

Etapa 3: Texturas suaves

Comienza: Día 7 **Continúa durante:** 1 semana

Alimentos con proteínas

Frijoles refritos vegetarianos: los frijoles refritos enlatados son una gran opción: ¡textura suave y repletos de proteínas y fibra!

- **Calentar y comer:** abrir una lata de frijoles refritos, calentar en una sartén ¡y a disfrutar! Se puede añadir un poco de salsa picante u otros condimentos para dar más sabor (jugo de lima, comino, chile en polvo, pimienta, sazón, ají, etc.) o añadir una cucharada de yogur griego para incluir más proteínas.
- **Frijoles refritos caseros:** escurrir el líquido de una lata de 15 onzas de frijoles pintos y enjuagar los frijoles con agua. Rociar una sartén con spray de cocinar y añadir los frijoles pintos. Cocinar durante 1 a 2 minutos. Verter 1 taza de caldo vegetal en la sartén junto con las especias de su elección (ajo en polvo, comino, chile o cebolla en polvo, sazón en polvo). Llevar los frijoles pintos a un hervor lento hasta que el caldo se reduzca a la mitad (unos 3 a 5 minutos). Con un pasapurés, machacar los frijoles pintos hasta que estén bien suaves. También se puede usar una licuadora.

Queso cottage: busque queso cottage natural bajo en grasa o variedades condimentadas que tengan menos de 5 g de azúcar por porción.

- **Eneldo picante:** mezclar ½ cucharadita de eneldo seco, ½ cucharadita de comino, una pizca de sal y ½ cucharadita de jugo de limón en ½ taza de queso cottage.
- **Fiesta de lima:** mezclar ½ cucharadita de jugo de lima y ½ cucharadita de chile en polvo en ½ taza de queso cottage.
- **Cebollino y cebolla:** mezclar ½ cucharadita de cebollino seco (o cebollino fresco picado), ½ cucharadita de copos de cebolla seca y ½ taza de queso cottage o ricotta. Dejar reposar durante al menos 1 hora para que los sabores se mezclen.

Queso ricotta: Escoger queso ricotta parcialmente descremado para comer solo o mezclarlo con condimentos dulces o salados.

- **Queso ricotta con melocotón:** mezclar ½ taza de queso ricotta con unas cucharaditas de melocotón enlatado y una pizca de nuez moscada.
- **Postre dulce con queso ricotta:** mezclar 1/4 a 1/2 cucharada de proteína en polvo con sabor a caramelo salado, chocolate o vainilla + 1/4 de taza de queso ricotta parcialmente descremado. Mezclar los ingredientes y dejar reposar en el refrigerador durante 10 minutos.
- **Queso ricotta salado:** combinar ½ taza de queso ricotta con el condimento “Everything But The Bagel” y jugo de limón.

Tofu: busque el tofu en la sección de productos refrigerados de su supermercado, en un paquete cuadrado. Las marcas más populares son Nasoya, Soy Boy y Wildwood. El tofu solo tiene poco sabor, ¡pero absorbe otros sabores que se le añadan! Se vende en 3 texturas:

- **Extra firme:** es el mejor para saltear, marinar, freír en sartén y hornear.
- **Firme:** es el mejor para hacer revuelto de tofu.
- **Silken:** licuado para salsas, pastas para untar y batidos.

Recetas con tofu dulce

- **Budín de chocolate:** batir en un procesador de alimentos o una batidora: 16 onzas de tofu tipo silken (escurrido), 2 cucharadas de cacao sin azúcar, ¼ de taza de edulcorante sin calorías, ¼ de cucharadita de sal y 2 cucharaditas de extracto de vainilla. Batir hasta que quede suave. Conservar refrigerado.

- **Budín de banana:** en un procesador de alimentos o una batidora combinar 16 onzas de tofu tipo silken (escurrido), 2 bananas y 1 cucharadita de vainilla. Batir hasta que quede suave. Añadir edulcorante sin calorías al gusto. Guardar en el refrigerador.

Recetas saladas con tofu

- **Revuelto de tofu:** desmenuzar tofu firme en un bol y añadir sus condimentos favoritos (por ejemplo, sal, pimienta, ajo en polvo, sal sazón, etc.). Verter la mezcla en una sartén antiadherente caliente (también se puede usar spray antiadherente) y revolver. Seguir revolviendo cada minuto hasta cocinar el tofu al nivel preferido.
- **Cubos de tofu a la sartén o al horno:** cortar un bloque de tofu extra firme por la mitad en dos cuadrados de ½ pulgada de grosor. Colocar entre 2-3 capas de papel de cocina y presionar suavemente para eliminar el exceso de agua. Cortar en cubos.
 - **Si se fríe en sartén:** Precalear la sartén a fuego medio y rociar generosamente con spray antiadherente de cocinar. Freír el tofu en la sartén durante 15-20 minutos hasta que esté dorado y crujiente. Revolver cada 2-3 minutos para evitar que se pegue. Cuando el tofu se haya cocido al nivel preferido, mojarlo con 1 cucharada de salsa de soya. Añadir más condimentos si se desea o servir con salsa para mojar (p. ej., salsa picante, salsa barbacoa baja en azúcar, sazón, salsa sriracha, etc.).
 - **Si se hornea:** marinar los dados de tofu en su adobo preferido (bajo en grasa y en azúcar) durante al menos 30 minutos o toda la noche. Algunas ideas para marinar: aderezos para ensaladas, teriyaki, salsa barbacoa diluida y salsa de soya. En Internet hay muchas recetas para marinar saludablemente. Precalear el horno a 375 °F. Preparar una bandeja para hornear con papel pergamino, spray antiadherente o usar una sartén antiadherente. Colocar una sola capa de cubos en una bandeja antiadherente y hornear de 20 a 25 minutos o hasta que estén levemente dorados. Dar vuelta los cubos cuando haya pasado la mitad del tiempo de cocción.
 - ¿Está con prisa? Escoja **tofu premarinado** listo para comer. Calentar en el microondas o en una sartén si se prefiere caliente o disfrutarlo frío directamente del envase.
 - Tofu Nasoya marinado al horno: chipotle, jengibre sésamo, teriyaki
 - Tofu orgánico al horno marinado y listo para comer de Trader Joe's: salado o teriyaki
 - Tofu orgánico al horno Wildwood: 11 variedades diferentes

Ideas de alimentos no proteicos

Puré de verduras: Pruebe auyama, calabaza anco, zanahorias, brócoli, coliflor o chirivía:

- Pelar y picar las verduras si es necesario; también se pueden usar verduras precortadas o congeladas.
- Cocer al vapor o hervir las verduras picadas hasta que queden tiernas (se puedan pinchar fácilmente con un tenedor).
- Añadir las verduras a una batidora o un procesador de alimentos pequeño.
- Hacer puré añadiendo líquido poco a poco para alcanzar una consistencia suave. Los caldos funcionan bien para diluir el puré y añadir sabor.
- Sazonar al gusto con especias si se desea (p. ej., sal, pimienta, sazón, ají, canela, condimento italiano, chile o comino).
- Considere añadir proteínas en polvo sin sabor o con sabor a sopa de pollo ¡para un refuerzo proteínico!

Crema de auyama:

Instrucciones:

- Calentar 2 cucharadas de mantequilla a fuego bajo en una olla.
- Añadir grandes rebanadas de 1 cebolla blanca, 2 libras de auyama (pelada y cortada en trozos pequeños), 1 cucharadita de sal, y cocinar revolviendo hasta que la cebolla se torne translúcida.

- Verter el caldo y agregar 1 cucharada de perejil, picado. Cocinar tapado hasta que la auyama esté blanda (unos 7 minutos).
 - Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente. Poner la mezcla de auyama y la leche en una licuadora y licuar hasta que quede sin ningún grumo.
 - Verter en una olla y calentar a fuego medio, revolver regularmente para evitar que se pegue en el fondo. Revolver hasta que tenga una crema. Sazonar con sal al gusto y retirar del fuego.
 - Servir y agregar un poco de crema agria y espolvorear con nuez moscada.¹
- **Budín de guineo:** mezclar puré de guineo con un poco de canela o nuez moscada. Refrigerar durante la noche.
 - **Helado de plátano:** Licuar ½ plátano maduro o congelado con un chorrito de leche. Luego, mezclar según se prefiera: ¼ de cucharadita de extracto de vainilla o menta, 1-3 cucharadas de cacao en polvo y/o mantequilla de maní en polvo, ¡o su proteína en polvo!

Avena, crema de trigo, harina y maizena:

- Prepare la receta siguiendo las instrucciones, cocinando con agua, leche baja en grasa o un sustituto de la leche.
 - Busque variedades instantáneas con menos de 5 g de azúcar añadido.
 - Puede usar sustitutos del azúcar, pero evite la miel, el azúcar o el jarabe de arce.
 - Saborizar con especias: canela, nuez moscada o extractos de vainilla o almendra o puré de banana, melocotones enlatados.
- **Tazón proteínico de avena y huevo:** Añadir un huevo a sus copos de avena le ofrece un desayuno abundante y lleno de proteínas.
Instrucciones:
 - Combinar 1/3 de taza de copos de avena, ½ taza de leche baja en grasa o de un sustituto de la leche y clara de huevo en un bol apto para microondas y mezclar bien.
 - Calentar en el microondas durante 1 minuto y revolver.
 - Calentar en el microondas otros 60-90 segundos, según la consistencia deseada.
 - Cubrir a gusto (probar con canela, nuez moscada, PB2 o extracto de vainilla) y servir caliente.



¹ <https://www.cocinadominicana.com/156/crema-de-ayyama#wprm-recipe-container-15168>