



## Recetas de Pescados

### Rollo de Pescado Blanco con Acelgas (1 porción)

#### Ingredientes:

- 1 hoja de acelga
- 1 filete de pescado blanco
- Jugo de 1 limón
- 3 cds. De aceite de oliva
- 1 cd. Vino blanco
- 1 ramita de cilantro

#### Manera de hacerse:



Pon el filete a marinar en el jugo de limón con un poquito de sal, durante 30 min. Retíralo y pártelo a la mitad a lo largo. La acelga ya limpia y escurrida, pártela a su vez a la mitad por lo largo. Coloca una media hoja de acelga y coloca tu mitad de filete encima y enróllalo con fuerza como si hicieras un rollo de sushi. Colócalo en un refractario o cacerola. Licua el aceite de oliva el cilantro y el vino blanco. Baña con esta mezcla tus rollos de pescado. Tapa la cacerola y ponlo en la lumbre a fuego lento durante 10 minutos, hasta que el pescado este blanco y bien cocido. Puedes servirlo con un poco más de la mezcla anterior.

### Atún con Aguacate (1 porción)

#### Ingredientes:

- 1 lata de atún (150 gramos)
- 2 rabos de cebolla picada
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- El jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de aguacate pelado y en tiritas delgadas
- 1 jitomate en tiras
- 3 hojas grandes de lechuga

#### Manera de hacerse:

Mezcle en un recipiente el atún, rabos, perejil, aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta y el aguacate, en las hojas de la lechuga, se pone esta mezcla y se enrolla como un taquito.

### Salmón con Salsa de Jengibre y limón con té verde (2porc.)

#### Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 2 filetes de salmón de 226 gramos
- 2 cucharadita. De té verde
- 1 cucharadita de ajonjolí
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- ½ cucharadita de cebolla seca
- Pimienta negra
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 manzana sin centro y rebanada
- 2 rabos de cebolla picado
- El jugo de 1 limón
- 1 cucharada de jengibre pelado y picado o 1 cucharadita si es en polvo

**Salsa:** 2 tomates picados

#### Manera de hacerse:



En una cacerola, se pone el aceite de oliva. Se calienta. Aparte se enjuaga el salmón, secando con toalla de papel. Se marina en salsa de soya, a que cubra el salmón. En otro recipiente se agrega el contenido del sobre de té verde, las semillas de ajonjolí, la albahaca, cebolla y pimienta. Se saca el salmón de la salsa soya, se pone en la otra mezcla oprimiendo el filete para que se peguen las especies, se coloca el salmón en la cacerola con aceite de oliva, cocinando 12 minutos o hasta que el centro del salmón se ponga rosa.

**Para la salsa:** Coloque los tomates, la manzana y los rabos en una

# Medicina Biológica Funcional



palangana y se agrega el jugo del limón y el jengibre mezclando bien. Coloque la mitad de la salsa junto al salmón.

## Pescado con Nueces (2 porciones)

### Ingredientes:

½ kg. De pescado en filete (tilapia, lenguado)  
2 huevos blancos  
1 taza de nueces picadas  
Sal y pimienta

Aceite de oliva  
Jugo de medio limón  
½ tasa de perejil finamente picado

### Manera de hacerse:

Lave el pescado en agua fría, séquelo y bata los huevos. En un recipiente esparza las nueces, la sal y pimienta, en un plato sumerja el filete en el huevo, después en la mezcla de nueces, apretando a que forme una capa. Caliente la sartén y ponga aceite de oliva, agregue el pescado y cocine a temperatura media de 3 a 5 minutos por lado. Exprima jugo de limón encima y agregue perejil picado.

## Pescado con Verduras (2 porciones)

### Ingredientes:

½ kg. De filete tilapia  
2 huevos blancos  
¼ tasa de hierbas frescas picadas (perejil, albahaca, romero, eneldo, salvia)

2 diente de ajo  
Sal y pimienta  
Aceite de oliva  
Medio jugo de limón

### Manera de hacerse:

Enjuague los filetes en agua fría, séquelos con toalla de papel, bata los huevos en un recipiente, esparza las hierbas, sal y pimienta, ajo en un plato. Sumerja los filetes en el huevo y luego capee con la mezcla de hierbas. Caliente el sartén con aceite de oliva y agregue los filetes, cocine a calor medio de 3 a 4 minutos por lado hasta que se cueza. Coloque en un plato y termine exprimiendo jugo de limón.

## Salmón ahumado (1 porción)

### Ingredientes:

2 tazas de espinada  
1 endibia o ¼ apio picado  
2 tallos de cebolla picado  
125 grs. De salmón ahumado en tiras

Una cucharada de aceitunas picadas  
1 cucharada de aceite de oliva  
Pimienta  
1 cucharada de jugo de limón

### Manera de hacerse:

Mezcle las espinacas, el apio y los rabos de cebolla, coloque el salmón cortado en tiras en la parte de arriba, las aceitunas y pimienta. Agregue el aceite de oliva y jugo de limón al servir.

## Pescado Blanco con Acelgas (1 porción)

### Ingredientes:

1 hoja de acelga  
1 filete de pescado blanco  
Jugo de 1 limón

3 cds. De aceite de oliva  
1 cd. Vino blanco  
1 ramita de cilantro

### Manera de hacerse:

Pon el filete a marinar en el jugo de limón con un poquito de sal, durante 30 min. Retíralo y pártelo a la mitad a lo largo. La acelga ya limpia y escurrida, pártela a su vez a la mitad por lo largo. Coloca una media hoja de acelga y coloca tu mitad de filete encima y enróllalo con fuerza como si hicieras un rollo de sushi. Colócalo en un refractario o cacerola. Licua el aceite de oliva el cilantro y el vino blanco. Baña con esta mezcla tus rollos de pescado. Tapa la cacerola y ponlo en la lumbre a fuego lento durante 10 minutos, hasta que el pescado este blanco y bien cocido. Puedes servirlo con un poco más de la mezcla anterior.

# Pescado en Salsa de 3 Chiles

## Ingredientes

- ½ taza de caldo de pollo
- 4 piezas filete de pescado blanco o de su elección (filetes de aproximadamente 150 g c/u)
- 1 pieza chile pasilla desvenado sin pepitas remojado en agua caliente
- 1 pieza chile mora desvenado sin pepitas remojado en agua caliente
- 1 pieza chile guajillo seco desvenado sin pepitas remojado en agua caliente
- 2 piezas jitomate guaje cortado en cuartos
- ½ taza cebolla cortada en cubos medianos
- 1 diente ajo
- 1 taza agua
- 4 cucharaditas aceite



## Modo de preparación

1. Licuar perfectamente los chiles junto con el jitomate, cebolla, ajo, agua y la ½ taza de caldo de pollo y reservar.
2. En un sartén a fuego medio con el aceite, cocinar los filetes de pescado por 5 minutos de cada lado.
3. Verter la salsa de chiles junto con el pescado y dejar que hierva. Bajar la flama y tapar. Cocinar por 5 minutos más.

# Pescado a la Veracruzana

## Ingredientes

- ½ taza de caldo de pollo con tomate
- 3 cucharadas goma guar
- 4 piezas filete de pescado blanco o de su elección 120g c/uu
- 3 cucharadas aceite
- 1 lata aceitunas verdes con hueso enjuagadas previamente
- 1 lata chica chiles güeros drenado
- 2 taza agua



## Modo de preparación

1. Pasar los filetes de pescado por la harina.
2. Calentar el aceite en una olla mediana y freír los filetes a que tomen un color dorado claro. Reservarlos.
3. Hervir el agua y agregar el caldo de pollo con tomate aceitunas y chiles güeros al gusto.
4. Agregar los filetes y cocinarlos por 5 minutos más.

# Mini Flautas de Pescado

## Ingredientes

- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas cebolla picada
- 3 filetes de pescado blanco cortados en cubos pequeños
- ½ taza de caldo de camarón
- 1 jitomate cortado en cubos
- 2 cucharadas de crema light
- 20 tortillas de maíz taqueras



## Modo de preparación

1. Para el relleno, calentar 1 cucharada de Mantequilla sin sal en una sartén y freír la cebolla.
2. Añadir los cubos de pescado, sazonar con el caldo de camarón y una vez que el pescado esté listo, agregar el jitomate.
3. Cocinar a fuego medio hasta que el jitomate esté suave.
4. Una vez frío el pescado, agregar la crema light y mezclar hasta incorporar.
5. Formar las flautas con las tortillas y el relleno.
6. Calentar la Mantequilla sin sal restante y freír las flautas hasta que estén doradas y servir.

# Pescado Enchilado

## Ingredientes

- ½ taza de Caldo de pollo con tomate
- 2 cucharadas aceite
- 3 piezas chile guajillo seco limpio sin pepitas
- 4 piezas filete de pescado blanco 120g c/u
- 2 hojas laurel deshidratado



## Modo de preparación

1. Remojar los chiles en 1 taza de agua caliente por 10 minutos. Licuar y colar.
2. En un sartén mediano calentar el aceite y vaciar la mezcla anterior. Cocinar 3 minutos.
3. Sazonar la salsa con el caldo de pollo con tomate, sal y laurel e integrar los filetes de pescado.
4. Cocinar por 10 minutos más y servir.

# Pescado Cítrico

## Ingredientes

- 1 taza de caldo de pollo
- ½ taza de jugo de Limón
- Orégano
- 1.2 kg filete de pescado blanco (200 g cada uno)
- ½ taza jugo de naranja colado
- ¼ taza jugo de toronja
- 1 taza coliflor en ramos pequeños



## Modo de preparación

1. Lavar y escurrir el pescado lavado.
2. Verter el jugo de naranja, limón y el de toronja en el recipiente, agregar la coliflor y el orégano mezclar bien.
3. Colocar el pescado dentro de un papel aluminio la bolsa junto con la coliflor y los jugos. Integrarlo todo muy bien para que todo el contenido de la bolsa quede bien distribuido.
4. Hornear a 180 ° C por 30 minutos. Retirar del horno, cortar la bolsa y servir.

# Pescado en Salsa de Habanera

## Ingredientes

- ½ taza de caldo de pollo con tomate
- 4 piezas Filete de pescado de su elección (filete de aproximadamente 120 g)
- 1 pieza chica chile habanero desvenado y despepitado
- 1 ½ taza agua
- 2 cucharaditas de Goma Guar
- 1 Rama epazote lavado y desinfectado
- 2 piezas medianas jitomate cortados en trozos
- 4 cucharaditas Mantequilla Sin Sal



## Modo de preparación

1. En un sartén a fuego medio derretir la mantequilla sin Sal y sellar los filetes de pescado.
2. Licuar perfectamente una taza de agua junto con el jitomate, habanero y la ½ taza de caldo de pollo con tomate. Verter en el sartén con el pescado.
3. A partir del primer hervor de la salsa, cocinar por 5 minutos más. Disolver la goma guar en el agua restante e integrarla al sartén. Hervir por un par de minutos para espesar. Retirar del fuego y servir caliente.

# Pescado en Salsa de Naranja

## Ingredientes

- 1/2 taza de caldo de res
- 4 filetes de pescado blanco (100 g cada uno)
- 1 taza jugo de naranja colado
- 1/2 pieza cebolla morada finamente picada
- 1 diente ajo
- 4 cucharaditas aceite vegetal



## Modo de preparación

1. En un sartén con el aceite sofreír a fuego medio el ajo y la cebolla. Agregar los filetes y cocerlos por aproximadamente 5 minutos.
2. Licuar el jugo de naranja junto con el caldo de res. Verter en el sartén y cocinar por aproximadamente 5 minutos más. Servir caliente.

# Pescado Entomatado al Limón

## Ingredientes

- ½ taza de caldo de pollo con tomate
- 4 filetes de pescado (120 g cada uno)
- 4 cucharaditas aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 taza hinojo bulbo lavado y desinfectado cortado en tiras delgadas
- 1 taza champiñón blanco limpio cortado en cuartos
- ½ taza agua
- 1 cucharadita menta fresca lavada y desinfectada sin tallo finamente picada
- 2 cucharaditas albahaca fresca lavada y desinfectada sin tallo finamente picada
- 2 cucharadas jugo de limón verde



## Modo de preparación

1. Freír los pescados en el aceite.
2. Picar finamente el ajo. Cortar el hinojo en tiras delgadas. Agregar el ajo y el hinojo sofreír.
3. Cortar los champiñones en cuartos. Añadir los champiñones. Agregarle el caldo de pollo con tomate.
4. Vaciar el agua en la olla. Incorporar la menta y la albahaca. Tapar la olla, bajar el fuego y cocer por 5 minutos.
5. Agregar el jugo de limón. Calentar.
6. Servir.

# Pescado en Salsa de Pimiento

## Ingredientes

- 1 taza de caldo de pollo
- 3 tazas leche descremada
- 2 piezas grandes pimiento morrón rojo sin pepitas cortado en cubos grandes
- 1 cucharada de goma guar
- 6 piezas filete de pescado blanco o de su elección (100g c/u)
- 3 cucharadas aceite vegetal
- 3/4 taza poro lavado desinfectado cortado en cubos grandes
- 1/2 taza coliflor cocida sin sal



## Modo de preparación

1. Sofreír en una budinera el poro con el aceite vegetal. Agregar el pimiento y cocer hasta que se ablande un poco. Retirar del fuego, colar y apartar el aceite.
2. Licuar el poro y el pimiento junto con la leche. Colar y hervir. Sazonar y hervir. Disolver la goma guar en un poco de agua e integrar perfectamente a la salsa. Hervir un par de minutos hasta que espese.
3. Agregar la coliflor y hervir por un minuto más.
4. Freír los filetes en el aceite apartado, escurrir y servir. Bañar con la salsa de pimiento con coliflor.

# Ceviche Oriental

## Ingredientes

- 1 taza de filete de pescado cortado en cubos medianos
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- pieza de aguacate cortado en trozos
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 2 piezas de limón amarillo (su jugo)
- 1 cucharada de sal



## Modo de preparación

1. Agrega en un tazón el pescado, la salsa de soya, aceite de ajonjolí, el ajonjolí tostado, el aguacate, la pimienta, el jugo de limón, la sal. Mezcla perfectamente.
2. Deja marinar por 20 minutos en el refrigerador.

# Tacos de Pescado al Pastor con Piña Asada

## Ingredientes

- 50 gramos de achiote
- 3 piezas de chile guajillo desvenado y remojado
- 1 taza de jugo de piña
- 2 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$  de pieza de cebolla
- 1 cucharadita de orégano
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 kilo de filete de pescado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- al gusto de sal y pimienta
- Tortillas de maíz taqueras
- Al gusto de limón
- Al gusto de cebolla finamente picada
- Al gusto de cilantro
- Al gusto de piña asada
- Al gusto de salsa roja



## Modo de preparación

1. Licua el achiote con el chile guajillo, el jugo de piña, el ajo, la cebolla, el orégano, comino, vinagre, salpimenta.
2. En un refractario coloca el pescado y vierte la preparación anterior deja marinar en refrigeración por 2 horas.
3. Calienta una parrilla a fuego medio y agrega aceite, coloca el pescado y deja cocinar por 2 minutos, voltea y deja cocinar por 2 minutos más.
4. En un comal calienta las tortillas de maíz taqueras
5. Coloca un poco de pescado sobre la tortilla, agrega cebolla, cilantro y salsa al gusto.

# Chimichurri de Aguacate con Atún Sellado

## Ingredientes

- ½ taza de aceite de oliva
- 4 cucharadas de perejil finamente picado
- 4 cucharadas de cilantro finamente picado
- 2 cucharadas de orégano
- 3 dientes de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de hojuela de chile
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 piezas de aguacate cortado en cubitos
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 4 piezas de atún fresco
- Al gusto de sal y pimienta



## Modo de preparación

1. En una cacerola a fuego bajo calienta el aceite de oliva y agrega el perejil, el cilantro, el orégano y el ajo, las hojuelas de chile y deja cocinar por 5 minutos, deja enfriar y reserva.
2. Sazona el atún con sal y pimienta.
3. En una sartén a fuego alto calienta el aceite de girasol y sella el atún, 2 minutos por un lado y 2 minutos por otro lado.
4. Agrega en el chimichurri ya frío el aguacate, mezcla y sazonar con sal y pimienta.
5. Sirve el atún con el chimichurri de aguacate.

## Pescado al vapor con verduras a la mantequilla

### Ingredientes

- 1 chile serrano verde
- 1 jitomate rojo
- ¼ cebolla
- 5 hojas santas o acelga
- 1 ramita de cilantro
- Mantequilla al gusto sal
- 120g filete de pescado



### Modo de preparación

1. Untar con la mantequilla el pescado por ambos lados y depositarlo encima de la hoja santa o acelga que a la vez irá encima de papel aluminio.
2. Encima del filete ponle el cilantro los chiles en rajas la cebolla en julianas y ponle un poco de mantequilla en cubitos encima para que se derrita y cubre con las hojas santas tapa bien con el papel aluminio.
3. Deposita en un comal caliente y déjalo por 15 minutos o hasta que comience a sacar vapor por las ranuritas del aluminio y sírvelo.

# Atún al grill con ensalada multicolor

## Ingredientes

(6 raciones)

- 1 manojo espinacas
- 150 grs fresas
- 150 grs manzanas
- 150 grs Arandanos
- 120 grs atún fresco por comensal
- Aceite de oliva
- Limón
- Sal y pimienta



## Modo de preparación

60 minutos

1. Rebana las fresas y las manzanas y limpia muy bien las espinacas.
2. Has una cama con las espinacas y pon fresas, manzanas y Arándanos a tu gusto y esparcidos por la cama de espinacas
3. En un sartén de fondo grueso, pon un poco de aceite de oliva y agrega el atún salpimentado y rociado con limón, y cocínalo al punto que te agrada, colócalo en la cama de espinaca y sirve de inmediato

# Ensalada de atún

## Ingredientes

- Al gusto aguacate
- Al gusto manzana verde
- Lomo atún en agua
- Cebolla morada
- 1 jugo de limón
- Al gusto sal y pimienta negra
- Al gusto mayonesa
- Almendras tostadas
- Galletas o tostadas horneadas

## Modo de preparación

1. Cortado brunoise para todos los ingredientes
2. Retirar el agua del atún y mezclarlo con mayonesa, limón, sal, pimienta, todo al gusto
3. Mezclar delicadamente (por el aguacate) con el resto de los ingredientes, manzana, cebolla, almendras, aguacate.
4. Ponerlo dentro del refrigerador por 10 minutos, servir en las tostadas o galletas.

