

Ideas de comidas hispanas

EJEMPLO DE UN PLAN DE COMIDA DE 7 DÍAS BAJO EN CARBOHIDRATOS

<130 g
al día

A continuación, se presenta un ejemplo de plan de comidas de 7 días inspirado en la cocina hispana para personas interesadas en un estilo de vida bajo en carbohidratos. Abajo hay una lista de desayunos, almuerzos y cenas con cálculos de carbohidratos totales.

Encuentra estas recetas descritas detalladamente y opciones de snack en michmed.org/wrKJm



DOMINGO		
<i>Desayuno</i>	<i>Almuerzo</i>	<i>Cena</i>
Huevos Banderas 2 huevos revueltos, ¼ de tomate cortado en cubitos, ¼ de cebolla cortada en cubitos, ¼ de pimiento bell cortado en cubitos, aceite de oliva y sal y pimienta al gusto Sustituya los vegetales por los que más le gusten Carbohidratos totales: 10 g	Sopa de tortilla con queso fresco y aguacate hecho con 2 tortillas de maíz (6" de ancho), 1 cucharada de queso fresco, ¼ de aguacate rebanado, ⅓ chile pasilla en rodajas y 1 taza de sopa de tomate Carbohidratos totales: 36 g	Cazuela de camarones y hongos con ajo hecho con 2 cucharadas de aceite de oliva, 3 dientes de ajo picados, ½ lb de camarones crudos, ½ lb de hongos, 50 gramos de chile guajillo, jugo de 1 limón, ½ cucharadita de pimentón en polvo, sal y pimienta al gusto, 1.5 cucharadas de vino blanco Carbohidratos totales: 20 g
LUNES		
<i>Desayuno</i>	<i>Almuerzo</i>	<i>Cena</i>
Chilaquiles Tiras de tortilla frita con pollo hechas con 1 pechuga de pollo, ⅛ de cebolla, 1 diente de ajo, 3 oz de queso panela, ½ taza de crema agria, 120 g de chips de tortilla (aproximadamente 40) Servido con salsa Carbohidratos totales: 32 g	Tortilla española con jamón serrano Cazuela de tortilla al estilo español hecha con 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 papa grande, ½ cebolla grande, 1 pimiento bell, 1 chile verde, 5 huevos, 1 oz de jamón serrano cortado en cubitos y una pizca de sal Carbohidratos totales: 13 g	Sopa de pozole baja en carbohidratos hecho con 8 tazas de agua, 1 libra de muslos de pollo deshuesados, cortados en cubitos, ⅓ cebolla cortada en cubitos, 4 dientes de ajo rebanados, 1 cucharada de tomillo, mejorana, hojas de laurel, 2 tazas de maíz (320 g), sal y pimienta al gusto Carbohidratos totales: 15 g
MARTES		
<i>Desayuno</i>	<i>Almuerzo</i>	<i>Cena</i>
Huevos revueltos Huevos revueltos con chorizo hechos con 2 huevos, pimienta negra, 2.5 oz (75 g) de chorizo, ¼ de taza de cebolla cortada finamente en cubitos, 2 tortillas de maíz (6" de ancho) Carbohidratos totales: 29 g	Caldo de olla Reconfortante sopa de carne hecha con 1 libra de carne de res, cebolla, ajo, chiles guajillos, 2 mazorcas de maíz, 2 zanahorias, 1 papa grande y sal y pimienta al gusto Carbohidratos totales: 32 g	Aguachile de pescado hecho con 6 oz (160 g, 1 filete) de pescado fresco de temporada, 1 taza (250 ml) de jugo de limón, sal y pimienta al gusto, cilantro, ½ pepino, 1 chile verde, 1 diente de ajo, 1 oz (30 g) de cebolla blanca, 1 taza (250 ml) de agua carbonatada, 2 oz (60 g) de cebolla roja, ½ aguacate Carbohidratos totales: 10 g

MIÉRCOLES

Desayuno

Pupusas revueltas

Tortitas de maíz salvadoreñas rellenas de frijoles pintos, queso Oaxaca, chicharrón, servidas con ensalada de col y zanahoria encurtida

Carbohidratos totales: 55 g

Almuerzo

Tortilla española con jamón serrano

Cazuela de tortilla al estilo español hecha con 3 cucharadas de aceite de oliva, 1 papa grande, ½ cebolla grande, 1 pimiento bell, 1 chile verde, 5 huevos, 1 oz de jamón serrano cortado en cubitos y una pizca de sal

Carbohidratos totales: 13 g

Cena

Huarache Azteca

Nopales hechos a la parrilla y pescado blanco con ¼ de taza de queso Oaxaca y ½ taza de salsa verde. Servido con ½ taza de coliflor al vapor, ½ taza de brócoli y ½ taza de zanahorias

Carbohidratos totales: 24 g

JUEVES

Desayuno

Quesadilla de queso y chorizo

hecho con 2 tortillas de maíz, 2.5 oz de queso Oaxaca desmenuzado

Carbohidratos totales: 25 g

Almuerzo

Sopa tarasca

Sopa de tortilla hecha con 1 taza de Chana Dal, vegetales cortados en cubitos y especias

Carbohidratos totales: 27 g

Cena

Asado de res

Estofado de carne de res hecho con 1½ tazas de paner cortado en cubitos, 5 tazas de espinacas, vegetales cortados en cubitos y especias

Sirva con 3 rotis bajos en carbohidratos

Carbohidratos totales: 17.5 g

VIERNES

Desayuno

Empanadas de carne de res

Empanadas de maíz rellenas de carne de res molida sazónada hechas con 1 libra de harina de maíz amarillo, ½ cebolla, 1 tomate cortado en cubitos, 1 diente de ajo

Carbohidratos totales: 25 g

Almuerzo

Tacos de pescado con jícama

Hecho con 1 libra de pescado blanco, 2 jícamas grandes, ½ taza de harina de coco, ½ taza de chicharrón triturado, especias y salsa

Carbohidratos totales: 27 g

Cena

Mole hecho con 2 libras de pollo, caldo de pollo, una variedad de pimientos, 1 cebolla mediana, 1 diente de ajo

Servido con arroz integral y tortilla

Carbohidratos totales: 38 g

SÁBADO

Desayuno

Cachapas

Tortitas de maíz rellenas de queso hechas con 2 tazas de granos de maíz, 2.5 oz de harina de maíz, ½ taza de leche, aceite de oliva, ½ taza de queso panela rallado

Carbohidratos totales: 32 g

Almuerzo

Crema de calabacita

Sopa de zucchini hecha con 1 libra de zucchini, aceite de oliva, 1 diente de ajo picado, ½ cebolla mediana cortada en cubitos, 1 lata de 8 oz de leche evaporada y sal y pimienta al gusto

Carbohidratos totales: 11 g

Cena

Hamburguesas de salmón envueltas en lechuga con papas fritas de jícama hecho con 5 oz de paner en cubos y especias

Sirva con 1 taza de arroz de coliflor condimentado.

Carbohidratos totales: 16 g

Reconocimientos: este ejemplo de plan de comidas se hizo en colaboración con Araceli Sotelo De La Mora, fundadora y presidenta del Centro Cultural Hispano en Ferndale, MI.