



RECETARIO

MODIFICACIÓN DE RECETAS

ESTD. DEL PREANU Aarón Mejías Méndez

Agosto, 2025



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENU Escuela de
Nutrición

PREANU

Programa de
Educación y Atención
Nutricional Universitario

¿QUÉ SIGNIFICA MODIFICAR UNA RECETA?

Significa hacer cambios en los ingredientes, en la forma de preparación o el tamaño de porción para mejorar su valor nutricional.



ESTO PUEDE SIGNIFICAR:

- Reducir grasas, azúcar o sal
- Aumentar fibra, vitaminas y minerales
- Adaptar una receta a las necesidades de salud específicas

PASOS PARA MODIFICAR UNA RECETA

1. Leer y analizar la receta original
 - a. Ver los ingredientes
 - b. Ver el procedimiento
 - c. Tamaño de porción
 - d. Técnica de cocción
2. Definir el objetivo de la modificación
 - a. ¿Qué queremos hacer?
 - b. Reducir, sustituir y aumentar
3. Decidir cómo vamos a modificarla



¿QUÉ SIGNIFICA MODIFICAR UNA RECETA?

3 HERRAMIENTAS PARA MODIFICAR UNA RECETA

1. Cambiar ingredientes
2. Ajustar la técnica culinaria
3. Modificar el tamaño de porción



1. INGREDIENTES

PODEMOS REDUCIR LAS GRASAS ¿CÓMO?

- Lácteos enteros: Lácteos descremados o bebidas vegetales sin azúcar
- Mantequilla: Puré de banano, aguacate, yogurt griego o aceite vegetal
- Mayonesa o aderezos: Yogurt natural, vinagre o limón
- Crema dulce: Leche descremada con fécula de maíz o leche evaporada 0%

PODEMOS REDUCIR AZÚCAR ¿CÓMO?

- Azúcar: Canela, vainilla, edulcorantes, pasas molidas o leche en polvo
- Fruta enlatada: Frutas frescas
- Sirope: Puré de frutas
- Mermeladas: Versión light o preparadas en casa



¿QUÉ SIGNIFICA MODIFICAR UNA RECETA?

1. INGREDIENTES

PODEMOS REDUCIR SAL ¿CÓMO?

- Sal: Especies naturales (óregano, ajo, cebolla, laurel, cúrcuma)
- Salsas comerciales: Salsas caseras o sofritos
- Enlatados: Productos naturales (atún fresco, frijoles cocidos en casa o enjuagar)

PARA AUMENTAR FIBRA Y NUTRIENTES ¿CÓMO?

- Harina blanca: harina integral 50-50
- Arroz blanco: arroz integral, quinoa, cuscús, cebada
- Carnes: Combinar con leguminosas con frijoles, lentejas o garbanzos
- Adicionar semillas (chía, linaza), vegetales y frutas frescas



2. TÉCNICA CULINARIA

La forma en que cocinamos también puede hacer la receta más saludable

Evitar frituras

Usar: Horneado, cocción al vapor, hervido, a la plancha o salteado con poca grasa

Usar: Tiempos de cocción cortos y trozos grandes para preservar nutrientes en frutas y vegetales

¿QUÉ SIGNIFICA MODIFICAR UNA RECETA?

3. TAMAÑO DE PORCIÓN

Reducir o aumentar el tamaño de la porción también ayuda a controlar la cantidad de energía y nutrientes que se consumen



CONSEJOS CLAVES AL MODIFICAR LAS RECETAS

- Conservar el sabor, olor y textura característicos de la receta
- Hacer un cambio a la vez para evaluar el resultado
- Ser creativo y realizar pruebas hasta encontrar la mejor versión
- La idea no es eliminar alimentos o preparaciones, sino buscar alternativas más nutritivas

Frijoles
Aceite vegetal
Más fibra y nutrientes
Tamaño de porción 40g

BROWNIES DE FRIJOL

INGREDIENTES

- 450g de frijoles cocidos
- 3 huevos
- 3cdas de aceite neutro (canola o girasol)
- 1 cdta de esencia de vainilla
- $\frac{1}{4}$ taza de cocoa en polvo
- $\frac{2}{3}$ taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$ cdta de polvo de hornear
- Una pizca de sal
- $\frac{1}{2}$ taza de chispas de chocolate



PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 350° F.
- Triturar los frijoles cocidos en un procesador de alimentos.
- En un tazón grande, mezclar los frijoles, huevos, aceite y esencia de vainilla.
- En otro tazón, combinar la cocoa en polvo, azúcar, polvo de hornear, y sal.
- Agregar los ingredientes secos a los ingredientes húmedos. Y luego mezclar las chispas de chocolate.
- Engrasar un molde para queques. Incorporar la mezcla y hornear por 30-40 minutos o hasta que los bordes se vean cocinados y el centro del brownie se vea firme.



Edulcorante
Margarina liviana
Yogurt Natural
Más fibra y nutrientes
(antioxidantes)

BUDÍN DE ARÁNDANOS

INGREDIENTES

- 75 gr de margarina liviana
- 2 huevos
- 140 gr de yogur natural
- Ralladura de 1 limón
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 100 gr de harina leudante
- 75 gr de arándanos frescos
- Edulcorante al gusto (inicie con 1 cda)



PREPARACIÓN

- Precaliente el horno a 180°.
- Mezcle la margarina con el edulcorante, agregue los huevos, la vainilla, la ralladura de limón y el yogur
- Incorpore poco a poco la harina tamizada, cuando este todo integrado agregue los arándanos.
- Coloque la mezcla en un molde previamente engrasado
- Hornee durante 25 minutos, o hasta que, al introducir un palillo o cuchillo, salga seco.

Sin productos
procesados ni exceso de
sodio
Grasas saludables
Más fibra y nutrientes

HUMMUS

INGREDIENTES

- 400 gramos de garbanzos cocidos
- 70 gramos de Aceite de oliva extra virgen
- 60 gramos de Semillas de sésamo tostadas
- 50 ml de agua
- 1 diente de ajo
- 5 gramos de sal
- 30 gramos de Zumo de limón
- 5 gramos de comino molido



PREPARACIÓN

- Coloque los garbanzos cocidos previamente en agua sin sal, en una licuadora o procesadora.
- Añada el diente de ajo pelado, el sésamo, el comino, la sal, el jugo de limón y el agua
- Triture hasta obtener una masa semi homogénea antes de agregar el aceite de oliva y continúe triturando hasta obtener una pasta cremosa

BATIDO DE JENGIBRE Y ESPINACAS

Grasas saludables (Chía)
Más fibra y nutrientes
Reducción de azúcar

INGREDIENTES

- 2 tazas de espinacas lavadas
- 1 manzana verde
- $\frac{3}{4}$ taza de agua
- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de naranja
- 1 cdta de semillas de chia
- 3 cdtas de jengibre rallado
- 1 cdta de miel de abeja
- 1 taza de hielo



PREPARACIÓN

- Combine todos los ingredientes en una procesadora hasta que esté suave

Grasas saludables
(Aguacate)
Más fibra y nutrientes
Reducción de sal y grasa
saturadas

ENSALADA DE PALMITO Y AGUACATE

INGREDIENTES

- 2 tazas de palmito, en rodajas
- 1 aguacate, cortados en cubos
- 2 tomates medianos, picados en cuadritos
- 1 cebolla roja pequeña, finamente picada
- 1 pepinos, cortado en rodaja finas
- Jugo de 2 limones
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- Culantro fresco picado al gusto



PREPARACIÓN

- Mezclar el palmito, aguacate, los tomates, las cebollas y los pepinos en un tazón grande.
- Aparte: mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta en un recipiente pequeño.
- Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezclar suavemente.
- Decore con culantro fresco picado por encima.

Reducción de grasa
Grasas saludable (Aceite
de oliva)
Técnica culinaria
Reducción de sodio

POLLO EN SALSA CRIOLLA

INGREDIENTES

- 4 piezas de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 hojas de laurel
- 3 chiles panameños
- 1 tomate
- Jugo de 2 limones
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- Calentar el aceite de oliva a fuego medio-alto en una sartén grande.
- Dorar los muslos de pollo por ambos lados, aproximadamente 5 minutos por cada lado y retire.
- Agregar el ajo picado, el tomate en cubitos, el chile panameño y las hojas de laurel a la sartén y cocinar por unos minutos más.
- Coloque el pollo sobre el sofrito de tomate y exprima el jugo de limón sobre el pollo
- Sazone con sal y pimienta al gusto.
- Cubrir la sartén y cocinar a fuego medio hasta que el pollo esté completamente cocido, aproximadamente 20-25 minutos.

