



Etapa 3A: Texturas Suaves

Yogur Griego, Yogur Sin-Grasa, Queso Cottage baja en grasa (Cottage Cheese) o Queso Ricotta (Ricotta Cheese) desnatada

- Picante: pimienta, polvo picante o curry.
 - Mrs. Dash.
 - Otros condimentos: polvo de cebolla, ajo o paprika.
 - Hierbas: mezcla de hierbas italianas, orégano, eneldo, cebollín.
 - Jugo de lima o limón.
- **Eneldo-limón**- Mezclar ½ cdta de eneldo seco, ½ cdta de comino, una pizca de sal, ½ cdta de lima con 6 oz de yogurt griego/queso cottage o queso ricotta.
 - **Fiesta de lima**- Mezclar ½ cdta de lima, ½ cdta de polvo de chile con 6 oz de yogurt griego/queso cottage o queso ricotta.
 - **Cebollín y cebolla**- Mezclar 1 cda de cebollín, ½ cdta de hojuelas de cebolla con 6 oz de yogurt griego/queso cottage o queso ricotta.



Claras de Huevo/ Huevos Revueltos Egg White/Beaters-Based Recipes

¡Las claras de huevo son una forma rápida, barata y sencilla de incluir proteína de alta calidad!

- Los huevos revueltos están permitidos en esta etapa. Espere hasta la etapa 3B para añadir huevos duros o huevos fritos con yema.
 - **Huevos revueltos**- Mezclar claras de huevo con queso ricotta, sal, pimienta y los condimentos de su elección (salsa picante, mostaza, ajo, yogurt, jocoque)
 - **Ensalada de huevo en puré** -Empezar con claras de huevo revueltas y añadir mayonesa light o yogurt griego sin endulzar, mostaza, sal y pimienta.

Frijoles Refritos Vegetarianos

- Los frijoles refritos son una gran opción para la etapa 3A porque son suaves y son una gran Fuente de proteína y fibra.
- Puede hacerlos en casa, cocinando los frijoles y luego triturándolos con un poco de cebolla, o comprarlos en lata o bolsa en el supermercado.
- Puede añadir yogurt griego y salsa para añadir sabor.

Tofu

- El Tofu se puede encontrar en la sección refrigerada.
- ¡Necesitará especias, una salsa ligera, aderezo o un adobo! No tiene mucho sabor, pero actúa como una esponja para absorber otros sabores.
- Para que el tofu absorba los sabores, es importante escurrirlo o drenarlo. La forma mas sencilla es envolverlo en papel de cocina y colocarle latas o cualquier objeto pesado arriba. Una vez que pierda el exceso de agua, puede cortarlo en cubos y comenzar a marinar.



- **Tofu al pastor (con adobo):** Precalentar el sartén a fuego medio y rociado generosamente con spray de cocina antiadherente. Mientras tanto, marinar los cuadritos de tofu con una mezcla 2 cdtas de paprika, 1 cda comino, 1 cda de polvo de cebolla, 1 cda de miel de maple, 1 cda de limón y 1 cda de humo líquido opcional. Sofría el tofu durante 15-20 minutos hasta que esté dorado y crujiente; Revuelva cada pocos minutos para evitar que se pegue. Cuando tofu cocinado al nivel preferido. Agregue los condimentos adicionales si lo desea o servir con salsa (salsa picante, salsa barbacoa, salsa siracha, etc.)

Recetas dulces con Tofu

El tofu no tiene mucho sabor así que no tengas miedo de experimentar y usarlo como parte de un postre, este absorberá el sabor de lo que pongas y traerá una textura cremosa añadiendo proteína.

- **Budín de chocolate** – usando un procesador o licuadora, combinar 16 oz de tofu (previamente drenado), añadir 2 cdtas de cocoa sin endulzar, ¼ tasa de endulzante artificial, ¼ cda de sal y 2 cdtas de extracto de vainilla. Licuar hasta obtener una textura suave y refrigerar.
- **Budín de plátano**- Usando un procesador o licuadora, combine 16 oz de Silken tofu, 2 bananas y 1 cda de vainilla hasta obtener una textura suave. Si desea puede añadir endulzante artificial, pero con la banana suele ser suficiente. Guarde en el refrigerador.

Habichuelas en dulce

- 2 tazas de habichuelas cocidas, ¼ tz pasas, 2 cdtas de canela, ½ tz de azúcar de coco/Splenda para cocina, 1 tz de leche de coco reducida en grasa, 1.5 t de leche de almendra o de vaca reducida en grasa, 1 cda de vainilla, 1 pizca de sal, ¼ lb de patata dulce o yam, 5 clavos. Licuar las habichuelas y colarlas, posteriormente mezclar con la leche de coco y leche de almendra y poner a hervir en una olla. Añadir las pasas, sal, patata dulce, canela, clave y hervir por 10-15 minutos. Dejar enfriar y poner en el refrigerador al menos una hora antes de servir.

Recetas dulces con Yogur Griego, Yogur Sin-Grasa, Queso Cottage baja en grasa (Cottage Cheese) o Queso Ricotta (Ricotta Cheese) desnatada

- Mezclar con Splenda o 1 cucharadita de mermelada sin azúcar ó ½ guineo o ½ taza de puré de manzana sin azúcar.
- Puede añadir 1 cucharadita de vainilla o canela para añadir sabor.
- Otra opción es mezclar con ½ scoop de polvo de proteína o chocolate para hacer un “mousse” saludable.



Comidas Sin Proteína con Sabor

- **Pudín de Guineo:** Mezclar puré de guineo con un poco de canela o nuez moscada. Refrigerar durante la noche.