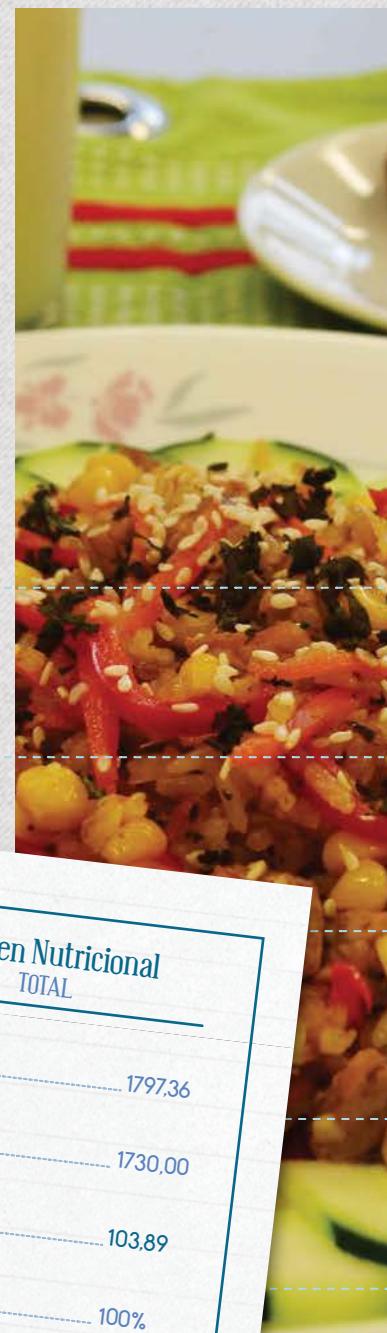
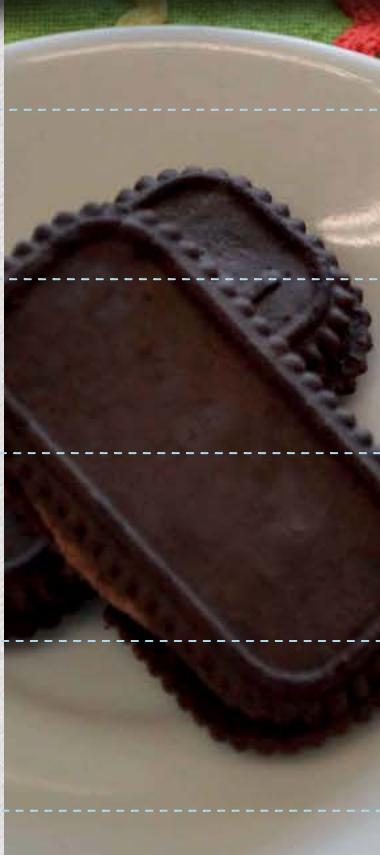


# Diabetes Mellitus tipo 2

Día 2



Resumen Nutricional TOTAL	
Aporte en calorías totales	1797,36
Recomendación nutricional	1730,00
% Adecuación de la dieta	103,89
% Distribución el menú	100%

Día 2

# Desayuno: Galletas rancheras con quesito

## Composición del menú



### Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	379.57
Recomendación nutricional	346.00
% Adecuación de la dieta	109.70
% Distribución el menú	20%

Día  
2

# Desayuno:

## Galletas rancheras con quesito

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	379,6	Fósforo (mg).....	249,6
Proteína (g).....	15,9	Hierro (mg).....	3,0
Grasa total (g).....	20,7	Sodio (mg).....	299,0
Grasa mono (g).....	3,8	Potasio (mg).....	279,5
Grasa poli (g).....	2,7	Vitamina A (ER ).....	147,8
Colesterol (g).....	33,0	Vitamina B1 (mg).....	0,1
Carbohidratos totales (g).....	33,7	Niacina (mg).....	1,9
Fibra dietética (g).....	3,6	Ácido Fólico (mg).....	17,0
Calcio (mg).....	248,9	Vitamina C (mg).....	7,4

Día 2

# Desayuno:

## Galletas rancheras con quesito



# Milo con leche semidescremada



## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	300,0	Taza	1,2
Leche baja en grasa (semidescremada)	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1,5
Milo	g	30,0	Cuchara sopera	3,8
Sucralosa	g	9,0	Cuchara sopera	1



Tamaño por porción:

200cc  
Un pocillo  
chocolatero

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: J35

## Procedimiento

1. En una olla ponga a calentar la leche a fuego medio, sin dejar hervir.
2. Cuando esté bien caliente, retire del fuego y agregue la sucralosa con el milo y bata vigorosamente con un molinillo hasta tener una mezcla homogénea.
3. Sirva de inmediato.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	90,6
Proteína (g).....	4,4
Grasa total (g).....	2,9
Carbohidratos (g).....	11,6
Colesterol (mg).....	33,0
Calcio (mg).....	122,0
Hierro (mg).....	0,1
Vitamina A (ER).....	57,0
Niacina (mg).....	0,1
Vitamina C (mg).....	1,0
Sodio (mg).....	90,7
Fibra dietética (gr).....	0,3



# Desayuno:

## Galletas rancheras con quesito



# Galletas rancheras con quesito



## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Quesito	g	45,0	Unidad x 220 g	0,2
Galletas integrales	g	63,0	Unidad	9,7
Margarina	g	4,8	Cuchara dulcera	1



Tamaño por porción:

38g

Tres galletas, una tajada de quesito

Rendimiento preparación:  
100%Fuente:  
Comercial  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: J36

## Procedimiento

Esparza la margarina en las galletas y sobre cada una coloque un trozo (bastón) de quesito. Sirva.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	146,5
Proteína (g).....	5,1
Grasa total (g).....	7,7
Carbohidratos (g).....	15,2
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	114,3
Hierro (mg).....	0,8
Vitamina A (ER).....	63,2
Niacina (mg).....	1,0
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	138,4
Fibra dietética (gr).....	2,2



# Desayuno:

## Galletas rancheras con quesito



# Chorizo de ternera en jugo de naranja



## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Chorizos de ternera	g	90,0	Unidad	3
Margarina	g	9,0	Cuchara dulcera	2
Sal de mesa dietética	g	0,9	Cuchara tintera	1/3
Naranja, jugo	cc	24,0	Unidad	1/2



Tamaño por porción:  
35g  
Una unidad mediana

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código:J37

## Procedimiento

1. Caliente la margarina en una cacerola; corte los chorizos en rodajas y sofria en la margarina por unos cinco minutos a fuego medio.
2. Agregue la sal (y si desea puede adicionar laurel y tomillo al gusto), tape la cacerola y cocine a fuego bajo por dos minutos.
3. Adicione el jugo de la naranja y termine de cocinar por un minuto sin tapar. Sirva caliente.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	118,9
Proteína (g).....	6,3
Grasa total (g).....	9,9
Carbohidratos (g).....	0,8
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	9,9
Hierro (mg).....	2,0
Vitamina A (ER).....	25,6
Niacina (mg).....	0,8
Vitamina C (mg).....	69,9
Sodio (mg).....	0,0
Fibra dietética (gr).....	4,0



# Desayuno:

## Galletas rancheras con quesito



### Manzana en cascós



#### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Manzana Roja	9	135	Unidad	1½



Tamaño por porción:  
45g  
1/2 unidad mediana

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: J38

### Procedimiento

1. Lave y desinfecte muy bien la manzana, y luego sobre una tabla limpia y desinfectada, parta con un cuchillo a la mitad y retírele la semilla.
2. Luego apoye la manzana por la mitad, y parta en forma de medias lunas gruesas (cascos). Sirva en un plato pequeño lo equivalente a media manzana por persona.
3. Consuma en el menor tiempo posible.

### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	23,6
Proteína (g).....	0,1
Grasa total (g).....	0,2
Carbohidratos (g).....	6,1
Colesterol (mg).....	0
Calcio (mg).....	2,8
Hierro (mg).....	0,1
Vitamina A (ER).....	2
Niacina (mg).....	0
Vitamina C (mg).....	2,4
Sodio (mg).....	0
Fibra dietética (gr).....	1,1

Día 2

# Media mañana: smoothie de manzana con galletas de chocolate



## Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	222,90
Recomendación nutricional	207,60
% Adecuación de la dieta	107,37
% Distribución el menú	12%

## Composición del menú

Día 2

# Media mañana:

smoothie de manzana  
con galletas de chocolate

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	222,9	Fósforo (mg).....	130,0
Proteína (g).....	4,9	Hierro (mg).....	0,9
Grasa total (g).....	4,7	Sodio (mg).....	143,6
Grasa mono (g).....	1,8	Potasio (mg).....	306,8
Grasa poli (g).....	1,2	Vitamina A (ER ).....	16,5
Colesterol (g).....	5,0	Vitamina B1 (mg).....	0,1
Carbohidratos totales (g).....	42,9	Niacina (mg).....	0,5
Fibra dietética (g).....	2,9	Ácido Fólico (mg).....	18,2
Calcio (mg).....	148,2	Vitamina C (mg).....	6,4

Día  
2

# Media mañana:

smoothie de manzana  
con galletas de chocolate



## Smoothie de manzana con galletas de chocolate

Tamaño por porción:

224g

Un vaso de smoothie.  
Dos galletas.Rendimiento  
preparación:  
100%Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: J39

## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Yogur fruta bajo en grasa	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1,5
Manzana con cáscara sin semillas ni corazón	g	270,0	Unidad mediana	3
Cubos de hielo	cc	9,0	Cubo	2
Galletas sandwich de chocolate, rellenas con crema	g	45,0	Paquete x 2 galletas	3

## Procedimiento

1. Lave y desinfecte la manzana. Parta en mitades y retire las semillas. Corte la manzana en cubos y reserve.
2. En la licuadora vierta el yogurt, el hielo y los cubos de manzana.
3. Licue hasta que la mezcla este homogénea y con consistencia cremosa, si desea puede agregar más hielo.
4. Destape el paquete, retire las galletas y sirva.

Día 2

# Almuerzo: seco de la abuela



## Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	572,03
Recomendación nutricional	519,00
% Adecuación de la dieta	110,22
% Distribución el menú	30%

## Composición del menú

Día 2

# Almuerzo: seco de la abuela

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	572,0	Fósforo (mg).....	266,7
Proteína (g).....	21,1	Hierro (mg).....	5,6
Grasa total (g).....	24,7	Sodio (mg).....	563,3
Grasa mono (g).....	9,9	Potasio (mg).....	741,8
Grasa poli (g).....	5,1	Vitamina A (ER ).....	103,9
Colesterol (g).....	56,1	Vitamina B1 (mg).....	0,4
Carbohidratos totales (g).....	62,7	Niacina (mg).....	6,3
Fibra dietética (g).....	3,2	Ácido Fólico (mg).....	122,2
Calcio (mg).....	39,1	Vitamina C (mg).....	28,0

Día 2

# Almuerzo:

## seco de la abuela



## Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	330,0	Taza	1,3
Aceite de girasol	cc	3,6	Cuchara dulcera	1/2
Sal de mesa	g	3,0	Cuchara sopera	0,3
Ajo crudo	g	3,0	Diente mediano	1



Tamaño por porción:  
90g  
Una cuchara arrocera

Rendimiento  
preparación:  
250%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: D2

## Procedimiento

1. Pese y pele el ajo, luego lávelo si es necesario y páquelo en trozos muy pequeños o macérelo según su preferencia.
2. En una olla vierta el agua, el aceite, el ajo picado o macerado y la sal, pongala en el fogón a fuego alto hasta que hierva.
3. Agregue el arroz bien medido al agua hirviendo. Tape parcialmente y deje hervir de nuevo.
4. Cuando comience a hacer hoyuelos ponga el fogón en "bajo" y tape completamente.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	141,7
Proteína (g).....	2,4
Grasa total (g).....	1,4
Carbohidratos (g).....	28,9
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	5,3
Hierro (mg).....	1,6
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	1,8
Vitamina C (mg).....	0,3
Sodio (mg).....	388,1
Fibra dietética (gr).....	0,5

Día 2

# Almuerzo:

## Seco de la abuela



### Monedas de plátano

Tamaño por porción:

38g

Diez monedas delgadas

Rendimiento  
preparación:  
90%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: J43

### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Plátano hartón verde, crudo	g	90,0	Unidad	1/2
Aceite de girasol	cc	9,0	Cuchara dulcera	2
Sal de mesa dietética	g	0,6	Cuchara tintera	1/4

### Procedimiento

1. Lave, desinfecte y corte el plátano en rodajas delgadas.
2. En una sartén o cacerola, caliente el aceite a fuego medio y sofriá las rodajas de plátano hasta que se doren por lado y lado.
3. Saque las rodajas y dispóngalas en una hoja de papel absorbente para retirar excesos de grasa. Agregue la sal encima de las rodajas fritas y sirva.

### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	691
Proteína (g).....	0,4
Grasa total (g).....	3,1
Carbohidratos (g).....	11,3
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	1,2
Hierro (mg).....	0,2
Vitamina A (ER).....	31,8
Niacina (mg).....	0,2
Vitamina C (mg).....	6,0
Sodio (mg).....	47,7
Fibra dietética (gr).....	0,7

Día 2

# Almuerzo:

## seco de la abuela



# Carne molida sencilla



## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Carne de res magra, molida	g	255,0	Libra	1/2
Aceite de girasol	cc	6,0	Cuchara dulcera	1,2
Salsa negra	cc	15,0	Cuchara sopera	1,5
Mostaza	g	15,0	Sobre x 200 g	0,1
Pimienta blanca	g	3,0	Cuchara tintera	1
Sal de mesa dietética	g	0,9	Cuchara tintera	1/3
Vino blanco	cc	75,0	Copa	1 1/2

Tamaño por porción:  
80g  
Una cucharada arrocera a ras

Rendimiento  
preparación:  
95%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: J44

## Procedimiento

- En un recipiente plástico limpio, mezcle la carne con la mostaza y la salsa negra. En una sartén plana y ancha ponga el aceite, lleve a fuego medio y cocine la carne aproximadamente cinco minutos. Revuelva constantemente para evitar que se pegue.
- Baje la intensidad del fuego y cocine por cinco minutos más sin dejar de revolver. Si la carne está muy seca y le falta cocción puede adicionarle un poco de agua.
- Agregue sal y pimienta; tape y cocine por dos minutos más. Retire del fuego y sirva caliente.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	240,6
Proteína (g).....	16,0
Grasa total (g).....	16,6
Carbohidratos (g).....	1,3
Colesterol (mg).....	56,1
Calcio (mg).....	7,8
Hierro (mg).....	2,8
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	3,7
Vitamina C (mg).....	0,2
Sodio (mg).....	120,1
Fibra dietética (gr).....	0,3



# Almuerzo: Seco de la abuela

## Arepa redonda



### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Arepa redonda de maíz blanco trillado	9	90.0	Unidad	3



Tamaño por porción:  
30g  
Una unidad

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: D17

### Procedimiento

1. Saque la arepa del empaque, coloque sobre un maquín para llevar al fogón y asar. Deje dorar por cada lado durante treinta segundos y luego sirva caliente.

### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	51,9
Proteína (g).....	1,2
Grasa total (g).....	0,2
Carbohidratos (g).....	11,2
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	0,9
Hierro (mg).....	0,2
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	0,0
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	0,0
Fibra dietética (gr).....	0,0

Día 2

# Almuerzo:

## seco de la abuela



# Ensalada sana



## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumentos netos	Unidad de uso	Medida
Pepino cohombro sin cáscara	g	90,0	Unidad	1/2
Lechuga común	g	60,0	Hojas grandes	8
Tomate rojo maduro	g	150,0	Unidad mediana	2
Aceite de oliva	cc	9,0	Cuchara sopera	1

Tamaño por porción:  
100g  
Pocillo tintero

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: J45

## Procedimiento

1. Lave y desinfecte las verduras. Corte el pepino en rodajas delgadas y luego en medias lunas. Corte el tomate en cuartos, retire la semilla y posteriormente corte cada cuarto en julianas. Pique la lechuga con las manos en trozos pequeños.
2. Mezcle todos los ingredientes en una ensaladera o refractaria.
3. Si desea, adicione el zumo de un limón o naranja, y el aceite de oliva. Mezcle nuevamente y sirva.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	44,2
Proteína (g).....	0,9
Grasa total (g).....	3,3
Carbohidratos (g).....	3,8
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	20,3
Hierro (mg).....	0,6
Vitamina A (ER).....	71,1
Niacina (mg).....	0,4
Vitamina C (mg).....	14,0
Sodio (mg).....	6,9
Fibra dietética (gr).....	1,1

Día 2

# Almuerzo:

## seco de la abuela



### Jugo de piña



#### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Piña pulpa sin corazón	g	150,0	Rodaja gruesa	1
Agua	cc	420,0	Taza	2
Sucralosa	g	9,0	Sobre x 1 g	1
Aceite de oliva	cc	9,0	Cuchara sopera	1

Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: J46

### Procedimiento

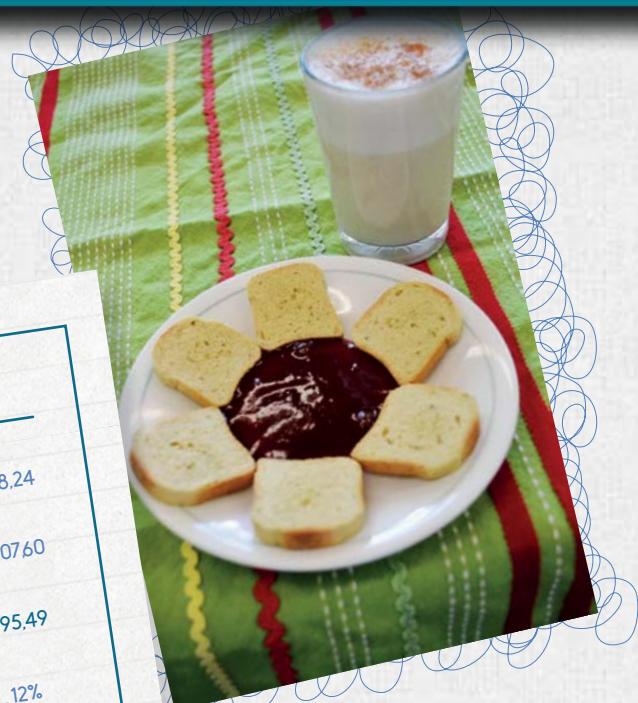
1. Pele la piña y retire las partes no comestibles (hoyuelos y corazón).
2. Licúe con el agua y el endulzante. Si desea agregue hielo o refrigeré. Sirva frío.

#### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	24,5
Proteína (g).....	0,2
Grasa total (g).....	0,2
Carbohidratos (g).....	6,2
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	3,5
Hierro (mg).....	0,2
Vitamina A (ER).....	1,0
Niacina (mg).....	0,2
Vitamina C (mg).....	7,5
Sodio (mg).....	0,5
Fibra dietética (gr).....	0,6

Día 2

# Algo: jugo de banano con tostadas



## Resumen Nutricional

Aporte en calorías totales	198.24
Recomendación nutricional	207.60
% Adecuación de la dieta	95.49
% Distribución el menú	12%

## Composición del menú

Día 2

# Algo: jugo de banano con tostadas

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	198,2	Fósforo (mg).....	132,4
Proteína (g).....	6,1	Hierro (mg).....	2,2
Grasa total (g).....	3,2	Sodio (mg).....	199,2
Grasa mono (g).....	1,0	Potasio (mg).....	372,0
Grasa poli (g).....	0,3	Vitamina A (ER ).....	61,2
Colesterol (g).....	8,3	Vitamina B1 (mg).....	0,2
Carbohidratos totales (g).....	37,9	Niacina (mg).....	1,3
Fibra dietética (g).....	3,3	Ácido Fólico (mg).....	14,1
Calcio (mg).....	192,4	Vitamina C (mg).....	5,7

Día 2

# Algo:

## jugo de banano con tostadas



### Jugo de banano con tostaditas a las finas hierbas y mermelada



#### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Banano común pulpa	g	129,0	Unidad x 140 g	1
Leche semidescremada	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1 1/2
Agua	cc	150,0	Taza	1/2
Aceite de oliva	cc	9,0	Cuchara sopera	1

Tamaño por porción:

198g

Un vaso de jugo, seis tostaditas y una cucharada de mermelada light

Rendimiento  
preparación:  
100%Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: J47

#### Procedimiento

1. Lave, desinfecte y pele el banano.
2. En una licuadora agregue la pulpa, el agua y la leche, y licúe por un minuto. Sirva frío y espolvoree con canela en polvo.
3. En el centro de un plato pando pequeño agregue la mermelada y disponga las tostadas alrededor.

Día 2

# Comida: arroz especial



## Composición del menú

---

## Aporte de calorías y nutrientes por plato servido

Kilocalorías.....	1424,6	Fósforo (mg).....	230,8
Proteína (g).....	9,3	Hierro (mg).....	3,4
Grasa total (g).....	13,9	Sodio (mg).....	430,5
Grasa mono (g).....	4,0	Potasio (mg).....	706,8
Grasa poli (g).....	6,1	Vitamina A (ER ).....	1403,6
Colesterol (g).....	8,0	Vitamina B1 (mg).....	0,4
Carbohidratos totales (g).....	68,3	Niacina (mg).....	4,4
Fibra dietética (g).....	6,3	Ácido Fólico (mg).....	129,5
Calcio (mg).....	165,6	Vitamina C (mg).....	81,9

Día 2

# Comida:

## arroz especial



# Arroz especial

## Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Pierna de cerdo magra cruda	g	300,0	Libra	0,6
Pepino cohombro con cáscara, crudo	g	105,0	Libra	0,2
Mostaza	g	15,0	Sobre x 200 g	0,1
Salsa negra	cc	18,0	Frasco x 200 cc	0,1
Pimienta blanca	g	3,0	Cuchara tintera	1
Aceite de girasol	cc	15,0	Cuchara dulcera	3
Pimentón rojo, crudo	g	93,0	Unidad pequeña	1
Zanahoria cruda	g	123,0	Unidad mediana	1
Arroz blanco cocido, preparación tradicional	g	240,0	Cuchara arrocera	2 1/7
Maíz tierno o choclo amarillo, crudo	g	99,0	Libra	0,2

Tamaño por porción:  
320g  
Tres cucharas arroceras

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: J49

## Procedimiento

1. Lave y desinfecte las verduras. Retire las semillas y partes duras del pimentón y corte en bastones o julianas. Pele la zanahoria y corte en julianas o bastones. Corte rodajas de pepino y reserve las verduras por separado.
2. Corte la pierna de cerdo en cubos de 2 x 2 cm y mezcle con la salsa negra y mostaza. Saltéela por cinco minutos en una sartén plana y ancha cuando el aceite esté caliente a fuego medio. Si lo desea agregue una copa vino blanco y cocine por dos minutos más.
3. Retire la carne de la sartén y agregue la zanahoria; saltéela a fuego medio por tres minutos; agregue el pimentón y cocine por dos minutos más. Baje el fuego, adicione el maíz tierno y cocine durante otros dos minutos.
4. Agregue la carne de cerdo nuevamente y cocine por tres minutos. Incorpore el arroz previamente cocido, tape la sartén y cocine durante cinco minutos. Sazone con sal y pimienta. Sirva en un plato pando y decore con las rodajas de pepino (si lo desea pique la hierbabuena y espárzala sobre el arroz. También puede espolvorearle ajonjoli).

## Análisis Nutricional

Día 2

# Comida: arroz especial

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	232,2
Proteína (g).....	4,2
Grasa total (g).....	6,9
Carbohidratos (g).....	39,4
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	25,1
Hierro (mg).....	2,2
Vitamina A (ER).....	134,6
Niacina (mg).....	3,3
Vitamina C (mg).....	66,9
Sodio (mg).....	227,7
Fibra dietética (gr).....	3,7



Día 2

# Comida:

## arroz especial



# Jugo de guanábana con leche



## Ingredientes

para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumentos netos	Unidad de uso	Medida
Agua	cc	240,0	Taza	1
Guanábana, pulpa	g	168,0	Libra	0,3
Leche baja en grasa	cc	300,0	Vaso x 200 cc	1 1/2
Sucralosa	g	3,0	Sobre x 1 g	3



Tamaño por porción:  
200cc  
Un vaso mediano

Rendimiento  
preparación:  
98%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: Y5

## Procedimiento

1. Lave y desinfecte la fruta, usando guantes nuevos o con las manos bien desinfectadas. Retire las semillas de la fruta (si es pulpa desinfecte el empaque antes de abrirlo).
2. Licúe todos los ingredientes por dos minutos o hasta tenerlos bien incorporados.
3. Vierta en un recipiente adecuado y previamente desinfectado. Refrigere hasta el momento de servir.

## Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	79,1
Proteína (g).....	3,9
Grasa total (g).....	2,1
Carbohidratos (g).....	12,1
Colesterol (mg).....	8,0
Calcio (mg).....	134,3
Hierro (mg).....	0,3
Vitamina A (ER).....	57,0
Niacina (mg).....	0,6
Vitamina C (mg).....	15,0
Sodio (mg).....	57,8
Fibra dietética (gr).....	1,8

Día 2

# Comida:

## arroz especial



### Galletas de chocolate



#### Ingredientes para 3 porciones

Ingrediente	Unid	Insumos netos	Unidad de uso	Medida
Galletas sándwich de chocolate rellenas con crema	9	72,0	Galleta	6,0



Tamaño por porción:  
24g  
Dos unidades

Rendimiento  
preparación:  
100%

Fuente:  
Casera  
Dieta:  
Hipoglúcida

Código: J40

#### Procedimiento

- Destape el paquete, retire las galletas y sirva.

#### Análisis Nutricional por porción

Kilocalorías.....	113,3
Proteína (g).....	1,1
Grasa total (g).....	4,9
Carbohidratos (g).....	16,9
Colesterol (mg).....	0,0
Calcio (mg).....	6,2
Hierro (mg).....	0,9
Vitamina A (ER).....	0,0
Niacina (mg).....	0,5
Vitamina C (mg).....	0,0
Sodio (mg).....	145,0
Fibra dietética (gr).....	0,8