

Escuela Especializada  
en Ingeniería

ITCA  FEPADE

ISBN: 978-99923-993-5-4

# Recetario

*A base de Tilapia y Camarón  
cultivados en El Salvador*

Incluye valores nutricionales



Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE  
Dirección de Investigación y Proyección Social  
Escuela de Tecnología en Alimentos

**Rectora:**

Licda. Elsy Escolar Santo Domingo

**Vicerrector Académico:**

Ing. José Armando Oliva Muñoz

**Vicerrectora Técnica Administrativa:**

Inga. Frineé Violeta Castillo de Zaldaña

**Equipo Editorial**

Ing. Mario Wilfredo Montes

Lic. Carla María Alvarenga

Ing. David Emmanuel Agreda

Lic. Ernesto José Andrade

**Diseño Gráfico**

Lic. Claudia Magaly Cardoza

**Autor**

Téc. Salomé Danilo Ventura Santos

**FICHA CATALOGRÁFICA**

Elaborado por el Sistema Bibliotecario ITCA - FEPADE

641.392

V468r Ventura Santos, Salomé Danilo

**Recetario a base de Tilapia y Camarón cultivados en El Salvador:**

sv incluye valores nutricionales/ Por Salomé Danilo Ventura Santos. -- 1ª

ed. -- Santa Tecla, El Salv. : ITCA-Editores, 2012.

75 p. ; il. ; 28 cm.

ISBN: 978-99923-993-5-4

1. Recetas de cocina. 2. Camarones. 3. Pescado como alimento.

I. Título.

**El Recetario a base de Tilapia y Camarón cultivados en El Salvador**, es una publicación de la Escuela Especializada en Ingeniería ITCA – FEPADE. Este Recetario ha sido concebido para difundirlo entre la comunidad académica y la sociedad. El contenido de este Recetario puede ser reproducido parcial o totalmente, previa autorización escrita de la Escuela Especializada en Ingeniería ITCA – FEPADE o del autor. Para referirse al contenido, debe citar la fuente de información.

Sitio web: [www.itca.edu.sv](http://www.itca.edu.sv)

Correo electrónico: [biblioteca@itca.edu.sv](mailto:biblioteca@itca.edu.sv)

Tiraje: 30 ejemplares

PBX: (503) 2132 – 7400

FAX: (503) 2132 – 7423

ISBN: 978-99923-993-5-4

Año 2012

## ÍNDICE

Contenido	Página
<b>Introducción</b> -----	5
<b>Biografía</b> -----	6
<b>1. Aperitivos</b> -----	7
1.1 Deditos de Tilapia con aderezo de mayonesa de limón -----	8
1.2 Crujiente de Tilapia -----	9
1.3 Tiradito de Tilapia con morrón y chipotle -----	10
1.4 Pancakes con Tilapia y pesto de cilantro -----	11
1.5 Zucchini rellenos de Tilapia bañados con salsa de queso -----	12
1.6 Terrina de Tilapia y camarón -----	13
1.7 Wantan con camarones y aderezo de cilantro -----	14
1.8 Crepas con camarones y verduras -----	15
<b>2. Entradas</b> -----	16
2.1 Ensalada de Tilapia y vegetales -----	17
2.2 Ensalada de lechugas mixtas y Tilapia frita -----	18
2.3 Ceviche de Tilapia y camarón -----	19
2.4 Ensalada de naranja y camarones -----	20
2.5 Ensalada de berenjenas y camarones -----	21
2.6 Ensalada Mediterránea con Tilapia -----	22
2.7 Ensalada de camarón estilo tailandés -----	23
2.8 Ensalada de camarón con chutney de mango picante -----	24
2.9 Tomates rellenos de Tilapia y camarón -----	25
<b>3. Platos Fuertes</b> -----	26
3.1 Tilapia rellena de espinacas y hongos -----	27
3.2 Saltimboca de Tilapia -----	28
3.3 Filete de Tilapia en salsa Teriyaki -----	29
3.4 Filete de Tilapia en salsa cremosa de pepino y eneldo -----	30
3.5 Tilapia rellena de camarones -----	31
3.6 Filete de Tilapia en salsa de hongos -----	32
3.7 Filete de Tilapia Florentina -----	33
3.8 Filete de Tilapia en costra de papa con salsa de cebollín -----	34
3.9 Filete de Tilapia a las finas hierbas -----	35
3.10 Filete de Tilapia con salsa de loroco -----	36
3.11 Filete de Tilapia en mantequilla de ajo -----	37
3.12 Filete de Tilapia en pasta de cerveza -----	38
3.13 Filete de Tilapia a la crema -----	39
3.14 Filete de Tilapia con ajonjolí y salsa de papaya -----	40

## ÍNDICE

Contenido	Página
3.15 Filete de Tilapia en salsa de limón -----	41
3.16 Filete de Tilapia en salsa de maracuyá -----	42
3.17 Camarones a la diablo -----	43
3.18 Brochetas de camarones agridulces con jengibre -----	44
3.19 Camarones agridulces a la Cantonesa -----	45
3.20 Camarón Cantonés -----	46
3.21 Camarones con salsa de mamey -----	47
<b>4. Sopas -----</b>	<b>48</b>
4.1 Sopa Minestrone con Tilapia -----	49
4.2 Sopa Mexicana con Tilapia y tomate -----	50
4.3 Sopa agripicante -----	51
4.4 Sopa Francesa con filete de Tilapia y mariscos -----	52
4.5 Crema Dieppoise con Tilapia y camarón -----	53
4.6 Sopa Thai con camarones y coco -----	54
4.7 Bisque de camarón -----	55
<b>5. Pastas -----</b>	<b>56</b>
5.1 Espagueti con Tilapia -----	57
5.2 Pasta Penne con camarones y Mozzarella -----	58
5.3 Tagliatelle con Tilapia y camarón en salsa blanca -----	59
5.4 Tagliatelle con camarones y curry -----	60
5.5 Espagueti con Tilapia en salsa de tomate -----	61
5.6 Chao Mein con camarones y Tilapia -----	62
5.7 Canelones rellenos de Tilapia y mariscos -----	63
<b>6. Arroces -----</b>	<b>64</b>
6.1 Arroz con chipilín y Tilapia -----	65
6.2 Risotto con Tilapia y camarón -----	66
6.3 Paella con filete de Tilapia y camarón -----	67
6.4 Arroz Veracruzano -----	68
6.5 Arroz negrito con camarones -----	69
6.6 Arroz con lentejas y camarones -----	70
6.7 Arroz con camarones coco y curry -----	71
6.8 Sushi con Tilapia y camarón -----	72
6.9 Arroz con Tilapia y camarón estilo Indonesia -----	73
6.10 Arroz Cantonés -----	74

## Introducción

La Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE a través de sus cinco campus ubicados en Santa Tecla, Santa Ana, San Miguel, Zacatecoluca y La Unión, tiene como objetivo la formación integral de nuevos profesionales que contribuyan al logro de las apuestas estratégicas del país.

Asumir el reto del Viceministerio de Ciencia y Tecnología del Ministerio de Educación de El Salvador, relativo a desarrollar un proyecto que diera como resultado recetas innovadoras a base de “Tilapia” y “Camarón” cultivados en El Salvador, implicó para la Dirección de Investigación y Proyección Social y la Escuela de Tecnología en Alimentos de ITCA-FEPADE trabajar coordinadamente con un equipo multidisciplinario, integrado por docentes coordinadores, docentes investigadores, especialistas del área y estudiantes de la carrera.

Considerando la importancia y trascendencia del reto, la Escuela de Tecnología en Alimentos desarrolló el proyecto de investigación aplicada *“Innovación en productos de consumo humano de Tilapia y Camarón cultivados en El Salvador”*, el cual luego de un proceso metodológico que consideró una combinación de la creatividad, la disponibilidad de ingredientes en el mercado nacional, el costo de los mismo y el grado de complejidad, dio como resultado el libro denominado: “RECETARIO A BASE DE TILAPIA Y CAMARÓN CULTIVADOS EN EL SALVADOR”.

El objetivo primordial del Recetario es motivar a los amantes de la buena cocina a incrementar el interés y el consumo de estos productos propios de la acuicultura salvadoreña, así como apoyar a las cooperativas que unen sus esfuerzos en producir y comercializar estos productos; en él se indican los pasos a seguir en la elaboración de recetas innovadoras y nutritivas que ayuden a los consumidores a variar sus menús alimenticios.

El recetario contiene una diversidad de formas para la presentación y elaboración de platillos; se presenta con un contenido interesante y por categorías. Dentro de estas categorías se encuentran aperitivos, entradas, platos fuertes, sopas, pastas y arroces, recetas que tiene como valor agregado el componente nutricional de cada una.

Con este proyecto la Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE contribuye al desarrollo de investigaciones aplicadas relevantes, que proporcionan un resultado útil para el sector productivo y la sociedad salvadoreña.

Rectoría de ITCA-FEPADE

## Biografía

Salomé Danilo Ventura Santos, nació en San Salvador el 5 de julio de 1973.

Obtuvo el grado de Técnico en Preparación y Servicio de Alimentos en ITCA-FEPADE en 1998.

Cuenta con una amplia experiencia docente en el área de la gastronomía, ha sido profesor e instructor de cocina en la Escuela de Tecnología en Alimentos de ITCA-FEPADE desde el año 2000 a la fecha.

Ha participado en la creación de artículos y recetas de cocina publicadas en diferentes medios locales como revistas, programas de televisión y eventos importantes en el área de gastronomía.

Trabajó como Chef en el Restaurante Mesón de Goya durante el período 2001-2002.

Ha tenido diferentes participaciones en eventos y capacitaciones tales como:

- Seminario “Metodología para la enseñanza de las artes culinarias” Julio de 2006.
- Juez de piso del “Segundo Festival Gastronómico - Sabor Porteño” Puerto de la Libertad, Diciembre de 2007.
- Juez del “Tercer Festival Gastronómico Internacional del INFRAMEN”, Agosto de 2009. Tercer Congreso Internacional de Educación Turística, Guadalajara México septiembre de 2009.
- Festival Gastronómico Internacional organizado por la Cámara de Comercio e Industria de El Salvador de 2004 – 2009, en el cual fue acreedor de varios premios y trofeos de primer lugar.
- Entrenador de equipos de estudiantes para participar en concursos de gastronomía a nivel regional en la ciudad de Guatemala, ganando premios en técnicas culinarias y Buenas Prácticas de Manufactura.
- Ha participado como docente investigador en proyectos de investigación en ITCA-FEPADE desde el año 2011 a la fecha.

Salomé Danilo Ventura es el docente investigador creador del presente libro “Recetario a base de tilapia y camarón cultivados en El Salvador”, el cual es el resultado del proyecto de investigación “Innovación en productos de consumo humano de Tilapia y Camarón cultivados en El Salvador” que pretende contribuir con la seguridad alimentaria del país, enfocado en la Agenda Nacional de Investigación del Vice Ministerio de Ciencia y Tecnología, del Ministerio de Educación.

Este proyecto fue realizado bajo la coordinación de la Dirección de Investigación y Proyección Social; fue ejecutado por docentes y estudiantes de la Escuela de Tecnología en Alimentos del ITCA- FEPADE durante el año 2011.

Este libro tiene como objetivo promover a todo nivel social la preparación y el consumo nutricional de tilapia y camarón cultivados en nuestro país.

# APERITIVOS



## Deditos de Tilapia con aderezo de mayonesa de limón

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 8 porciones  
Aperitivo

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Huevo	2	Unidad
Miga de pan	1	Taza
Harina de trigo	½	Taza
Diente de ajo	1	Unidad
Pepinillos ácidos	2	Unidad
Alcaparras	2	Cucharada
Manojo de cilantro	½	Unidad
Jugo de limón	¼	Taza
Mayonesa	1	Taza
Aceite vegetal para freír	3	Tazas
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 15 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-10 min.

Cortar finamente el ajo, pepinillos, cilantro y alcaparras.

Cortar los filetes como un dedo y sazonarlos; pasar los filetes en harina, huevo y miga de pan, luego freír en aceite precalentado hasta dorar.

Aparte en un recipiente mezclar la mayonesa, ajo, cilantro, alcaparras y jugo de limón -5 min.

Rectificar la sazón .

Emplatado – 2 min.

Servir con aderezo de mayonesa y limón

#### Etiqueta Nutricional

Tamaño de Porción:	28 gr	
Contenido de Porciones	8	
<b>Cantidades por Porción</b>		
<b>Calorías 90</b>	<b>54</b>	<b>Calorías de Grasa</b>
<b>% Valor Diario*</b>		
<b>Grasa Total 6 g</b>		<b>10%</b>
Grasa Saturada 1 g		4%
Grasa Trans 0 g		
<b>Colesterol 10 mg</b>		<b>2%</b>
<b>Sodio 130 mg</b>		<b>6%</b>
<b>Carbohidratos Totales 25g</b>		<b>8%</b>
Fibra Dietética 0 g		%
Azúcares 1 g		
<b>Proteína 3 g</b>		
Vitamina A		3%
Vitamina C		2%
Calcio		1%
Hierro		2%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2,000    2,500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4



## Crujiente de Tilapia

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 8 porciones

Aperitivo

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Papa	3	Unidades
Cebolla	¼	Unidad
Jengibre bulbo pequeño	½	Unidad
Cilantro	1/5	Manojo
Jugo de limón	1	Cucharada
Aceite vegetal	c/n	
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 35 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-10 min.

Cortar finamente el ajo, cilantro y jengibre.

Cortar el filete en trozos muy pequeños.-5 min.

Pelar y cocinar la papa en agua con sal, hasta que esté bien cocida y hacer un puré. Aparte mezclar el puré de papa con la cebolla, el cilantro y jugo de limón; cuando esté listo incluir la tilapia.-5 min.

Rectificar la sazón.

Hacer la forma de tortitas con la mezcla, rebosar en harina de trigo si es necesario y freír hasta dorar.

Colocar en papel absorbente.-10 min.

Emplatado – 2 min.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
Calorías 110	63	Calorías de Grasa
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 7 g	<b>11%</b>	
Grasa Saturada 5 g	<b>27%</b>	
Grasa Trans 0 g		
<b>Colesterol</b> 30 mg	<b>9%</b>	
<b>Sodio</b> 270 mg	<b>11%</b>	
<b>Carbohidratos Totales</b> 9 g	<b>3%</b>	
Fibra Dietética 1 g	<b>4%</b>	
Azúcares 1 g		
<b>Proteína</b> 4 g		
Vitamina A	<b>6%</b>	
Vitamina C	<b>8%</b>	
Calcio	<b>3%</b>	
Hierro	<b>7%</b>	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Sat	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4



## Tiradito de Tilapia con morrón y chipotle

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 8 porciones  
 Aperitivo

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Cebolla morada	2	Unidad
Jugo de limón	6	Unidad
Jugo de tomate	½	Taza
chipotle	1	Cucharadita
Salsa Inglesa	1	Cucharadita
Maíz dulce	¼	Taza
Diente de ajo	1	Unidad
Cilantro	1	Cucharada
Sal y pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 25 min.

**Técnica**

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Aparte cortar el pescado en laminas muy fina y macerar con el jugo de 3 limones por ½ hora.

Luego agregar, el ajo, el chipotle, y poner a marinar con el pescado, añadir sal y pimienta. 5 min.

Luego agregar el jugo de tomate y gotas de salsa inglesa.

Aparte emplatar con el maíz y la cebolla en filetes muy finos.

Agregar agua, sal y hielo a la cebolla para que quede crocante.

Emplatado – 2 min.

Servir cilantro cortado.

#### Etiqueta Nutricional

Tamaño de Porción:	28gr
Contenido de Porciones	1
<b>Cantidades por Porción</b>	<b>8</b>
<b>Calorías 20</b>	<b>0</b> Calorías de Grasa
	%Valor Diario*
<b>Grasa Total 0 g</b>	<b>0%</b>
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans g	
<b>Colesterol 5 mg</b>	<b>1%</b>
<b>Sodio 65 mg</b>	<b>3%</b>
<b>Carbohidratos Totales 2 g</b>	<b>1%</b>
Fibra Dietética 0 g	%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 2 g</b>	
Vitamina A	<b>5%</b>
Vitamina C	<b>15%</b>
Calcio	<b>1%</b>
Hierro	<b>1%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	



## Pancakes con Tilapia y pesto de cilantro

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 8 porciones

Aperitivo

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Harina de trigo	½	Taza
Huevo	1	Unidad
Margarina	½	Taza
Cebolla	1	Unidad
Diente de ajo	1	Unidad
Cilantro	¼	Manojo
Leche líquida	½	Taza
Aceite de oliva	¼	Taza
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-5 min.

Cortar finamente el ajo y cilantro.

En un recipiente mezclar la harina, leche y huevo y margarina derretida poco a poco, para preparar los pancakes. Hacer los pancakes pequeños aprox. 5 cm. de diámetro -5 min.

Cortar los filetes en trozos pequeños y saltear con el ajo y la cebolla cortados finamente -5 min.

Rectificar la sazón y reservar.

Preparar el pesto con cilantro, aceite de oliva, ajo y las almendras, colocar todo junto en la licuadora -5 min.

Para armar, colocar en los pancakes un trozo de tilapia y luego colocar una cucharadita de pesto -5 min.

Emplatado y servir – 2 min.

#### Etiqueta Nutricional

Tamaño de Porción:	28 gr
Contenido de Porciones	1
<b>Cantidades por Porción</b>	
<b>Calorías 70</b>	36 Calorías de Grasa
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total 4 g</b>	<b>7%</b>
Grasa Saturada 1 g	4%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 10 mg</b>	<b>2%</b>
<b>Sodio 60 mg</b>	<b>3%</b>
<b>Carbohidratos Totales 4 g</b>	<b>2%</b>
Fibra Dietética 0 g	0%
Azúcares 0 g	
<b>Proteína 3 g</b>	
Vitamina A	5%
Vitamina C	1%
Calcio	1%
Hierro	2%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Zucchini rellenos de Tilapia bañados con salsa de queso

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 8 porciones  
Aperitivo

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Zucchini grande	2	Unidad
Cebolla	¼	Unidad
Diente de ajo	2	Unidad
Puré de tomate (o tomate pelado, picado y colado o procesado)	2	Taza
Perejil picado	½	Taza
Caldo de pollo o pescado	¼	Taza
Leche	1	Taza
Queso procesado amarillo	4	Onza
Aceite vegetal	2	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras- 5 min.

Cortar finamente el ajo, cebolla y perejil.

Cortar los zucchini por mitad de forma longitudinal y retirar la pulpa y reservar 3 min.

Preparar el relleno, en una sartén colocar aceite y sofreír la cebolla y el ajo. Dejar unos minutos hasta que la cebolla este transparente, agregar los tomates y después agregar la tilapia cortada en trozos, dejar cocinar y si es necesario agregar caldo de pollo o pescado. -5 min.

Rectificar la sazón.

Aparte preparar la salsa: colocar en una sartén la leche hasta hervir, luego mezclar el queso poco a poco hasta que se incorpore sin dejar de remover, cocinar a fuego medio, remover constantemente hasta que forme una textura de salsa.-10 min.

Luego rellenar los zucchini con la mezcla de vegetales y tilapia, bañar con la salsa de queso y llevar al horno por 10 minutos.

Retirar, servir los zucchini cortados en trozos pequeños.

Emplatar – 5 min.

### Etiqueta Nutricional

Tamaño de Porción:	28 gr		
Contenido de Porciones	8		
<b>Cantidades por Porción</b>	<b>1</b>		
<b>Calorías 30</b>	<b>9</b>	<b>Calorías de Grasa</b>	
%Valor Diario*			
<b>Grasa Total 1 g</b>		<b>2%</b>	
Grasa Saturada 0 g		<b>0%</b>	
Grasa Trans 0 g			
<b>Colesterol 10 mg</b>		<b>2%</b>	
<b>Sodio 90 mg</b>		<b>4%</b>	
<b>Carbohidratos Totales 2 g</b>		<b>1%</b>	
Fibra Dietética 0 g		<b>0%</b>	
Azúcares 1 g			
<b>Proteína 3 g</b>			
Vitamina A		<b>5%</b>	
Vitamina C		<b>3%</b>	
Calcio		<b>3%</b>	
Hierro		<b>0%</b>	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Sat	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4	



## Terrina de Tilapia y camarón

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 8 porciones  
 Aperitivo

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de Tilapia de 4 onz.	2	Unidad
Camarón	4	Onza
Huevo entero	4	Unidad
Crema	¼	Taza
Vino blanco	1	Onza
Cebolla	¼	Unidad
Diente de Ajo	2	Unidad
Perejil fresco	2	Cucharadas
Margarina para untar molde	2	Onza
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	
Molde para terrina rectangular	1	Unidad

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 10 min.

Cortar cebolla en julianas.

Limpia ajos.

Cortar perejil.

Cortar pescado en trozos.

Cortar camarones en cuadros finos, sazonar y reservar.

Colocar en el vaso de la licuadora pescado, cebolla, huevos, crema, ajo, vino blanco, sal, pimienta y moler todo junto.

Luego untar el molde con un poco de margarina y colocar la mitad de la preparación del pescado molido, luego colocar los camarones sazonados y extender a manera de relleno, por último colocar el resto de la preparación de manera que cubra uniformemente, llevar al horno precalentado a 280° C por 20 minutos.

Retirar del horno y esperar que enfrí para desmoldar.

Luego retirar del molde y cortar en trozos pequeños.

Emplatado – 2 min.

### Etiqueta Nutricional

Tamaño de Porción:	28 gr	
Contenido de Porciones	8	
<b>Cantidades por Porción</b>		
<b>Calorías 40</b>	18	<b>Calorías de Grasa</b>
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total 2 g</b>		<b>3%</b>
Grasa Saturada 1 g		<b>3%</b>
Grasa Trans 0 g		
<b>Colesterol 15 mg</b>		<b>4%</b>
<b>Sodio 110 mg</b>		<b>4%</b>
<b>Carbohidratos Totales 1 g</b>		<b>1%</b>
Fibra Dietética 0 g		<b>%</b>
Azúcares 0 g		
<b>Proteína 4 g</b>		
Vitamina A		<b>5%</b>
Vitamina C		<b>3%</b>
Calcio		<b>1%</b>
Hierro		<b>1%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2,000    2,500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	• Carbohidratos 4	• Proteína 4



## Wantan con camarones y aderezo de cilantro

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 8 porciones  
Aperitivo

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón	6	Onza
Cebolla	½	Unidad
Chile verde	¼	Unidad
Jengibre	¼	Unidad
Huevo	1	Unidad
Pasta de Wantan	8	Unidad
Aceite vegetal para freír	2	Tazas
Aderezo de cilantro:		
Vinagre de arroz	2	Cucharada
Jengibre	1	Cucharadita
Cilantro	1/4	Manojo
Salsa de soya	1	Cucharada
Pimiento rojo	2	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-5 min.

Cortar finamente la cebolla, chile verde, cilantro y jengibre.

Limpiar los camarones cortar en trozos pequeños y saltear en una cucharada de aceite vegetal junto con cebolla, chile verde y jengibre- 5 min. Reservar.

Luego rellenar la pasta de Wantan con la mezcla anterior, cerrar cuidadosamente con huevo previamente batido sin espuma.

Aparte freír en aceite precalentado hasta dorar - 3 min.

Para el aderezo mezclar en un recipiente vinagre de arroz, jengibre picado, cilantro picado, pimiento rojo picado, salsa de soya, dejar reposar.-5 min.

Emplatado – 2 min.

#### Etiqueta Nutricional

Tamaño de Porción:	28 gr
Contenido de Porciones	8
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 90	45
Calorías de Grasa	
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 5 g</b>	<b>7%</b>
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 10 mg</b>	<b>2%</b>
<b>Sodio 115 mg</b>	<b>5%</b>
<b>Carbohidratos Totales 8 g</b>	<b>10%</b>
Fibra Dietética 0 g	0%
Azúcares 0 g	
<b>Proteína 2 g</b>	
Vitamina A	4%
Vitamina C	5%
Calcio	1%
Hierro	4%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Crepas con camarones y verduras

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 8 porciones

Aperitivo

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Pasta para las crepas:		
Harina de trigo suave	1	Taza
Huevo	1	Unidad
Leche líquida	1	Taza
Margarina derretida	1	Onza
Sal	c/n	
Relleno		
Crepas	8	Unidades
Camarón mediano	6	Onzas
Cebolla	¼	Unidad
Zanahoria	2	Onzas
Tomate maduro	2	Unidades
Ajo	1	Diente
Sal y pimienta	c/n	
Para la salsa		
Harina de trigo	½	Onza
Margarina	½	Onza
Leche líquida	1	Taza
Queso amarillo procesado	5	Rebanadas
Eneldo fresco	1	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 10 min.

Cortar finamente los tomates, la zanahoria, la cebolla y el ajo 5 minutos.

Limpiar los camarones y reservar.-10 min.

Para las crepas mezclar en un recipiente la harina, el huevo, la leche y la margarina derretida, mover hasta formar una mezcla homogénea, reservar.-10 min. Hacer las crepas muy delgadas y reservarlas.

Para el relleno saltear ajo, tomate y zanahoria hasta que estén al dente; en la misma sartén colocar los camarones hasta que cambien de color, sazonar.-5 min.

Para la salsa colocar la leche a hervir y agregar poco a poco el queso amarillo procesado, hasta que la salsa espese, agregar el eneldo, rectificar sazón.

Para rellenar las crepas, colocar una cucharadita de camarones con vegetales y cerrarlas, colocarlas en una fuente para horno.

Cubrir con la salsa y espolvorear queso duro rayado si desea.

Si es necesario introducirlo en el horno a 200°C aprox. 5-8 min.

Emplatado – 2 min.

Servir.

#### Etiqueta Nutricional

Tamaño de Porción:	28 gr
Contenido de Porciones	8
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 50	18 Calorías de Grasa
<b>%Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total 2 g</b>	<b>3%</b>
Grasa Saturada 1 g	3%
Grasa <i>Trans</i> 0 g	
<b>Colesterol 10 mg</b>	<b>2%</b>
<b>Sodio 90 mg</b>	<b>4%</b>
<b>Carbohidratos Totales 6 g</b>	<b>2%</b>
Fibra Dietética 0 g	%
Azúcares 0 g	
<b>Proteína 2 g</b>	
Vitamina A	10%
Vitamina C	4%
Calcio	3%
Hierro	2%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
Calorías:	2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	



# ENTRADAS



## Ensalada de Tilapia y vegetales

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Entrada

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Aceite vegetal	3	Cucharadas
Lechuga redonda	¼	Unidad
Tomates cherry	12	Unidades
Cebolla	¼	Unidad
Aceitunas negras	15	Unidades
Alcaparras	15	Unidades
Papas	3	Unidad
Mayonesa	¼	Taza
Sal y pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 20 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Sazonar con sal y pimienta los filetes de tilapia y dorar en una sartén con aceite vegetal y reservarlos.

Pelar y cortar las papas en cuadros pequeños, cocinar en agua con sal al punto al dente. 10 minutos escurrirlas y reservarlas.

Cortar la cebolla y la lechuga en filetes muy finos, mezclar con los tomates partidos a la mitad junto con las alcaparras y aceitunas negras.

Rectificar la sazón.

En un tazón mezclar las papas y el pescado cortado en trozos, agregar los vegetales y mezclar con la mayonesa, agregar sal y pimienta al gusto. 3 minutos.

Servir en una base de lechuga.

Emplatado – 2 min.

#### Etiqueta Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 360	Calorías de Grasa
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 26 g</b>	<b>39%</b>
Grasa Saturada 3 g	14%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 20 mg</b>	<b>6%</b>
<b>Sodio 320 mg</b>	<b>13%</b>
<b>Carbohidratos Totales 20 g</b>	<b>6%</b>
Fibra Dietética 2 g	7%
Azúcares 2 g	
<b>Proteína 13 g</b>	
Vitamina A	15%
Vitamina C	3%
Calcio	8%
Hierro	12%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 Proteína 4



## Ensalada de lechugas mixtas y Tilapia frita

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Entradas

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Lechuga redonda	1/4	Unidad
Lechuga de palmito	4	Hojas
Lechuga romana	4	Hojas
Huevo	3	Unidad
Harina de trigo	2	Onza
Pan rallado	1	Taza
Pepino	1/4	Unidad
Cebolla morada	1/4	Unidad
Tomate de cocina sin semilla	2	Cucharadas
Ajonjolí blanco	1	Cucharada
Ajonjolí negro	3	Cucharada
Aceite de ajonjolí	3	Cucharada
Aceite vegetal para freír	2	Tazas
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 25 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Lavar las verduras-5 min.

Cocinar un huevo duro por 15 minutos en agua hirviendo, enfriar en agua, pelar y reservar.

Cortar en trozos los filetes y sazonarlos con sal y pimienta, rebosarlos enharina de trigo, huevo y miga de pan, cocinar en una sartén con aceite vegetal precalentado hasta que estén cocidos 3 minutos aproximadamente y reservar.

Aparte cortar las lechugas en chifonada (julianas finas), disponerlas en un recipiente, agregar cebolla morada cortada en filetes muy finos, pepino pelado y sin semillas, tomates en cuñas y mezclar.

Aparte en un plato para ensalada colocar una base de lechugas y colocar un poco de ensalada, decorar con huevo duro en cuñas, ajonjolí blanco y negro y rociar con aceite de ajonjolí.

Emplatado y servir – 2 min.

#### Etiqueta Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 360	234 Calorías de Grasa
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 26 g</b>	<b>39%</b>
Grasa Saturada 3 g	14%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 20 mg</b>	<b>6%</b>
<b>Sodio 320 mg</b>	<b>13%</b>
<b>Carbohidratos Totales 20 g</b>	<b>6%</b>
Fibra Dietética 2 g	7%
Azúcares 2 g	
<b>Proteína 13 g</b>	
Vitamina A	15%
Vitamina C	3%
Calcio	8%
Hierro	12%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
Calorías:	2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Ceviche de Tilapia y camarón

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 4 porciones  
 Entrada

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onz.	2	Unidad
Camarón	6	Onzas
Ajo	1	Diente
Apio	1	Tallo
Cilantro	2	Cucharadita
Cebolla	¼	Unidad
Elotes amarillo enlatado 6 onzas	1	Lata
Limón pérsico	5	Unidades
Pimienta blanca	c/n	
Sal	c/n	

Tiempo promedio de preparación 45 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 10 min.

Picar finamente el apio y el cilantro.

Cortar cebollas en julianas.

Cortar el pescado en trozos pequeños y los camarones limpiarlos y cortarlos en trozos, colocarles sal, reservar en un recipiente por 1 hora en refrigeración.

Aparte sacar el jugo de los limones y agregarle el apio, la cebolla y el ajo. Retirar el pescado con el camarón (después de la hora), lavarlos en un colador y colocarlos en el jugo de limón, sazonar con sal y pimienta, dejar macerar por 30 minutos en refrigeración.

Emplatar – 2 min.

Servir y decorar con granos de elote y hojas de cilantro fresco.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
Cantidades por Porción	1
<b>Calorías 90</b>	<b>9</b> Calorías de Grasa
	%Valor Diario*
<b>Grasa Total 1 g</b>	<b>2%</b>
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 50 mg</b>	<b>16%</b>
<b>Sodio 370 mg</b>	<b>15%</b>
<b>Carbohidratos Totales 6 g</b>	<b>2%</b>
Fibra Dietética 1 g	3%
Azúcares 2 g	
<b>Proteína 12 g</b>	
Vitamina A	8%
Vitamina C	15%
Calcio	3%
Hierro	3%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Ensalada de naranja y camarones

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Entrada

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón	6	Onza
Naranja madura	2	Unidad
Diente de ajo	1	Unidad
Cebolla	¼	Unidad
Hojas de menta	12	Unidad
Pimiento rojo	½	Unidad
Cilantro	2	Cucharada
Semilla de marañón	1	Cucharada
Aceite vegetal	1	Cucharada
Para el aderezo:		
Aceite de ajonjolí	3	Cucharada
Azúcar morena	1	Cucharada
Jugo de limón	2	Cucharada
Jugo de Naranja	½	Taza

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras. -5 min.

Cortar finamente ajo, cilantro, pimiento y cebolla.

Cortar la naranja en gajos.

Limpiar los camarones sin caparazón y vena. -5 min.

Saltear los camarones en aceite vegetal con ajo, cilantro, pimientos y cebolla. -10 min.

Rectificar la sazón.

Para el aderezo mezclar todos los ingredientes. -5 min.

Emplatado – 5 min.

En un recipiente mezclar los camarones con las hojas de menta, semillas de marañón tostadas y gajos de naranja.

Emplatar y servir con aderezo.

Información Nutricional			
Tamaño de Porción:	112 gr		
Contenido de Porciones	2		
<b>Cantidades por Porción</b>			
1			
<b>Calorías</b>	<b>190</b>	<b>108</b>	<b>Calorías de Grasa</b>
%Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b>	<b>12 g</b>		<b>19%</b>
Grasa Saturada	2 g		8%
Grasa Trans	g		
<b>Colesterol</b>	<b>45 mg</b>		<b>13%</b>
<b>Sodio</b>	<b>360 mg</b>		<b>15%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b>	<b>13 g</b>		<b>4%</b>
Fibra Dietética	3 g		11%
Azúcares	4 g		
<b>Proteína 5 g</b>			
Vitamina A			<b>15%</b>
Vitamina C			<b>80%</b>
Calcio			<b>6%</b>
Hierro			<b>3%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Sat	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4			



## Ensalada de berenjenas y camarones

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Entrada

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón	6	Onza
Berenjenas	1	Unidad
Diente de ajo	1	Unidad
Cebolla	½	Unidad
Pimiento rojo	1	Unidad
Cilantro	2	Cucharada
Aceite de oliva	2	Cucharada
Para el aderezo		
Azúcar morena	1	Cucharadita
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras. -5 min.

Cortar finamente ajo, cilantro.

Cortar en rebanadas finas la berenjena.

Colocar en una bandeja las berenjenas, el pimiento y la cebolla, hornear por 15 minutos.

Retirar la cáscara al pimiento y cortar en tiras gruesas junto con la cebolla y reservar.

Limpiar los camarones y cocinar salteados con ajo en aceite de oliva. -5 min, reservar.

Para el aderezo mezclar jugo de limón y azúcar. Aceite vegetal ¼ taza, jugo de limón 1 unidad.

Aparte en un tazón colocar la berenjena, cebolla y pimientos, agregar los camarones y aderezar.

Emplatado - 3 min.

Colocar cilantro fresco a la ensalada.

Información Nutricional	
Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 150	Calorías de Grasa
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 10 g</b>	<b>14%</b>
Grasa Saturada 2 g	6%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 70 mg</b>	<b>22%</b>
<b>Sodio 930 mg</b>	<b>38%</b>
<b>Carbohidratos Totales 9 g</b>	<b>3%</b>
Fibra Dietética 1 g	6%
Azúcares 6 g	
<b>Proteína 8 g</b>	
Vitamina A	20%
Vitamina C	23%
Calcio	4%
Hierro	3%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000    2,500
Grasa Total	Menos de 65g    80g
Grasa Sat	Menos de 20g    25g
Colesterol	Menos de 300mg    300mg
Sodio	Menos de 2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales	300g    375g
Fibra Dietética	25g    30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4
	Proteína 4



## Ensalada mediterránea con Tilapia

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Entrada

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Pasta penne	6	Onza
Ejotes	½	Libra
Tomate	2	Unidad
Hojas de albahaca fresca	10	Unidad
Huevo duro	2	Unidad
Alcaparras	10	Unidad
Aceitunas negras	10	Unidad
Aceite de oliva	3	Cucharadas
Para el aderezo:		
Aceite de oliva	6	Cucharada
Vino blanco	2	Cucharada
Jugo de limón	2	Cucharada
Mostaza Dijon	½	Cucharadita
Albahaca fresca picada	2	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 37 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras -5 min.

Limpiar los ejotes cortando sus puntas.

Cortar tomate en rodajas.

Cortar aceitunas en cuñas.

Hervir huevo en agua por 15 minutos, enfriar, pelar y cortar cuartos o rodajas. -20 min.

Cocinar los ejotes en agua con sal por 10 minutos, enfriar y reservar.

Sazonar los filetes y cocinar en una sartén precalentada con aceite de oliva por 2 minutos a cada lado. -5 min.

Colocar agua con sal y hervir, cocinar la pasta en el agua hirviendo durante 6 minutos, escurrir y enfriar a temperatura ambiente, reservar.

Para el aderezo mezclar todos los ingredientes, las hojas cortadas bien finas. -5 min.

Rectificar la sazón.

En un tazón colocar la pasta y agregar los ejotes, las alcaparras escurridas, las aceitunas y mezclar bien, rectificar sazón.

Emplatado – 2 min.

Colocar en un plato para ensalada la pasta, colocar los tomates y el huevo en cuñas, aderezar y decorar con hierbas frescas.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
<b>Calorías 240</b>	<b>135</b> Calorías de Grasa
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total 15 g</b>	<b>23%</b>
Grasa Saturada 2 g	<b>11%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0 g	
<b>Colesterol 13 mg</b>	<b>4%</b>
<b>Sodio 430 mg</b>	<b>18%</b>
<b>Carbohidratos Totales 16 g</b>	<b>5%</b>
Fibra Dietética 2 g	<b>7%</b>
<b>Proteína 10 g</b>	
Vitamina A	<b>10%</b>
Vitamina C	<b>8%</b>
Calcio	<b>3%</b>
Hierro	<b>8%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2.000    2.500
Grasa Total	Menos de 65g    80g
Grasa Sat	Menos de 20g    25g
Colesterol	Menos de 300mg    300mg
Sodio	Menos de 2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales	300g    375g
Fibra Dietética	25g    30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidratos 4    • Proteína 4



## Ensalada de camarón estilo tailandés

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Entrada

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón	6	Onza
Mix de lechugas (redonda, romana y palmito)	1	Taza
Ajo	1	Unidad
Jengibre	¼	Unidad
Tomate para ensalada 6 onzas	1	Unidad
Aceite vegetal	2	Cucharadas
Para el aderezo:		
Pimiento rojo	½	Unidad
Hojas de limón tiernas	1	Cucharada
Cebollín	½	Unidad
Jugo de limón	2	Cucharada
Vinagre de arroz	2	Cucharada
Azúcar	2	Cucharada
Sal	c/n	

Tiempo promedio de preparación 35 min.

**Técnica**

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-10 min.

Cortar finamente el ajo, jengibre, pimiento y cebolla.

Cortar las hojas de limón en julianas muy finas para el aderezo.

Cortar el cebollín en rodajas muy finas.

Limpiar la vena de los camarones y reservarlos con cáscaras ya sazonados con sal y pimienta.

Para el aderezo mezclar todos los ingredientes.

Cocinar los camarones en aceite vegetal con ajo y jengibre, luego retirar la cáscara.

En un recipiente colocar los camarones y colocar un poco de aderezo.

Emplatado – 2 min.

Hacer una cama de lechugas mixtas cortadas en julianas muy finas y colocar los camarones junto con el aderezo.



Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	150 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
1		
<b>Calorías 150</b>	<b>72</b>	<b>Calorías de Grasa</b>
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total 8 g</b>	<b>12%</b>	
Grasa Saturada 1 g	6%	
Grasa Trans 0 g		
<b>Colesterol 55 mg</b>	<b>18%</b>	
<b>Sodio 770 mg</b>	<b>32%</b>	
<b>Carbohidratos Totales 12 g</b>	<b>4%</b>	
Fibra Dietética 1 g	4%	
Azúcares 8 g		
<b>Proteína 7 g</b>		
Vitamina A	40%	
Vitamina C	26%	
Calcio	5%	
Hierro	6%	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2,000    2,500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	• Carbohidratos 4	• Proteína 4

## Ensalada de camarón con chutney de mango picante

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Entrada

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón grande	6	Onza
Chutney de Mango o mermelada	½	Taza
Limón pérsico	2	Unidad
Piña en lata o fresca	4	Rodajas
Tomate para ensalada	2	unidad
Cebolla morada	¼	Unidad
Salsa tabasco	1	Cucharadita
Pimienta blanca	c/n	
Aceite de ajonjolí	3	Cucharaditas
Lechugas mixtas	1	Taza
Sal	c/n	
Caldo de pollo	2	Taza

Tiempo promedio de preparación 25 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-10 min.

Cortar rebanadas los tomates y la cebolla en aros muy finos.

Cortar en trozos la piña.

Cortar lechugas en julianas finas.

Sacar el jugo de limones.

Limpiar camarones, quitar la vena y reservar con caparazón.

Aparte colocar el chutney de mango en la licuadora, agregar el jugo de limón, la salsa tabasco, sal y pimienta, hasta obtener una salsa de consistencia ligera.-5min. Reservar.

Cocinar los camarones en el caldo de pollo en una olla hasta que tomen un color rosa 5 minutos, retire del fuego, escurrir y retirar caparazón.

Colocar los camarones en un recipiente y añadir la piña, tomate y cebolla, añadir una parte de salsa de mango.

Emplatado: En un plato para ensalada, colocar una base de lechugas mixtas, colocar los camarones aderezados y rociar con aceite de ajonjolí.- 5 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
<b>Calorías 170</b>	<b>72 Calorías de Grasa</b>
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 8 g</b>	<b>12%</b>
Grasa Saturada 1 g	6%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 40 mg</b>	<b>13%</b>
<b>Sodio 440 mg</b>	<b>18%</b>
<b>Carbohidratos Totales 19 g</b>	<b>6%</b>
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares 12 g	
<b>Proteína 5 g</b>	
Vitamina A	25%
Vitamina C	95%
Calcio	3%
Hierro	3%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
Calorías:	2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	



## Tomates rellenos de Tilapia y camarón

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Entrada

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onz.	2	Unidad
Camarón	4	Onza
Tomates grandes maduros y firmes	4	Unidad
Cebolla	1	Unidad
Nueces	2	Cucharada
Pasas	2	Cucharada
Perejil picado	2	Cucharada
Azúcar	4	Cucharadita
Agua caliente	c/n	
Aceite de oliva	1/4	Taza
Vino blanco	c/n	
Queso Mozzarella	2	Onzas
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 25 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-10 min.

Cortar finamente la cebolla y perejil.

cortar los tomates en la parte superior, vaciar la pulpa con una cuchara y reservar.

Limpiar los camarones.

Preparar el relleno: en una sartén colocar aceite de oliva y agregar la pulpa del tomate, cebolla, junto con los filetes en trozos y los camarones limpios.-3 min.

Agregar las nueces fileteadas y las pasas; agregar vino blanco y dejar rehogar. Espolvorear un poco de azúcar para disminuir acidez de la salsa.-3 min.

Luego rellenar los tomates con la preparación, al final colocar trozos de queso mozzarella sobre cada tomate, hornear hasta que el queso gratine o dore.-8-10 minutos.

Emplatado y servir calientes, decorar con perejil fresco – 2 min.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
1		
<b>Calorías 190</b>	<b>63</b>	<b>Calorías de Grasa</b>
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total 7 g</b>		<b>12%</b>
Grasa Saturada 2 g		<b>10%</b>
Grasa Trans 0 g		
<b>Colesterol 60 mg</b>		<b>19%</b>
<b>Sodio 390 mg</b>		<b>16%</b>
<b>Carbohidratos Totales 10 g</b>		<b>3%</b>
Fibra Dietética 2 g		<b>5%</b>
Azúcares 7 g		
<b>Proteína 15 g</b>		
<b>Vitamina A</b>		<b>15%</b>
<b>Vitamina C</b>		<b>13%</b>
<b>Calcio</b>		<b>8%</b>
<b>Hierro</b>		<b>6%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2.000    2.500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4		



## PLATOS FUERTES



## Tilapia rellena de espinacas y hongos

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Hojas de espinacas	2	Tazas
Hongos frescos o en lata	½	Taza
Vino blanco para cocina	1	Cucharada
Tomate de cocina	1	Unidad
Cebolla	¼	Unidad
Aceite vegetal	1	Onza
Ajo	1	Unidad
Crema	½	Taza
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	
Palillos de dientes	4	Unidades

Tiempo promedio de preparación 35 min.

**Técnica**

Disponer el lugar de trabajo – 15 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar el tomate en trozos muy finos.

Cortar la cebolla y ajo en trozos muy finos.

Cortar los hongos, en rebanadas finas.

Cocinar en una sartén con aceite vegetal el ajo y cebolla, cuando tome color añadir los hongos, luego las espinacas limpias, dejar que rehoguen, añadir el tomate, dejar por 5 min. Retirar y reservar.

Aparte salpimentar los filetes y rellenar con las espinacas y hongos y enrollar, sostener con palillos de dientes.

Cocinar al horno por 10 a 15 min a 250°C

En una sartén cocinar la crema, agregar vino blanco, rectificar sazón con sal y pimienta.

Emplatado: Colocar los rollos de tilapia y bañar con salsa de crema – 2 minutos.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
Calorías 130	72	Calorías de Grasa
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 8 g	<b>12%</b>	
Grasa Saturada 2 g	<b>12%</b>	
Grasa <i>Trans</i> 0 g		
<b>Colesterol</b> 30 mg	<b>8%</b>	
<b>Sodio</b> 290 mg	<b>12%</b>	
<b>Carbohidratos Totales</b> 4 g	<b>1%</b>	
Fibra Dietética 1 g	<b>4%</b>	
Azúcares 1 g		
<b>Proteína</b> 10 g		
Vitamina A	<b>60%</b>	
Vitamina C	<b>15%</b>	
Calcio	<b>6%</b>	
Hierro	<b>7%</b>	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2,000    2,500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa	9	Carbohidratos 4    Proteína 4



## Saltimboca de Tilapia

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Lonchas de tocino ahumado de 1 onza cada una	4	Unidad
Caldo de pescado	1	Taza
Crema	2	Cucharadas
Dientes de ajo	1	Unidad
Margarina	1	Cucharadita
Vino blanco	1	Onza
Harina de trigo	1	Cucharadas
Pimiento rojo	1	Cucharada
Jugo de limón	¼	Taza
Sal y pimienta	c/n	
Palillo de diente	6	Unidades

Tiempo promedio de preparación 60 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar las verduras.-15 min.

Cortar el ajo y pimiento en trozos muy finos.

Limpiar y sazonar los filetes de tilapia.

Disponer los filetes de tilapia en una bandeja, rociar con el jugo del limón y dejar reposar en la nevera por 10 min.

Luego enrollar cada filete con 2 lonchas de tocino de manera que éste cubra cada filete, sostener con palillos de diente, después dorarlos en una sartén, luego colocar en una bandeja los filetes y rociar con vino; cubrir con un trozo de papel aluminio.-5 min.

Llevar al horno precalentado a 180°C y deje hornear por 10 min, retirar del horno y retirar palillos de diente, reservar.

En una sartén hacer la salsa, colocar la margarina a derretir y luego agregar el ajo, la cebolla y el pimiento, dejar unos minutos y espolvorear con harina de trigo, mezclar bien y agregar poco a poco el caldo de pescado, dejar hervir por unos minutos y rectificar sazón, por último agregar la crema y retirar del fuego.

Emplatado: colocar los filetes en plato y bañar con salsa blanca. – 2 min.

Puede acompañarse con una ensalada fresca y papas hervidas.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 240	144
Calorías de Grasa	
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total 16 g</b>	<b>24%</b>
Grasa Saturada 5 g	26%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 50 mg</b>	<b>15%</b>
<b>Sodio 680 mg</b>	<b>28%</b>
<b>Carbohidratos Totales 6 g</b>	<b>2%</b>
Fibra Dietética 0 g	0%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 16 g</b>	
Vitamina A	8%
Vitamina C	14%
Calcio	2%
Hierro	5%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
Calorías:	2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 Proteína 4



## Filete de Tilapia en salsa Teriyaki

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Salsa de soya	¼	Taza
Aceite de ajonjolí	3	Cucharadas
Mermelada de piña	¼	Taza
Azúcar	2	Cucharadas
Vinagre de arroz	¼	Taza
Cebolla	¼	Unidad
Jengibre	½	
Piña fresca o en lata	1	Taza
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 25 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras.-10 min.

Cortar finamente la cebolla y el jengibre.

Cortar la piña en trozos pequeños.

En un tazón mezclar la salsa de soya, cebolla, vinagre, mermelada, jengibre, azúcar y piña. Incorpore bien los ingredientes y marinar los filetes en esta salsa por 10 minutos.

Precalentar una sartén de teflón con aceite de ajonjolí y pintar con una brocha para cocina los filetes con la salsa y cocinar por 5 minutos, retirar y reservar.

Aparte en una olla colocar la salsa y llevarla a cocción, esperar que reduzca a fuego medio.

Emplatar: Colocar en un plato los filetes y bañar con salsa teriyaki, decorar con perejil fresco. 2 min.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
1		
<b>Calorías 200</b>	81	Calorías de Grasa
<b>%Valor Diario*</b>		
<b>Grasa Total 9 g</b>	<b>14%</b>	
Grasa Saturada 2 g	6%	
Grasa Trans 0 g		
<b>Coolesterol 25 mg</b>	<b>8%</b>	
<b>Sodio 810 mg</b>	<b>34%</b>	
<b>Carbohidratos Totales 18 g</b>	<b>6%</b>	
Fibra Dietética 1 g	4%	
Azúcares 12 g		
<b>Proteína 12 g</b>		
Vitamina A	2%	
Vitamina C	17%	
Calcio	2%	
Hierro	6%	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2,000    2,500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Coolesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	• Carbohidratos 4	• Proteína 4



## Filete de Tilapia con salsa cremosa de pepino y eneldo

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Limón Pérsico	2	Unidad
Eneldo fresco	1	Cucharada
Ajo	2	Diente
Salsa Inglesa (worcestershire)	1	Cucharada
Vino blanco	2	Onzas
Alcaparras	3	Cucharada
Pasta de tomate	1	Cucharadita
Papel aluminio	3	Pliegos
Salsa de pepinos y eneldo		
Pepino sin semilla	1	Cucharada
Tomate sin semilla	1	Cucharada
Diente de ajo	1	Unidad
Eneldo fresco	½	Cucharada
Mayonesa	3	Cucharada
Yogurt natural	2	Onzas
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Precalentar el horno a 375°. Acomodar cada filete sobre un cuadro de papel aluminio. Sobre cada filete coloca una rebanada de limón, un poco de eneldo fresco y ajo picado. Rocía cada uno con un poco de sal y pimienta.-10 min.

Combinar la salsa inglesa (worcestershire), jugo de limón, vino, alcaparras y pasta de tomate hasta que estén bien mezclados. Coloca dos cucharadas sobre cada filete y envuelve muy bien con el papel aluminio, uniendo los bordes en la parte superior para que no escape el líquido. Acomoda los paquetes sobre un molde para hornear y hornea entre 15-20 min.

Para la salsa licuar todos los ingredientes y colocar una cucharadita sobre cada filete.

Emplatado 2 min.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
Calorías 120	36	Calorías de Grasa
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 4 g		<b>7%</b>
Grasa Saturada 2 g		<b>5%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0 g		
<b>Colesterol</b> 30 mg		<b>9%</b>
<b>Sodio</b> 600 mg		<b>25%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b> 7 g		<b>2%</b>
Fibra Dietética 1 g		<b>3%</b>
Azúcares 2 g		
<b>Proteína</b> 12 g		
Vitamina A		<b>15%</b>
Vitamina C		<b>17%</b>
Calcio		<b>5%</b>
Hierro		<b>7%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2.000    2.500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4		



## Tilapia rellena de camarones

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 1 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Tilapia deshuesada	1	Unidad
Cola de camarón	½	Libra
Limón	1	Unidad
Cebolla	2	Onza
Diente de ajo	1	Unidad
Cilantro	2	Onza
Paprika	¼	Onza
Vino blanco de cocina	2	Onza
Salsa Velouté de pescado o camarón	c/n	
Margarina	2	Onza
Aceite vegetal	c/n	
Para salsa Velouté:		
Margarina	Cucharada	2
Harina de trigo	Cucharada	1
Caldo de pescado	Taza	1

Tiempo promedio de preparación 25 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cuando el pescado este deshuesado, sazonar con sal, pimienta, paprika, limón vino blanco y reservar -10 min.

Para la salsa colocar una cacerola y derretir la margarina, luego agregar la harina de un solo golpe, remover para evitar forma de grumos, luego incorporar poco a poco el caldo hasta obtener una salsa, reservar.

Para el relleno colocar en una sartén la margarina y saltear el ajo, cebolla y luego los camarones, agregar vino blanco y dejar reducir, luego agregar la cantidad necesaria del Velouté y cocinar por 2 min. Agregar cilantro picado.

Rectificar la sazón.

Rellenar el pescado con los camarones preparados, colocar el pescado en una bandeja con una cama de verduras cortadas en julianas.

Hornear por 15 minutos a 275°C.

Emplatado: Colocar el pescado en un plato decorar con rodajas de limón – 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	1
<b>Calorías 240</b>	<b>171</b> Calorías de Grasa
	%Valor Diario*
<b>Grasa Total 19 g</b>	<b>29%</b>
Grasa Saturada 3 g	12%
Grasa Trans 1 g	
<b>Colesterol 65 mg</b>	<b>20%</b>
<b>Sodio 310 mg</b>	<b>13%</b>
<b>Carbohidratos Totales 5 g</b>	<b>2%</b>
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 11 g</b>	
Vitamina A	40%
Vitamina C	8%
Calcio	5%
Hierro	5%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2.000 2.500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Filete de Tilapia en salsa de hongos

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Caldo de pollo	1	Tazas
Crema de leche	2	Cucharadas
Hongos frescos o enlatados	4	Onzas
Mantequilla	2	Cucharadas
Harina de trigo	2	Cucharadas
Cebollín	4	Unidades
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 20 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Sazonar los filetes con sal y pimienta por ambos lados y reservar.

Cortar los hongos y cebollines en filetes muy finos.

En una sartén sofreír los hongos y el cebollín por 4 minutos, luego agregar la harina de trigo y mezclar bien.

Incorporar el caldo y dejar reducir por 3 minutos, luego agregar la crema y sazonar.

Aparte cocinar los filetes de tilapia en mantequilla por 3 minutos a cada lado y agregar la salsa, dejar hervir y retirar del fuego.

Revisar y rectificar la sazón.

Emplatado: Colocar los filetes en una base de arroz blanco y bañar con la salsa de hongos – 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
Cantidades por Porción	1
<b>Calorías 200</b>	<b>117</b> Calorías de Grasa
	%Valor Diario*
<b>Grasa Total 13 g</b>	<b>20%</b>
Grasa Saturada 8 g	39%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 58 mg</b>	<b>19%</b>
<b>Sodio 460 mg</b>	<b>19%</b>
<b>Carbohidratos Totales 7 g</b>	<b>2%</b>
Fibra Dietética 1 g	5%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 14 g</b>	
Vitamina A	20%
Vitamina C	11%
Calcio	4%
Hierro	6%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	



## Filete de Tilapia florentina

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Espinaca fresca 1 taza de hojas	½	Manojo
Cebolla	¼	Unidad
Crema	2	Cucharada
Aceite vegetal	2	Cucharada
Margarina	2	Cucharada
Harina de trigo	1	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	
Caldo de pollo	1	Taza
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 15 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras.-5 min.

Cortar la cebolla y espinaca en julianas muy finas y reservar.

Sazonar la lonja y cocinar por unos 3 min. a cada lado en una sartén con aceite y reservar.

Aparte hacer la salsa, colocar en una sartén la margarina y derretir al fuego, luego agregar la cebolla, la espinaca y sofreír, agregar harina de trigo y mezclar bien, luego agregar caldo de pollo o pescado, por último agregar crema 5 min. Rectificar la sazón.

Emplatado: Colocar en un plato trinchero los filetes y bañar con la salsa de espinacas – 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
Cantidades por Porción	1
<b>Calorías 220</b>	<b>153</b> Calorías de Grasa
<b>%Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total 17 g</b>	<b>26%</b>
Grasa Saturada 3 g	12%
Grasa <i>Trans</i> 0 g	
<b>Colesterol 30 mg</b>	<b>9%</b>
<b>Sodio 310 mg</b>	<b>13%</b>
<b>Carbohidratos Totales 5 g</b>	<b>2%</b>
Fibra Dietética 1 g	5%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 12 g</b>	
Vitamina A	<b>90%</b>
Vitamina C	<b>19%</b>
Calcio	<b>6%</b>
Hierro	<b>9%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	



## Filete de Tilapia en costra de papa con salsa de cebollín

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Papa	3	Unidades
Huevo	1	Unidades
Harina de trigo	3	Cucharadas
Aceite vegetal	½	Taza
Margarina	2	Cucharada
Caldo de pescado	1	Taza
Cebollín	4	Unidad
Vino blanco de cocina	2	Onzas
Perejil	1	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 40 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras.-5 min.

Pelar y rallar las papas de forma gruesa, reservar en agua.

Sazonar los filetes y reservar; aparte colocar en recipientes separados el huevo batido y sazonado, en otro recipiente colocar la papa rayada y en otro la harina de trigo sazonada.-5 min.

Rebosar el pescado sobre la harina, luego sobre el huevo y por último sobre la papa, verificar que quede cubierta de papa.

Colocar una sartén con suficiente aceite y freír hasta que esté dorada de la superficie.-5 min.

Verificar la cocción, si es necesario terminar en el horno.

Para la salsa cortar el cebollín en rodajas muy finas junto con el perejil.

Luego en una cacerola colocar una cucharada de margarina y saltear el cebollín y el perejil, agregar una cucharada de harina y agregar el vino blanco de cocina, inmediatamente agregar el caldo poco a poco hasta obtener una consistencia de salsa y por último agregar una cucharada de crema, rectificar sazón retirar del fuego-5 min.

Emplatado: Colocar en un plato trincherero los filetes de tilapia y bañar con salsa de cebollín – 2 min.

Información Nutricional	
Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
<b>Calorías 310</b>	<b>Calorías de Grasa</b>
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 23 g</b>	<b>35%</b>
Grasa Saturada 2 g	12%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 21 mg</b>	<b>7%</b>
<b>Sodio 250 mg</b>	<b>10%</b>
<b>Carbohidratos Totales 13 g</b>	<b>4%</b>
Fibra Dietética 1 g	5%
Azúcares 0 g	
<b>Proteína 12 g</b>	
Vitamina A	20%
Vitamina C	16%
Calcio	3%
Hierro	9%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	



## Filete de Tilapia a las finas hierbas

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de Tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Jugo de limón	1	Unidades
Huevo	1	Unidad
Agua	¼	Taza
Ajo	1	Diente
Harina de trigo	2	Cucharadas
Margarina 3 onzas	8	Cucharadas
Orégano seco	¼	Cucharadita
Albahaca fresca	½	Cucharadita
Paprika	½	Cucharadita
Tomillo seco	¼	Cucharadita
Perejil fresco	1	Cucharadita
Sal	½	Cucharadita
Aceite	c/n	

Tiempo promedio de preparación 20 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar hierbas y ajo bien picados, reservar.

Preparar el pescado en un recipiente, agregar jugo de limón, sal, pimienta y dejar marinar.-5 min.

En un sartén colocar 3 cucharadas de margarina y derretir, agregar ajo a sofreír bien, después incorporar las hierbas, rectificar sazón.-5 min. Reservar la salsa.

Aparte rebosar los filetes de tilapia en harina y luego en huevo, cocinar en una sartén con margarina por 3 minutos a cada lado.

Emplatado: Disponer en un plato los filetes de tilapia y bañar con la salsa de hierbas, decorar con perejil ó cilantro fresco – 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	1
<b>Calorías 370</b>	288
<b>Calorías de Grasa</b>	
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total 32 g</b>	<b>49%</b>
Grasa Saturada 5 g	23%
Grasa Trans 1 g	
<b>Colesterol 30 mg</b>	<b>9%</b>
<b>Sodio 440 mg</b>	<b>18%</b>
<b>Carbohidratos Totales 8 g</b>	<b>34%</b>
Fibra Dietética 2 g	6%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 14 g</b>	
Vitamina A	50%
Vitamina C	12%
Calcio	5%
Hierro	10%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Filete de Tilapia con salsa de loroco

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filetes de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Margarina	3	Cucharadas
Ajo	1	Diente
Crema	2	Cucharadas
Cebollín	6	Unidades
Loroco fresco	¼	Taza
Caldo de pescado o de pollo	2	Tazas
Harina de trigo	2	Cucharadas
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	
Aceite vegetal	c/n	

Tiempo promedio de preparación 20 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 15 min.

Cortar en trozos pequeños ajo, cebollín y lorocos.

En una sartén saltear el ajo y el cebollín en la mantequilla, luego agregar el loroco , agregar harina de trigo y mezclar bien, luego agregar caldo poco a poco hasta obtener una consistencia de salsa , dejar hervir y verificar sazón , agregar crema de leche y retirar del fuego.

Aparte sazonar el pescado con sal, pimienta y rebozar en harina, cocinar en una sartén por 3 minutos a cada lado los filetes.

Emplatado : disponer los filetes en un plato y bañar con salsa de lorocos – 2 min.

Servir de una a dos cucharadas de salsa por porción.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
Calorías 300	225	Calorías de Grasa
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total 25 g</b>	<b>38%</b>	
Grasa Saturada 4 g	19%	
Grasa Trans 1 g		
<b>Colesterol 32 mg</b>	<b>10%</b>	
<b>Sodio 370 mg</b>	<b>15%</b>	
<b>Carbohidratos Totales 6 g</b>	<b>2%</b>	
Fibra Dietética 1 g	3%	
Azúcares 0 g		
<b>Proteína 14 g</b>		
Vitamina A	20%	
Vitamina C	12%	
Calcio	3%	
Hierro	5%	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2,000    2,500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4



## Filetes de Tilapia en mantequilla de ajo

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Mantequilla	3	Cucharadas
Margarina	2	Cucharadas
Jugo de limón	1	Cucharadita
Diente de ajo	5	Unidades
Perejil liso o colococho	3	Cucharadas
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar el ajo, el perejil picado bien fino

Sazonar los filetes de tilapia con sal y pimienta, reservar.

Precalentar un sartén con margarina y cocinar los filetes por 2 minutos a cada lado, retirar y reservar.

Aparte en una sartén colocar a derretir la mantequilla y sofreír el ajo con el perejil y un poco de jugo de limón, retirar del fuego.

Emplatado: colocar los filetes en un plato y bañar con la salsa de ajo – 2 min.

Puede decorar con hojas de eneldo fresco.

Información Nutricional	
Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b> 1	
Calorías 270	Calorías de Grasa 189
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 21 g</b>	<b>33%</b>
Grasa Saturada 10 g	51%
Grasa Trans 1 g	
<b>Colesterol 75 mg</b>	<b>24%</b>
<b>Sodio 550 mg</b>	<b>23%</b>
<b>Carbohidratos Totales 2 g</b>	<b>1%</b>
Fibra Dietética 1 g	3%
Azúcares 0 g	
<b>Proteína 18 g</b>	
Vitamina A	35%
Vitamina C	30%
Calcio	3%
Hierro	8%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 Proteína 4



## Filete de Tilapia en pasta de cerveza

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Limón Pérsico	1	Unidad
Perejil	2	Cucharada
Aceite vegetal	2	Taza
Sal y pimienta	c/n	
Harina de trigo	½	Taza
Papel toalla absorbente	3	Hojas
Mayonesa	½	Taza
Pasta de cerveza		
Yemas de huevo	2	Unidad
Cerveza	½	Taza
Harina de trigo	½	Taza
Sal	1	Cucharadita
Polvo de hornear	1	Cucharada

Tiempo promedio de preparación 30 min.

Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar el perejil, sacar el jugo del limón y reservar.- 2 min.

Aparte colocar los filetes de tilapia en un recipiente con el jugo de limón, perejil, sal y pimienta.-5 min.

En un sartén colocar 2 tazas de aceite a calentar para freír los filetes.- 2 min.

Aparte preparar la pasta, colocar en un bowl yemas de huevo, cerveza, harina de trigo, polvo de hornear y sal mezclar bien de manera que no queden grumos, dejar reposar por 10 minutos.

Para cocinar introducir trozos de filete en harina de trigo y rebosarlos, luego introducirlos en la pasta de cerveza y freírlos hasta que doren.-5 min.

Colocar los filetes en papel toalla para eliminar el exceso de grasa. Emplatado: colocar los filetes en un plato y servir con mayonesa – 2 min.



#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 320	180 Calorías de Grasa
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 20 g</b>	<b>30%</b>
Grasa Saturada 2 g	10%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 19 mg</b>	<b>6%</b>
<b>Sodio 270 mg</b>	<b>11%</b>
<b>Carbohidratos Totales 25 g</b>	<b>8%</b>
Fibra Dietética 1 g	3%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 11 g</b>	
Vitamina A	10%
Vitamina C	12%
Calcio	10%
Hierro	11%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 Proteína 4

## Filete de Tilapia a la crema

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Perejil fresco	1	Cucharada
Harina de trigo	1	Cucharadita
Crema	1	Taza
Leche líquida	½	Taza
Cebolla	¼	Unidad
Mantequilla	4	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 10 min.

Cortar cebolla y perejil bien picados y reservar.

Cortar cada filete en dos y sazonarlos sal y pimienta.

Colocar 2 cucharada de mantequilla y llevar al fuego, luego cocinar los filetes de tilapia por 2 minutos a cada lado, retirar del fuego y reservar .

Aparte en un sartén colocar el resto de la mantequilla y sofreír la cebolla y perejil, luego espolvorear la harina de trigo y mezclar bien, incorporar poco a poco la leche hasta obtener una consistencia de salsa, dejar hervir y agregar la crema , rectificar sazón con sal y pimienta, retirar del fuego . – 3 min.

Luego añadir los filetes de tilapia cocinados a la salsa, mezclar suavemente y dejar por 3 min.

Emplatado: colocar en un plato los filetes cuidadosamente y decorar con perejil – 2 min.



Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
<b>Calorías 210</b>	<b>144</b>	<b>Calorías de Grasa</b>
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total 16 g</b>		<b>25%</b>
Grasa Saturada 10 g		<b>47%</b>
Grasa Trans 0 g		
<b>Colesterol 65 mg</b>		<b>21%</b>
<b>Sodio 320 mg</b>		<b>13%</b>
<b>Carbohidratos Totales 5 g</b>		<b>2%</b>
Fibra Dietética 0 g		<b>%</b>
Azúcares 1 g		
<b>Proteína 11 g</b>		
Vitamina A		<b>15%</b>
Vitamina C		<b>7%</b>
Calcio		<b>8%</b>
Hierro		<b>4%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2,000 2,500
Grasa Total	Menos de	65g 80g
Grasa Sat	Menos de	20g 25g
Colesterol	Menos de	300mg 300mg
Sodio	Menos de	2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales		300g 375g
Fibra Dietética		25g 30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	• Carbohidratos 4	• Proteína 4

## Filete de Tilapia con ajonjolí y salsa de papaya

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Onza
Papaya bien madura 3 onzas	½	Taza
Ajonjolí	4	Cucharada
Naranja de jugo	1	Unidad
Mantequilla	4	Cucharada
Jengibre	1	Onza
Azúcar	1	Cucharadita
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 28 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras.-15 min.

Cortar finamente el jengibre.

Sacar el jugo de naranja y reservar.

Cortar en trozos muy finos la papaya, licuar y reservar

Limpiar los filetes y sazonar con sal y pimienta.

Cocinar la salsa: en un sartén colocar una cucharadita de mantequilla y sofreír el jengibre por 1 minuto, luego agregar la papaya licuada, dejar cocinar por 1 minuto, luego agregar el jugo de naranja, verificar sabor y corregir con azúcar - 2 min.

Cocinar los filetes: colocar una cacerola con mantequilla y saltear el ajonjolí, después de 1 minuto agregar los filetes y cocinar por -3 min. Retirar del fuego y emplatar.

Rectificar la sazón.

Emplatado: colocar en un plato trincherero una cucharada de salsa de papaya y encima colocar los filetes, luego agregar una cucharadita de salsa encima y poner ajonjolí disperso sobre los filetes de tilapia – 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 230	135 Calorías de Grasa
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 15 g</b>	<b>23%</b>
Grasa Saturada 7 g	33%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 80 mg</b>	<b>26%</b>
<b>Sodio 560 mg</b>	<b>23%</b>
<b>Carbohidratos Totales 17 g</b>	<b>6%</b>
Fibra Dietética 5 g	19%
Azúcares 4 g	
<b>Proteína 9 g</b>	
Vitamina A	15%
Vitamina C	61%
Calcio	18%
Hierro	17%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	



## Filete de Tilapia en salsa de limón

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Caldo de pescado	1	Taza
Margarina	3	Cucharadas
Crema	1	Cucharada
Harina de trigo	2	Cucharadas
Limón pérsico	1	Unidad
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	
Perejil fresco	1	Cucharada

Tiempo promedio de preparación 10 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Sacar el jugo de limón.

Limpiar los filetes y cortar en 2 cada filete.

Sazonar los filetes con sal y pimienta, reservar.

Cocinar los filetes: en un sartén colocar una cucharada de margarina calentar y colocar los filetes por 2 minutos a cada lado, retirarlos y reservar.-5 min.

Aparte preparar la salsa: derretir la margarina en una cacerola, luego agregar una cucharada de harina, mezclar bien, incorporar poco a poco el caldo de pescado y mezclar bien hasta obtener una salsa; cuando esté formada la salsa incorporar el jugo de limón, rectificar sazón; por ultimo agregar una cucharada de crema 3 min.

Emplatado: colocar en un plato una base de salsa de limón, luego colocar los filetes y bañar con salsa – 2 min. Puede decorar con rodajas de limón.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 260	153
Calorías de Grasa	
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 17 g</b>	<b>26%</b>
Grasa Saturada 4 g	20%
Grasa Trans 1 g	
<b>Colesterol 42 mg</b>	<b>14%</b>
<b>Sodio 500 mg</b>	<b>20%</b>
<b>Carbohidratos Totales 8 g</b>	<b>3%</b>
Fibra Dietética 1 g	3%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 18 g</b>	
Vitamina A	25%
Vitamina C	14%
Calcio	3%
Hierro	7%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Filete de Tilapia en salsa de maracuyá

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Azúcar	1	Cucharada
Harina de trigo	1/2	Taza
Naranja	1	Unidad
Maracuyá	2	Unidad
Limón	1	Unidad
Mantequilla	1	Cucharada
Aceite de oliva	c/n	
Perejil	c/n	
Sal y pimienta	c/n	
Fécula de maíz (maicena)	c/n	

Tiempo promedio de preparación 50 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar las verduras.-15 min.

Sacar el jugo de naranja.

Sacar el jugo de limón.

Sacar la pulpa de la maracuyá.

Limpiar, sazonar y rebosar en harina los filetes de tilapia y reservar.

Cocinar la salsa: colocar en un sartén azúcar, mantequilla a cocinar, luego agregar poco a poco jugo de maracuyá, a reducir lento con la mantequilla y azúcar por 4 minutos a fuego suave, luego disolver la maicena en el jugo de naranja e incorporar a la salsa de maracuyá poco a poco hasta obtener una consistencia de salsa, dejar hervir y rectificar sazón, retirar del fuego y reservar.

Cocinar los filetes: en un sartén colocar aceite de oliva y llevar al fuego, luego colocar los filetes a cocinar por 3 minutos a cada lado, retirar del fuego y servir.

Emplatado: Colocar en un plato vegetales salteados cortados en julianas y sobre éstos la tilapia y acompañar de la salsa de maracuyá. 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 230	Calorías de Grasa
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 8 g</b>	<b>13%</b>
Grasa Saturada 2 g	12%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 30 mg</b>	<b>9%</b>
<b>Sodio 240 mg</b>	<b>10%</b>
<b>Carbohidratos Totales 28 g</b>	<b>9%</b>
Fibra Dietética 7 g	28%
Azúcares 5 g	
<b>Proteína 14 g</b>	
Vitamina A	15%
Vitamina C	55%
Calcio	5%
Hierro	11%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	



## Camarones a la diablo

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camaron	8	Onza
Ajo	2	Unidad
Cebolla	¼	Unidad
Chile chipotle en lata	1	Cucharadita
Naranja	2	Unidad
Jugo de tomate	½	Taza
Salsa inglesa	c/n	
Margarina	4	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras.-10 min.

Cortar finamente el ajo.

Sacar el jugo de naranja.

Cortar cebolla en trocitos finamente.

Limpiar los camarones y sazonar 5 minutos.

Cocción de los camarones: colocar 2 cucharadas de margarina en una cacerola y calentar, luego colocar el ajo, agregar los camarones previamente limpios, saltearlos por 2 minutos, apartar y reservarlos. -5 min.

En la misma sartén agregar 1cucharada de margarina y sofreír la cebolla y el chile chipotle, luego añadir el jugo de tomate, dejar cocinar por 2 min; después añadir el jugo de naranja y sazonar al gusto con la salsa inglesa sal y pimienta 2 min.

Agregar los camarones a la preparación y cocinar 2 minutos.

Rectificar la sazón.

Emplatado: en plato trinchero colocar los camarones con todo y salsa – 4 min.

Puede acompañar con papas fritas o arroz blanco.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
Calorías 160	90	Calorías de Grasa
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 10 g		<b>14%</b>
Grasa Saturada 2 g		<b>8%</b>
Grasa Trans 1 g		
<b>Colesterol</b> 60 mg		<b>18%</b>
<b>Sodio</b> 640 mg		<b>26%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b> 11 g		<b>4%</b>
Fibra Dietética 4 g		<b>14%</b>
Azúcares 3 g		
<b>Proteína</b> 7 g		
Vitamina A		<b>30%</b>
Vitamina C		<b>55%</b>
Calcio		<b>7%</b>
Hierro		<b>5%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Sat	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4



## Brochetas de camarones agridulces con jengibre

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón	8	Onza
Jengibre fresco	2	Cucharada
Cebolla	½	Unidad
Chile verde	1	Unidad
Ajo	2	Dientes
Naranja	½	Taza
Vinagre balsámico	½	Taza
Miel de abeja	2	Cucharada
Ralladura de naranja	1	Cucharada
Margarina	3	Cucharadas
Mostaza	c/n	
Sal	c/n	
Palillos para brocheta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 45 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras.-15 min.

Cortar finamente el ajo, el jengibre.

Cortar la mitad de la cebolla y el chile verde en trozos medianos y la otra mitad de la cebolla picada fina.

Sacar la ralladura de la naranja.

Sacar el jugo de naranja.

Limpiar los camarones, sazonar y reservar.-5 minutos.

Mezclar en un recipiente el jugo de naranja, el vinagre balsámico, el jengibre, el ajo, la miel y la ralladura de naranja; agregue los camarones, revuelva, tape y colocar en el refrigerador por 10 minutos.

Después escurrir los camarones y reservar la marinada; luego en los palillos ensartar los camarones alternando con un chile y una cebolla, hacer las brochetas y reservarlas.-5 min.

Aparte en un sartén, colocar la marinada y agregar la cebolla picada, llevar a fuego fuerte sin tapan, por 2 minutos hasta que la mezcla se reduzca por 3 minutos, después retirar del fuego e incorporar la mostaza y mezclar bien la salsa y reservar.

Aparte en una parrilla o cacerola colocar las brochetas para asarlas por 3 minutos de cada lado.

Rectificar la sazón.

Emplatado: Colocar en un plato las brochetas y servir con salsa aparte, puede decorar con hojas de perejil 3 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>	1	
<b>Calorías 180</b>	81	Calorías de Grasa
	%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 9 g</b>	<b>13%</b>	
Grasa Saturada 2 g	8%	
Grasa Trans 1 g		
<b>Colesterol 55 mg</b>	<b>17%</b>	
<b>Sodio 510 mg</b>	<b>21%</b>	
<b>Carbohidratos Totales 18 g</b>	<b>6%</b>	
Fibra Dietética 3 g	12%	
Azúcares 8 g		
<b>Proteína 6 g</b>		
Vitamina A	15%	
Vitamina C	51%	
Calcio	7%	
Hierro	8%	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2,000    2,500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	• Carbohidratos 4	• Proteína 4



## Camarones agridulces a la cantonesa

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camaron	8	Onza
Clara de huevo	1	Unidad
Fécula de maíz	1	Cucharada
Aceite para freír	c/n	
Para la salsa:		
Cebollín	2	Unidad
Aceite de ajonjolí	1	Cucharada
Jengibre	2	Cucharadita
Azúcar	2	Cucharada
Vino de arroz	3	Cucharada
Salsa de soya	2	Cucharada
Vinagre blanco	1	Cucharada
Fécula de maíz	½	Cucharada
Sal	c/n	

Tiempo promedio de preparación 35 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras.-5 min.

Cortar finamente la cebolla y jengibre.

Limpiar los camarones, dejar el caparazón.-5 min.

Mezclar la clara de huevo con la fécula y cubrir los camarones.-5 min.

Calentar a fuego medio el aceite en un sartén y freír los camarones, hasta que doren, sacar y escurrir.

Para la salsa: poner aceite en el sartén y freír la cebolla; agregar azúcar, jengibre, vino, salsa de soya y vinagre, sin dejar de mover.-5 min; cuando el azúcar se haya disuelto agregar un poco de fécula disuelta y no dejar de mover hasta que rompa hervor, retirar del fuego y reservar. Rectificar sazón.

Emplatado: colocar los camarones en un plato trincherero y servir con salsa aparte– 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	1
<b>Calorías 330</b>	<b>243</b> Calorías de Grasa
	%Valor Diario*
<b>Grasa Total 27 g</b>	<b>40%</b>
Grasa Saturada 3 g	11%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 60 mg</b>	<b>19%</b>
<b>Sodio 500 mg</b>	<b>21%</b>
<b>Carbohidratos Totales 15 g</b>	<b>5%</b>
Fibra Dietética 1 g	3%
Azúcares 6 g	
<b>Proteína 8 g</b>	
Vitamina A	15%
Vitamina C	10%
Calcio	5%
Hierro	10%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 Proteína 4



## Camarón cantonés

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón	8	Onza
Brócoli	¼	Unidad
Chile rojo	1	Unidad
Champiñones frescos	4	Unidad
Cebolla	½	Unidad
Zanahoria	½	Unidad
Elotitos tiernos	4	Unidad
Ajo	1	Diente
Aceite de ajonjolí	4	Cucharadita
Salsa de soya	2	Cucharada
Fécula de maíz	1	Cucharada
Agua	½	Taza
Sal	c/n	Cucharadita
Pimienta blanca	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras.15 min.

Cortarlos bulbos del brócoli.

Cortar chile rojo, cebolla, zanahoria, en trozos medianos y delgados.

Cortar champiñones en filetes.

Limpia los camarones.

Cocción: colocar en un wok o sartén aceite de ajonjolí a calentar y freír el camarón con el ajo.-2 min.

Luego agregar todas las verduras hasta que estén al dente más o menos 3 minutos, después en un recipiente diluir la fécula de maíz en agua y la salsa de soya, agregar y mezclar bien hasta que hierva 5 minutos, retirar del fuego y servir.

Rectificar la sazón.

Emplatado: disponer en un plato los camarones con vegetales, puede acompañar con arroz blanco . 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b> 1	
<b>Calorías 150</b>	99 Calorías de Grasa
<b>%Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total 11 g</b>	<b>15%</b>
Grasa Saturada 1 g	7%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 48 mg</b>	<b>16%</b>
<b>Sodio 750 mg</b>	<b>31%</b>
<b>Carbohidratos Totales 8 g</b>	<b>3%</b>
Fibra Dietética 2 g	7%
Azúcares 2 g	
<b>Proteína 7 g</b>	
Vitamina A	<b>40%</b>
Vitamina C	<b>37%</b>
Calcio	<b>4%</b>
Hierro	<b>4%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2.000 2.500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	



## Camarones con salsa de mamey

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
Plato fuerte

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camaron mediano	8	Onza
Mamey maduro	1	Taza
Ajo	1	Diente
Naranja de jugo	2	Unidad
Vino blanco	1	Onza
Mantequilla	2	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	
Azúcar	1	Cucharada

Tiempo promedio de preparación 25 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras.-15 min.

Cortar finamente el ajo.

Cortar en julianas muy finas el mamey.

Limpiar camarones sazonar y reservar.

En una cacerola colocar mantequilla y rehogar el ajo y el mamey por 3 minutos, luego incorporar los camarones abiertos por la mitad, verter el vino blanco, dejar cocinar por 1 minuto, luego incorporar jugo de naranja 3 minutos, retirar del fuego y rectificar la sazón con azúcar y sal.

Emplatado: colocar en un plato los camarones y colocar perejil fresco – 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 150	Calorías de Grasa
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 9 g</b>	<b>13%</b>
Grasa Saturada 5 g	<b>25%</b>
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 70 mg</b>	<b>22%</b>
<b>Sodio 490 mg</b>	<b>20%</b>
<b>Carbohidratos Totales 13 g</b>	<b>4%</b>
Fibra Dietética 3 g	<b>13%</b>
Azúcares 2 g	
<b>Proteína 6 g</b>	
Vitamina A	<b>10%</b>
Vitamina C	<b>48%</b>
Calcio	<b>6%</b>
Hierro	<b>3%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4	



## SOPAS



## Sopa Minestrone con Tilapia

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Sopa

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Tocino ahumado	3	Lascas
Puerro parte verde	¼	Unidad
Zanahoria	¼	Unidad
Ejotes frescos	15	Unidades
Apio	1	Tallo
Tomate de cocina	2	Unidad
Zucchini	1	Unidad
Frijoles rojos cocidos	1	Taza
Fideos	3	Onzas
Aceite de oliva	1	Cucharadita
Fondo de pescado	5	Taza
Albahaca fresca	6	Hojas
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 10 min.

Cortar puerro, zanahoria, zucchini y tomates en rodajas finas.

Limpiar y cortar los filetes de tilapia en trozos medianos.

Cortar el tocino en trozos.

Limpiar los ejotes y cortar a la mitad.

Cocción de la sopa: en una olla de tamaño regular colocar el aceite cuando esté caliente, agregar el tocino y luego el puerro, zanahoria, zucchini y ejotes. Cocinar hasta que los vegetales estén al dente por 5 minutos.

Añadir los tomates, frijoles, albahaca y el caldo de pescado, llevar a hervor y luego de 3 minutos añadir la pasta hasta que este al dente, esperar que rompa hervor.

Añadir los filetes de tilapia cortados en trozos medianos, dejar en el fuego por 3 minutos y rectificar sazón, retirar del fuego y servir.

Emplatado: disponer en un plato para sopa y servir caliente 3 min.

Información Nutricional				
Tamaño de Porción:	112 gr			
Contenido de Porciones	2			
<b>Cantidades por Porción</b>				
1				
<b>Calorías 180</b>	90	<b>Calorías de Grasa</b>		
<b>%Valor Diario*</b>				
<b>Grasa Total 10 g</b>	<b>15%</b>			
Grasa Saturada 3 g	<b>13%</b>			
Grasa Trans 0 g				
<b>Colesterol 25 mg</b>	<b>8%</b>			
<b>Sodio 340 mg</b>	<b>14%</b>			
<b>Carbohidratos Totales 10 g</b>	<b>3%</b>			
Fibra Dietética 3 g	<b>13%</b>			
Azúcares 1 g				
<b>Proteína 11 g</b>				
Vitamina A	<b>35%</b>			
Vitamina C	<b>7%</b>			
Calcio	<b>3%</b>			
Hierro	<b>8%</b>			
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:				
	Calorías:	2,000	2,500	
Grasa Total	Menos de	65g	80g	
Grasa Sat	Menos de	20g	25g	
Colesterol	Menos de	300mg	300mg	
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg	
Carbohidratos Totales		300g	375g	
Fibra Dietética		25g	30g	
Calorías por gramo:				
Grasa 9	•	Carbohidratos 4	•	Proteína 4



## Sopa Mexicana con Tilapia y tomate

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Sopa

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Tomates maduros	5	Unidad
Ajo	1	Diente
Cebolla	¼	Unidad
Chile jalapeño	1	Unidad
Caldo de pescado	6	Taza
Aceite de oliva	2	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	

Tiempo promedio de preparación 1 h 20 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 5 min.

Cortar los chiles en rodajas y quitar las semillas.

Cortar la cebolla en trozos muy finos.

Cortar los filetes de tilapia en trozos.

Cortar en trozos finos el ajo.

Pelar y sacar las semillas a los tomates.

Cocción de la sopa: En una olla de tamaño regular colocar el aceite y sofreír el ajo, chile jalapeño, cebolla y tomate.

Después agregar el caldo y dejar hervir por 5 minutos y agregar el pescado hasta que se cocine por 3 minutos.

Rectificar sazón y retirar del fuego.

Emplatado: Disponer de platos hondos y servir la sopa. 3 minutos.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
Calorías 160	81	
Calorías de Grasa		
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total 9 g</b>	<b>14%</b>	
Grasa Saturada 2 g	8%	
Grasa Trans 0 g		
<b>Colesterol 35 mg</b>	<b>11%</b>	
<b>Sodio 350 mg</b>	<b>14%</b>	
<b>Carbohidratos Totales 5 g</b>	<b>2%</b>	
Fibra Dietética 2 g	7%	
Azúcares 2 g		
<b>Proteína 16 g</b>		
Vitamina A	35%	
Vitamina C	12%	
Calcio	2%	
Hierro	5%	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Sat	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4



## Sopa agripicante

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
Sopa

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Hongos shitake (hongos secos)	5	Unidad
Puerro	¼	Unidad
Zanahoria	¼	Unidad
Jengibre	1	Cucharada
Fideo de arroz	3	Onzas
Caldo de pescado	4	Tazas
Aceite de chile	1	Cucharada
Vinagre de arroz	1	Cucharadita
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 5 min.

Cortar el puerro y la zanahoria en juliana fina.

Cortar el jengibre finamente.

Colocar los hongos shitake en agua.

Cortar el pescado en trozos medianos.

**Cocción de la sopa:** Hervir el fondo de pescado con los hongos por 5 minutos, luego colar los hongos y cortar en julianas y reservar.

Aparte en una olla sofreír en el aceite de chile todos los vegetales: hongos, puerro, zanahoria, jengibre por 4 minutos, luego agregar el caldo y dejar hervir por 4 minutos.

Posteriormente añadir los trozos de tilapia; agregar el vinagre de arroz 4 min, agregar los fideos de arroz y dejar hervir hasta que los fideos estén listos. 3min. Retirar del fuego y servir.

Rectificar la sazón .

**Emplatado:** Colocar en platos para sopa. 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr		
Contenido de Porciones	2		
<b>Cantidades por Porción</b>			
<b>Calorías 170</b>	<b>Calorías de Grasa</b>		
<b>%Valor Diario*</b>			
<b>Grasa Total 3 g</b>	<b>4%</b>		
Grasa Saturada 1 g	4%		
Grasa Trans 0 g			
<b>Colesterol 30 mg</b>	<b>10%</b>		
<b>Sodio 330 mg</b>	<b>14%</b>		
<b>Carbohidratos Totales 23 g</b>	<b>8%</b>		
Fibra Dietética 4 g	16%		
Azúcares 3 g			
<b>Proteína 16 g</b>			
Vitamina A	<b>60%</b>		
Vitamina C	<b>5%</b>		
Calcio	<b>3%</b>		
Hierro	<b>14%</b>		
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Sat	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4	



## Sopa Francesa con filete de Tilapia y mariscos

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Sopa

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Camarones	½	Libra
Almejas	½	Libra
Caldo de pescado	5	Tazas
Tomate	3	Unidad
Cebolla	¼	Unidad
Puerro	¼	Unidad
Apio	½	Tallo
Perejil	3	Cucharada
Ajo	2	Dientes
Pasta de tomate	1	Cucharada
Vino blanco de cocina	¼	Taza
Hebras de azafrán	1	Cucharadita
Aceite de oliva	6	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 45 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 15 min.

Escalfar los tomates y cortar en trozos sin la cascara ni semilla.

Cortar cebolla y puerro en rodajas.

Cortar el ajo finamente.

Remojar el azafrán en 1 taza de caldo.

Cortar el apio en láminas finas.

Limpia los mariscos y los filetes de tilapia cortarlos en trozos medianos.

Escalfar tomates; colocar agua en una olla y llevar a hervir, luego hacer una incisión a los tomates y agregarlos al agua hirviendo por 2 minutos, retirar del fuego escurrir y remojarlos con agua fresca y pelar, retirar semilla y cortarlos bien picados, reservar.

Cocción de la sopa: en una olla de tamaño regular calentar el aceite de oliva sofreír el ajo, cebolla, puerro y apio, pasta de tomate por 3 minutos, luego agregar vino blanco; cocinar hasta que se ablanden los vegetales y el vino se haya evaporado. -3 min.

Añadir tomates, el azafrán y los mariscos (almeja y camarón) cocinar por 3 minutos, luego agregar el caldo de pescado y esperar que hierva 5 minutos, luego agregar el pescado y rectificar sazón, cocinar por 4 minutos; retirar del fuego y servir.

Emplatado: servir en platos hondos y decorar con hojas de albahaca fresca 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	1
<b>Calorías 170</b>	<b>99</b> Calorías de Grasa
	%Valor Diario*
<b>Grasa Total 11 g</b>	<b>16%</b>
Grasa Saturada 2 g	8%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 55 mg</b>	<b>17%</b>
<b>Sodio 440 mg</b>	<b>18%</b>
<b>Carbohidratos Totales 4 g</b>	<b>1%</b>
Fibra Dietética 1 g	2%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 13 g</b>	
Vitamina A	20%
Vitamina C	14%
Calcio	4%
Hierro	7%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Crema Dieppoise con Tilapia y camarón

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
Sopa

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Camarones medianos	½	Libra
Almejas	½	Libra
Puerro	¼	Unidad
Cebolla	¼	Unidad
Hongos frescos	6	Unidad
Mantequilla	2	Cucharada
Aceite	1	Cucharada
Harina de trigo	1 ½	Cucharada
Vino blanco	¼	Taza
Crema	2	Cucharada
Caldo de pescado	4	Tazas
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	

Tiempo promedio de preparación 35 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 10 min.

Cortar puerro, cebolla en julianas.

Cortar los hongos en rodajas.

Cortar los filetes de tilapia en trozos.

Limpiar los camarones y cortarlos a la mitad.

Hacer una salsa Velouté: en una sartén mezclar harina de trigo y mantequilla hasta dorar, luego agregar el caldo de pescado y dejar hervir.-10 min.

Hacer la crema: en una olla colocar una cucharada de mantequilla y una de aceite, sofreír puerro, cebolla y hongos, luego agregar los camarones y almejas sofreír por 4 min.

Después agregar vino blanco y la Velouté; dejar hervir y luego agregar el pescado en trozos 5 minutos, agregar la crema y retirar del fuego, rectificar sazón y servir.

Emplatado: Colocar la crema en platos hondos y decorar con hojas de perejil fresco – 2 min.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
1		
<b>Calorías 160</b>	81	<b>Calorías de Grasa</b>
% Valor Diario*		
<b>Grasa Total 9 g</b>	<b>13%</b>	
Grasa Saturada 4 g	<b>20%</b>	
Grasa Trans 0 g		
<b>Colesterol 70 mg</b>	<b>22%</b>	
<b>Sodio 530 mg</b>	<b>22%</b>	
<b>Carbohidratos Totales 5 g</b>	<b>2%</b>	
Fibra Dietética 1 g	<b>2%</b>	
Azúcares 1 g		
<b>Proteína 14 g</b>		
Vitamina A	<b>8%</b>	
Vitamina C	<b>1%</b>	
Calcio	<b>4%</b>	
Hierro	<b>5%</b>	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Sat	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4



## Sopa Thai con camarones y coco

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Sopa

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón mediano	8	Onza
Cebollines	5	Unidad
Caldo de pescado	5	Taza
Fideo de arroz	2	Onza
Leche de coco	1	Taza
Aceite de ajonjolí	2	Cucharada
Coco fresco	½	Taza
Sake (vino de arroz)	2	Cucharada
Cilantro	2	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 15 min.

Cortar el cebollín en rodajas finas.

Limpiar el camarón y reservar.

Cortar el coco fresco en julianas finas.

Cortar el cilantro finamente.

Cocción de la sopa: en una olla mediana colocar el aceite de ajonjolí y saltear cebollines, coco y camarones por 2 minutos, luego agregar el vino de arroz y dejar reducir por 2 minutos.

Luego agregar la leche de coco y seguidamente el caldo de pescado, dejar cocinar por 3 minutos y agregar los fideos de arroz; cuando estén cocidos los fideos unos 3 minutos rectificar sazón, retirar del fuego y servir.

Emplatado: Disponer de platos hondos y servir la sopa, colocar cilantro fresco – 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
Calorías 230	180	Calorías de Grasa
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 20 g		<b>31%</b>
Grasa Saturada 15 g		<b>72%</b>
Grasa Trans 0 g		
<b>Colesterol</b> 45 mg		<b>13%</b>
<b>Sodio</b> 340 mg		<b>14%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b> 8 g		<b>3%</b>
Fibra Dietética 3 g		<b>12%</b>
Azúcares 2 g		
<b>Proteína</b> 6 g		
Vitamina A		<b>15%</b>
Vitamina C		<b>10%</b>
Calcio		<b>3%</b>
Hierro		<b>12%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Sat	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4



## Bisqué de camarón

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Entrada

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón mediano	8	Onza
Tomate maduro	2	Unidad
Paprika (pimentón español)	1	Cucharada
Harina de trigo	2	Cucharada
Caldo de pescado	4	Tazas
Mantequilla	4	Cucharada
Ajo	1	Diente
Cebolla	¼	Unidad
Vino blanco de cocina	2	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	

Tiempo promedio de preparación 25 min.

**Técnica**

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Escalfar tomates , sin cáscara ni semilla.

Limpiar camarones y reservar las cáscaras.

Cortar cebolla y ajo en cubos muy finos.

Preparación del bisque: derretir 2 cucharadas de mantequilla en una olla luego agregar las cáscaras del camarón y dejar sofreír un poco hasta que tome un color rojo, luego agregar paprika y mezclar bien, seguidamente agregar la harina de trigo y mezclar, agregar vino blanco y luego el caldo dejar hervir, retirar del fuego, dejar enfriar un poco. Licuar, colar y reservar.

En otra olla colocar mantequilla y derretir, sofreír, ajo, cebolla y tomate escalfado, luego agregar camarones y cocinar por 2 minutos, agregar el caldo que se reservó y dejar que rompa hervor, rectificar sazón y retirar del fuego, servir.

Emplatado: Disponer de platos hondos y servir el bisque, puede decorar con perejil liso fresco – 2 min.

Información Nutricional	
Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
<b>Calorías 190</b>	<b>117</b> Calorías de Grasa
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total 13 g</b>	<b>20%</b>
Grasa Saturada 7 g	37%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 105 mg</b>	<b>34%</b>
<b>Sodio 730 mg</b>	<b>30%</b>
<b>Carbohidratos Totales 9 g</b>	<b>3%</b>
Fibra Dietética 2 g	6%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 9 g</b>	
Vitamina A	40%
Vitamina C	5%
Calcio	5%
Hierro	7%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 • Proteína 4



## PASTAS



## Espagueti con Tilapia

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Pasta

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Espagueti	6	Onza
Cebolla	¼	Unidad
Ajo	2	Diente
Tomate maduro	1	Unidad
Eneldo fresco	2	Cucharadas
Perejil	2	Cucharadas
Crema	½	Taza
Mantequilla	4	Cucharada
Queso rallado	3	Cucharadas
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 35 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-10 min.

Limpia y cortar en trozos la tilapia.

Escalfar tomates sin cáscara ni semilla.

Cortar el eneldo.

Cortar la cebolla en cubos finos.

Cocinar pasta: en una olla poner agua a hervir con sal por 10 min, luego agregar la pasta y remover frecuentemente, cocinar por 8 minutos, retirar del fuego, colar sin remojarla con agua fría y colocarla en un recipiente grande y agregarle 3 cucharadas de aceite vegetal, mezclar para que la pasta no se pegue y reservar.

Aparte en un sartén derretir la mantequilla y añadir eneldo, tomate escalfado y cebolla, dejar a fuego medio por 2 min.

Agregar la tilapia en trozos y dejar cocinar por 3 minutos, por último agregar la crema y retirar del fuego.

Aparte en otra cacerola colocar 2 cucharadas de mantequilla y sofreír ajo, perejil y la pasta, sazonar y reservar.

Rectificar la sazón.

Emplatado: Colocar la pasta en un plato trinchero y bañar con la salsa, colocar queso rallado y perejil. 3 minutos.

Información Nutricional			
Tamaño de Porción:	112 gr		
Contenido de Porciones	2		
<b>Cantidades por Porción</b>			
1			
<b>Calorías 270</b>	117	Calorías de Grasa	
%Valor Diario*			
<b>Grasa Total 13 g</b>	<b>20%</b>		
Grasa Saturada 7 g	<b>37%</b>		
Grasa Trans 0 g			
<b>Colesterol 55 mg</b>	<b>17%</b>		
<b>Sodio 310 mg</b>	<b>13%</b>		
<b>Carbohidratos Totales 23g</b>	<b>8%</b>		
Fibra Dietética 2 g	<b>5%</b>		
Azúcares 2 g			
<b>Proteína 14 g</b>			
Vitamina A	<b>25%</b>		
Vitamina C	<b>15%</b>		
Calcio	<b>5%</b>		
Hierro	<b>10%</b>		
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Sat	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9	• Carbohidratos 4	• Proteína 4	



## Pasta Penne con camarones y mozzarella

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Pasta

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón mediano	8	Onza
Pasta penne	8	Onza
Alcaparras	4	Cucharada
Cebolla	¼	Unidad
Ajo	2	Diente
Perejil	3	Cucharada
Queso mozzarella	4	Onza
Crema	½	Taza
Aceite de oliva	3	Cucharada
Mantequilla	2	Cucharadas
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 35 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-10 min.

Cortar finamente el ajo y el perejil.

Cortar cebolla en cubos finos.

Escurrir alcaparras.

Limpia los camarones.

Cocinar pasta: en una olla poner agua a hervir con sal por 10 min, luego agregar la pasta y remover frecuentemente, cocinar por 8 minutos, retirar del fuego, colar sin remojarla con agua fría y colocarla en un recipiente grande y agregarle 3 cucharadas de aceite vegetal, mezclar para que la pasta no se pegue y reservar.

En un sartén colocar mantequilla y sofreír ajo, cebolla y perejil; agregar las alcaparras 5 minutos.

Rectificar la sazón.

Añadir los camarones, dejar cocinar por 3 minutos y agrega la crema y el queso en pequeños cubos y cocinar hasta que el queso se derrita por 3 minutos, retirar del fuego y reservar.

Aparte en otra cacerola, colocar 2 cucharadas de mantequilla y sofreír ajo, perejil y la pasta, sazonar y reservar.

Rectificar la sazón.

Emplatado: Colocar en un plato trincherero la pasta y sobre esta la salsa, decorar con hojas de perejil – 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	1
<b>Calorías 220</b>	135 <b>Calorías de Grasa</b>
	<b>%Valor Diario*</b>
<b>Grasa Total 15 g</b>	<b>23%</b>
Grasa Saturada 6 g	<b>31%</b>
Grasa Trans 11 g	
<b>Colesterol 55 mg</b>	<b>17%</b>
<b>Sodio 610 mg</b>	<b>25%</b>
<b>Carbohidratos Totales 11g</b>	<b>4%</b>
Fibra Dietética 1 g	<b>4%</b>
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 10 g</b>	
Vitamina A	<b>20%</b>
Vitamina C	<b>13%</b>
Calcio	<b>12%</b>
Hierro	<b>6%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Tagliatelle con Tilapia y camarón en salsa blanca

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Pasta

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Camarón mediano	6	Onza
Pasta Tagliatelle (pasta plana)	8	Onza
Caldo de pescado	1	Taza
Harina de trigo	1	Cucharada
Eneldo fresco	1	Cucharadita
Perejil fresco	1	Cucharada
Crema	3	Cucharada
Mantequilla	3	Cucharada
Cebolla	¼	Unidad
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	

Tiempo promedio de preparación 25 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-10 min.

Limpia y cortar en trozos la tilapia.

Limpia camarón.

Cortar el eneldo.

Cortar la cebolla en cubos finos.

Cocinar pasta: en una olla poner agua a hervir con sal por 10 min, luego agregar la pasta y remover frecuentemente, cocinar por 8 minutos, retirar del fuego, colar sin remojarla con agua fría y colocarla en un recipiente grande y agregarle 3 cucharadas de aceite vegetal, mezclar para que la pasta no se pegue y reservar.

Aparte en un sartén derretir la mantequilla y añadir eneldo, cebolla, dejar a fuego medio por 2 min.

Agregar camarón, dejar cocinar por 3 minutos, agregar harina de trigo y mezclar bien, luego el caldo poco a poco, sin dejar de mover, cocinar hasta que tenga textura 3 minutos, luego agregar tilapia y cocinar por 3 minutos, rectificar sazón; por último agregar la crema y retirar del fuego.

Aparte en otra cacerola colocar 2 cucharadas de mantequilla y sofreír ajo, perejil y la pasta, sazonar y reservar.

Rectificar la sazón.

Emplatado: Colocar la pasta en un plato trincher y bañar con la salsa, colocar queso rallado y perejil si desea. 3 minutos.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr		
Contenido de Porciones	2		
<b>Cantidades por Porción</b>			
1			
<b>Calorías 190</b>	<b>72</b>	<b>Calorías de Grasa</b>	
<b>%Valor Diario*</b>			
<b>Grasa Total 8 g</b>		<b>12%</b>	
Grasa Saturada 4 g		<b>21%</b>	
Grasa Trans 0 g			
<b>Colesterol 65 mg</b>		<b>21%</b>	
<b>Sodio 370 mg</b>		<b>15%</b>	
<b>Carbohidratos Totales 14g</b>		<b>5%</b>	
Fibra Dietética 1 g		<b>4%</b>	
Azúcares 1 g			
<b>Proteína 14 g</b>			
Vitamina A		<b>15%</b>	
Vitamina C		<b>8%</b>	
Calcio		<b>4%</b>	
Hierro		<b>7%</b>	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Sat	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9	•	Carbohidratos 4	• Proteína 4



## Tagliatelle con camarones y curry

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Pasta

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón mediano	8	Onza
Pasta Tagliatelle	8	Onza
Cebolla	¼	Unidad
Ajo	2	Dientes
Mantequilla	3	Cucharada
Harina de trigo	1	Cucharada
Crema	½	Taza
Vino blanco	2	Cucharada
Curry tipo azafrán (polvo)	1	Cucharadita
Cúrcuma	½	Cucharadita
Caldo de pescado	1	Taza
Perejil	2	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 35 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-10 min.

Limpia camarón.

Cortar el ajo en trocitos muy finos.

Cortar la cebolla en cubos finos.

Cocinar pasta: en una olla poner agua a hervir con sal por 10 min, luego agregar la pasta y remover frecuentemente, cocinar por 8 minutos, retirar del fuego, colar sin remojarla con agua fría y colocarla en un recipiente grande y agregarle 3 cucharadas de aceite vegetal, mezclar para que la pasta no se pegue y reservar.

Aparte en un sartén derretir la mantequilla y sofreír ajo, cebolla, dejar a fuego medio por 2 min.

Agregar camarones y dejar cocinar por 3 minutos, agregar curry, cúrcuma y mezclar bien, además agregar harina de trigo y mezclar bien, luego el vino blanco y caldo poco a poco, sin dejar de mover, cocinar hasta que tenga textura 3 minutos, rectificar sazón, por último agregar la crema y retirar del fuego.

Aparte en otra cacerola colocar 2 cucharadas de mantequilla y sofreír ajo, perejil y la pasta, sazonar y reservar.

Emplatado: Colocar la pasta en un plato trinchero y bañar con la salsa y perejil si desea. 3 minutos.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr		
Contenido de Porciones	2		
<b>Cantidades por Porción</b>	<b>1</b>		
<b>Calorías 190</b>	<b>90</b>	<b>Calorías de Grasa</b>	
% Valor Diario*			
<b>Grasa Total 10 g</b>	<b>15%</b>		
Grasa Saturada 5 g	24%		
Grasa Trans 0 g			
<b>Colesterol 70 mg</b>	<b>22%</b>		
<b>Sodio 450 mg</b>	<b>19%</b>		
<b>Carbohidratos Totales 16g</b>	<b>5%</b>		
Fibra Dietética 1 g	5%		
Azúcares 1 g			
<b>Proteína 8 g</b>			
Vitamina A	15%		
Vitamina C	12%		
Calcio	6%		
Hierro	10%		
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:			
	Calorías:	2.000	2.500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Sat	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4			



## Espagueti con Tilapia en salsa de tomate

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Pasta

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Espagueti	8	Onzas
Tomate maduro	6	Unidad
Albahaca fresca	10	Hojas
Orégano seco	1	Cucharadita
Cebolla	¼	Unidad
Caldo de pollo	½	Taza
Ajo	2	Unidad
Pasta de tomate	1	Cucharadita
Mantequilla	3	Cucharada
Vino blanco	1	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 35 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 5 min.

Escalfar tomates sin cáscara ni semilla (cortar el tomate en trozos pequeños).

Cortar filetes en trozos.

Escalfar tomates; colocar agua en una olla y llevar a hervir, luego hacer una incisión a los tomates y agregarlos al agua hirviendo por 2 minutos, retirar del fuego, escurrir y remojarlos con agua fresca y pelar, retirar semilla y cortarlos bien picados, reservar.

Cocinar pasta: en una olla poner agua a hervir con sal por 10 min; luego agregar la pasta y remover frecuentemente, cocinar por 8 minutos, retirar del fuego, colar sin remojarla con agua fría y colocarla en un recipiente grande y agregarle 3 cucharadas de aceite vegetal, mezclar para que la pasta no se pegue y reservar.

Para la salsa: colocar en una cacerola 2 cucharadas de mantequilla y sofreír ajo, cebolla y tomate escalfado, luego agregar la pasta de tomate, hojas de albahaca cortada, orégano y agregar poco a poco caldo de pollo, dejar hervir y añadir la tilapia en trozos, cocinar por 4 minutos. Retirar del fuego y reservar.

Aparte en otra cacerola colocar 2 cucharadas de mantequilla y sofreír ajo, perejil y la pasta, sazonar y reservar.

Rectificar la sazón.

Emplatado – 2 min.

Servir la pasta con un poco de aceite de oliva y la salsa

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
1		
<b>Calorías 160</b>	<b>54</b>	<b>Calorías de Grasa</b>
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total 6 g</b>		<b>9%</b>
Grasa Saturada 4 g		17%
Grasa Trans 0 g		
<b>Coolesterol 35 mg</b>		<b>10%</b>
<b>Sodio 260 mg</b>		<b>11%</b>
<b>Carbohidratos Totales 13g</b>		<b>4%</b>
Fibra Dietética 2 g		7%
Azúcares 1 g		
<b>Proteína 11 g</b>		
Vitamina A		<b>20%</b>
Vitamina C		<b>9%</b>
Calcio		<b>2%</b>
Hierro		<b>6%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Sat	Menos de 20g	25g
Coolesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4



## Chao Mein con camarones y Tilapia

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
Pasta

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Fideos para Chao Mein	6	Onzas
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Camarones	½	Libra
Cebolla	½	Unidad
Diente de ajo	2	Unidad
Zanahoria	¼	Unidad
Güisquil	¼	Unidad
Apio	1	Tallo
Zucchini	½	Unidad
Salsa de soya	1	Cucharada
Aceite de ajonjolí	3	Cucharada
Sal	c/n	c/n
Pimienta	c/n	c/n

Tiempo promedio de preparación 35 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación

Pelar y lavar todas las verduras. – 5 min.

Cortar el ajo finamente

Cortar la cebolla, zanahoria, güisquil, apio y zucchini en julianas finas y cortas.

Limpiar los camarones y filete de tilapia.

Cocción de la pasta: Colocar agua con sal en una olla y llevar a hervir, cuando rompa hervor cocinar la pasta por 4 minutos, retirar del fuego colar y reservar en un recipiente amplio con una cucharada de aceite vegetal.

Preparación del Chao Mein: En un sartén de tamaño regular colocar aceite de ajonjolí y llevar al fuego, luego agregar el ajo a sofreír, después colocar cebolla, zanahoria, güisquil y apio, dejar cocinar por 2 minutos y agregar los camarones, cocinar por 2 minutos, luego agregar el pescado cortado en trozos y mezclar con cuidado, añadir la salsa de soya y rectificar sazón.

Luego incorporar los fideos de Chao Mein y mezclar cuidadosamente, 2 minutos.

Emplatado: Colocar la preparación en un plato y acompañar con pan de ajo. 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
<b>Calorías 140</b>	<b>63 Calorías de Grasa</b>
<b>%Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total 7 g</b>	<b>10%</b>
Grasa Saturada 1 g	6%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 60 mg</b>	<b>19%</b>
<b>Sodio 460 mg</b>	<b>19%</b>
<b>Carbohidratos Totales 8 g</b>	<b>3%</b>
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 12 g</b>	
Vitamina A	30%
Vitamina C	4%
Calcio	3%
Hierro	4%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Canelones rellenos de Tilapia y mariscos

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Pasta

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onz.	2	Unidad
Camarón	4	Onza
Mejillones	½	Libra
Caldo de pescado	1	Taza
Canelones pasta	6	Unidades
Ajo	2	Unidad
Cebolla Perejil	½	Unidad
Pasta de tomate	1	Cucharada
Perejil	1	Cucharada
Aceite de oliva	2	Cucharada
Leche	1	Litro
Harina de trigo	2	Cucharada
Mantequilla	2	Cucharada
Queso mozzarella	4	Onzas
Nuez moscada	c/n	
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 1h 10 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 5 min.

Picar la cebolla, ajo, y perejil finamente.

Limpiar los mariscos y la tilapia.

Cocinar pasta: en una olla poner agua a hervir con sal por 10 min, luego agregar la pasta y remover frecuentemente, cocinar por 8 minutos, retirar del fuego, colar sin remojarla con agua fría y colocarla en un recipiente grande y agregarle 3 cucharadas de aceite vegetal. Mezclar para que los canelones no se peguen y reservar.

Cortar en trozos pequeños los camarones, los filetes de tilapia y sacar la carne de los mejillones.-5 min.

En una cacerola colocar mantequilla a derretir y saltear la cebolla, ajo y pasta de tomate junto con los camarones, tilapia y mejillones.-5 minutos. Retirar del fuego y reservar.

Rectificar la sazón.

Hacer la salsa Bechamel. En una sartén derretir mantequilla y harina, cuando tome un color claro agregar la leche hasta que espese. Agregar la nuez moscada.-10 min.

Rectificar la sazón,

Añadir una parte de la salsa a la mezcla de mariscos.-5 min.

Rellenar los canelones con la mezcla de mariscos y colocarlos en una bandeja para horno.

Bañarlos con el resto de la salsa y colocar queso Mozzarella; colocar en el horno por unos 10 min o hasta que el queso se derrita.-15 min.

Emplatado: colocar en un plato trincherero y servir 3 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	<b>1</b>
<b>Calorías 170</b>	<b>81</b> Calorías de Grasa
	<b>%Valor Diario*</b>
<b>Grasa Total 9 g</b>	<b>13%</b>
Grasa Saturada 4 g	<b>20%</b>
Grasa <i>Trans</i> 6 g	
<b>Colesterol 35 mg</b>	<b>11%</b>
<b>Sodio 290 mg</b>	<b>12%</b>
<b>Carbohidratos Totales 11g</b>	<b>4%</b>
Fibra Dietética 1 g	<b>4%</b>
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 12 g</b>	
Vitamina A	<b>9%</b>
Vitamina C	<b>8%</b>
Calcio	<b>10%</b>
Hierro	<b>8%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2.000 2.500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidratos 4 • Proteína 4



## ARROCES



## Arroz con chipilín y Tilapia

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Arroz

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Arroz pre cocido	6	Taza
Cebolla	¼	Unidad
Ajo	1	Diente
Tomate	1	Unidad
Chipilín	1	Taza
Caldo de pescado	1	Taza
Aceite vegetal	2	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

**Técnica**

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 5 min.

Quitar las hojas del chipilín.

Cortar el tomate, cebolla y ajo finamente.

En una olla colocar aceite vegetal y sofreír la cebolla, ajo, tomate y arroz. - 5min.

Agregar el fondo de pescado y en el primer hervor agregar las hojas de chipilín y la tilapia en trozos, mezclar bien y bajar el fuego, tapar 15 minutos, retirar.

Rectificar la sazón.

Emplatado: servir como complemento de carnes rojas ó blancas. – 2 min.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:		112 gr
Contenido de Porciones		2
<b>Cantidades por Porción</b>		
Calorías 130	54	Calorías de Grasa
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 6 g		<b>8%</b>
Grasa Saturada 1 g		<b>5%</b>
Grasa Trans 0 g		
<b>Colesterol</b> 25 mg		<b>7%</b>
<b>Sodio</b> 210 mg		<b>9%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b> 8g		<b>3%</b>
Fibra Dietética 1 g		<b>2%</b>
Azúcares 0 g		
<b>Proteína</b> 10 g		
Vitamina A		<b>3%</b>
Vitamina C		<b>2%</b>
Calcio		<b>1%</b>
Hierro		<b>5%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2,000    2,500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa	9	Carbohidratos 4    Proteína 4



## Risotto con Tilapia y camarón

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Arroz

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onz.	1	Unidad
Camarón mediano	4	Onza
Ajo	2	Diente
Cebolla	¼	Unidad
Zanahoria	¼	Unidad
Zucchini	½	Unidad
Arroz arborio	½	Libra
Pimiento rojo	½	Unidad
Hongos frescos	6	Unidad
Hebras de azafrán	1	Cucharada
Mantequilla	4	Cucharadas
Aceite de oliva	4	Cucharada
Vino blanco	1/3	Taza
Caldo de pescado	1 ½	Litro
Queso parmesano	c/n	
Perejil para decorar	c/n	
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 50 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 5 min.

Cortar la cebolla y el ajo finamente.

Cortar la zanahoria, el zucchini y los pimientos en julianas finas.

Cortar los hongos en rodajas.

Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo, agregar el arroz y seguir sofriendo.-5 min.

Agregar vino blanco y luego agregar el fondo de pescado hirviendo poco a poco con las hebras de azafrán previamente en el fondo de pescado.-15 min.

Agregar los vegetales a medida se agrega el caldo y por último los hongos, camarones limpios y el filete en trozos. Mover constantemente.-15 min.

Cuando el arroz esté listo, apagar el fuego y agregar crema, mantequilla y queso Parmesano. Deje reposar.-5 min.

Rectificar la sazón.

Emplatado: servir en plato hondo y espolvorear queso Parmesano – 2 min.

Información Nutricional			
Tamaño de Porción:		112 gr	
Contenido de Porciones		2	
<b>Cantidades por Porción</b>			
Calorías	190	108	Calorías de Grasa
%Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b>	<b>12 g</b>		<b>19%</b>
Grasa Saturada	5 g		25%
Grasa Trans	0 g		
<b>Colesterol</b>	<b>45 mg</b>		<b>13%</b>
<b>Sodio</b>	<b>370 mg</b>		<b>15%</b>
<b>Carbohidratos Totales</b>	<b>9 g</b>		<b>3%</b>
Fibra Dietética	1 g		5%
Azúcares	1 g		
<b>Proteína</b>	<b>8 g</b>		
Vitamina A			<b>35%</b>
Vitamina C			<b>14%</b>
Calcio			<b>6%</b>
Hierro			<b>4%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Sat	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4			



## Paella con filete de Tilapia y camarón

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Arroz

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onz.	1	Unidad
Camarón	4	Onza
Calamares	½	Libra
Mejillones	½	Libra
Chorizo español	½	Libra
Arroz precocido	½	Libra
Tomate	2	Unidad
Diente de ajo	2	Unidad
Ejotes	½	Libra
Cebolla	1	Unidad
Pimientos	2	Unidad
Hebras de azafrán	1	Cucharada
Caldo de pescado	1	Litro
Vino blanco o cerveza	½	Taza
Aceite de oliva	c/n	
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 45 minutos.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 5 min.

Cortar el ajo, cebolla, tomates y pimientos en trozos pequeños.

Limpiar las puntas de los ejotes y cortar a la mitad.

Limpiar camarones, cortar el pescado en trozos.-10 min.

Sofreír en el aceite de oliva la cebolla, ajo, chorizo, carne camarones, almejas, calamares, pimientos, tomates, ejotes y dejar que se doren bien. Luego agregar el vino o cerveza.-15 min.

Agregar el arroz y freír un poco.-5 min.

Hervir el caldo de pescado con las hebras de azafrán y después agregar el caldo de pescado hirviendo al arroz.

Rectificar la sazón.

Tapar y revisar constantemente, bajar fuego suave.

Luego colocar al arroz los trozos de tilapia.

Emplatado: servir y decorar con cuñas de limón – 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	<b>1</b>
<b>Calorías 190</b>	<b>99</b> Calorías de Grasa
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 11 g</b>	<b>16%</b>
Grasa Saturada 3 g	15%
Grasa <i>Trans</i> 0 g	
<b>Colesterol 70 mg</b>	<b>22%</b>
<b>Sodio 370 mg</b>	<b>15%</b>
<b>Carbohidratos Totales 8 g</b>	<b>3%</b>
Fibra Dietética 1 g	3%
Azúcares 1 g	
<b>Proteína 12 g</b>	
Vitamina A	7%
Vitamina C	12%
Calcio	3%
Hierro	9%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 Proteína 4



## Arroz Veracruzano con Tilapia

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Arroz

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidad
Camarones medianos	½	Libra
Caldo de pescado	2	Tazas
Arroz	½	Libra
Tomate maduro	6	Unidad
Cebolla	½	Unidad
Ajo	2	Dientes
Zanahoria	¼	Unidad
Guisantes	½	Taza
Aceite vegetal	3	Cucharada
Perejil	c/n	
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 25 min.

**Técnica**

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 5 min.

Cortar el perejil finamente.

Cortar zanahoria, cebolla y ajo en trozos muy finos.

Cortar tilapia en trozos.

Limpiar camarones.

Escalfar tomates sin cáscara ni semilla.

En una olla mediana colocar aceite a calentar y sofreír ajo, cebolla, zanahoria y tomates escalfados, después añadir el arroz hasta que esté dorado.-5 min.

Agregar el caldo y cubrir el arroz y dejar cocinar por 6 minutos y añadir los guisantes, tapar y bajar fuego medio, tapar por 10 minutos.

Antes que el caldo consuma agregar camarones y los filetes de tilapia en trozos.

Rectificar la sazón.

Retirar del fuego y servir.

Emplatado: Servir en plato trincherero, esta preparación es para acompañar carnes de pollo o res. 2 min.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones		2
<b>Cantidades por Porción</b>		
		1
<b>Calorías 150</b>	<b>72</b>	<b>Calorías de Grasa</b>
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total 8 g</b>		<b>13%</b>
<b>Grasa Saturada 1 g</b>		<b>4%</b>
<b>Grasa Trans 0 g</b>		
<b>Colesterol 40 mg</b>		<b>12%</b>
<b>Sodio 280 mg</b>		<b>11%</b>
<b>Carbohidratos Totales 9 g</b>		<b>3%</b>
<b>Fibra Dietética 1 g</b>		<b>3%</b>
<b>Azúcares 1 g</b>		
<b>Proteína 9 g</b>		
<b>Vitamina A</b>		<b>35%</b>
<b>Vitamina C</b>		<b>10%</b>
<b>Calcio</b>		<b>3%</b>
<b>Hierro</b>		<b>6%</b>
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2,000    2,500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4



## Arroz negro con camarones

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Arroz

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón mediano	6	Onza
Arroz pre cocido	½	Libra
Cebolla	¼	Unidad
Ajo	1	Unidad
Aceite vegetal	2	Cucharada
Caldo de frijoles (opcional dejar algunos frijoles)	2	Taza
Comino molido	½	Cucharadita
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

**Técnica**

Disponer el lugar de trabajo –10 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Limpiar los camarones.

Cortar cebolla y ajo en trozos muy finos.

Cocinar el arroz: calentar el aceite en una sartén y saltear cebolla, ajo; luego el arroz hasta que esté dorado.

Agregar caldo de los frijoles; sazonar con el comino, cocinar por 5 minutos.

Rectificar la sazón.

Tapar la sartén hasta que se cueza el arroz a fuego medio, agregar camarones limpios, dejar cocinar en el arroz tapado por 10 minutos, retirar del fuego y servir.

Emplatado: servir en plato hondo y decorar con perejil fresco 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 170	72 Calorías de Grasa
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 8 g</b>	<b>12%</b>
Grasa Saturada 1 g	5%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 55 mg</b>	<b>17%</b>
<b>Sodio 520 mg</b>	<b>21%</b>
<b>Carbohidratos Totales 16g</b>	<b>5%</b>
Fibra Dietética 1 g	4%
Azúcares 0 g	
<b>Proteína 8 g</b>	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	5%
Hierro	11%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	• Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Arroz con lentejas y camarones

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Arroz

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón mediano	8	Onza
Lentejas	6	Onza
Arroz	6	Onza
Zanahoria	¼	Unidad
Apio	½	Unidad
Cebolla	½	Unidad
Ajo	2	Unidad
Aceite vegetal	2	Cucharada
Caldo de pescado	3	Taza
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 25 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-5 min.

Poner lentejas en agua (por 2 horas antes de cocinar).

Cortar la zanahoria en trozos pequeños.

Cortar ajo finamente.

Cortar el apio cebolla y perejil finamente.

Limpiar camarones.

Cocinar arroz: en una olla colocar aceite vegetal y sofreír ajo, zanahoria, apio y cebolla hasta dorar, incorporar las lentejas (previamente en remojo y escurridas), luego añadir arroz aparte y sofreír, luego agregar caldo de pescado y tapar por 6 minutos, bajar fuego medio, después agregar los camarones limpios y cocinar por 7 minutos.

Rectificar sazón y retirar del fuego y servir.

Emplatado: servir en plato trinchero y decorar con perejil fresco. 2 min.

#### Información Nutricional

Tamaño de Porción:	112 gr		
Contenido de Porciones	2		
<b>Cantidades por Porción</b>			
<b>Calorías 140</b>	<b>45</b>	<b>Calorías de Grasa</b>	
%Valor Diario*			
<b>Grasa Total 5 g</b>	<b>8%</b>		
Grasa Saturada 1 g	4%		
Grasa Trans 0 g			
<b>Colesterol 50 mg</b>	<b>15%</b>		
<b>Sodio 460 mg</b>	<b>19%</b>		
<b>Carbohidratos Totales 14g</b>	<b>5%</b>		
Fibra Dietética 3 g	11%		
Azúcares 1 g			
<b>Proteína 8 g</b>			
Vitamina A	35%		
Vitamina C	3%		
Calcio	4%		
Hierro	9%		
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Sat	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteína 4	



## Arroz con camarones, coco y curry

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Arroz

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Camarón mediano	6	Onza
Arroz corriente	½	Libra
Mantequilla	2	Cucharada
Pimentón rojo	½	Unidad
Cebolla	½	Unidad
Ajo	2	Unidad
Tomate	1	Unidad
Leche de coco	1	Taza
Agua de coco	2	Taza
Coco fresco	½	Taza
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 35 min.

**Técnica**

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 5 min.

Cortar la cebolla y ajo finamente.

Cortar el tomate y el pimiento en trozos pequeños.

Cortar el coco en julianas cortas y finas.

Cocción del arroz: en una olla colocar mantequilla, llevar al fuego y sofreír ajo, cebolla, coco, pimiento y tomate, luego agregar arroz mezclar bien.-5 min.

Añadir la leche de coco y agua de coco, cocinar 10 minutos más a fuego medio y agregar los camarones, cocinar a fuego medio.

Rectificar la sazón, retirar del fuego y servir.

Emplatado: servir y decorar con perejil fresco – 2 min.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
1		
<b>Calorías 110</b>	63	Calorías de Grasa
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total 7 g</b>	11%	
Grasa Saturada 5 g	27%	
Grasa Trans 0 g		
<b>Colesterol 30 mg</b>	9%	
<b>Sodio 270 mg</b>	11%	
<b>Carbohidratos Totales 9 g</b>	3%	
Fibra Dietética 1 g	4%	
Azúcares 1 g		
<b>Proteína 4 g</b>		
Vitamina A	6%	
Vitamina C	8%	
Calcio	3%	
Hierro	7%	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2.000    2.500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4		



## Sushi con Tilapia y camarón

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Arroces

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onz.	1	Unidad
Camarón mediano	4	Onza
Aguacate	1	Unidad
Vinagre de arroz	1/3	Taza
Agua	1	Taza
Alga nori	1	Unidad
Jugo de limón	½	Taza
Salsa de soya	¼	Taza
Azúcar	1/3	Taza
Arroz grano redondo	½	Taza
Queso crema	8	Onzas
Sal	c/n	

Tiempo promedio de preparación 55 min.

#### Técnica

Colocar el arroz en un colador, lavar bien hasta que el agua salga totalmente clara; luego dejar secar completamente el arroz.-5 min.

Agregar el arroz en una olla y cubrir con el agua a fuego medio por 10 minutos, luego retirar del fuego sin destapar y dejar reposar por 10 minutos más.

En un recipiente mezclar el vinagre de arroz, azúcar y sal.

Calentar hasta que el azúcar y sal se disuelvan.-5 min.

Colocar la mezcla de vinagre al arroz.-2 min.

Cortar la tilapia en filetes pequeños y macerarlos en el jugo de limón.-20 min.

Pasar por agua caliente los camarones limpios.-3 min.

Colocar el alga nori en el Makisu con la parte brillante hacia afuera y colocar el arroz, colocar el queso crema, camarones y tilapia; por ultimo enrollar presionando bien los rollos.

Emplatar: cortar los rollos en trozos y servir con salsa de soya.-2 min.



Información Nutricional	
Tamaño de Porción:	112 gr
Contenido de Porciones	2
<b>Cantidades por Porción</b>	
Calorías 190	99 Calorías de Grasa
%Valor Diario*	
<b>Grasa Total 11 g</b>	<b>17%</b>
Grasa Saturada 6 g	28%
Grasa Trans 0 g	
<b>Colesterol 60 mg</b>	<b>18%</b>
<b>Sodio 700 mg</b>	<b>29%</b>
<b>Carbohidratos Totales 14g</b>	<b>5%</b>
Fibra Dietética 1 g	3%
Azúcares 6 g	
<b>Proteína 8 g</b>	
Vitamina A	10%
Vitamina C	9%
Calcio	4%
Hierro	4%
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Sat	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos Totales	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9	Carbohidratos 4 Proteína 4

## Arroz con Tilapia y camarón estilo Indonesia

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones

Arroz

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDAD	UNIDADES
Camarón mediano	6	Onza
Filete de tilapia de 4 onzas	2	Unidades
Arroz corriente	½	Libra
Huevos	2	Unidades
Aceite vegetal	4	Cucharada
Cebolla	¼	Unidad
Ajo	2	Unidad
Jengibre fresco	1	Cucharada
Pimiento rojo	½	Unidad
Caldo de pollo	2	Tazas
Alverja china	8	Unidades
Guisantes	½	Taza
Cilantro	1	Cucharada
Crema de coco	¼	Taza
Pulpa de tamarindo	2	Cucharada
Jugo de limón	1	Cucharada
Azúcar	1	Cucharada
Cúrcuma	1	Cucharadita
Sal	c/n	
Pimienta blanca	c/n	

Tiempo promedio de preparación 45 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Cortar y lavar las verduras-15 min.

Cortar finamente el ajo, jengibre y cebolla.

Cortar en juliana el pimiento.

Cortar filete de tilapia en trozos.

Limpia camarones.

Hervir arroz con las 2 tazas de caldo y sal.

En un recipiente batir los huevos con una pizca de sal.-2 min reservar.

Calentar una sartén, colocar los huevos y hacer una tortilla; cortarla en rebanadas y reservar.-5 min.

Colocar aceite en una sartén y freír la cebolla hasta caramelizar, añadir el ajo, jengibre y pimientos; colocar pulpa de tamarindo, cúrcuma, crema de coco, jugo de limón, azúcar y sal.-10 min.

Colocar los camarones y trozos de tilapia, añadir el germen de soya, alverja china y por último el arroz previamente cocido, mezclar todo.-5 min, mezclar tortilla de huevo cortada.

Emplatado: servir y complementar con pan con ajo – 2 min.

Decorar con el huevo, cebolla y cilantro.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
Calorías 200	90	Calorías de Grasa
<b>%Valor Diario*</b>		
<b>Grasa Total</b> 10 g	<b>15%</b>	
Grasa Saturada 2 g	<b>9%</b>	
Grasa <i>Trans</i> 0 g		
<b>Colesterol</b> 40 mg	<b>12%</b>	
<b>Sodio</b> 280 mg	<b>11%</b>	
<b>Carbohidratos Totales</b> 17g	<b>6%</b>	
Fibra Dietética 2 g	<b>8%</b>	
Azúcares 7 g		
<b>Proteína</b> 11 g		
Vitamina A	<b>15%</b>	
Vitamina C	<b>11%</b>	
Calcio	<b>3%</b>	
Hierro	<b>11%</b>	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías: 2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Sat	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos Totales	300g	375g
Fibra Dietética	25g	30g
Calorías por gramo:		
Grasa	9	• Carbohidratos 4 • Proteína 4



## Arroz Cantonés

### INGREDIENTES Y PROCEDIMIENTO

Para 2 porciones  
 Arroz

ELEMENTOS DE BASE	CANTIDADES	UNIDADES
Filete de tilapia de 4 onz.	1	Unidad
Camarón Mediano	4	Onza
Tocino ahumado	2	Unidad
Caldo de pescado	2	Taza
Ajo	1	Diente
Cebollín	3	Unidad
Zanahoria	¼	Unidad
Puerro	¼	Unidad
Pimiento rojo	½	Unidad
Alverja china	¼	Taza
Germen se soya (opcional)	c/n	c/n
Arroz	½	Libra
Huevo	1	Unidad
Salsa de soya	2	Cucharada
Aceite de ajonjolí	2	Cucharada
Sal	c/n	
Pimienta	c/n	

Tiempo promedio de preparación 30 min.

#### Técnica

Disponer el lugar de trabajo – 5 min.

Ingredientes, materiales de preparación y presentación.

Pelar y lavar todas las verduras. – 5 min.

Rallar la zanahoria.

Cortar finamente el ajo, cebollín, pimiento rojo, puerro.

Cocinar el arroz blanco con dos tazas de caldo y reservar.-10 min.

En un sartén sofreír en el aceite los vegetales alverja china, puerro, pimiento, germen de soya, el tocino, camarones y tilapia.-5 min.

Añadir arroz blanco cocinado y la salsa de soya. Agregar el huevo y dejar que el huevo tenga cocción.-5 min.

Rectificar la sazón y retirar del fuego , servir.

Emplatado; servir en plato hondo y decorar con cilantro fresco – 2 min.

Información Nutricional		
Tamaño de Porción:	112 gr	
Contenido de Porciones	2	
<b>Cantidades por Porción</b>		
Calorías 200	108	Calorías de Grasa
%Valor Diario*		
<b>Grasa Total</b> 12 g	<b>19%</b>	
Grasa Saturada 3 g	<b>15%</b>	
Grasa <i>Trans</i> 0 g		
<b>Colesterol</b> 40 mg	<b>12%</b>	
<b>Sodio</b> 580 mg	<b>24%</b>	
<b>Carbohidratos Totales</b> 11g	<b>4%</b>	
Fibra Dietética 2 g	<b>5%</b>	
Azúcares 1 g		
<b>Proteína</b> 10 g		
Vitamina A	<b>40%</b>	
Vitamina C	<b>16%</b>	
Calcio	<b>3%</b>	
Hierro	<b>7%</b>	
*Porcentaje de valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Los requerimientos pueden variar dependiendo de la ingesta de calorías:		
	Calorías:	2,000    2,500
Grasa Total	Menos de	65g    80g
Grasa Sat	Menos de	20g    25g
Colesterol	Menos de	300mg    300mg
Sodio	Menos de	2,400mg    2,400mg
Carbohidratos Totales		300g    375g
Fibra Dietética		25g    30g
Calorías por gramo:		
Grasa 9    • Carbohidratos 4    • Proteína 4		



**Sede Central Santa Tecla**

Km. 11 Carretera a Santa Tecla.  
Tel. (503) 2132-7400  
Fax. (503) 2132-7599

**MEGATEC La Unión**

C. Santa María, Col. Belén, atrás del  
Instituto Nacional de La Unión.  
Tel. (503) 2668-4700

**Regional San Miguel**

Km. 140, Carretera a Santa Rosa de Lima.  
Tel. (503) 2669-2292, (503) 2669-2299  
Fax. (503) 2669-0961

**MEGATEC Zacatecoluca**

Km. 64 1/2, desvío Hacienda El Nilo,  
sobre autopista a Zacatecoluca y Usulután.  
Tel. (503) 2334-0763, (503) 2334-0768  
Fax. (503) 2334-0462

**Regional Santa Ana**

Final 10a. Av. Sur, Finca Procavia  
Tel. (503) 2440-4348, (503) 2440-2007  
Tel. Fax. (503) 2440-3183