

Natty
AND SHREDDED

Libro de Recetas

Comidas bajas en calorías y grasas

La mayoría de los ingredientes de las recetas a continuación, como proteínas, carbohidratos/verduras, grasas o condimentos/hierbas, se pueden reemplazar según sus preferencias. El tiempo de cocción puede variar.

Proteína

Aves de corral: pollo, pavo, pato, etc.

Pescado/Mariscos: Salmón, Bacalao, Tilapia, Atún, Pargo, Sardina, Camarones, Anchoa, Pulpo, Trucha, Langosta, etc.

Carnes rojas: Carne magra de ternera, bisonte, cordero, etc.

Proteínas de origen vegetal: tofu, tempeh, edamame, frijoles negros, frijoles, lentejas, soja, garbanzos, hummus, guisantes, etc.

Verduras: brócoli, espinacas, col rizada, apio, repollo, coles de Bruselas, escarola, alcachofas, espárragos, aguacate, pimientos morrones, tomate, guisantes, judías verdes, zanahorias, coliflor, raíz de remolacha, pepino, edamame, rábano, dulce guisantes, champiñones, calabacines, calabaza amarilla, calabaza (espagueti), cebolla, hojas de remolacha, perejil, berros, rúcula, lechuga, etc.

Nota: Debido a que la mayoría de las verduras son muy bajas en calorías y ricas en fibra y agua, le recomiendo que priorice el consumo de más verduras cuando no esté satisfecho.

Carbohidratos: batatas, arroz (integral y blanco), quinoa, pan integral, plátano, yuca, remolacha, frijoles negros, frijoles, garbanzos, lentejas, pasta integral, calabazas, papas blancas (con moderación), avena a la antigua. , cuscús, etc.

Aceites/grasas: aceite de oliva, aceite de sésamo, aceite de aguacate, aceite de canola, aceite de lino, aceite de nuez, aceite de coco, mantequilla de maní (con moderación), etc.

Condimentos Hierbas y especias: perejil fresco picado, cilantro fresco picado, comino, pasta de ajo fresco, ajo en polvo, pimentón, orégano, jengibre en polvo, curry en polvo, tomillo, mezcla de condimentos, etc.)

Receta de pasta de ajo fresco: Pele 2-3 cabezas de ajo y agréguelas a una licuadora, agregue 1/5 taza de agua y licue hasta que se forme una pasta. Vierte la pasta de ajo en un recipiente con cierre de vidrio y agrega 1 cucharada de aceite de oliva y una pizca de sal para conservarla por más tiempo. Durará hasta 3 semanas en el frigorífico.

Perejil fresco picado: Lave y pique 1 manojo de perejil, coloque el perejil picado en una bolsa para congelador. Se puede conservar durante meses en el congelador.

Si tiene dificultades para comer en exceso, recuerde que pequeños trucos como beber una gran cantidad de agua (2-3 tazas) antes de comer marcarán la diferencia.

1. Filetes de pollo a la plancha con arroz y brócoli al vapor



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 30 minutos Aprox.

Ingredientes

- 4 pechugas o muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 2 manojos de brócolis
- 1 Taza de arroz (blanco o integral)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de condimento para todo uso
- 2 cucharadas de pasta de ajo fresco
- Sal, pimienta o mostaza de Dijon al gusto
- 1 cucharadita de condimento para todo uso

Instrucción

• Sazone los muslos o las pechugas de pollo con sal, pimienta, mostaza de Dijon, pasta de ajo y condimento para todo uso. Asegúrese de sazonar el pollo durante al menos una hora y hasta 24 horas.

• Hierva agua en una cacerola mediana y agregue el arroz. Cuando el arroz esté cocido y se haya absorbido el agua, agrégalo, baja el fuego al mínimo, tapa y deja cocer a fuego lento durante 18 a 20 minutos.

- Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el pollo y saltea hasta que esté dorado y bien cocido. Retirar de la sartén y reservar.

- Vierta aproximadamente una pulgada de agua en una sartén o wok y déjela hervir a fuego medio-alto. Ponga los floretes de brócoli en una cesta vaporera y sazone con sal. Coloque la canasta vaporera sobre agua hirviendo y cocine hasta que el brócoli esté tierno y crujiente, de 8 a 10 minutos, dependiendo del tamaño de los floretes. Retire la cesta humeante de la sartén. Sirva el arroz cocido y el brócoli al vapor con el pollo frito. Calorías aproximadas: 561 kcal |

Grasa: 16,6 g | **Carbohidratos:** 16,6 g | **Proteína:** 51,3 g

2. Tilapia a la plancha con arroz, guisantes dulces y brócoli al vapor



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 40 minutos

Ingredientes

- 4 filetes de tilapia (pescado)
- 1 Taza de Arroz (Blanco o Integral)
- 1 taza de guisantes dulces

- 3 manojos de brócolis
- Sal y pimienta para probar
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva

Instrucción

• Seque los filetes de tilapia (pescado) con una toalla de papel para obtener una corteza agradable una vez cocidos. Para obtener más sabor, asegúrese de sazonarlos durante al menos una hora antes de cocinarlos.

• Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto, agrega los filetes de tilapia y sazona con sal, pimienta y pasta de ajo fresco.

• Hierva agua en una cacerola mediana y agregue el arroz y los guisantes dulces. Agrega 1 cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal.

• Cuando tanto el arroz como los guisantes estén cocidos y el agua se haya absorbido, baje el fuego a bajo, tápelo y cocine a fuego lento durante 18 a 20 minutos.

Calorías: 400 Aprox. | **Grasa:** 12 g | **Carbohidratos:** 35g | **Proteína:** 35 g (aprox.)

3. Pechuga de pollo a la plancha con mezcla de verduras salteadas y quinua



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 40 minutos

Ingredientes

- 4 pechugas o muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 1 taza de quinua, enjuagada
- 2 tazas de agua o caldo
- 1 cebolla, picada
- Pasta de ajo - 2 cucharadas
- 1 taza de champiñones. cortado en cubitos
- 1 pimiento morrón, cortado en cubitos
- 1 calabacín, cortado en cubitos
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 1 tomate grande, cortado en cubitos
- Hongos Dijon - 1 cucharada
- Sal y pimienta para probar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3-4 cucharadas de vino blanco. Pino grigio, sauvignon blanc o chardonnay (opcional)

Instrucción

- Sazone la pechuga o los muslos de pollo con sal, pimienta o mostaza Dijon, pasta de ajo y condimento para todo uso. Asegúrate de sazonarlos durante al menos una hora y hasta 24 horas.
- En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agregue las cebollas picadas, los pimientos morrones y los champiñones y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que se caramelicen. Agregue calabacines, brócolis y perejil fresco a la olla y sazone con pasta de ajo, sal, pimienta o mostaza de Dijon y condimento para todo uso al gusto, 3 cucharadas de vino blanco y 1/4 taza de agua. Cocine por 10 minutos más o hasta que esté tierno.

- Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega los filetes de pechuga de pollo y fríe hasta que esté dorado y bien cocido. Retirar de la sartén y reservar.
- Calienta agua en otra cacerola hasta que hierva. Agrega la quinua, tapa, baja el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinua esté suave y el líquido se absorba, aproximadamente 15 minutos.
- Sirva el salteado de verduras con los filetes de pechuga de pollo salteados y la quinua.

Calorías: 480 kcal | 35g | Carbohidratos: 45g | Grasa: 18g

4. 15 Sopa de frijoles con cebolla, pimiento, tomate, ajo (caramelizado)



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 1 hora

Ingredientes

- 1 taza de frijoles secos (cualquier variedad), remojados durante la noche y escurridos

- 2-3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas grandes, cortadas en rodajas finas
- 1 pimiento verde, cortado en cubitos
- 1 tomate, cortado en cubitos
- 6 dientes de ajo picados
- 5 tazas de agua
- Sal y pimienta para probar
- 2 cucharadas de perejil fresco

Instrucciones

- En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agregue las cebollas picadas, los pimientos, los tomates, el ajo picado, la mostaza de Dijon y cocine a fuego lento durante 20 a 25 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté tierno y caramelizado.

- Vierta los frijoles remojados y escurridos en la olla. Agregue 5 tazas de agua, 2 cucharadas de perejil fresco, sal, pimienta o mostaza Dijon al gusto y calienta la mezcla hasta que hierva.

- Una vez que los frijoles estén suaves, reduzca el fuego a bajo, tape la olla y cocine a fuego lento durante 30 a 35 minutos.

Calorías: 250 | Grasa: 7 g | Carbohidratos: 38g | Proteína: 11g

5. Salmón a la plancha con batadas al horno y espárragos sateados



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 35 minutos

Ingredientes

- 4 filetes de salmón
- 2 manojos de espárragos, recortados
- 4 batatas medianas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1-2 cucharaditas de pasta de ajo fresco
- Sal, pimienta al gusto
- 1/4 taza de agua

Instrucciones

- Precaliente su horno o freidora configurándolo a 400°F (200°C). Si está horneando batatas, asegúrese de que el horno esté precalentado a esta temperatura y, si está usando una freidora, ajústela también a la misma temperatura.
- Quitar la piel de los boniatos, cortarlos en patatas fritas y añadir sal. Coloque las batatas en la rejilla del horno y hornee durante 30-35 minutos hasta que estén tiernas. Para freír al aire, coloque las batatas en la canasta de la freidora y cocine durante 20-25 minutos, recordando agitar la canasta a la mitad del tiempo de cocción.
- Sazone los filetes de salmón con pasta de ajo fresco, sal, pimienta o mostaza de Dijon por ambos lados. Agrega los filetes de salmón, con la piel hacia abajo, y cocina a fuego medio durante 4-5 minutos hasta que estén dorados. Voltee los filetes y cocine por otros 4-5 minutos hasta que estén bien cocidos. El tiempo de cocción puede variar dependiendo del grosor de los filetes.

- Mientras se cocina el salmón, saltee los espárragos cortados en otra sartén a fuego medio con 2 cucharadas de aceite de oliva. Cocínelos durante 5-7 minutos, sazone con sal y pimienta al gusto, agregue 1/5 taza de agua y cocine otros 4 minutos hasta que estén tiernos y crujientes.
- Una vez que esté todo cocido, sirve los filetes de salmón junto con los espárragos salteados y los boniatos al horno o fritos al aire.

Calorías:600 kcal | Proteína: 40 g | Grasa: 20 g | Carbohidratos: 50g

6. Pollo al horno con puré de camote y judías verdes al vapor



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 1 hora

Ingredientes

- 8 muslos de pollo
- 4 batatas medianas
- 1 libra de judías verdes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta para probar
- 4 cucharaditas de pasta de ajo
- 2 cucharadas de Mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de mantequilla

- Hierbas y especias opcionales para condimentar (p. ej., perejil o cilantro fresco picado, comino, ajo en polvo, pimentón, orégano, jengibre en polvo, curry en polvo, tomillo, mezcla de condimentos, etc.)

Instrucción

- Sazone los muslos o las pechugas de pollo con sal, pimienta, pasta de ajo, mostaza de Dijon y condimento para todo uso. Asegúrate de sazonarlos durante al menos una hora y hasta 24 horas. Precalienta el horno a 400°F (200°C). Coloque los muslos de pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o papel de aluminio. Rocíelos con 2 cucharadas de aceite de oliva. Hornee en el horno precalentado durante 35 a 40 minutos hasta que el pollo se dore y alcance una temperatura interna de 165 °F (75 °C).

- Vierta aproximadamente 2 pulgadas de agua en una sartén o wok y déjela hervir a fuego medio-alto. Coloque las batatas y las judías verdes cortadas en una cesta vaporera y colóquela sobre agua hirviendo, cubra y cocine hasta que las batatas (20-25 minutos) y las judías verdes (6-8 minutos) estén tiernas.

- Triture las batatas cocidas con leche picada (opcional), mantequilla, sal y pimienta hasta que queden suaves y cremosas. Ajusta el condimento a tu gusto.

Calorías: Aprox. 580 kcal | Proteína: 69 g | Carbohidratos: 48g | Grasa: 13

7. Muslos de pollo al horno, quinua, judías verdes al vapor y col rizada salteada



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 1 hora

Ingredientes

- 8 muslos de pollo
- 4 batatas medianas
- 1 libra de judías verdes
- 2 manojos de col rizada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta para probar
- 4 cucharaditas de pasta de ajo
- 2 cucharadas de Mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de mantequilla

Instrucción

- Sazone los muslos o las pechugas de pollo con sal, pimienta, pasta de ajo, mostaza de Dijon y condimento para todo uso. Asegúrate de sazonarlos durante al menos una hora y hasta 24 horas. Precalentar el horno: Configure el horno a 400 °F (200 °C) para precalentarlo.
- Muslos de pollo al horno: Coloque los muslos de pollo sazonados en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o papel de aluminio. Hornéalos en el horno precalentado durante 35 a 40 minutos hasta que estén bien cocidos y la piel se ponga crujiente.
- Cocine la quinua: hierva agua o caldo de pollo en una cacerola mediana. Agrega la quinua, luego reduce el fuego, tapa y deja cocinar a fuego lento durante 15 a 20 minutos hasta que la quinua esté esponjosa y se absorba el líquido. Revuélvelo con un tenedor.

- Cocine las judías verdes al vapor: Mientras se cocinan el pollo y la quinua, cocine las judías verdes al vapor hasta que estén tiernas pero aún firmes, lo que debería tomar entre 6 y 8 minutos.

- Saltear Col rizada: Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega las hojas de col rizada picadas y saltéalas hasta que se ablanden y estén tiernas, alrededor de 5 a 7 minutos. Sazona con sal y pimienta a tu gusto.

Calorías: 400 | Proteína: 30g | Carbohidratos: 30g | Grasa: 15g

8. Tortilla de trigo integral con salmón a la plancha, mezcla de verduras salteadas y aguacate



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 25 minutos

Ingredientes

- 4 tortillas integrales
- 4 filetes de salmón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta para probar
- 1 pimiento amarillo, picado
- 1 cebolla picada
- 1 tomate, picado

- 1 taza de champiñones, picados
- 1 manojo de col rizada picada
- 1 cucharada de pasta de ajo
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 aguacate, rebanado

Instrucción

- Sazone los filetes de salmón con sal, mostaza de Dijon y pasta de ajo fresco. Colócalos en la sartén y cocina durante 6-7 minutos por cada lado hasta que estén completamente cocidos y tengan un color dorado.
- Mientras se cocina el salmón, caliente las tortillas integrales en una sartén aparte.
- Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y agrega los pimientos morrones y la cebolla en rodajas. Saltéalas durante 8-10 minutos hasta que empiecen a ablandarse y caramelizarse. Luego, agregue la col rizada picada y los champiñones y cocine hasta que se ablanden, lo que debería tomar unos 5 minutos. Una vez cocidos todos los ingredientes, arma las tortillas colocando sobre cada tortilla las verduras salteadas, el salmón cocido y las rodajas de aguacate. Dobra las tortillas sobre el relleno y sírvelas inmediatamente

Calorías: 480 | Grasa total: 24 g | Grasa saturada: 4 g | Carbohidratos: 35g | Proteína: 30g

9. Hamburguesas con/panecillos integrales, hamburguesas de carne molida salteadas, espinacas y pepino



Porción: 2 hamburguesas | Tiempo total: 25 minutos

Ingredientes

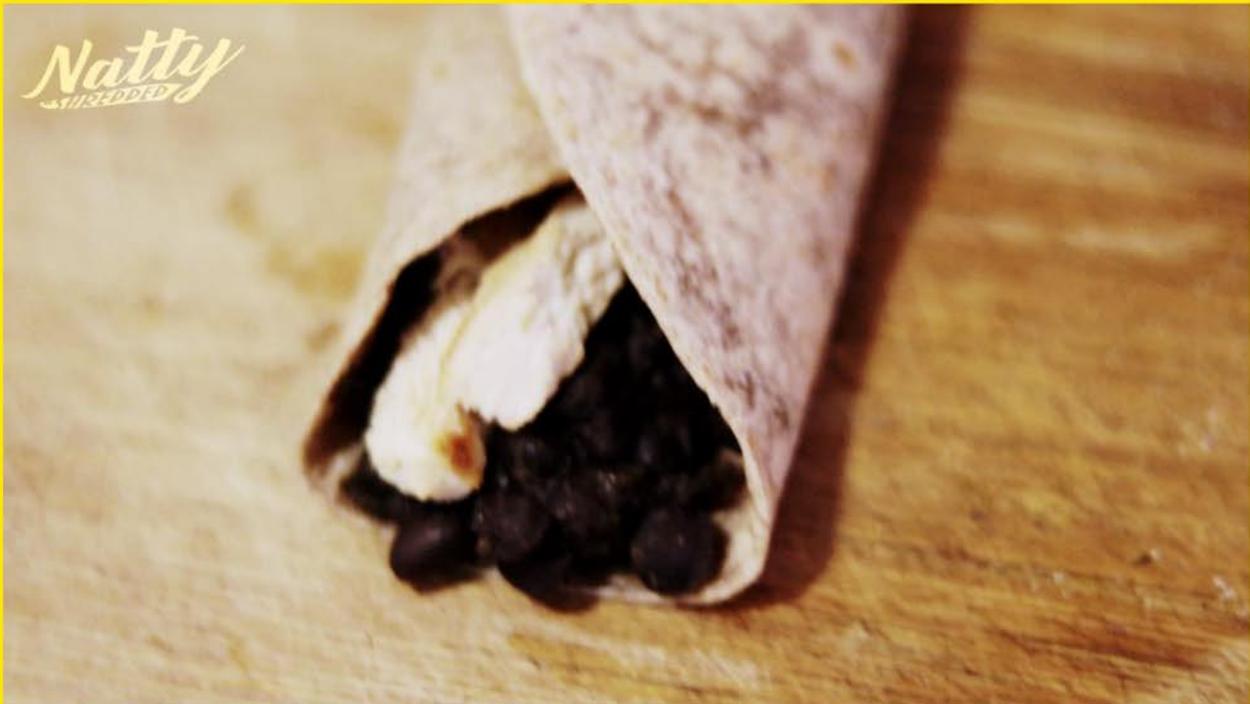
- 2 hamburguesas de carne molida
- 2 panes de hamburguesa integrales
- 1 tomate grande, rebanado
- 1/2 taza de hojas de espinacas frescas
- 1/4 de pepino, en rodajas finas
- Sal, pimienta o mostaza Dijon, al gusto

Instrucción

- Calienta una sartén o sartén a fuego medio. Agrega las hamburguesas en la sartén, agrega sal y pimienta o mostaza de Dijon y cocina por aproximadamente 5 minutos por cada lado, o hasta que alcancen el nivel de cocción deseado.
- Mientras se cocinan las hamburguesas, tuesta ligeramente los panecillos integrales.
- Construya las hamburguesas: coloque una hamburguesa cocida en la parte inferior de cada pan. Cubra con rodajas de tomate, hojas de espinaca y rodajas de pepino. Incorpora los ingredientes opcionales que desees. Cubra cada hamburguesa con la mitad superior del pan y sirva de inmediato.

Calorías: 450 | Proteína: 25 g | Carbohidratos: 35g | Grasa: 20 g | Fibra: 6g (Aprox.)

10. Tortilla Integral con Pechuga de Pollo a la Sartén y Frijoles Negros



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 30 minutos

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 4 tortillas integrales
- 1,5 taza de frijoles negros
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de pasta de ajo fresco
- Sal, pimienta o mostaza Dijon al gusto
- Aderezos opcionales: lechuga rallada, tomates cortados en cubitos, cebollas cortadas en cubitos, salsa o crema agria, queso rallado bajo en grasa.

Instrucción

- Corta las pechugas de pollo horizontalmente para crear 2 trozos más delgados.
- Sazonar los 4 filetes de pollo con sal, pimienta o mostaza Dijon y pasta de ajo fresco.
- En una sartén a fuego medio-alto, caliente el aceite de oliva. Agrega las pechugas de pollo sazonadas y cocina durante 6 minutos por cada lado hasta que estén bien cocidas y doradas. Retíralos de la sartén y déjalos reposar unos minutos antes de cortarlos.
- En la misma sartén, agrega los frijoles negros y sazonalos con una pizca de sal y pimienta. Cocínelos durante 5 minutos hasta que estén bien calientes.
- Calienta las tortillas integrales en una sartén seca.

- Construya las tortillas colocando pechuga de pollo en rodajas y frijoles negros en cada tortilla. Agregue los ingredientes que desee, como lechuga rallada, tomates cortados en cubitos, cebollas picadas, salsa o crema agria y queso rallado.

- Enrolle bien las tortillas, doblándolas hacia los lados a medida que avanza. ¡Sirve rápidamente y disfruta!

Calorías: 380 | Proteína: 30g | Carbohidratos: 35g | Grasa: 12g

11. Sopa de lentejas



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 45 minutos

Ingredientes

- 1 taza de lentejas secas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pimiento verde, cortado en cubitos
- 1 tomate grande, cortado en cubitos

- 4 tazas de agua vegetal o caldo
- 3 dientes de ajo picados (o 1 cucharada de pasta de ajo)
- Sal, pimienta o mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado

Instrucción

- Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Cocine las cebollas en rodajas, los pimientos morrones y los tomates cortados en cubitos hasta que se doren y se caramelicen, revolviendo ocasionalmente, durante unos 15 a 20 minutos.
- Agregue agua o caldo de verduras y lentejas enjuagadas, ajo picado o pasta de ajo fresco, perejil fresco picado, sal y pimienta o mostaza Dijon. Revuelva y deje hervir la sopa.
- Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos hasta que las lentejas estén tiernas.

Calorías: 240 kcal | Proteína: 12 g | Grasa: 7 g | Carbohidratos: 34g

12. Espaguetis integrales con carne molida orgánica, salsa de tomate con cebolla caramelizada, pimiento y ajo (comida trampa)



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 45 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de espaguetis integrales
- 1 libra de carne molida orgánica
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pimiento morrón, cortado en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de salsa de tomate
- Perejil fresco picado
- Sal, pimienta o mostaza de Dijon
- Condimento multiusos
- 1/2 taza de agua
- Queso parmesano rallado para servir (opcional)

Instrucción

- Prepara los espaguetis integrales siguiendo las instrucciones del paquete hasta alcanzar la firmeza deseada. Luego, escúrrelo y reservalo.

- En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue las cebollas picadas y los pimientos verdes. Cocínelos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se doren, lo que debería tomar entre 15 y 20 minutos.
- Agregue carne molida orgánica a la sartén y parta la carne con una espátula. Combine la carne con la mezcla de cebolla y pimiento morrón y cocínela hasta que se dore y esté completamente cocida.
- Vierta la salsa de tomate y revuelva bien para mezclar todo. Déjelo hervir a fuego lento durante 10 a 15 minutos para permitir que los sabores se mezclen. Sazone con sal, pimienta o mostaza de Dijon, pasta de ajo y perejil fresco picado al gusto.
- Sirva la salsa de tomate caramelizada sobre los espaguetis integrales cocidos. Opcionalmente, puedes espolvorear queso parmesano rallado encima antes de servir.

Calorías: 450 | Grasa total: 16 g | Grasa saturada: 5 g | Carbohidratos: 47g | Proteína: 30g

13. Tofu salteado con salsa de soja, mezcla de verduras salteadas y patatas baby al vapor



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 40 minutos

Ingredientes

- 1 bloque de tofu firme, escurrido y prensado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de pasta de ajo
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- Sal y pimienta para probar
- 1 cebolla picada
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1/2 taza de coles de Bruselas (opcional)
- 1/5 repollo (opcional)
- 1 taza de pimientos morrones rebanados (colores variados)
- 1 taza de champiñones rebanados
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de semillas de sésamo (para decorar)

- 1 libra de papas pequeñas, cortadas por la mitad
- Cebollas verdes picadas para decorar

Instrucción

- Preparación: Corte el tofu en dados y remójelo en una mezcla de salsa de soja, vinagre de arroz, pasta de ajo (opcional), sal y pimienta durante aproximadamente 15 minutos.
- Al mismo tiempo, prepare las verduras limpiándolas y cortándolas según las instrucciones.
- Patatas tiernas al vapor: Coloque las patatas tiernas cortadas por la mitad en una rejilla para cocinar al vapor sobre agua hirviendo. Cubra y cocine al vapor durante unos 15-20 minutos hasta que estén tiernos al pincharlos con un tenedor. Retirar del fuego y reservar.
- Tofu para freír: Caliente el aceite de oliva en una sartén espaciosa a fuego medio-alto. Introduzca los cubos de tofu marinado y cocine hasta que se doren por todos lados, lo que suele tardar 8 minutos. Transfiérelos de la sartén y reservalos.
- Saltear Verduras: En una sartén, agrega aceite de oliva y caliéntalo a fuego medio. Incorpora el brócoli, los pimientos morrones, las coles de Bruselas y los champiñones. Saltee durante unos 5-7 minutos hasta que las verduras adquieran una textura tierna y crujiente. Espolvoree con vinagre de arroz y revuelva para asegurar una cobertura uniforme.
- Montaje: Presenta el tofu frito junto con el surtido de verduras salteadas y las patatas baby al vapor. Espolvorea con semillas de sésamo y cebollas verdes picadas para decorar.

Calorías: 280 kcal | Proteína: 14g | Carbohidratos: 32g | Grasa: 12g

14. Guiso de verduras con pollo y arroz



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 40 minutos

Ingredientes

- 8 muslos o 4 muslos de pollo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 2 tomates grandes, cortados en cubitos
- 4 cucharadas de pasta de ajo fresco
- Sal y pimienta para probar
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1/2 taza de coles de Bruselas (opcional)
- 1/5 repollo (opcional)
- 1 taza de pimientos morrones rebanados (colores variados)
- 1 taza de champiñones rebanados
- 2 Yuka medianas

Instrucción

- Sazone los muslos de pollo o las pechugas de pollo con sal, mostaza de Dijon, pasta de ajo fresco y condimento para todo uso. Hierbas y especias opcionales para condimentar (p. ej., perejil o cilantro fresco picado, comino, ajo en polvo, pimentón, orégano, jengibre en polvo, curry en polvo, tomillo, mezcla de condimentos, etc.). Asegúrate de sazónarlos durante al menos una hora y hasta 24 horas.
- Coloque los muslos de pollo en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o papel de aluminio. Rocíelos con 2 cucharadas de aceite de oliva. Hornee en el horno precalentado durante 35 a 40 minutos hasta que el pollo se dore y alcance una temperatura interna de 165 °F (75 °C).
- Agregue aceite de oliva a una olla grande y saltee la cebolla picada, los pimientos morrones y los tomates y cocine de 15 a 20 minutos agregando 1/4 taza de agua gradualmente hasta que se caramelicen. Agregue 5 tazas de agua, 2 cucharadas de pasta de ajo, sal, pimienta o mostaza Dijon y condimento para todo uso al gusto, 2 cucharadas de perejil, cocine a fuego medio alto durante 20 a 25 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
- Hierva agua en una cacerola mediana y agregue el arroz. Cuando el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido, baja el fuego a bajo, tapa y deja cocer a fuego lento durante 18 a 20 minutos.
- Después de que el guiso de verduras se haya espesado, agregue el pollo al horno, reduzca el fuego a bajo, revuelva y cocine por 7 a 10 minutos más.
- Sirva caliente, adornado opcionalmente con perejil fresco picado.

Calorías: 420 | Proteína: 30g | Carbohidratos: 45g | Grasa: 12g

15. Pechuga de Pollo a la Sartén con Verduras Salteadas y Yuca al Vapor



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 45 minutos

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- Sal, pimienta o mostaza Dijon al gusto
- 4 cucharadas de aceite de oliva, cantidad dividida
- 4 cucharadas de pasta de ajo
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 pimiento morrón mediano, cortado en cubitos
- 1 taza de coles de Bruselas (Opcional)
- 2 manojos de brócolis
- 1/4 repollo (opcional)
- 2 calabacines medianos, rebanados
- 2 yucas medianas, peladas y cortadas en trozos
- Agua para cocinar al vapor

Instrucción

- Sazone los muslos o las pechugas de pollo con sal, mostaza de Dijon, pasta de ajo fresco y condimento para todo uso. Hierbas y especias opcionales para condimentar (p. ej., perejil o cilantro fresco picado, comino, ajo en polvo, pimentón, orégano, jengibre en polvo, curry en polvo, tomillo, mezcla de condimentos, etc.). Asegúrate de sazónarlos durante al menos una hora y hasta 24 horas.
- En una sartén grande, caliente 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto y agregue las pechugas de pollo y cocine durante 6-7 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y completamente cocidas. Sácalos de la sartén y reservalos.
- En otra sartén, agrega 2 cucharadas de aceite de oliva. Saltee las cebollas y los pimientos morrones cortados en cubitos durante 7 minutos hasta que se vuelvan fragantes y traslúcidos. Luego, agrega a la sartén los brócolis, calabacines, coles de Bruselas o repollo en rodajas. Sazon con sal, pimienta o mostaza Dijon, pasta de ajo al gusto y saltee durante 8 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas pero aún conserven algo de crujiente.
- Mientras se cocinan las verduras, cocine al vapor los trozos de yuca en una canasta vaporera sobre agua hirviendo durante 15 a 20 minutos, o hasta que estén tiernos.
- Sirve las pechugas de pollo salteadas con las verduras salteadas y la yuca al vapor. ¡Disfrute de su comida! Calorías: 450 kcal | Proteína: 30g | Carbohidratos: 35g | Grasa: 20 g (aprox.)

16. Tortilla con/ cebolla caramelizada tomate champiñones y aguacate



Porción: 2 porciones | Tiempo total: 20 minutos

Ingredientes

- 6-8 huevos grandes
- 1/2 taza de champiñones rebanados
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/4 taza de tomates cortados en cubitos
- 1 aguacate maduro, en rodajas
- Sal y pimienta para probar
- 1 cucharada de pasta de ajo
- 1 cucharadita de pasta de ajo fresco
- 1 cucharada de perejil fresco, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucción

- Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio, agrega la cebolla picada, los tomates y los champiñones, sazona con sal, pimienta y pasta de ajo fresco al gusto. Cocine hasta que las cebollas se vuelvan traslúcidas y los champiñones se doren, lo que suele tardar entre 8 y 10 minutos.
- En un bol, bata bien los huevos y vierta los huevos batidos en la sartén, asegurándose de que se distribuyan uniformemente por el fondo.
- Cocine los huevos de 3 a 4 minutos hasta que los bordes comiencen a endurecerse, agregue una cucharada de perejil fresco picado a la tortilla, voltee la tortilla con cuidado y cocine por 2 a 3

minutos más hasta que esté completamente cocida. Pasar la tortilla a un plato y servir caliente, acompañada de aguacate en rodajas a un lado y una pequeña porción de pan integral (1 rebanada)

Calorías: 320 kcal | Proteína: 14g | Grasa: 25 g | Carbohidratos: 12g

17. Camarones salteados al ajillo con arroz y brócoli al vapor



Porción: 4 porciones | Tiempo total: 40 minutos

Ingredientes

- 1 libra (450 g) de camarones grandes, desvenados
- 3 cucharadas de ajo fresco
- 1,5 Taza de arroz (300g Blanco o Integral)
- 1 cabeza de brócoli, cortada en floretes
- Sal, pimienta o mostaza de Dijon al gusto
- 2 tazas de agua
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 manojos de floretes de brócoli

Instrucción

- Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto, agregue los camarones y sazone con sal, pimienta o mostaza Dijon y pasta de ajo fresco. Cocine cada lado durante 2-3 minutos hasta que se ponga rosado y esté bien cocido.
- Mientras se cocinan los camarones, cocine al vapor los floretes de brócoli sobre agua hirviendo hasta que estén tiernos, generalmente entre 5 y 7 minutos.
- Ponga a hervir agua en una cacerola mediana y agregue el arroz, agregue 1 cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal.
- Cuando el arroz esté cocido y el agua haya sido absorbida, baje el fuego al mínimo, tápelo y cocine a fuego lento durante 10-15 minutos.
- Presente los camarones al ajo sobre arroz preparado con brócoli al vapor a un lado.

Calorías: 350 | Proteína: 25 g | Carbohidratos: 35g | Grasa: 12g

Todas las recetas de este libro están también disponibles en formato video en el archivo de texto