

RECETARIO LÁCTEO LA BUENA NUTRICIÓN



Índice

Los lácteos y sus nutrientes	4
Resumen de los beneficios de los lácteos	5
¿Qué es una porción?	6
Porciones adecuadas de los alimentos	7
Importancia de la leche en las etapas de la vida	8



DESAYUNOS

Batido boost Slim	10
Café con leche y miel	11
Omelette con tomate, albahaca y queso fresco	12
Sándwich caprese con queso fresco	13
Smoothie de fresas con kiwicha	14
Omelette de Espinaca con tomates	15
Porridge de Quinua	16
Panqueque de avena y chocolate	17
Panqueques de Avena Quinua	18
Omelette de champiñones y espinaca	19



ENTRADAS

Ensalada dulce con yogurt	21
Solterito Arequipeño con queso	22



Ensalada griega con queso fresco 23

ALMUERZO Y CENA

Tacos de lechuga con ensalada de pollo y yogurt 25

Crema de tallos de brócoli 26

Coliflor al horno con queso 27

Lasagna de quinua con salsa bicolor 28

Ají de atún con quinua 29

Trigo guisado con crema y queso 30

Pollo con orégano y verduras 31

Pesque de quinua 32



POSTRES

Paletas frutadas 34

Bites de yogurt 35

Café Dalgona 36

Crumble de manzana con yogurt 37

Queso helado 38

Mousse de frutos rojos con queso 39

Bizcocho de leche evaporada 40

Mousse de chocolate y palta 41

Arroz con leche con salsa de fresas 42

Pastel de maíz morado relleno de queso 43

LOS LÁCTEOS Y SUS NUTRIENTES

La leche es un alimento naturalmente rico en nutrientes ya que nos brinda:



RESUMEN DE BENEFICIOS DE LOS LÁCTEOS



Aportan nutrientes relacionados directamente con el sistema inmunológico.



Las cepas probióticas presentes en el yogurt, brindan propiedades inmunomoduladoras a nivel intestinal.



Tras la digestión de los lácteos se generan péptidos bioactivos que tienen efectos inmunomoduladores.



El ácido linoleico conjugado (CLA) presente en la leche, ayuda a formar los anticuerpos.



Los productos lácteos, en particular los productos fermentados, tienen propiedades antiinflamatorias en humanos que no padecen alergia a la leche.



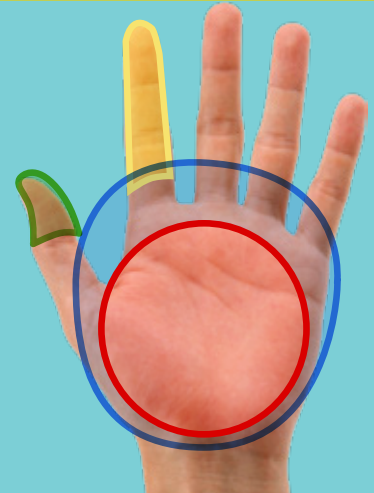
¿Qué es una porción?



Es la cantidad de alimento expresada en medidas caseras, que aporta una cantidad determinada de calorías, lípidos, carbohidratos y proteínas.

Importancia de comer porciones adecuadas

En la alimentación es importante prestar atención tanto a la calidad como cantidad de lo que comemos. Es por ello que las porciones nos sirven de guías referentes para una correcta ingesta de nutrientes y energía necesarios para el día a día. Una porción adecuada también evitará excesos o deficiencias en la nutrición. Así, también tener el hábito de comer las porciones adecuadas permitirá cuidar nuestra salud, lo que repercutirá en una mejor calidad de vida.



Porciones adecuadas de los alimentos

CARNES

Carne vacuna, pescado o aves tamaño de la palma de la mano



CEREALES

Tamaño de puño cerrado



FRUTAS

Tamaño de lo que quepa en una mano abierta



VERDURAS

Tamaño de manos juntas abiertas



Importancia de la leche en todas las etapas de la vida

CALCIO

+

PROTEINAS

+

VITAMINAS A Y D

Favorece el crecimiento fetal y la producción de leche materna

Contribuye con el crecimiento

Favorece la formación del músculo

Es fuente de calcio, nutriente que contribuye a la prevención de la osteoporosis.

Importante para la conservación del tejido óseo y muscular



EMBARAZO Y
LACTANCIA

NIÑOS
(2 A 10 AÑOS)

ADOLESCENTES
Y JÓVENES
(11 A 19 AÑOS)

ADULTOS
(20 A 59 AÑOS)

ADULTOS MAYORES
(60 AÑOS)

DESAYUNO



 2 porciones

1 porción equivale a 1 vaso de 200 g



Batido Boost Slim

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 plátano
- 1 mandarina (sin pepa)
- 1 trozo pequeño de kió n pelado y cortado
- 180 mL de jugo de naranja
- 2 cdas de jugo de limón
- 1 pizca de canela en polvo
- 1/3 taza de **yogurt Slim sabor natural**

Pasos

- 1 Lavar, pelar y picar la zanahoria, plátano, mandarina y kió n.
- 2 Licuar todos los ingredientes.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

120
Kcal

proteínas

26.3
g

carbohidratos

2.7
g

grasas

0.6
g

calcio

80
mg

Café con leche y miel

Ingredientes

- 2 cdas de café pasado
- 1/2 taza de **leche parcialmente concentrada y descremada, light Gloria**
- 1/4 taza de miel
- 1/8 cda de canela molida
- 1/4 cda de extracto de vainilla
- 1 pizca de nuez moscada

Pasos

- 1 Mezcla el café, la leche, la miel, la canela y la nuez moscada a fuego lento durante unos minutos.
- 2 No dejes que la mezcla hierva.
- 3 Apaga el fuego y agrega la vainilla ¡Y listo!

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

136
Kcal

proteínas

26
g

carbohidratos

3.3
g

grasas

2.1
g

calcio

116
mg

4 porciones

1 porción equivale a 1 taza de 200 g



 4 porciones

1 porción equivale a 1 plato de entrada

Omelette con tomate, albahaca y queso fresco

Ingredientes

- 2 tomates pelados (160g)
- 4 huevos (240g)
- 2 cdas de **Mantequilla Gloria** (30g)
- 1/2 taza de **leche Gloria Niños con DHA** (100ml)
- 6 hojas de albahaca (5g)
- 1 1/3 taza **queso fresco Gloria** picado (50g)
- Sal y pimienta al gusto.

Pasos

- 1 Corte los tomates en cuadraditos.
- 2 Bata los huevos ligeramente, agregue la leche y salpimienta.
- 3 Caliente una sartén antiadherente. Añada la mantequilla y vierta los huevos batidos. Mezcle con un tenedor, llevando los bordes hacia dentro. Incorpore la albahaca, el queso fresco y el tomate previamente salteado en mantequilla.
- 4 Cuando el omelette esté cocido, viértalo en un plato y dóblelo en dos.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

155

Kcal

proteínas

10

g

carbohidratos

4

g

grasas

11

g

calcio

123

mg

Sándwich caprese con queso fresco

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan molde de semillas
- Medio tomate en rodajas
- Una tajada (30g) de **queso fresco Gloria**
- 1 puñado de hojas de albahaca
- Un chorrito de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

Pasos

- 1 Coloca una rebanada de pan en un plato y rociamos con el aceite de oliva.
- 2 Pon encima las rodajas de tomate, salpimienta, coloca la tajada de queso fresco y las hojas de albahaca, previamente lavadas y escafadas.
- 3 Tapa con la otra rebanada y colócalo por unos segundos en una sartén caliente para que el queso se derrita. Y disfruta.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía
243
Kcal

proteínas
8.6
g

carbohidratos
31
g

grasas
9.5
g

calcio
168
mg

1 porción

1 porción equivale a una unidad mediana de sándwich





1 porción

1 porción equivale a 1 vaso de 200g

Smoothie de fresas con kiwicha

Ingredientes

- 1 taza de fresas
- 1 rodaja de yacón
- 1 cda de miel
- 1 taza diluida de **Leche Gloria Niños**
- 2 cdas de kiwicha pop

Pasos

- 1 Refrigere la leche por unos minutos y lave bien las fresas.
- 2 Luego, coloque todos los ingredientes en la licuadora y disfrute.

Nota: También puede prepararse con la leche a temperatura ambiente.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

264
Kcal

proteínas

8
g

carbohidratos

40
g

grasas

8
g

calcio

212
mg

Omelette de Espinaca con tomates

Ingredientes

- 1 tomate sin cáscara
- 6 cdas de **leche parcialmente concentrada y descremada, light Gloria**
- 3 huevos de gallina
- 1 trozo de **queso fresco Light Gloria (30 g)**
- 1 cdta de aceite vegetal
- 1 taza de hojas de espinaca
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

- 1 Retire de la cáscara y corte el tomate y el queso en cuadraditos.
- 2 La espinaca debe pasarse ligeramente por agua caliente y agua fría, y cortarla finamente.
- 3 Separar las claras de huevo y batirlas a punto de nieve.
- 4 Luego agregue las yemas de huevo y batir. Añadir la leche, el queso, la espinaca y el tomate, sal y pimienta y batir.
- 5 Caliente una sartén y añadir una cucharadita de aceite y vierta los huevos batidos. Mezcle con un tenedor, llevando los bordes hacia dentro.

Nota: Acompáñalo con un jugo de papaya o la fruta de tu elección

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía
277
Kcal

proteínas
16
g

carbohidratos
24
g

grasas
13
g

calcio
150
mg

 2 porciones

1 porción equivale a 1 plato de entrada



 3 porciones

1 porción equivale a 1 plato hondo mediano



Porridge de Quinua

Ingredientes

- 1 taza de quinua
- 1/2 taza de **leche parcialmente concentrada y descremada, light Gloria**
- 1 taza de manzana en trozos
- 70 g de nueces
- Gotas de vainilla, canela y clavo de olor al gusto.
- 3 cdas colmadas de azúcar o panela

Pasos

- 1 Enjuaga la quinua con agua varias veces antes de cocinarla o déjala en remojo un día antes.
- 2 En una olla añade la quinua y 2 tazas de agua.
- 3 La quinua se cuece en unos 15 a 20 minutos. Cuando esté lista baja el fuego y reserva.
- 4 En una olla, calienta la leche evaporada Gloria light junto con la vainilla, la canela y el clavo de olor.
- 5 Retirar del fuego cuando rompa en hervor y añade la quinua, la manzana rallada y las nueces.
- 6 Mezcla bien y listo ¡A comer!

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

300

Kcal

proteínas

5.5

g

carbohidratos

34.5

g

grasas

14.5

g

calcio

69

mg

Panqueque de avena y chocolate

🍽️ 2 porciones

1 porción equivale a 2 unidades pequeñas

Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 cdas de cacao en polvo
- 2 huevos
- 150g de **leche parcialmente concentrada y descremada, light Gloria**
- 1 cda de estevia
- 1 chorro de esencia de vainilla
- 1 chorro de aceite

Pasos

- 1 Coloca la avena y el cacao en polvo en una licuadora. Licúalos hasta triturar un poco las hojuelas de avena.
- 2 Agrégale la leche, los huevos, la esencia de vainilla y la estevia. Licúalos nuevamente hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3 Unta el aceite en la sartén y caliéntala unos segundos.
- 4 Añade la mezcla en la sartén y cocínala a fuego bajo por 5 minutos.
- 5 ¡Y listo! Puedes agregarle un poco de frutos secos y miel.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía
306
Kcal

proteínas
20
g

carbohidratos
25.6
g

grasas
14
g

calcio
220
mg



 2 porciones

1 porción equivale a 1 plato de entrada



Panqueques de Avena Quinua

Ingredientes

- 4 cdas de avena quinua en hojuelas
- 6 cdas de **leche parcialmente concentrada y descremada, light Gloria**
- 4 huevos
- 1 cda de aceite vegetal
- Vainilla líquida al gusto
- Edulcorante al gusto

Pasos

- 1 Romper los huevos y separar las claras de huevo y batirlas a punto de nieve.
- 2 Agrega las yemas de huevo, la quinua avena, la vainilla líquida, el edulcorante y finalmente adicionar un poco de leche evaporada para que la mezcla quede con una consistencia adecuada y batir.
- 3 Colocar a fuego medio en una sartén antiadherente con una cucharadita de aceite, cuando este bien caliente adicionar la mezcla y voltearla con cuidado para que mantengan la forma.

Nota:

Puedes acompañarlo con 1 taza fresas, 1/2 plátano de Seda y 1 vaso de Yogurt Slim de tu sabor favorito.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

322

Kcal

proteínas

18.4

g

carbohidratos

27.6

g

grasas

15.3

g

calcio

173

mg

Omelette de champiñones y espinaca

Ingredientes

- 4 Huevos
- 6 cdas de **leche parcialmente concentrada y descremada, light Gloria**
- 1 taza de champiñones
- 1/3 de taza de Espinaca
- 1 cucharadita de aceite vegetal .
- Pimienta negra molida
- Orégano y sal

Pasos

- 1 Lavar los champiñones y cortarlos finamente.
- 2 Saltear los champiñones en una cucharadita de aceite.
- 3 Separar las claras de huevo y batirlas a punto de nieve
- 4 Adicionar la leche, las yemas de huevo, la espinaca, los champiñones.
- 5 Condimente a su gusto con sal, pimienta y orégano.
- 6 Luego ponga una cucharadita de aceite en una sartén caliente y vierta la mezcla hasta que de forme una tortilla.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía
367
Kcal

proteínas
23
g

carbohidratos
35
g

grasas
15
g

calcio
124
mg

2 porciones

1 porción equivale a 1 plato de entrada



ENTRADAS



Ensalada dulce con yogurt

Ingredientes

- 1/2 taza de pasas
- 1/4 taza de nueces
- 1/2 taza de **yogurt Slim sabor natural**
- 1 rebanada de piña
- 3 unidades de manzana verde

Pasos

- 1 Cortar las manzanas en trocitos tamaño bocado. Retirar la cáscara de la piña y picar la rebanada en trozos pequeños.
- 2 Agregar las manzanas, la piña en trozos, la nuez picada y las pasas. Revolver bien con el yogurt usando una cuchara. Refrigerar.
- 3 Servir como guarnición y disfrutar.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía
102
Kcal

Proteínas
2
g

Carbohidratos
19
g

Grasas
2
g

 **6 porciones**

1 porción equivale a 1 bowl de entrada



 4 porciones

1 porción equivale a 1 plato de entrada

Solterito Arequipeño con queso

Ingredientes

- 1/2 kilo de habas frescas
- 2 choclos
- 1 cdta anís
- 1 cda panela
- 1 cebolla en cuadraditos
- 150 g de queso fresco Gloria
- 1 taza de aceitunas verdes picadas
- 1 tomate
- 1 cda aceite
- Vinagre
- Perejil picado
- 1 zanahoria pelada y cortada en cuadrados
- Sal y pimienta al gusto
- 4 hojas de lechuga
- 1 rocoto picado en cubitos

Pasos

1. En una olla, hervir los choclos en agua con panela y anís. Cuando estén listos, dejar reposar y desgranar.
2. Asimismo, en otra olla cocinar las habas peladas junto con la zanahoria picada en cuadrillos y una pizca de sal. Cuando estén sancochados, escurrirlas y dejar reposar.
3. Ahora, colocar la cebolla y el rocoto en un recipiente, sazonarlos con sal, pimienta, vinagre y aceite.
4. Finalmente, remover bien y añadir el tomate, las habas, zanahorias, choclos, el queso fresco cortado en dados, aceitunas y perejil. Finalmente mezclar y dejar reposar unos minutos.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

145

Kcal

proteínas

7.2

g

carbohidratos

8

g

grasas

9.4

g

calcio

210

mg

Ensalada griega con queso fresco

Ingredientes

- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de vinagre
- 1 cdta de ajo en trozo
- 1 cdta de orégano
- 2 pepinos, pelados y cortados en cuatro sin semillas
- 4 tomates cortados en rodajas
- 1 cebolla morada, picada finamente
- 3 tazas de **queso fresco Gloria**, cortadas en cubitos
- 3/4 tazas de aceituna negra, cortadas a la mitad.
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 lechuga grande
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

- 1 Poner el aceite, vinagre, ajo y orégano en un frasco y agitar bien. Sazonar con sal y pimienta.
- 2 En un bowl, combinar las rebanadas de pepino, los tomates partidos en 4, las aceitunas, el queso partido en cuadros grandes y rociar con el jugo de limón.
- 3 Poner el aderezo y revolver bien.
- 4 Agregar sal y pimienta, y meter al refrigerador por 20 minutos para resaltar el sabor.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía
200
Kcal

proteínas
9.4
g

carbohidratos
7
g

grasas
14.8
g

calcio
168
mg

9 porciones

1 porción equivale a 1 bowl de entrada





**ALMUERZO
Y CENA**

Tacos de lechuga con ensalada de pollo y yogurt

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo sancochada y deshilachada
- 1 rama de apio picado
- 1 zanahoria mediana cocida y pelada
- 2 cdas yogurt Gloria sabor natural
- Zumos de un limón
- 1 cdta mostaza
- 1 tomate pelado y picado en cuadritos
- 1/2 cdta pimienta negra
- 1 lechuga romana
- 1 cdta aceite de oliva
- Sal

Pasos

- 1 Mezcla el pollo con el apio, la zanahoria y el tomate.
- 2 Luego de esto, añadir las dos cucharadas de yogurt Gloria sabor natural, la mostaza, el jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva. Volver a mezclar y reservar.
- 3 Lavar y secar con suavidad unas hojas enteras de lechuga y rellenar con la mezcla de ensalada. Servir como si fueran tacos, o enrollar un poco para formar una especie de fajitas.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

95

Kcal

Proteínas

10

g

Carbohidratos

7

g

Grasas

3

g

4 porción

1 porción equivale a 1 unidad de taco



 10 porciones

1 porción equivale a 1 plato hondo mediano



Crema de tallos de brócoli

Ingredientes

- 2 tallos de brócoli sin cortar
- 1 papa
- 2 cdas de **mantequilla Gloria**
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1 rama de perejil
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 lata de leche Concentrada **sin lactosa Gloria**
- 1 pan tostado

Pasos

- 1 Cocina en agua los tallos de brócoli y la papa (recuerda agregar los ingredientes)
- 2 Derrite la mantequilla y cocínala junto a la cebolla y el ajo.
- 3 Vacía la mezcla en una licuadora junto a los tallos de brócoli y papa.
- 4 Licúalo junto al perejil, la sal y la pimienta. La mezcla no debe tener brumos.
- 5 Regresa la mezcla final a la olla y agrégale leche a fuego medio.
- 6 Y listo, sírvelo caliente y acompáñalo con un pan tostado.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

137
Kcal

proteínas

6.5
g

carbohidratos

18
g

grasas

4.4
g

calcio

168
mg

Coliflor al horno con queso

Ingredientes

- 1 coliflor
- 2 huevos
- 100 g de queso Bonlé Mozzarella
- 1 pizca de orégano
- 125g de leche Concentrada sin lactosa Gloria
- 1/2 cdta de sal y 1/2 de pimienta

Pasos

- 1 Corta la coliflor en trozos pequeños.
- 2 Cuece la coliflor es una olla con agua hirviendo y sal por 15 minutos
- 3 En otro recipiente bate la leche con los huevos. Es importante ir precalentar el horno a 180° grados.
- 4 Báñala con la mezcla anterior y cúbreala con el queso restante
- 5 Retira la coliflor del fuego y ponla en una cazuela.
- 6 Agrégale una pizca de pimienta y hornéala por 20 minutos. ¡Y listo, disfruta!

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía
169
Kcal

proteínas
13.8
g

carbohidratos
4.1
g

grasas
10.8
g

calcio
271
mg

4 porción

1 porción equivale a 1 plato de entrada



 6 porciones

1 porción equivale a 1 plato de entrada

Lasagna de quinua con salsa bicolor

Ingredientes

- 3/4 de taza de quinua
- 2 hojas de laurel
- 3 cdas de **mantequilla Gloria** 1/2 taza de harina
- 1 tarro de **leche evaporada entera Gloria**
- 1 pizca de nuez moscada
- 2 cdas de aceite
- 1/2 cebolla roja picada
- 1/2 zanahoria rallada
- 1/2 pimiento rojo picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda de puré de tomate
- 1 hongo seco
- 600g de tomate sin pepa picado
- 8 láminas de pasta
- 150g **Queso Mozzarella Gloria** rallado
- Sal y pimienta al gusto.

Pasos

- 1 Lave la quinua en agua fría hasta que no tenga espuma. Luego cocínela en agua fría con el laurel. Añada sal y reserve.
- 2 Prepare una salsa blanca. Para ello, derrita la mantequilla. Añada la harina y cocine a fuego lento, removiendo para que no queden grumos.
- 3 Una vez cocida la mezcla, añada la leche, la nuez moscada y sazone.
- 4 Saltee la cebolla a fuego lento en aceite. Agregue la zanahoria y deje cocinar durante unos minutos. Añada el pimiento y el ajo picados. Sazone y de color con el pure de tomate. Aromatice con el hongo seco y una hoja de laurel. Incorpore el tomate picado.
- 5 Deje cocinar lentamente durante 30 minutos. Licúe o procese la preparación hasta que quede suelta y mezcle con la quinua cocida. Salpimiente. Cocine la pasta en agua hirviendo con sal. Retire y reserve en agua fría.
- 6 Coloque las láminas de pasta en una fuente y alternelas con una capa de salsa de tomate y quinua, y otra de salsa blanca.
- 7 Repita este procedimiento hasta formar la lasagna. Espolvoree el queso rallado y lleve al horno en un molde refractario durante 30 minutos a 180°C o 350°F. Sirva.

APORTE NUTRICIONAL

1 porción aporta:

Energía

310
Kcal

proteínas

35
g

carbohidratos

11
g

grasas

14
g

calcio

480
mg

AjÍ de atún con quinoa

Ingredientes

- 180 g de cebolla roja finamente picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 3 unidades de AjÍ amarillo
- 50 gramos de quinoa
- 200g de **leche evaporada entera Gloria**
- 1 lata de conserva de filete de atún Gloria
- 20 mililitros de aceite vegetal
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1/2 kilo de papa blanca (cocidas y peladas, cortadas por mitad)
- 4 aceitunas sin pepa
- Perejil picado, para decorar

Pasos

1. En una olla hacer un aderezo con aceite, cebolla, ajo, sal y pimienta hasta que doren y agregar la pasta de ajÍ amarillo.
2. Aparte licuar la quinoa con la leche y mezclar con el aderezo.
3. Combinar la mezcla anterior con la conserva de atún.
4. Luego servir con papas sancochadas, aceituna, queso parmesano y perejil picado.

APORTE NUTRICIONAL

1 porción aporta:

Energía

367

Kcal

proteínas

43.3

g

carbohidratos

19.3

g

grasas

13

g

calcio

147.1

mg

4 porciones

1 porción equivale a 1 plato mediano





6 porciones

1 porción equivale a 1 plato mediano

Trigo guisado con crema y queso

Ingredientes

- 240 g de trigo
- 1 cda de aceite vegetal
- 88 g de cebolla roja grande picada
- 1g de ajo molido
- 4 cdas de ají amarillo molido
- 160g de **queso fresco Gloria**
- 120 g de **leche evaporada entera Gloria**
- 100 ml de **crema de leche Gloria**
- 2 tazas de caldo de verduras
- Perejil picado para la decoración
- Sal y pimienta al gusto

Pasos

1. Sancoche el trigo y reserve.
2. En una olla, hacer un aderezo con aceite, cebolla, ajo y ají amarillo. Seguidamente agregar el trigo y el caldo, dejar hervir por 10 minutos hasta que suelte y retirar del fuego.
3. Fuera del fuego, añada la leche, el queso y la crema de leche, sazonar con sal y pimienta al gusto, mezclar y bajar el fuego hasta que esté listo.
4. Al servir decorar con perejil finamente picado.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

418
Kcal

Proteínas

52.3
g

Carbohidratos

14.7
g

Grasas

16.7
g

Calcio

370
mg

Pollo con orégano y verduras

Ingredientes

- 2 filetes de pechuga de pollo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de **leche parcialmente concentrada y descremada, light Gloria**
- 1 cda de aceite vegetal
- 1 taza de vainitas cocidas
- 1 pizca de orégano
- Sal y pimienta al gusto.
- Ralladuras de la cascara de un limón
- 2 zanahorias

Pasos

1. Corte el pollo en cubos o en filetes chicos. Sazónelo y añada el jugo de limón.
2. En una sartén con el aceite, dore el pollo ligeramente.
3. Coloque en un recipiente los dientes de ajo, el orégano y la leche evaporada. Adicionar la ralladura de cáscara de un limón.
4. Llevar al horno por 15 minutos
5. Adicionar las verduras previamente cocidas y volver a llevar al horno por 2 minutos.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía
498
Kcal

proteínas
33
g

carbohidratos
69
g

grasas
10
g

calcio
110
mg

 2 porciones

1 porción equivale a 1 plato mediano



2 porciones

1 porción equivale a 1 plato mediano



Pesque de quinoa

Ingredientes

- 2 tazas de quinoa.
- 3/4 taza de **queso fresco Gloria**
- 2 cdas **mantequilla Gloria**
- 3/4 taza de **leche evaporada entera Gloria**
- 1 pizca de anís de grano

Pasos

1. Enjuaga la quinoa con agua varias veces antes de cocinarla o déjala en remojo un día antes.
2. Lavar y cocer la quinoa.
3. Agregue la mantequilla, la leche y la sal y revuelva hasta formar una crema espesa.
4. Finalmente, añada el queso fresco y el anís.

Nota: Esta preparación también sirve como acompañamiento.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

538

Kcal

proteínas

69.4

g

carbohidratos

12.3

g

grasas

23.5

g

calcio

513

mg

POSTRES

A close-up photograph of a glass filled with a thick, light brown chocolate mousse. A gold-colored straw with white polka dots is inserted into the top of the mousse. The glass sits on a white surface, possibly a tablecloth, which is scattered with several dark brown coffee beans. In the background, a white bowl filled with chocolate shavings is visible, along with a wooden cutting board. The overall lighting is soft and warm, creating a cozy and inviting atmosphere.

Una alimentación saludable y balanceada, va de la mano con la práctica regular de actividad física.



8 porciones

1 porción equivale a 1 unidad de 30g

Paletas frutadas

Ingredientes

- 1/2 tazas de fresas
- 2 1/2 tazas de **leche descremada UHT Gloria Slim**

Pasos

- 1 Pela y corta las frutas en pedazos pequeños.
- 2 Coloca los trozos pegados a los lados de molde para paletas
- 3 Vierte la leche en cada uno de los moldes. Es importante dejar un poco de espacio en el molde, ya que el líquido se expande al congelarse.
- 4 Inserta un palito , deja congelar por 6 horas y listo.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

41

Kcal

proteínas

2

g

carbohidratos

8.3

g

grasas

0

g

calcio

63

mg

Bites de yogurt

12 porciones

1 porción equivale a 1 unidad de 80g

Ingredientes

- 1 taza de cereal de maíz sin azúcar triturado
- 4 cdtas miel
- 4 tazas de **yogurt Gloria sabor vainilla**

Pasos

- 1 Engrasa un molde para 24 muffins con un poco de mantequilla o aceite.
- 2 En un recipiente, mezcla el cereal triturado con la miel y coloca una cucharada en cada molde.
- 3 Divide el yogurt en los moldes en partes iguales hasta acabarlo y decora con un poco más de cereal, cubre con film y congela por 2 horas.
- 4 Para desmoldarlos deja que estén a temperatura ambiente por 5 minutos y desmolda.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

78
Kcal

proteínas

2
g

carbohidratos

13
g

grasas

2
g





1 porción

1 porción equivale a 1 vaso de 200mL

Café Dalgona

Ingredientes

- 1 vaso de **leche entera UHT Gloria**
- 2 cdtas de azúcar
- 2 cdtas de café instantáneo

Pasos

- 1 En un bowl, echa dos cucharaditas de agua caliente.
- 2 Añade 2 cucharaditas de azúcar y de café instantáneo.
- 3 Bate la mezcla hasta que se vuelva cremosa.
- 4 Con una cuchara vierte la mezcla encima de un vaso de leche, y listo.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

79
Kcal

proteínas

3
g

carbohidratos

10
g

grasas

3
g

calcio

37
mg

Crumble de manzana con yogurt

Ingredientes

- 1 cda de aceite de coco
- 2 tazas de avena en hojuelas
- 2 manzana cortada en cubos
- 2 cdas de canela en polvo
- 1 1/2 tazas de **yogurt Slim**
- 50 g de arándanos

Pasos

- 1 En una sartén mezcla la mantequilla, avena, manzana en cubos y canela en polvo.
- 2 Saltea los ingredientes con una espátula durante 5 minutos.
- 3 Sirve la preparación en in bowl acompañado con yogurt Slim y arándanos. ¡Y listo!

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía
245
Kcal

proteínas
8
g

carbohidratos
41.5
g

grasas
5.2
g

calcio
104
mg

4 porciones

1 porción equivale a 1 plato hondo pequeño



 4 porciones

1 porción equivale a 1 copa de postre



Queso helado

Ingredientes

- 1 litro de **leche descremada UHT sin lactosa Gloria**
- 1 tarro de **leche condensada**
- 5 clavos de olor
- 4 ramas de canela
- Esencia de vainilla
- 100 g de coco rallado

Pasos

- 1 Vierte en una olla la leche, los clavos y el coco rallado.
- 2 Cuela la leche y agrega la leche condensada y la esencia de vainilla.
- 3 Mezcla hasta que se integren y congela por dos horas.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

258
Kcal

proteínas

8.1
g

carbohidratos

29
g

grasas

12.2
g

calcio

192
mg

Mousse de frutos rojos con queso crema



4 porciones

1 porción equivale a 1 vaso de 200g

Ingredientes

- 90 g de queso crema Gloria a temperatura ambiente
- 1/2 tarro de **leche condensada Gloria**
- 1/4 taza de **leche descremada UHT Gloria Slim**
- 1/2 cdta de esencia de vainilla
- 2 tazas de frutos rojos de tu preferencia
- 1/2 taza de almendras picadas

Pasos

- 1 Licúa la leche condensada con la vainilla y el queso crema.
- 2 Agrega la leche descremada hasta obtener una mezcla espesa.
- 3 Pica los frutos rojos y almacénalos para después.
- 4 Es un vaso, poner una base de la mezcla del queso crema, agrega una capa de almendras picadas y finaliza con una capa de frutos rojos.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

275
Kcal

proteínas

7
g

carbohidratos

15
g

grasas

21
g

calcio

63
mg





 14 porciones

1 porción equivale a 1 tajada mediana (80g)

Bizcocho de leche evaporada

Ingredientes

- 200 g de azúcar
- 200g de **leche evaporada entera Gloria**
- 5 huevos
- 300 g de harina
- 12 g de polvo de hornear
- 200 g de aceite de oliva
- Una pizca de sal
- 2 limones

Pasos

- 1 Precalienta el horno a 180° grados.
- 2 Engrasa el molde con aceite.
- 3 En un tazón coloca los huevos, la pizca de sal y el azúcar.
- 4 Bátelos sin hervir la leche. Luego añade la mezcla anterior poco a poco sin dejar de batir.
- 5 Tamiza la harina y agrega la ralladura de limón. Bate hasta que todos los ingredientes se integren.
- 6 Vierte la mezcla en un molde y hornéalo por 40 minutos.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

304
Kcal

proteínas

5.2
g

carbohidratos

31.4
g

grasas

17.7
g

calcio

37
mg

Mousse de chocolate y palta

Ingredientes

- 100 g de chocolate negro
- 125 mL de **leche niños UHT Gloria**
- 2 paltas medianas maduras
- 2 mL de esencia de vainilla
- 20 g de cacao en polvo

Pasos

- 1 Funde el chocolate en el microondas con intervalos de 30 segundos.
- 2 Corta las paltas por la mitad y colócalas en un recipiente.
- 3 Agrégale el cacao en polvo, la leche y la esencia de vainilla.
- 4 Bátelos hasta lograr una mezcla homogénea.
- 5 Une la mezcla con el chocolate fundido, distribúyelo en vasitos y déjalos en el refrigerador de 6 a 8 horas.
- 6 ¡Y listo, a disfrutar!

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía
309
Kcal

proteínas
5.6
g

carbohidratos
27
g

grasas
20
g

calcio
92.7
mg

 4 porciones
1 porción equivale a 1 vaso de 200mL



 8 porciones

1 porción equivale 1 copa de postre



Arroz con leche con salsa de fresas

Ingredientes

- 300 g de arroz
- 1 tarro de **leche evaporada entera Gloria**
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 200 mL de nata para montar
- 80 g azúcar
- 150 g almendras
- 1/2 taza de fresas
- 1/2 taza de mermelada de fresa Gloria

Pasos

- 1 Verter la leche evaporada Gloria en una ollita con el azúcar y la esencia de vainilla a fuego medio.
- 2 Cuando comience a hervir, añadimos el arroz y dejamos cocinar unos 18 a 20 minutos.
- 3 Dejamos enfriar y tostamos las almendras en una sartén. Después, con la ayuda de un cuchillo picamos las almendras.
- 4 Ponemos el arroz frío en un recipiente y montamos la nata.
- 5 Incorporamos la nata montada y las almendras picadas. Mezclamos todo.
- 6 Ponemos las fresas picadas en una sartén junto a la mermelada, cocinamos unos minutos y retiramos.
- 7 Repartimos el arroz en vasos pequeños o dulceros, encima servimos un poco de salsa de fresas caliente y unas almendras picadas. Y ya podemos disfrutar de nuestro arroz con leche.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía

405

Kcal

proteínas

9

g

carbohidratos

40.5

g

grasas

23

g

Pastel de maíz morado relleno de queso

Ingredientes

- 6 mazorcas de maíz morado sancochado después de hacer chicha
- 6 huevos
- 1/2 taza de **mantequilla Gloria**
- 1 cda chuño
- 3 cdtas polvo de hornear
- 1/2 kg **queso fresco Gloria** en láminas
- 1/2 taza azúcar rubia granulada
- 1 tarro de **leche evaporada entera Gloria**
- Sal al gusto

Pasos

- 1 Desgranar el maíz morado y pelar cada uno de sus granos.
- 2 Licuar el maíz con la leche.
- 3 Vaciar la mezcla en un tazón, añadir la sal, 3 cdas de azúcar, la mantequilla previamente derretida y las yemas.
- 4 Batir las claras a punto de nieve y agregar a la mezcla anterior junto con el polvo de hornear y el chuño sin dejar de mover.
- 5 Vaciar la mitad de la mezcla en un molde previamente engrasado, acomodar encima las láminas de queso para finalmente cubrirlo con el resto de la mezcla.
- 6 Añadir el azúcar granulada por encima y luego meter el molde en horno precalentado, hornear a 180°C de 45 a 50 minutos.

APORTE NUTRICIONAL 1 porción aporta:

Energía
250
Kcal

proteínas
24.15
g

carbohidratos
12.11
g

grasas
11.5
g

calcio
249
mg

24 porciones

1 porción equivale a 1 tajada pequeña (60g)



DEPARTAMENTO DE **GLORIA**
NUTRICIÓN



www.labuenanutricion.com