



Centro Integral
de Nutrición

Coma Saludable

HMC HONDURAS
MEDICAL
CENTER



Tartaleta de huevo con atún



Ingredientes:

Base de tartaleta o galleta de soda o galleta de maíz tostada.

- 2 unid Huevo duro (clara)
- 2 unid Yema de huevo duro
- 1 lata de atún en agua
- 1/2 taza de mayonesa light o yogurt
- 1/2 taza de tomate picado
- 1 diente de ajo picado finamente
- Sal al gusto.
- Pimienta negra molida al gusto.

Procedimiento:

1. Picar finamente la clara de huevo duro y mezclar con el tomate picado el diente de ajo y reservar.
2. Procesar en una licuadora o procesador la yema de huevo duro junto con mayonesa sal y pimienta e incorporar al atún y mezclar bien.
3. Rellenar la base de tartaleta primero con la mezcla de clara de huevo y luego con el atún.



Sándwich



Sándwich de pan integral con semillas de Chía y linaza con jamón de pavo y aderezo de yogurt:

Ingredientes:

- 2 rodajas de pan integral.
- 1 lasca de jamón de pavo
- 1 lasca de tomate
- 2 lascas de aguacate
- 1 lasca de queso suizo

Para el aderezo:

- 1/2 taza de yogurt natural o yogurt griego.
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- 1 cucharada de albahaca finamente picada.
- Sal al gusto
- Ajo en polvo al gusto



Procedimiento:

Mezclar todo lo del aderezo de forma homogénea. Y aderezar ambas rodajas de pan integral luego de haberlo tostado. Y armar el sándwich.

Crudites (zanahoria y Apio) con guacamole:

Ingredientes:

- 1 zanahoria cortada en julianas
- 1 Apio cortado en julianas.
- 2 aguacates
- 1 taza de requesón o ricotta
- 1/2 taza de cilantro picado finamente.
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto.

Procedimiento:

1. Lavar y pelar la zanahoria y Apio y cortar en Julianas.
2. Mezclar el aguacate con el requesón o ricota y cilantro hasta formar una mezcla sedosa y homogénea.
3. Condimentar con jugo de limón sal y pimienta.



Carpaccio



Carpaccio de pepino con tomate sherry y jamón de pavo sobre galleta de maíz tostada:

Ingredientes:

- 1 paquete de galleta de maíz tostada
- 1 pepino sin semillas
- 1 taza de tomate sherry
- 2 lascas de jamón de pavo
- 1 cucharada de cebolla morada cortada en brunoise. (cuadritos)
- 1/2 taza de vinagre
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mostaza amarilla
- 1 cucharada de miel
- Ajo en polvo
- Sal



Ceviche de Maíz



Ingredientes:

- 2 taza de maíz dulce
- 1 taza de tomate cortado en brunoise
- 1/2 taza de cebolla morada
- 1/2 taza de manzana verde cortada en brunoise
- 1/4 de taza de jugo de maracuyá.
- Sal
- Pimienta

Procedimiento:

Mezclar todo de forma homogénea y acompañar con galleta de soda o la galleta de su preferencia.
Parfait de yogurt con frutos rojos y granola:



Parfait de yogurt con frutos rojos y granola



Ingredientes:

- 1 taza de Yogurt griego
- 2 cucharadas de miel
- 1/4 taza de arándanos
- 1/4 taza de fresas
- 1/4 taza de moras
- 1/4 taza de granola

Procedimiento:

- Combinar el yogurt con la miel e incorporar en el fondo del recipiente como base.
- Mezclar los frutos rojos e incorporar encima del yogurt.
- Agregar la granola encima.



Pincho de frutas con miel, menta y granola.



Ingredientes:

- Fresas
- Melón
- Sandía
- Mango
- Miel
- Menta fresca
- Granola

Procedimiento:

- Cortar las fresas a la mitad. Cortar la sandía, melón y mango en cubos, cortar la menta en chifonade(tiras finas)
- Armar los pinchos en el orden deseado, agregar miel encima y decorar con la granola y la menta.





Centro Integral de Nutrición



**Nutrición
Clínica**



**Control
Médico**



**Unidad de
Acondicionamiento
Físico**



**Psicología
Clínica**



**Cirugía
Bariátrica**

HMC HONDURAS
MEDICAL
CENTER



Llámenos al (504) 2280-1333
o escribanos a cin@hmc.hn