1 taza de Champiñones frescos fileteados.
- 4 Claras de huevo
- Sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO

1. Limpiar los champiñones y picarlos en láminas
2. Freírlos con una cdita de aceite de oliva hasta dorar y reserva.
3. Batir 4 claras de huevos (1/2 taza) agregar sal y pimienta al gusto.
4. En la misma sartén de los champiñones, proceder a hacer el omelette  
Una vez listo rellena y disfruta !



# Tacos de flor de calabaza y aguacate

Rinde para: 2

## INGREDIENTES :

- 4 tortillas de maíz
- 2/3 de aguacate
- 1 manojo de flor de calabaza
- 1/2 de cebolla
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

## PROCEDIMIENTO

1. Desinfectar la flor de calabaza y lavar la cebolla
  2. Cortar la cebolla en juliana y la flor de calabaza en pedazos medianos
  3. Cocinar ambas verduras con dos cditas de aceite de oliva y sal al gusto
  4. Calentar las tortillas y servir con las verduras cocinadas + el aguacate en rebanadas
- ¡Disfruta!





***Colaciones y  
snacks***



# Manzana horneada

Rinde para: **1**

## INGREDIENTES:

1 manzana  
Canela  
Miel  
Yogurt griego

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar la manzana
2. Retirar el relleno de la manzana
3. Agregar miel y canela
4. Llevar al horno por 10 minutos a 180°C
5. Una vez lista agregar el yogurt

¡Disfruta!



# *Smoothie durazno/yogurt*

Rinde para: 2

## INGREDIENTES:

- 4 Duraznos en mitades
- 2 tazas de yogurt natural
- 1/2 cucharadita de coco rayado.
- 2 cucharadas de Miel de Abeja
- 2 tazas de Hielos

## PROCEDIMIENTO

1. Licuar los duraznos con el yogurt, el coco rayado y la miel.
2. Añadir hielo y licua.
3. Servir y decorar con rodajas de durazno y hojas de menta.

\*\*El consumo de lácteos depende de la tolerancia individual.



***COMIDAS***



# *Pescado con arroz al vapor y verduras*

---

Rinde para: **2**

## INGREDIENTES :

- 2 Filetes de pescado tilapia
- Jugo de limón
- Aceite de oliva
- 1/2 taza de arroz blanco
- 100 g de chicharo y zanahoria congelados

## PROCEDIMIENTO

1. Lavar y escurrir el arroz
2. En una olla con tapa, colocar el arroz y las verduras con una taza y un cuarto de agua a fuego alto.
3. Cuando comience a hervir bajar el fuego al mínimo y cocer durante 13 minutos sin destapar.
4. Mientras se cuece el arroz, marinar los pescados con 1 cucharadita de aceite de oliva, el jugo de 1 limón y salpimienta al gusto.
5. Sellar los filetes en una sartén
6. Sirve el pescado sobre una cama de arroz ¡disfruta!



# Salmón al horno con espárragos

Rinde para: **1**

## INGREDIENTES:

120g de salmón en lonja

4 espárragos

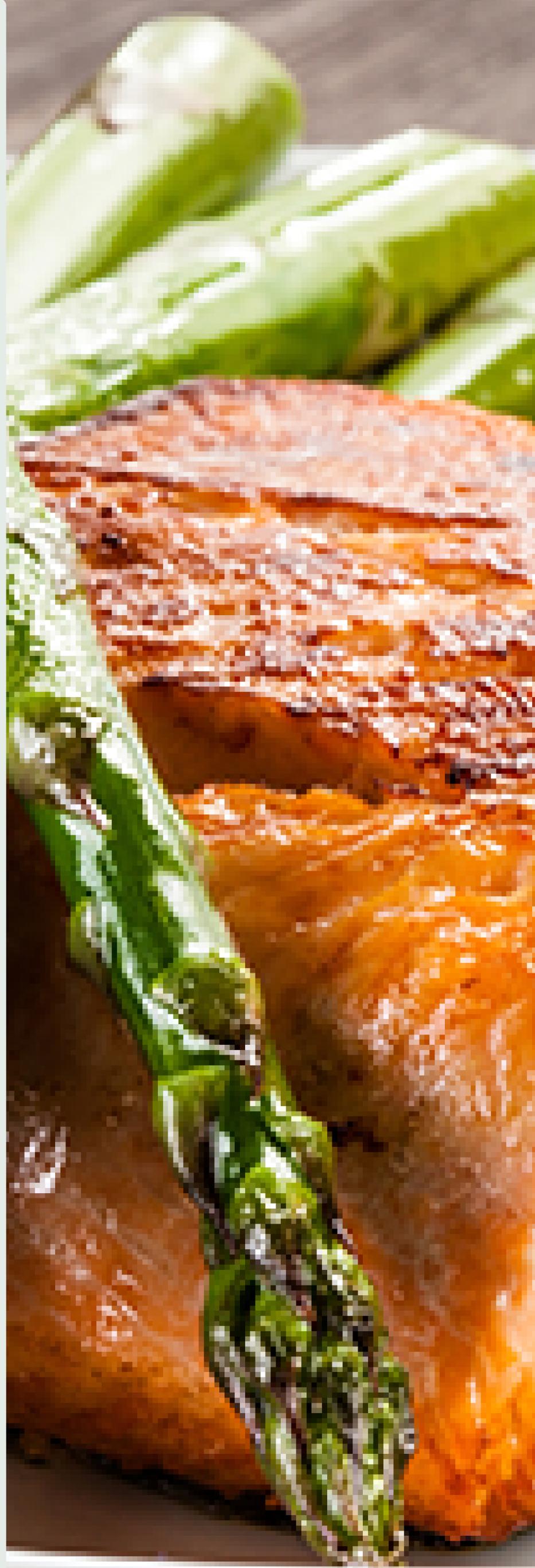
Aceite de oliva

Sal al gusto

\*Romero (opcional)

## PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno por 15 minutos a 140°
2. En una charola de horneado, colocar de un lado el salmón con 1 cdita de aceite de oliva, sal al gusto y romero; del otro lado de la charola (sin establecer contacto con el salmón) poner los espárragos con 1 cdita de aceite de oliva y sal al gusto.
3. Una vez precalentado el horno, meter la charola por 20 minutos
4. ¡Disfrútalo!



***CENAS***



# Hotcakes de plátano

Rinde para: 2

## INGREDIENTES:

1 1/2 plátanos

1 taza de leche de vaca

1/3 de taza de avena en hojuelas

1 cucharadita de polvo de hornear

1 huevo .

1 cucharada de miel

Una pizca de sal.

2 cucharaditas de mantequilla

1/4 de cucharadita de esencia de

vainilla o canela en polvo (opcional).

## PROCEDIMIENTO

1. Licuar la taza de leche con una cucharadita de mantequilla fundida, vainilla, el huevo, avena, polvo para hornear , sal , canela y 1 plátano
2. Calienta un sartén, agrega un poco de mantequilla y con ayuda de un cucharón vierte un poco de la mezcla para formar los hot cakes; cocina por ambos lados y repite el procedimiento con el resto de la mezcla.
3. Sirve los hot cakes, decora con plátano y con un poco de miel.



# Mug Cake "Cinnamon Roll"

Rinde para: 6

## INGREDIENTES :

- 1 huevo
- 1/4 de taza de avena
- Canela al gusto
- 2 cdas. de miel de abeja
- 1/2 plátano
- 2 - 3 cdas de leche light

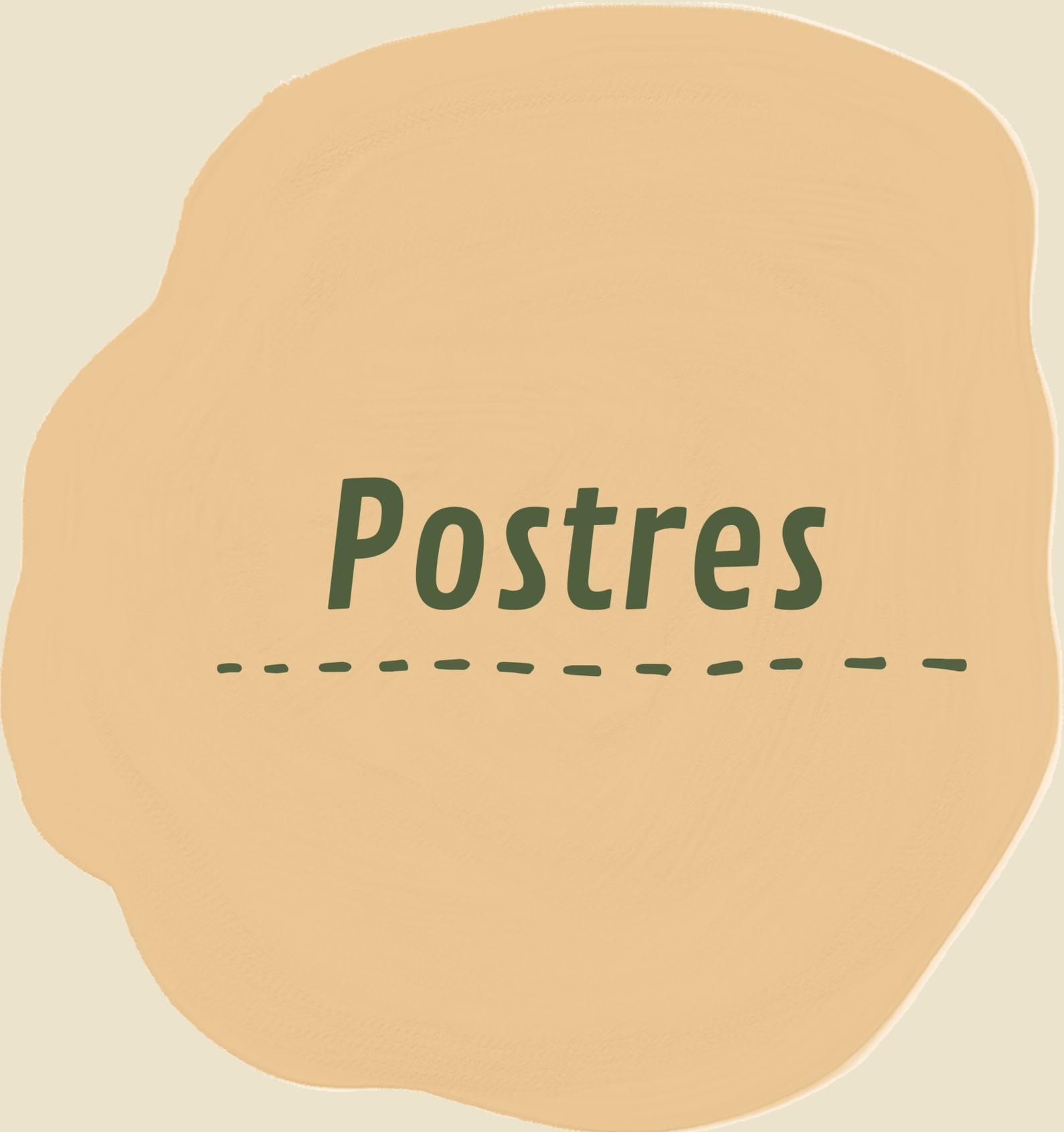
**Para el betún:** 2 cdas. de yogurt griego natural y 1 cdta de extracto de vainilla

## PROCEDIMIENTO

1. Licuar la avena hasta que quedé un polvo fino.
2. Licuar la "harina de avena", el huevo, la canela, la miel, el plátano y la leche.
3. Colocar la mezcla en una taza para microondas y meter al microondas por 1 min y 30 segundos.
4. En un tazón, mezclar el yogurt, la vainilla y si quieres puedes agregar más canela.
5. Decorar el pan de la taza con al canela.
6. Disfrutar

\*\*El consumo de lácteos depende de la tolerancia individual.





*Postres*



# Apple crumble

Rinde para: 4 - 6

## INGREDIENTES :

### Para el relleno:

- 4 manzanas con piel, cortadas en cubos.
- 1/4 de taza de aceite de coco
- 1/4 de taza de miel de abeja
- 1/4 de taza de miel de maple
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

### Para el crumble:

- 1 taza de harina de avena
- 2 cucharadas de fruta del monje
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 de cucharadita de sal

## PROCEDIMIENTO

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. En un bowl grande, por los cubos de manzana, el aceite de coco, la miel de maple y el extracto de vainilla.
3. Mezclar muy bien y coloca en un refractario para el horno.
4. En ese mismo bowl pon los ingredientes del crumble. Mezclar muy bien (con las manos). y coloca una capa uniforme sobre el relleno.
5. Hornea durante 35 - 45 min o hasta que el crumble se vea dorado.
6. Disfrutalo!



# Clafoutis de durazno

Rinde para: 4

## INGREDIENTES :

200 ml de leche

2 huevos

pizca de sal

1 g de stevia (endulzar al gusto con tu edulcorante regular)

50 g de harina de arroz.

1 durazno maduro

## PROCEDIMIENTO

1. Mezclar los primeros 5 ingredientes de la lista, hasta que estén bien integrados y sin grumos.
2. Verter la mezcla en un molde de silicona y repartir el durazno lavado y cortado por toda la superficie.
3. Llevar el molde al horno por 25-30 min a 200 °C, o hasta que esté cuajado. -cada horno es diferente.

Listo, ya tienes tu clafoutis saludables!  
Puedes comerlo frío o tibio.

\*\*El consumo de lácteos y edulcorantes (stevia) depende de tolerancia individual.

