



## Recetas con suplementos ABC®

### ÍNDICE

#### Preparaciones dulces

Hot cakes .....	4
Muffins dulces .....	4
Galletas .....	5
Waffles .....	5
Mini pastel de chocolate o avellana .....	6
Crepas rellenas de pudín de chocolate .....	6
Helado, sabores varios .....	7
Frapuccino .....	7
Café capuccino .....	8
Crema de moka o nuez .....	8
Mug cake .....	9
Black cherry frost .....	9
Delicias de limón .....	10
Frappé de piña .....	10

Smoothie de pay de manzana .....	11
Frappé de menta con chocolate .....	11
Gelatina de sabores varios .....	12
Tamal de chocolate .....	12
Mousse de sabores varios .....	13
Paletas de mango o guayaba con piquín .....	13
Gelatina de suplemento dulce .....	14
Ate de mango o guayaba .....	14

### Preparaciones saladas

Crepas .....	15
Chicharrón o tostada .....	15
Tortitas de pollo o camarón .....	16
Relleno para tacos de lechuga .....	16
Muffins salados .....	17
Tamal de elote con poblano .....	17
Mousse de champiñones, flor de calabaza, camarón o elote .....	18
Chips de pollo o maíz horneadas .....	18
Tostitomate con nopal .....	19
Tamal de jitomate estilo oaxaqueño .....	19
Tiritas de pollo Teriyaki .....	20
Coctel de camarones a la mexicana .....	20
Tortilla de huevo Italiana .....	21

### Otras recetas

Lechuga baby asada .....	21
Apio asado .....	22
Gelatina de piña con apio .....	22
Gelatina con pepino y hierbabuena .....	23
Gomitas .....	23
Jamaica enchilada .....	24

## Aderezos y salsas

Paletas de hielo con bebidas light.....	24
Aderezo de tamarindo o mango.....	25
Salsa de chiles secos y jamaica.....	25
Vinagreta de mostaza agridulce.....	26
Tips.....	27

Este folleto contiene una recopilación de **“Recetas y Tips”** elaboradas por nuestros pacientes y nutriólogos, utilizando los diferentes sabores de los suplementos alimenticios y algunos de los alimentos permitidos.

Sabemos que un régimen para reducir peso requiere de disciplina, apego, entusiasmo y motivación. Lograr el cambio de hábitos es un proceso que lleva tiempo, por lo que queremos apoyarlo con estas opciones para dar variedad a su alimentación y facilitar el proceso de pérdida de peso y un mejor apego al programa.

## PREPARACIONES DULCES



## HOT CAKES

### Modo de preparación:

1. Vacía el contenido del sobre sabor **Hot Cake, Chocolate, Fresa o Vainilla ABC®** en un bowl y mezcla con 120 mL de agua tibia con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla sin grumos.
2. Vierte la mezcla en un sartén con buen teflón, puedes agregar un disparo de aceite en aerosol y cocinar a fuego lento.
3. Ya que el hot cake esté bien cocido, puede servirlo con **Miel de maple ABC®** o espolvorear canela encima.

**NOTA:** Recuerda que una cucharada de **Miel de maple ABC®**, equivale a 1 porción de los alimentos permitidos.

## MUFFINS DULCES

### Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla el contenido del sobre sabor **Hot Cake, Chocolate, Caramelo, Avellana, Fresa o Vainilla ABC®** en un bowl con 50 mL de agua mineral, con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla sin grumos.
3. Aparta un poco de la mezcla para decorar el muffin.
4. Vierte la mezcla en moldes para hornear previamente engrasados con aceite en aerosol.
5. Hornea a 180°C por 10 minutos o hasta que esponjen.
6. Si no deseas decorar el muffin con restante de la mezcla, se pueden espolvorear con canela y/o Splenda® o Stevia®.



## GALLETAS



## Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Mezcla el contenido del sobre sabor **Vainilla, Chocolate, Caramelo, Avellana o Fresa ABC®** en un bowl con 50 mL de agua mineral con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla espesa y sin grumos.
3. Agrega una pizca de canela en polvo (opcional).
4. Coloca la mezcla en una bandeja para hornear previamente engrasada con aceite en aerosol.
5. Hornea a 160°C por 15 minutos o hasta que queden doraditas.

## WAFFLES

## Modo de preparación:

1. Vierte el contenido del sobre sabor **Hot Cake ABC®** en un bowl y mezcla con 120 mL de agua tibia con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla sin grumos.
2. Coloca la mezcla en una waflera con un disparo de aceite en aerosol, cierra el aparato.
3. Ya que el waffle esté bien cocido y dorado puedes servirlo con **Miel de Maple ABC®** o espolvorear canela encima.



**NOTA:** Recuerda que una cucharada de **Miel de Maple ABC®** sin azúcar, equivale a 1 porción de los alimentos permitidos.



## MINI PASTEL DE CHOCOLATE O AVELLANA

### Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla un sobre de suplemento de **Chocolate o Avellana** y uno de **Hot Cake ABC®** en 120 mL de agua mineral.
3. Bate la mezcla hasta que tome una consistencia espesa y coloca en un molde para hornear, previamente engrasado con aceite en aerosol.
4. Hornea a 180°C por 10 minutos o hasta que esponje.
5. Una vez frío desmolda, puedes espolvorear Splenda® o Stevia® para decorar.

**NOTA:** Recuerda que un sobre de Splenda® o Stevia®, equivale a 1 porción de los alimentos permitidos.

**Esta receta equivale a dos suplementos, por lo que se puede compartir con alguien o consumir en dos tiempos de comida. ¡Es perfecto para cumpleaños!**

## CREPAS RELLENAS DE PUDÍN DE CHOCOLATE

### Modo de preparación:

1. Agrega al sobre sabor **Hot Cake ABC®** 50 mL de agua.
2. Bate hasta lograr una consistencia espesa y homogénea.
3. Vierte en un sartén de teflón y cocina como una crepa.
4. Al mismo tiempo coloca en un bowl el suplemento sabor **Pudding de Chocolate Avellana ABC®** y agrega 160 -180 L de agua fría, mezcla hasta lograr una consistencia homogénea.
5. Sirve la crepa con **Pudding de Chocolate Avellana ABC®**.
6. Puedes acompañar con un café americano sin crema y sin leche.

**Esta receta equivale a dos suplementos, por lo que se puede compartir con alguien o consumir en dos tiempos de comida.**



## HELADO SABORES VARIOS



### Modo de preparación:

1. Coloca en la licuadora 200 mL de leche de almendras sin azúcar.
2. Agrega 1 suplemento de **Chocolate, Nuez, Vainilla, Mamey, Guayaba o Plátano ABC®**.
3. Licúa hasta incorporar bien los ingredientes.
4. Vierte en un recipiente y congela durante 2 horas.
5. Disfruta al momento.

## FRAPUCCINO

### Modo de preparación:

1. Licúa el sobre de suplemento sabor **Vainilla, Latte, Chocolate o Moka ABC®** con hielos y un shot de café express (puede ser descafeinado).
2. Vierte en un vaso y decora con canela al gusto (opcional).
3. ¡Disfruta bien frío!



**Nota:** se puede preparar la misma receta, pero agregando agua caliente en lugar de los hielos.



## CAFÉ CAPUCCINO

### Modo de preparación:

1. Licúa el sobre de suplemento sabor **Vainilla, Latte, Chocolate o Moka ABC®** con un shot de café express (puede ser descafeinado).
2. Vierte en una taza y decora con canela al gusto (opcional).
3. ¡Disfruta caliente!

## CREMA DE MOKA O NUEZ

### Modo de preparación:

1. Mezcla el sobre de pudding sabor **Chocolate o Nuez ABC®** con 1 café expresso (6-8 onzas) frío.
2. Añade más agua si desea una consistencia más suave 6 a 8 onzas más.
3. Deja reposar la mezcla en el refrigerador 30 minutos previos a su consumo y disfruta.





## MUG CAKE



### Modo de preparación:

1. Mezcla el sobre sabor licuado de **Chocolate, Vainilla o Hot Cocoa ABC®** con 5 cucharadas de agua mineral con un batidor de mano o cuchara.
2. Pon la mezcla en una taza alta o bowl y mete al microondas entre 30 y 90 segundos.
3. Deja enfriar.
4. Puedes espolvorear con Splenda®, disfruta.

## BLACK CHERRY FROST

### Modo de preparación:

1. Mezcla en la licuadora medio sobre sabor licuado de **Vainilla ABC®** con ½ lata de refresco Dr. Pepper® de Dieta y entre 3 a 5 cubos de hielo.
2. Agrega el resto del sobre de vainilla con el resto de la lata de Dr. Pepper® de dieta hasta que tome la consistencia de frappé.
3. Licúa durante más tiempo si deseas que quede como licuado y disfruta.





### DELICIAS DE LIMÓN

#### Modo de preparación:

1. Mezcla el jugo de un limón amarillo mediano con el suplemento sabor **Vainilla ABC®**.
2. Toma la ralladura de la piel del limón y añade una pequeña cantidad de agua solo para hidratarla y suavizarla, coloca en el microondas hasta que comience a hervir el agua.
3. Cuela el agua y añade la ralladura a la masa de vainilla con el jugo de limón.
4. En un plato previamente engrasado con 1 disparo de aceite en aerosol, vierte la mezcla con una cuchara para crear galletas.
5. Cocina en microondas hasta que las galletas queden listas.

### FRAPPÉ DE PIÑA

#### Modo de preparación:

1. Licúa 4 cubos de hielo con ½ taza de agua simple.
2. Añade el sobre de licuado sabor **Vainilla ABC®** con 1 taza de gelatina light sabor piña ya preparada, y licúa hasta conseguir una consistencia cremosa.



## SMOOTHIE DE PAY DE MANZANA



### Modo de preparación:

1. En una licuadora mezcla el sobre sabor **Vainilla ABC®** con 270 mL de agua, 5 cubos de hielo, ½ cucharada de extracto de vainilla, ¾ de cucharada de canela y ¼ de cucharada de nuez moscada.
2. Espolvorea con canela en polvo y disfruta.

## FRAPPE DE MENTA CON CHOCOLATE

### Modo de preparación:

1. Licúa en alta velocidad el suplemento de licuado de **Hot Cocoa ABC®** con ¼ de taza de agua, 1 taza de hielo y 1 cucharada de extracto de menta.
2. Detén la licuadora y mezcla con una cuchara para que tome una consistencia más suave.
3. Vierta en un bowl a cucharadas y disfrute.



**Nota:** puedes utilizar un té de 3 mentas en ¼ de taza de agua hirviendo, en lugar de el extracto de menta y agua simple.



### GELATINA DE SABORES VARIOS

#### Modo de preparación:

1. Hidrata un sobre de gretetina en 100 mL de agua hirviendo.
2. En otro recipiente, mezcla 500 mL de agua al tiempo con el **suplemento ABC®** del sabor de tu preferencia.
3. Añade la gretetina hidratada a la mezcla de suplemento con agua.
4. Opcional: agrega canela o extracto de vainilla.
5. Refrigera hasta que quede como gelatina sólida.

### TAMAL DE CHOCOLATE

#### Modo de preparación:

1. Añade ½ cucharadita de bicarbonato y media cucharada de royal® (polvo para hornear) a 1 suplemento de malteada sabor **Chocolate ABC®**.
2. Corta en rodajas delgadas una fresa grande.
3. Calienta 1 taza de agua purificada sin llegar a hervor.
4. Mezcla los ingredientes secos con la taza de agua, hasta obtener la consistencia de masa.
5. Remoja una hoja de maíz grande en agua.
6. Vierte la mezcla en la hoja húmeda y esparce hasta que quede una capa delgada.
7. Envuelve el tamal y coloca en una vaporera con agua.
8. Cocina por 30 minutos y disfruta.



## MOUSSE DE SABORES VARIOS



### Modo de preparación:

1. Hidrata dos sobres de gnetina con el agua fría indicada en el paquete.
2. Agrega 4 cucharadas de agua caliente a un bowl y vacía un sobre de suplemento sabor **Fresa, Chocolate o Mamey ABC®**, batir con tenedor.
3. Adiciona la gnetina deshidratada y mezcla perfectamente.
4. Vierte la mezcla en moldes para gelatina y refrigera entre 30 minutos y 1 hora.
5. Decora con hojas de menta o hierbabuena, disfruta frío.

## PALETAS DE GUAYABA O MANGO CON PIQUÍN

### Modo de preparación:

1. Agrega 300 mL de agua a un sobre de suplemento de **Guayaba o Mango ABC®**.
2. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Vierte en moldes para paletas heladas.
4. Congela durante 2 horas y disfruta al momento.





### GELATINA DE SUPLEMENTO DULCE

#### Modo de preparación:

1. Prepara un sobre de suplemento de cualquier sabor **Nuez, Vainilla, Fresa, Chocolate, Avellana, Plátano, Caramelo, Guayaba, Mango ABC®** con 300 ml de agua tibia.
2. Agrega 1 sobre de gnetina previamente hidratada.
3. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Vierte en un molde para gelatina.
5. Refrigera durante una hora o hasta que cuaje y disfruta.

### ATE DE MANGO O GUAYABA

#### Modo de preparación:

1. Prepara un sobre de suplemento de sabor dulce, **Mango o Guayaba ABC®** 300ml de agua tibia.
2. Agrega 2 sobres de gnetina previamente hidratada.
3. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Vierte en un molde para gelatina.
5. Refrigera durante una hora o hasta que cuaje, corta en trozos a manera de ate y disfruta.



## CREPAS



### Modo de preparación:

1. Coloca el contenido del sobre sabor **Elote, Flor de Calabaza o Pollo ABC®** en un bowl con 50 mL de agua.
2. Mezcla con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla espesa sin grumos.
3. Vierte la mezcla en un sartén con teflón y un disparo de aceite en aerosol, cocina como si fuera una crepa suavcita.
4. Se puede rellenar con la verdura permitida y aderezar con alguna de las salsas sugeridas.

## CHICHARRÓN O TOSTADA

### Modo de preparación:

1. Coloca el contenido del sobre sabor **Elote, Flor de calabaza o Pollo ABC®** en un bowl y agrega 50 mL de agua, bate con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla espesa sin grumos.
2. Vierte la mezcla en un sartén con teflón y un disparo de aceite en aerosol, cocina hasta que quede doradita.



3. Se puede comer sola o con nopales como verdura permitida y aderezar con alguna de las salsas sugeridas.



### TORTITAS DE POLLO O CAMARÓN

#### Modo de preparación:

1. Coloca el contenido del sobre sabor sopa de **Pollo o Camarón ABC®** en un bowl y agregue 50 mL de agua, bate con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla espesa sin grumos.
2. Vierte la mezcla en un sartén con teflón y un disparo de aceite en aerosol, cocina hasta que quede como una tortita, puedes acompañarlo con ensalada de pepino.
3. Si lo deseas puedes aderezar con alguna de las salsas sugeridas.

### RELLENO PARA TACOS DE LECHUGA

#### Modo de preparación:

1. Coloca el contenido del sobre sabor sopa de **Pollo o Camarón ABC®** en un bowl y agrega 50 mL de agua, bate con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla espesa sin grumos.
2. Vierte la mezcla en un sartén con teflón y un disparo de aceite en aerosol, cocina hasta que quede como una tortita.
3. Rebana la tortita en tiras largas.
4. Si lo deseas puedes aderezar con alguna de las salsas sugeridas.





## MUFFINS SALADOS



### Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Coloca el contenido del sobre sabor **Elote, Pollo o Tomate ABC®** en un bowl con 50 mL de agua mineral y con ayuda de un batidor de mano o un tenedor mezcla hasta no tener grumos.
3. Vierte la mezcla en moldes para hornear previamente engrasados con aceite en aerosol.
4. Hornea a 180°C por 10 minutos o hasta que esponjen.
5. Se puede decorar el muffin con hojitas de perejil o cilantro.

## TAMAL DE ELOTE CON POBLANO

### Modo de preparación:

1. Añade ½ cucharadita de bicarbonato, y media cucharada de royal® (polvo para hornear) a 1 suplemento de **Elote con Poblano ABC®**.
2. Corta en tiras largas un chile poblano.
3. Calienta 1 taza de agua purificada sin llegar a hervir.
4. Mezcla los ingredientes secos con la taza de agua, hasta obtener la consistencia de masa.
5. Remoja una hoja de maíz grande en agua.
6. Vierte la mezcla en la hoja húmeda y esparcir hasta que quede una capa delgada



7. Coloca el chile poblano y/o un cuadrito de queso panela o trozo de pollo cocido (opcional) con una cucharada de salsa verde en el centro del tamal.
8. Envuelve el tamal y coloca en una vaporera con agua.
9. Cocina por 30 minutos y disfruta.



### MOUSSE DE CHAMPIÑONES, FLOR DE CALABAZA, CAMARÓN O ELOTE

#### Modo de preparación:

1. Hidrata dos sobres de grenetina con el agua fría indicada en el paquete.
2. A parte, hidrata la verdura deshidratada contenida en el sobre de **Sopa de Champiñón o Flor de Calabaza ABC®** con agua caliente y aparta unos minutos.
3. Agrega 4 cucharadas de agua caliente a un bowl y vacía un sobre de suplemento sabor **Sopa de Champiñones o Flor de Calabaza ABC®**, agrega especias al gusto (opcional: pimentón, albahaca, pimienta, cilantro, etc.), la verdura hidratada y bate con tenedor.
4. Adiciona la grenetina deshidratada y mezcla perfectamente.
5. Vacía la mezcla en moldes para gelatina y refrigera entre 30 minutos y 1 hora, disfruta frío.

## CHIPS DE POLLO O MAÍZ HORNEADAS

#### Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla la **Sopa de Pollo o Elote ABC®** con  $\frac{1}{8}$  de cucharada de pimienta negra,  $\frac{1}{8}$  de cucharada con ajo en polvo,  $\frac{1}{8}$  de polvo para hornear y 6 cucharadas de agua.
3. Rocía una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
4. Coloca la mezcla en la bandeja para hornear.
5. Hornea durante 3 minutos o hasta que esté firme.
6. Retira del horno y rompe en pedazos.
7. Come inmediatamente.



## TOSTITOMATE CON NOPAL



### Modo de preparación:

1. Coloca el contenido del sobre sabor **Sopa de Tomate ABC®** en un bowl y agrega 50 mL de agua, bate con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla espesa sin grumos.
2. Vierte la mezcla en un sartén con teflón y un disparo de aceite en aerosol, cocina hasta que quede doradita.
3. Se puede comer solita o colocar sobre la doradita nopales como verdura permitida y aderezar con alguna de las salsas sugeridas.

## TAMAL DE JITOMATE ESTILO OAXAQUEÑO

### Modo de preparación:

1. Añade ½ cucharadita de bicarbonato y ½ cucharada de royal® (polvo para hornear) a 1 suplemento de **Sopa de Tomate ABC®**.
2. Calienta 1 taza de agua purificada sin llegar al hervor.
3. Mezcla los ingredientes secos con la taza de agua, hasta obtener la consistencia de masa.
4. Vierte la mezcla en la hoja de plátano con un disparo de Pam® y esparce hasta que quede una capa delgada.
5. Coloca en el centro del tamal un cuadrado de queso panela o trozo de pollo cocido (opcional).
6. Envuelve el tamal con la hoja de plátano y coloca en una vaporera con agua.
7. Cocina por 30 minutos y disfruta.





### TIRITAS DE POLLO TERIYAKI

#### Modo de preparación:

1. Vierte el contenido del sobre sabor **Sopa de Pollo o Camarón ABC®** en un bowl y agrega 50 mL de agua, bate con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla espesa sin grumos.
2. Vacía la mezcla en un sartén con teflón y un disparo de aceite en aerosol, cocina hasta que quede como una tortita.
3. Rebana la tortita en tiras largas.
4. Agrega 1 cucharada de salsa comercial Teriyaki sin azúcar.
5. Se puede comer solita o colocar sobre lechuga o brócoli como verdura permitida y terminar espolvoreando un poco de ajonjolí tostado.

### COCTEL DE CAMARONES A LA MEXICANA

#### Modo de preparación:

1. Vierte el contenido del sobre sabor **Sopa de Camarón ABC®** en un bowl y agrega 50 mL de agua, bate con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla espesa sin grumos.
2. Vierte la mezcla en un sartén con teflón y un disparo de aceite en aerosol, cocina hasta que quede como una tortita.
3. Rebana la tortita en cubos.
4. Agrega 1 cucharada de puré de tomate y salsa pico de gallo (jitomate, pepino, cebolla, cilantro, chile verde y limón) como verdura permitida.



## TORTILLA DE HUEVO ITALIANA



### Modo de preparación:

1. Vierte el contenido del sobre sabor **Omelette®** y uno sabor **Tomate ABC®** en un bowl, agrega 100 mL de agua, mezcla con ayuda de un batidor de mano o un tenedor hasta dejar la mezcla espesa sin grumos.
2. Agrega las espinacas baby, como verdura permitida.
3. Vierte la mezcla en un sartén con teflón y un disparo de aceite en aerosol.
4. Cocina hasta que quede cocido, por un lado.
5. Voltea con cuidado la tortilla para cocinar el otro lado.
6. Sirve caliente y decora con hojas de albahaca.

**Esta receta equivale a dos suplementos, por lo que se puede compartir con alguien o consumir en dos tiempos de comida.**

### OTRAS RECETAS

## LECHUGA BABY ASADA

### Modo de preparación:

1. Parte la lechuga por la mitad (previamente lavada y desinfectada). Coloca la lechuga en un sartén con buen teflón o con un disparo de aceite en aerosol.
2. Pon a dorar las hojas a fuego lento y espolvorea con sazónador de pimienta - limón.



3. Cuando estén doraditas extiéndelas en un plato.
4. Se puede agregar limón y jugo Maggi® bajo en sodio con moderación.



## APIO ASADO

### Modo de preparación:

1. Corta en trozos un apio lavado.
2. Coloca el apio en un sartén con buen teflón o con un disparo de aceite en aerosol.
3. Pon a dorar las ramitas a fuego lento y espolvorea con sazónador de pimienta - limón o jugo Maggi® o salsa de soya bajos en sodio (moderando el consumo por el contenido de sal) y un poco de caldo de pollo.
4. Se pueden servir a manera de colación o como guarnición.

## GELATINA DE PIÑA CON APIO

### Modo de preparación:

1. Disuelve un paquete de gelatina light sabor piña en 2 tazas de agua caliente.
2. Agrega otras 2 tazas de agua fría.
3. Si deseas agrega apio picado para darle un *crunch*.
4. Refrigera por al menos 2 horas.
5. Corta en cuadritos y espolvorea con chile Tajín® (opcional).



## GELATINA CON PEPINO Y HIERBABUENA



### Modo de preparación:

1. Hidrata 30 g de gretetina en ½ taza de agua fría por 15 minutos.
2. Licúa un pepino completo en 1 taza de agua, unas hojas de menta o hierbabuena (opcional) y el jugo de 2 limones, cuela y reserva.
3. Ralla otro pepino y cubre el fondo de un molde para gelatina o varios individuales.
4. En una olla caliente sirve otras 3 tazas con agua y cuando suelte el hervor, retira del fuego y agrega la gretetina previamente hidratada.
5. Mueve hasta que se disuelva y se integre completamente.
6. Agrega ½ taza de Splenda® o Stevia® granulada y una pizca de sal poco a poco en forma de lluvia.
7. Adiciona el licuado de pepino que se había reservado y mezcla nuevamente hasta incorporar todo.
8. Vierte un poco de la mezcla sobre el pepino y congela unos minutos para que el pepino se quede en la parte superior de la gelatina al desmoldar.
9. Agrega el resto de la mezcla y refrigera hasta que cuaje.
10. Se puede espolvorear con limón y chile piquín si se desea.

## GOMITAS

### Modo de preparación:

1. Disuelve un paquete de gelatina *light* del sabor de su preferencia y de 2 a 3 sobres de gretetina extras en 2 tazas de agua caliente.
2. Agrega otras 2 tazas de agua fría.



3. Refrigera por al menos 2 horas.
4. Corta en tiras o cuadritos pequeños y espolvorea con Splenda® o chile Tajín® bajo en sodio.



## JAMAICADA ENCHILADA

### Modo de preparación:

1. Lava las flores de jamaica y ponlas a hervir hasta que estén suavécitas.
2. Licúa las flores con un poco del agua en la que hirvieron hasta formar una pasta espesa.
3. Agrega a la mezcla Splenda®, Stevia® o fruto del monje y el jugo de 1/2 limón (opcional).
4. Coloca la mezcla en forma de tortas en una charola con papel encerado.
5. Espolvorea con Tajín® bajo en sodio, al gusto.
6. Hornea entre 45 y 60 minutos, hasta llegar al crujiente deseado.

## PALETAS DE HIELO LIGHT

### Modo de preparación:

1. Disuelve el contenido de un sobre de alguna bebida sin calorías como Clight® o Be-light®.
2. Coloca en moldes para paletas heladas y congela por al menos 2 horas.
3. Puedes agregar pepino rallado para darle el crunch, lo que podría ayudarte con la ansiedad.
4. Cada paleta cuenta como 1 alimento permitido.
5. Si lo deseas espolvorea con Tajín® bajo en sodio.





UTILIZA LAS SIGUIENTES RECETAS CON MODERACIÓN YA QUE PUEDEN IRRITAR LA MUCOSA GÁSTRICA.

### ADEREZO DE TAMARINDO O MANGO



#### Modo de preparación:

1. Utiliza Clight® o Zuko light® de mango o tamarindo.
2. Agrega vinagre balsámico, jugo de limón, pimienta, una pizca de sal (todo al gusto) y agua necesaria para lograr una consistencia espesa.
3. Puedes agregar chipotle si se desea.
4. Sirve para aderezar ensaladas.

### SALSA DE CHILES SECOS Y JAMAICA

#### Modo de preparación:

1. Licúa chile de árbol tostado o cualquier chile seco de tu preferencia (puede ser una mezcla) con ajo en polvo, vinagre balsámico y flor de jamaica deshidratada.
2. Añade una pizca de sal y agua necesaria para lograr una consistencia espesa.
3. Se puede utilizar como aderezo para ensaladas o como salsa sobre las carnes, o las tiras de suplemento de proteína.





## VINAGRETA DE MOSTAZA

### Modo de preparación:

1. Mezcla vinagre balsámico, mostaza, jugo de limón, pimienta, tomillo, Splenda®, una pizca de sal (todo al gusto) y agua necesaria para lograr una consistencia espesa.
2. Se puede omitir el Splenda® si no se desea sabor dulce.
3. Sirve para aderezar ensaladas.

## TIPS

Se pueden utilizar adicionalmente para las preparaciones\*:

- Edulcorantes: Splenda®, Stevia®, Fruto del monje.
- Café normal y descafeinado.
- Tes o infusiones para modificar los sabores.
- Agua mineral.
- Bebidas saborizadas sin calorías: Clight®, Be- light® etc.
- Especies: canela, vainilla, jengibre, clavo, pimienta, curry, paprika, comino, semillas de anís, etc.
- Cocoa sin azúcar.
- Hierbas de olor y provenzales: tomillo, mejorana, laurel, albahaca, orégano, cilantro, perejil, romero, menta, hierbabuena, curry, epazote, etc.
- Hojas de lechuga o espinaca para envolver la proteína (pollo, camarones, carne, etc.) o el suplemento ABC® preparado en tiras y el omelette.
- Chiles secos molidos (árbol), chile piquín y Tajín® bajo en sodio.
- Chiles serrano y habanero.
- Albahaca, orégano, cilantro, perejil, romero, menta, hierbabuena, etc.
- Limón.
- Mostaza normal.
- Vinagre balsámico y blanco.
- Caldo de pollo o res natural o en polvo para sazonar.
- Salsa Tabasco® o Valentina®.
- Sazonadores jugo Maggi®, salsa de soya o salsa inglesa.
- Grenetina y gelatina light.
- Miel ABC®.

\* Checar hoja de alimentos permitidos.