



## Recetas "Bajas en..."

### Chocolatada light:

Esta chocolatada tiene menos calorías, grasas y azúcares que la versión regular.

1. En una olla con un poquito de leche disuelve a fuego bajo barra de chocolate para taza (la dulce con un poco de la tradicional amarga). Por litro de leche usa 1 barra.
2. Cuando este cremoso el chocolate agrega la leche sin grasa (mejor si es de caja), ponle canela, clavo de olor y si gustas cáscara de limón o naranja (a mi me encanta pero es opcional).
3. Deja que cocine a fuego bajo y no debe hervir (así aprovechamos al máximo el enriquecimiento vitamínico de la leche).
4. No necesitas agregarle azúcar, pero si deseas es opcional o pueden usar edulcorante no calórico.

### Ensalada Waldorf:

1. En una fuente mezcla 1½ taza de manzana picada en cubos con ½ taza de apio bien picadito y 1 taza de uvas verdes cortadas por la mitad y sin pepas. Rocíale ¾ de cucharada de vinagre de manzana y agrega ½ taza de pasas rubias y ½ taza de pecanas picadas (guarda 2 cucharadas para decorar). Reserva esta preparación.
2. Aliño: Mezcla 125 g de yogurt light sabor natural (sin sabor) con 1 cucharadita de mayonesa de leche, gotitas de leche descremada (si son necesarias para soltar la preparación), orégano molido, una pizca de ajo, sal y pimienta de preferencia recién molida. Verifica la consistencia y sabores y rectifica. Mezcla con la ensalada.
3. Coloca toda la preparación en un bowl o fuente navideña y decora con las 2 cucharadas de pecanas que reservaste.

### Mayonesa de leche:

Esta mayonesa de leche tiene menos aceite que la tradicional (huevo y aceite) por lo tanto aporta menos calorías. Esta mayonesa puedes usarle en ensaladas o las preparaciones que desees.

1. Licua leche evaporada descremada con 1 cucharadita de mostaza, sal y pimienta.
2. Añade aceite similar cantidad que leche (aproximadamente).
3. Agrega y jugo de 1 ó 2 limones, mientras sigues licuando (esto le dará la textura cremosa).
4. Verifica el sabor y rectifica.

Milagros Agurto  
NUTRICIONISTA

[www.milagrosagurto.com](http://www.milagrosagurto.com)

