



HELADITOS FRUTALES

6

- Frutillas
- Banana + pasta de maní + coco rallado
- Banana + ½ cta. de cacao amargo
- Durazno + naranja



Licuar la opción elegida con muy poca agua de ser necesario, y endulzante stevia si se quiere agregar. Colocar en moldes de helado y congelar.



BOMBONES DE MANÍ Y CHOCOLATE

7

- 4 cdas. de pasta de maní (casera o marca que tenga solo maní como ingrediente).
- 4 cdas. de almendras procesadas (o coco rallado).
- 1 dátil remojado picado.



Mezclar, hacer bolitas, freezar. Luego bañar en chocolate, preferentemente amargo 80 % cacao.

Lic. Amalia Biasoli. Nutricionista Programa Con Vos



- Línea gratuita **0800 888 8328**
- Whatsapp **+54 11 21645979**
- Mail **programaconvos@raffo.com.ar**
- Sitio Web **<https://programaconvos.com/contacto/>**



Programa de atención al paciente
0.800.888.8328

070591

RAFFO

Información Disponible Para Profesionales: **Departamento Médico Raffo: Tel (011)4509-7100**
Complejo Urbana 1 - Int. Cnel. Amaro Ávalos 2829 - 3º Piso (B1605 EBQ) Munro/Vte. López/Pcia. de Bs. As.

WWW.RAFFO.COM.AR



Programa de atención al paciente
0.800.888.8328

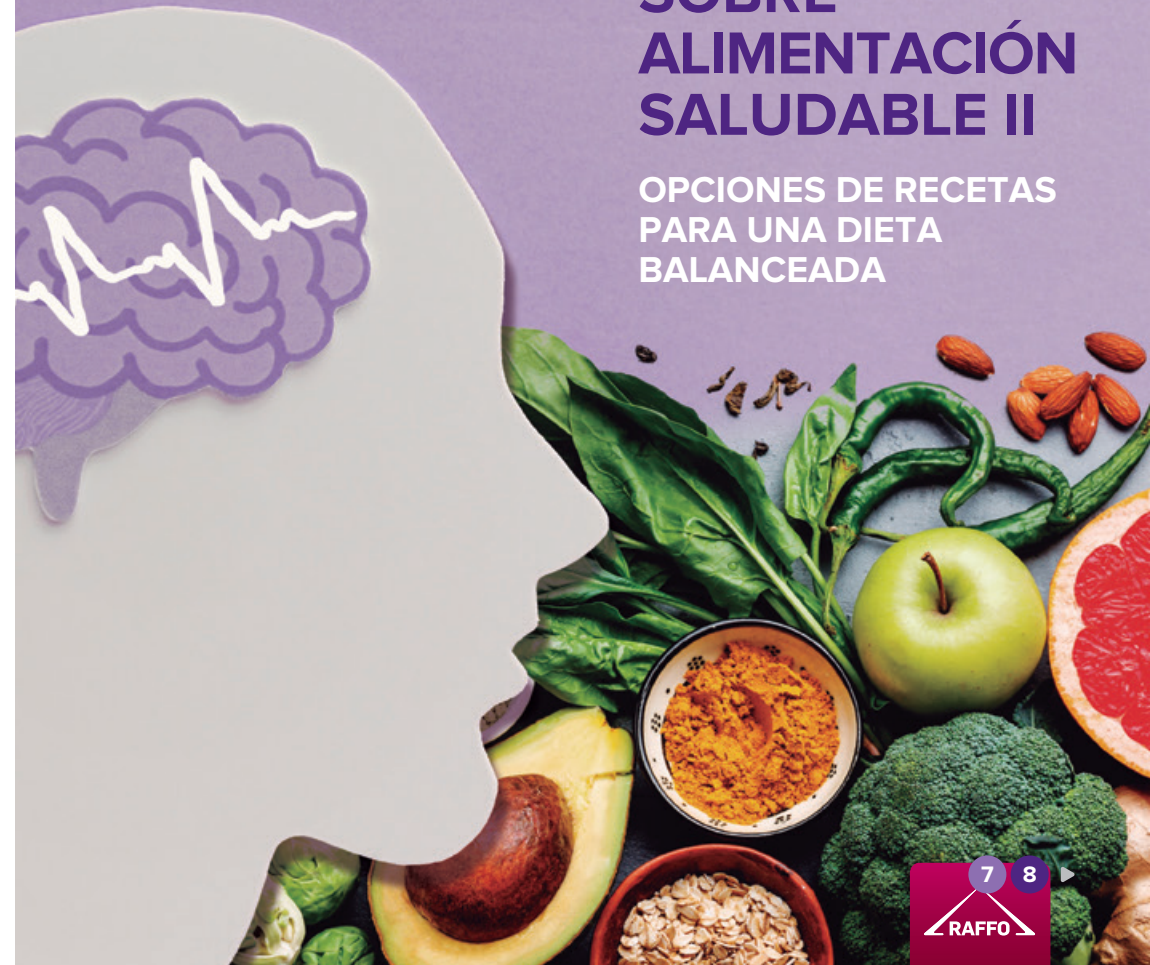
En Epilepsia

4

Epilepsia y Nutrición

SUGERENCIAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE II

OPCIONES DE RECETAS PARA UNA DIETA BALANCEADA



7 8

RAFFO

SUGERENCIAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE II

OPCIONES DE RECETAS PARA UNA DIETA BALANCEADA



Programa de atención al paciente
0.800.888.8328

En Epilepsia

1

NUGGETS DE POLLO (patitas caseras para grandes y chicos)

- 1 pechuga de pollo.
- 1 cda. sopera de queso crema.
- 1 huevo.
- Harina integral c/n.
- Pan rallado c/n.
- Sal y especias a gusto.

Procesar el pollo hasta obtener una pasta. Agregar el queso crema, especias y volver a procesar. Formar bolitas, pasarlas por harina y aplastarlas para moldear los nuggets. Pasarlos por huevo batido, por pan rallado y hornear.

2

SÁNDWICH VEGGIE

- 2 rebanadas de pan integral preferentemente casero.
- Queso crema a gusto.
- Hojas de espinaca.
- 2 tomates secos rehidratados.
- Zanahoria rallada.
- Palmitos.
- 1 huevo duro.
- 1 palta chica.
- Alcaparras o aceitunas.

Untar el pan con queso crema. Colocar los ingredientes. Consumir.

3

ENSALADA DE LENTEJAS

- Hojas verdes (espinaca fresca, rúcula, y/o lechuga).
- ½ tomate.
- ½ zanahoria rallada.
- ½ remolacha rallada.
- ½ diente de ajo.
- 1 taza de lentejas cocidas (previamente hidratadas durante 24 horas, y luego cocinadas).
- 3 a 4 nueces picadas.

3

Mezclar los ingredientes. Condimentar con 1 cda. de aceite de oliva y especias.

4

CHURRASQUITOS AL WOK

- 4 churros.
- Salsa de soja c/n.
- 1 diente de ajo picado.
- 2 rodajas de jengibre picado.
- 1 cda. de fécula de maíz.
- 2 cdas. de agua.
- 1 pizca de sal y pimienta.
- 1 cta. de semillas de chía.

Cortar cada churro en tiras. Colocar en un bowl con el resto de los ingredientes y mezclar bien. Dorar en el wok o sartén a fuego fuerte. Acompañar con verduras salteadas (por ejemplo: zapallitos, berenjenas, cebolla, morrón, champiñones, zanahoria, brotes de soja) y/o arroz integral.

5

BUDÍN INTEGRAL DE BANANA

- 1 banana hecha puré.
- 140g Harina integral o de avena.
- 1 cta. de polvo de hornear.
- 1 huevo.
- 70cc Aceite maíz o girasol.
- 130g Azúcar mascabo.

Mezclar todos los ingredientes. Verter en una budinera mediana, previamente aceitada, y cocinar en horno a 170 grados, hasta que introduciendo un cuchillo salga limpio.