

# Recetario Saludable

Recetas diseñadas para sustituir  
salchichas, mortadela, chorizo,  
jamón, etc.

# Huevos pericos costeños



## Ingredientes

- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$  tomate picado
- $\frac{1}{4}$  cebolla picada
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de aceite

## Preparación

1. Sofríe cebolla y tomate.
2. Agrega los huevos y mezcla.
3. Cocina hasta que tomen consistencia.

**Reemplaza a:** salchichas o mortadela en el desayuno.

# Filete de pescado al limón



## Ingredientes

- 2 filetes (mojarra, róbalo o bocachico)
- Jugo de 1 limón
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite

## Preparación

1. Marina el pescado con limón, ajo y sal.
2. Cocínalo en sartén o al horno.
3. Sirve con ensalada o arroz.

# Lentejas guisadas estilo Caribe



## Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 1 tomate picado
- 1 cebolla picada
- Culantro o cilantro
- Sal al gusto

## Preparación

1. Cocina las lentejas.
2. En paralelo, sofrière cebolla y tomate.
3. Mezcla con las lentejas y agrega culantro.

**Reemplaza a:** salchichón o mortadela en almuerzos.

# Pollo desmechado para sánduches



## Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- 1 cucharadita de mostaza
- Jugo de  $\frac{1}{2}$  limón
- Pimienta y sal moderada

## Preparación

1. Cocina la pechuga en agua.
2. Desmecha y mezcla con limón y mostaza.
3. Coloca en pan integral con vegetales.

**Reemplaza a:** jamón, mortadela o butifarra.

# Tortitas de atún natural



## Ingredientes

- 1 lata de atún en agua
- 1 huevo
- 2 cucharadas de avena
- Cilantro picado
- Sal y pimienta

## Preparación

1. Mezcla todo.
2. Forma tortitas.
3. Cocina en sartén sin aceite o con mínima grasa.

**Reemplaza a:** salchichas o embutidos en “perros calientes”.