

RECE TARIO

**ESTO NO ES DIETA,
ES TU DÍA A DÍA.**





ÍNDICE INTERACTIVO

RECETAS



POSTRES

- Galletas de plátano
- Helado de chocolate
- Mousse de plátano y mango
- Yogurt cups congelados
- Pancakes de avena
- Pan artesanal
- Barritas energeticas
- Chips de manzana
- Waffles green vitality
- Palomitas dulces



SALADOS

- Albóndigas de pollo
- Salmon en costra de almendra
- Bolitas de arroz
- Hamburguesas de lentejas
- Pescado Crujiente





SALSAS

- Aderezo green goddess
- Salsa verde de perejil
- Salsa de piña
- Catsup
- Salsa de cacahuete
- Salsa cremosa de champiñones



SALADOS

- Omelette de pavo
- Carnitas de atún
- Fajitas de res
- Tostadas de pollo
- Tapitas de camote al horno
- Aderezo de aguacate
- Atún spicy
- Vasitos de pepino
- Crema de espinacas



BEBIDAS

- Fresh detox kiwi limón
- Chamoyada de frutas
- Frappé de café
- Rusa
- Tropical pineapple
- Iced protein
- Batido tropical

GALLETAS DE PLÁTANO

Tiempo de
preparación:
10 min



INGREDIENTES

- 1 pieza plátano maduro
- 1/2 taza harina de avena
- 1/4 taza de avena
- Canela al gusto
- Endulzante (Stevia/Monk Fruit)
- Toppings extra:
chispas de chocolate
70% cacao o sin azúcar
Nueces o almendras
picadas

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180 C
2. En un tazón, machaque el plátano hasta obtener un puré suave y sin grumos grandes.
3. Agregue endulzante y la canela. Incorpore la harina de avena y las hojuelas de avena.
4. Revuelva todos los ingredientes con una cuchara o espátula hasta formar una masa homogénea y pegajosa. Asegúrese de que la avena esté bien integrada.
5. Con la ayuda de una cuchara sopera, tome porciones de la masa y colóquelas sobre la bandeja preparada.
6. Añadir los toppings de su elección sobre la superficie de cada galleta.
7. Hornee durante 15 a 20 minutos. El tiempo puede variar según el horno.
8. Estarán listas cuando los bordes se vean firmes y ligeramente dorados.

NOTAS:

- Estas galletas no se expanden mucho, por lo que puede aplanarlas ligeramente y darles la forma deseada antes de hornear.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

HELADO DE CHOCOLATE

Tiempo de
preparación:
5 min



INGREDIENTES

- 2 tazas de plátano maduro
- 1 cucharada de leche de almendras
- ¼ taza cacao puro en polvo
- Toppings de tu elección:
almendras picadas o fresa picada
- 1 cucharadita de vainilla

PREPARACIÓN

1. Agrega las 2 tazas de plátano congelado rebanado, el cacao en polvo, el extracto de vainilla y la leche de almendras a una licuadora de alta potencia o procesador de alimentos. Licúa hasta obtener una consistencia completamente cremosa y suave.
2. Sirve inmediatamente en un tazón si deseas una consistencia similar a la de un "soft serve" o crema suave.
3. Transfiere la mezcla a un recipiente hermético y congela por 1 a 2 horas para obtener una textura más firme, similar a la del helado tradicional.

NOTAS:

- La clave es no agregar demasiada leche; solo usa la cantidad mínima necesaria para que la licuadora pueda mezclar los ingredientes.
- Asegúrate de que los plátanos estén muy maduros antes de congelarlos para obtener mayor dulzura y sabor. Córtalos en rodajas antes de congelar para facilitar el proceso de licuado.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

MOUSSE

DE PLÁTANO Y MANGO

Tiempo de
preparación:
15 min



INGREDIENTES

- 2 piezas plátano maduro
- 1 pieza mango mediano
- 2 claras de huevo
- 1 pieza de limón
- Endulzante opcional (Stevia/Monk Fruit)

PREPARACIÓN

1. Pele los dos plátanos. Corte uno de ellos en rodajas y el otro córtelo en trozos medianos. Reserve cuatro rodajas del plátano en trozos para decorar el postre al final.
2. Pele el mango, retire el hueso central y córtelo en trozos.
3. Ralle la cáscara del limón y luego exprima el jugo en un recipiente aparte.
4. Coloque los trozos de plátano, de mango, la ralladura de limón y el jugo de limón en un procesador de alimentos o licuadora hasta obtener un puré muy fino y homogéneo
5. Con movimientos suaves, incorpore las claras de huevo montadas a la mezcla
6. Reparta la mezcla de mousse en las tazas o copas
7. Añada las cuatro rodajas de plátano que reservó en la superficie de cada postre.
8. Lleve los recipientes al congelador por un mínimo de 20 minutos. Esto ayuda a que el mousse tome una consistencia más firme y fresca.

NOTAS:

- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



YOGURT CUPS

CONGELADOS

Tiempo de
preparación:
10 min



INGREDIENTES

- Yogurt doble cero
- Endulzante (Stevia)
- 1/4 taza de avena
- Fruta:
Fresas rebanadas,
arándanos,
frambuesas, kiwi,
rodajas de plátano
- Toppings extra:
Cereal de grano
entero, granola baja
en azúcar, avena.

PREPARACIÓN

1. En un tazón, vierta la cantidad de yogurt deseada. Agregue el endulzante de su preferencia (Splenda, Stevia, etc.).
2. Mezcle bien hasta que el endulzante esté completamente disuelto en el yogurt.
3. Coloque envolturas de cupcakes o capacillos de papel (o preferiblemente de silicón)
4. Rellene cada capacillo con la mezcla de yogurt endulzado. Llene hasta aproximadamente 3/4 de su capacidad.
5. Cubra y decore la superficie de cada Yogurtt Cup con los toppings elegidos. Puede variar los toppings en cada unidad para tener diversidad de sabores.
6. Coloque los Yogurt Cups en el congelador.
7. Deje congelar por un mínimo de 4 horas o, idealmente, durante toda la noche.
8. Una vez congeladas, puede retirar las Yogurt Cups de los capacillos y guardarlas en un recipiente hermético en el congelador.

NOTAS:

- Simplemente tome una porción cuando necesite un snack o postre rápido.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

PANCAKES

DE AVENA

Tiempo de
preparación:
5 min



INGREDIENTES

- | | |
|---------|-----------------------|
| ● Avena | ● Polvo para hornear |
| ● Leche | ● Endulzante (Stevia) |
| ● Huevo | ● Canela / Vainilla |

PREPARACIÓN

1. En el vaso de la licuadora, vierta la leche, el huevo y la avena. Licúe hasta que la avena se haya pulverizado y se obtenga una mezcla suave.
2. Añada el polvo para hornear, el endulzante (Stevia/Splenda) y el saborizante (canela o vainilla).
3. Licúe nuevamente solo por unos segundos hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados
4. Coloque una sartén antiadherente a fuego bajo o medio-bajo. Rocíe ligeramente con aceite en aerosol.
5. Vierta un poco de la mezcla en el centro de la sartén, formando el tamaño deseado para el pancake.
6. Cocine durante aproximadamente 3 minutos, voltee con una espátula. Cocine el otro lado por 2-3 minutos más, hasta que esté dorado y cocido por dentro.

NOTAS:

- Puedes usar jarabe o miel sin azúcar recomendada en su plan de alimentación
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

PAN

ARTESANAL

Tiempo de
preparación:
2 HRS



INGREDIENTES

- 4 tazas harina de trigo
- 1 cda. levadura seca
- 1 cda. de azúcar de coco
- 1 taza agua tibia
- 1 cda. Sal de mar o Himalaya
- 1 cda. Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN

1. En un recipiente pequeño, mezcla la levadura, el azúcar y el agua tibia. Deja descansar 10 minutos o hasta que se forme una espuma espesa (burbujas). Una vez activa, añade la sal, el aceite de oliva y comienza a incorporar la harina poco a poco.
2. Amasa sobre una superficie limpia hasta que la mezcla esté elástica y ya no se pegue a tus manos. Coloca la masa en un bol engrasado, tapa con un paño húmedo y deja reposar en un lugar cálido hasta que duplique su tamaño.
3. Una vez que crezca, desinfla la masa suavemente con los puños, amasa un poco más y dale la forma deseada (hogaza o barra). Colócalo sobre una bandeja para horno, haz cortes diagonales con un cuchillo afilado y humedece la superficie con un pincel y agua fría. Deja reposar nuevamente de 30 a 60 minutos.
4. Precalienta el horno a temperatura moderada-baja (aprox. 170°C). Antes de entrar, pincela con agua. Hornea por 15 minutos, saca un momento para pincelar con agua nuevamente (esto genera una corteza crujiente) y hornea por 25 minutos más o hasta que suene hueco al golpear la base.

NOTAS:

- Puedes agregar semillas de chía, linaza o girasol a la masa en el paso 1 para aumentar el aporte de Omega-3 y textura.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

BARRITAS

ENERGÉTICAS

Tiempo de
preparación:
20 min



INGREDIENTES

- 250 g de avena en hojuelas
- 25 g de mix de semillas
- 40 ml de aceite de coco
- 150 g de cereal integral
- 130 ml de miel de abeja pura
- 250 ml de leche
- 50 g de Pasitas

PREPARACIÓN

1. Calienta el horno a 180°C. Prepara un molde rectangular con papel encerado o engrasa ligeramente con un poco de aceite de coco.
2. Corta las pasitas y cualquier otro fruto seco que desees agregar en trozos pequeños para una distribución uniforme.
3. En un bol grande, combina la avena, el cereal integral, las semillas de chía, linaza y el ajonjolí tostado.
4. Agrega la leche, el aceite de coco (derretido) y la miel. Mezcla vigorosamente hasta que todos los ingredientes secos estén bien hidratados y la mezcla sea pegajosa.
5. Vierte la mezcla en la bandeja y presiona firmemente con una espátula para crear una superficie plana y compacta (esto evita que se desmoronen). Hornea durante 15 minutos o hasta que los bordes estén dorados.
6. Retira del horno y corta en barras o cuadrados mientras la mezcla aún esté tibia. Deja enfriar completamente en el molde antes de desmoldar para que terminen de endurecer.

NOTAS:

- Puedes sustituir 30g de avena por una medida de tu proteína en polvo favorita.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

TRUFAS DE CACAO

Tiempo de
preparación:
30 min



INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles sin hueso (sin azúcar añadida)
- 1 scoop de proteína en polvo sabor chocolate
- 1 cda. Cacao amargo puro en polvo (100%)
- Ralladura de naranja fresca
- 1/2 taza de nueces
- 3 cdas. de Almendra en polvo

PREPARACIÓN

1. En un procesador de alimentos o licuadora, coloque las nueces y los dátiles previamente picados en trozos pequeños. Procese en pulsos cortos hasta obtener una pasta densa y texturizada.
2. Añada el cacao amargo en polvo, la ralladura de naranja y (si decidió usarla) la proteína en polvo. Procese nuevamente hasta que todos los elementos se unifiquen en una masa homogénea que se desprenda de las paredes del contenedor.
3. Con las manos limpias (puede humedecerlas apenas con unas gotas de agua), tome porciones de una cucharada y forme esferas uniformes compactándolas bien con las palmas.
4. Coloque la almendra en polvo en un plato hondo pequeño. Ruede cada trufa sobre el polvo presionando ligeramente para que la almendra se adhiera y cree una capa exterior uniforme.
5. Coloque las trufas en un recipiente hermético y refrigere por un mínimo de 30 minutos antes de consumir para que tomen la consistencia y firmeza profesional adecuada.

NOTAS:

- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



CHIPS DE MANZANA Y CANELA

Tiempo de
preparación:
10 min



INGREDIENTES

- 2 piezas de Manzanas grandes
- 1/2 pieza de Jugo de limón fresco
- 1 cda. de canela auténtica en polvo
- Una pizca de jengibre en polvo

PREPARACIÓN

1. Lave y seque perfectamente las manzanas. Con la ayuda de una mandolina de cocina o un cuchillo con excelente filo, rebane las manzanas de manera transversal para obtener láminas ultra delgadas (aprox. 1 a 2 mm de grosor). Deje el corazón; al rebanarlo de esta forma, se crea una hermosa estrella natural en el centro.
2. Coloque las láminas en un tazón y rocíelas sutilmente con el jugo de limón. Esto mantendrá un color dorado brillante y evitará que la fruta se vuelva marrón (oxidada) durante la cocción.
3. Forre una bandeja para hornear con papel siliconado (papel manteca). Acomode las rebanadas de manzana en una sola capa, asegurándose de que no se encimen unas con otras. Con un colador fino, espolvoree la canela (y el jengibre si lo desea) de manera uniforme sobre ambos lados de las manzanas.
4. Introduzca la bandeja al horno precalentado a una temperatura muy baja: 100°C . Hornee durante 1 hora, dele la vuelta a cada chip, y deje cocinar por 1 hora más.
5. Apague el horno y deje la bandeja adentro con la puerta ligeramente entreabierta durante 15 minutos. Al enfriarse por completo fuera del horno, las manzanas pasarán de estar suaves a adquirir su textura crujiente final.

NOTAS:

- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

WAFFLES

GREEN VITALITY

Tiempo de
preparación:
10 min



INGREDIENTES

- 1/2 taza de Avena integral en hojuelas
- 1 pieza de Huevo
- 2 tazas de espinacas frescas
- 1/2 taza Leche light
- 1 pizca Polvo para hornear
- 1 disparo de Aceite de coco

PREPARACIÓN

Personaliza tu perfil de sabor antes de licuar:

- Dulce: Añada 1 sobre de estevia/monk fruit y 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- Salada: Añada una pizca de sal de mar, ajo en polvo y pimienta negra.

1. En el vaso de una licuadora de alta potencia, coloque primero los ingredientes líquidos (leche y huevo) para facilitar el licuado. Posteriormente, añada la avena en hojuelas, las dos tazas de espinaca fresca (bien compactadas) y la pizca de polvo para hornear.
2. Licúe a velocidad máxima durante 1 o 2 minutos hasta obtener una mezcla tersa, líquida pero con consistencia, y de un color verde brillante completamente uniforme.
3. Precaliente su waflera profesional. Una vez caliente, aplique un disparo ligero de aceite en spray sobre ambas placas para asegurar un desmolde impecable.
4. Vierta la mezcla en el centro de la waflera, extendiéndola ligeramente hacia los bordes sin saturarla. Cierre y cocine durante 4 a 6 minutos. Evite abrir la waflera antes de los primeros 3 minutos para que el waffle no se rompa y logre inflar correctamente gracias al polvo para hornear.

NOTAS:

- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

PALOMITAS

DULCES

Tiempo de
preparación:
10 min



INGREDIENTES

- 20 g de Maíz palomero natural
- 1/2 cdta. de Canela en polvo
- 1-2 sobres de Estevia
- 3 disparos de aceite de canola
- 1/4 cdta. de Jengibre en polvo
- 1 pizca de Clavo de olor en polvo

PREPARACIÓN

1. Precaliente una olla profunda con tapa a fuego medio-bajo. Aplique un disparo de aceite en spray en la base. Agregue los 20 gramos de maíz palomero, distribuya en una sola capa y tape de inmediato.
2. Mantenga el fuego bajo. Mueva la olla ligeramente de forma horizontal cada 30 segundos para evitar que los granos de la base se quemen. Espere a que el ritmo de los estallidos disminuya a 2 o 3 segundos entre cada uno. Retire del fuego y deje reposar tapado por 1 minuto.
3. Mientras las palomitas siguen calientes, viértalas en un tazón amplio. En un recipiente pequeño, mezcle perfectamente la canela, el jengibre, el clavo en polvo y el endulzante natural.
4. Aplique los dos disparos restantes de aceite en spray sobre las palomitas desde una distancia de 30 cm e, inmediatamente, espolvoree la mezcla de especias mientras sacude el tazón. Esto garantizará que el polvo dulce se adhiera perfectamente a cada pieza sin humedecerlas.

NOTAS:

- Asegúrate de agregar las especias cuando las palomitas estén recién hechas y calientes; el calor residual ayuda a que los aromas de las especias se activen y queden bien impregnados.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



ALBÓNDIGAS DE POLLO

Tiempo de
preparación:
30 min



INGREDIENTES

- 500 g de pechuga de pollo molida
- 2 cdas de perejil fresco picado
- 1/2 taza Avena integral molida
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 pieza Huevo
- Al gusto Sal de mar y pimienta

PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, coloca el pollo molido, la avena, el huevo y las especias. Mezcla vigorosamente con las manos o una espátula hasta obtener una masa homogénea donde todos los ingredientes estén bien distribuidos.
2. Una vez lograda la mezcla, humedece ligeramente tus manos con agua para evitar que la masa se pegue y forma bolitas del tamaño deseado (se recomiendan de unos 3-4 cm para una cocción uniforme).
3. Precalienta el horno a 150°C (300°F). Cubre una bandeja con papel para hornear (papel manteca) para evitar el uso de aceites extra. Distribuye las albóndigas dejando espacio entre ellas y hornea durante 30 minutos o hasta que estén bien cocidas y ligeramente doradas.

NOTAS:

- Para evitar que el pollo quede seco, puedes añadir media zanahoria rallada finamente a la mezcla; esto aporta humedad y vitaminas extra.
- Sirvelas sobre una cama de calabacín en espiral (zoodles) con una salsa de tomate casera sin azúcar añadida.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

SALMÓN

EN COSTRA DE ALMENDRA

Tiempo de
preparación:
20 min



INGREDIENTES

- 1 pieza de Filete de salmón fresco (150g)
- 1/2 cda de Mostaza
- 1 taza de espárragos o ejotes
- 2 cdas. de Almendra fileteada o triturada
- Ralladura de 1/2 limón amarillo
- Sal de mar y pimienta negra

PREPARACIÓN

- Seque el filete de salmón con papel absorbente. Sazone con una pizca de sal de mar y pimienta por ambos lados. Con una cuchara, unte la mostaza Dijon únicamente sobre la superficie del filete (la parte sin piel). Presione firmemente las almendras trituradas y la ralladura de limón sobre la mostaza para crear una costra compacta.
- En Sartén: Caliente una sartén antiadherente a fuego medio. Coloque el salmón con la piel hacia abajo y añada los espárragos a los lados. Tape la sartén y cocine durante 7-8 minutos (la grasa natural de la piel del salmón cocinará el filete y los vegetales al vapor). Voltee el salmón solo 1 minuto al final para dorar la costra de almendra.
- En Freidora de Aire: Introduzca el salmón y los espárragos directamente a 180°C durante 9 a 11 minutos hasta que la almendra esté perfectamente tostada.

NOTAS:

- Si prefieres otra opción de pescado, esta misma costra funciona de forma idéntica con filete de atún fresco o pechuga de pollo delgada (ajustando el tiempo de cocción del pollo a 12 minutos).
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



BOLITAS DE ARROZ ENERGÉTICAS

Tiempo de
preparación:
15 min



INGREDIENTES

- 1.5 tazas Arroz integral
- 2 cdas.de ajonjolí
- 100 g de Atún en agua o pechuga deshebrada
- 1 cdta. Aceite de oliva
- 1 cda.Yogur griego natural
- Especias al gusto

PREPARACIÓN

1. En un tazón amplio, mezcle el arroz cocido tibio con las semillas de ajonjolí tostadas y una pizca ligera de sal de mar. Amase ligeramente con una cuchara para activar el almidón y asegurar que se compacte bien.
2. En un recipiente pequeño, mezcle la proteína elegida (atún perfectamente escurrido o pollo) con la cucharada de yogur griego, un toque de ajo en polvo y cebollín picado.
3. Humedezca ligeramente sus manos con agua para evitar que el arroz se adhiera. Tome una porción de arroz, extiéndala en su palma, coloque una cucharadita del relleno en el centro y cierre con cuidado formando una esfera firme y compacta.
4. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio y barnice las bolitas con apenas unas gotas de aceite utilizando una brocha de cocina. Selle las bolitas durante 2-3 minutos por lado, girándolas con cuidado, hasta que la superficie esté dorada y crocante.
5. Retire de la sartén y, si lo desea, coloque una pequeña tira cebollín en la base de cada bolita para una presentación profesional y estilo oriental.

NOTAS:

- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



HAMBURGUESA DE LENTEJAS

Tiempo de
preparación:
40 min



INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas cocidas
- Zanahoria rallada
- 2 cdas. Aceite de oliva
- 1 pieza de cebolla
- 1 huevo
- Pimienta y Especias
- 1 diente de ajo
- 1 taza de harina de avena

PREPARACIÓN

1. Escurre perfectamente las lentejas. En un bol grande, májalas con un tenedor o procesador de alimentos hasta obtener una masa texturizada (no puré líquido).
2. En un sartén con una cucharada de aceite, sofríe la cebolla, el ajo y la zanahoria rallada con la pimienta hasta que la cebolla esté transparente. Retira del fuego y deja enfriar por completo antes de mezclar.
3. Mezcla los vegetales sofritos con la masa de lentejas. Incorpora el huevo y la harina de avena hasta obtener una consistencia manejable. Forma bolitas con las manos y pásalas ligeramente por un poco más de harina de avena si es necesario.
4. En un sartén antiadherente con apenas una gota de aceite, coloca la bolita y aplástala suavemente para dar la forma de hamburguesa. Cocina a fuego medio hasta que doren por ambos lados.

NOTAS:

- Sustituye el pan tradicional por pan integral de masa madre para mantener el enfoque fit.
- Acompaña con un poco de aguacate machacado o un dip de yogur griego con pepino en lugar de mayonesa tradicional.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

PESCADO

CRUJIENTE

Tiempo de
preparación:
25 min



INGREDIENTES

- 4 Filetes de pescado
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 taza de avena en hojuelas
- Especias al gusto
- 2 huevos
- Ralladura de limón

PREPARACIÓN

1. Limpia y seca muy bien los filetes con papel absorbente (esto es clave para que queden crujientes). Prepara dos platos: uno con los huevos batidos y sazonados, y otro con la mezcla de avena, especias y ralladura de limón.
2. Pasa cada filete primero por el huevo batido, permitiendo que escurra el exceso, y luego presiónalo firmemente sobre la mezcla de avena hasta que quede completamente cubierto por ambos lados.
3. Coloca los filetes en una bandeja para horno previamente pincelada con aceite de oliva. Rocía un poco de aceite en spray sobre las milanesas. Hornea a 200°C (fuego fuerte) durante 10 minutos, dales la vuelta con cuidado y hornea otros 8-10 minutos hasta que estén doradas y crujientes.

NOTAS:

- Sirve con una ensalada verde fresca o bastones de camote (batata) al horno para mantener el plato equilibrado.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

OMELETTE DE PAVO

Tiempo de
preparación:
10 min



INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 pieza de tomate
- 2 rebanadas de pechuga de pavo
- ½ de aguacate
- 1 taza de espinacas
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Bate los huevos con la sal y la pimienta hasta que la mezcla esté espumosa. Vierte en una sartén antiadherente precalentada con un toque mínimo de aceite de oliva.
2. Cuando el huevo empiece a cuajar, distribuye el pavo, las espinacas y el tomate en una de las mitades.
3. Dobra el omelette con cuidado. Cocina por 1 minuto más a fuego bajo para que la espinaca se suavice con el vapor interno.
4. Sirve inmediatamente y decora con las rebanadas de aguacate por encima o a un costado para mantener su textura cremosa.

NOTAS:

- Agrega una cucharada de agua al batir los huevos para que el omelette quede más esponjoso sin usar leche o crema.
- Sustituye parte de la sal por ajo en polvo o cebollín fresco picado para resaltar el sabor de forma natural
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

CARNITAS DE ATÚN

Tiempo de
preparación:
30 min



INGREDIENTES

- 1 lata de atún en agua
- 2 tortillas de maíz
- guacamole artesanal
- ¼ cebolla blanca
- ½ de aguacate
- sal y pimienta al gusto
- cilantro al gusto
- limón fresco

PREPARACIÓN

1. Coloque el atún (bien drenado) en una sartén antiadherente a fuego alto. Cocine por aproximadamente dos minutos sin moverlo constantemente para permitir que se dore y adquiera la textura crujiente característica de las carnitas. Sazone con una pizca de sal de mar y pimienta recién molida.
2. Caliente las tortillas en un comal hasta que estén suaves o ligeramente tostadas, según su preferencia.
3. Distribuya el atún dorado sobre las tortillas. Corone con la cebolla, el cilantro y una porción controlada de guacamole para añadir cremosidad saludable.
4. Sirva con rodajas de limón para añadir un toque cítrico que realza el sabor del pescado.

NOTAS:

- Si usas una buena sartén antiadherente, no necesitas aceite. El propio calor seco creará la costra dorada en el atún.
- Puedes servir este atún sobre hojas de lechuga orejona si deseas reducir los carbohidratos al mínimo en cenas tardías.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



FAJITAS DE RES

EN SALSA DE CHAMPIÑONES

Tiempo de
preparación:
30 min



INGREDIENTES

- 150 g de Bife de espaldilla o filete de res magro
- 1 taza de Champiñones frescos en rebanadas
- 1 disparo de Aceite de aguacate
- ¼ pieza de Cebolla blanca en julianas
- 3 cdas. de Yogur griego natural sin azúcar
- 1 ramita de Romero fresco
- 1 diente de Ajo fresco picado finamente
- Sal de mar y pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio-alto y aplique un disparo de aceite en spray.
2. Agregue las tiras de res previamente sazonadas con sal y pimienta; séllelas rápidamente durante 2-3 minutos hasta que cambien de color y retírelas de la sartén (para que no se sobrecocinen).
3. En la misma sartén, baje el fuego a medio e introduzca la cebolla, el ajo, los champiñones y las hojas de romero.
4. Cocine por 4 minutos aprovechando los jugos que dejó la carne. Regrese la res a la sartén, apague el fuego por completo e incorpore las 3 cucharadas de yogur griego, mezclando enérgicamente. El calor residual fundirá el yogur creando una salsa de champiñones tersa, cremosa y espectacular. Sirva de inmediato.

NOTAS:

- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



TOSTADAS

DE POLLO BALANCE

Tiempo de
preparación:
15 min



INGREDIENTES

- 2 tortillas de maíz
- 1/2 de frijoles
- 1 taza de lechuga
- 1/2 taza de pechuga de pollo deshebrada
- 1/2 de aguacate
- salsa de tomate casera
- 1/4 de cebolla morada

PREPARACIÓN

1. En una sartén antiadherente precalentada, vierta la salsa de tomate e integre la cebolla y el pollo deshebrado. Mantenga a fuego medio durante cinco minutos, permitiendo que el pollo absorba la salsa hasta que reduzca el líquido.
2. Caliente las tortillas de maíz en un comal o sartén a fuego bajo. Déjelas el tiempo suficiente hasta que adquieran una textura firme y crujiente (sin necesidad de aceite).
3. Unte de manera uniforme el frijol molido sobre cada tostada, creando una base que ayudará a sostener el resto de los ingredientes.
4. Distribuya el pollo preparado sobre la base de frijol. Finalice coronando con abundante lechuga fresca al gusto.

NOTAS:

- Agregue 1/4 de aguacate rebanado para incluir ácidos grasos Omega-3 y aumentar la palatabilidad.
- Si desea un toque cremoso, utilice una cucharada de yogur griego natural sin azúcar en lugar de crema ácida tradicional; obtendrá más proteína y menos grasa saturada.
- Añada un poco de chile chipotle a la salsa de tomate para elevar el metabolismo gracias a la capsaicina.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

TAPITAS

DE CAMOTE AL HORNO

Tiempo de
preparación:
10 min



INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ● Camote | ● Sal /pimienta |
| ● Jitomate cherry | ● Tomillo / Albahaca |
| ● Queso bajo en grasa | ● Aceite de canola |

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno 180C
2. Engrase ligeramente una charola para hornear con un poco de aceite en aerosol
3. Lave bien el camote, córtelo en rodajas de aproximadamente 0.5 cm de grosor.
4. Extienda las rodajas de camote en la charola preparada en una sola capa. Espolvoree sal, pimienta y tomillo al gusto sobre todas las rebanadas.
5. Hornee el camote durante 25 minutos, o hasta que las rodajas estén tiernas y ligeramente doradas en los bordes.
6. Retire la charola del horno. Sobre cada rodaja de camote ya tierna, coloque unas rebanadas de jitomate cherry y luego el queso elegido.
7. Vuelva a introducir la charola en el horno y hornee por 3 minutos más, o hasta que el queso se haya derretido y esté ligeramente dorado.
8. Espolvoree con albahaca fresca picada justo antes de servir.

NOTAS:

- Para un poco de picante, añada una pizca de hojuelas de chile rojo
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



ADEREZO DE AGUACATE

Tiempo de
preparación:
5 min



INGREDIENTES

- 1 pieza aguacate maduro
- Sal de mesa
- 1/2 taza cilantro fresco
- Pimienta negra
- 1 limón grande
- 1/2 pieza chile serrano

PREPARACIÓN

1. Lave y seque el cilantro. Retire el hueso y la cáscara del aguacate. Si utiliza chile serrano entero, retire las semillas si desea reducir ligeramente el picante.
2. Coloque en el vaso de la licuadora (o en un procesador de alimentos pequeño) el aguacate, el cilantro, el jugo de limón y el trozo de chile serrano.
3. Agregue la sal y la pimienta.
4. Licúe la mezcla a velocidad media-alta hasta obtener una consistencia completamente homogénea y cremosa.
5. Pruebe el aderezo y ajuste el sazón con más sal o jugo de limón si es necesario.

NOTAS:

- Si el aderezo resulta demasiado espeso, añada poco a poco una cucharada de agua o aceite de oliva mientras sigue licuando hasta alcanzar la fluidez deseada.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

ATÚN SPICY

Tiempo de
preparación:
10 min



INGREDIENTES

- Atún en cubos
- Ajo en polvo
- Limón
- Chipotle molido
- Salsa de soya baja en sodio
- Yogurt griego
- Ajonjolí

PREPARACIÓN

1. En un recipiente, combine la salsa de soya y el jugo de limón. Agregue los cubos de atún fresco y mezcle suavemente para que se impregnen bien.
2. En un recipiente aparte, combine el yogurt griego natural, el chipotle molido y el ajo en polvo. Mezcle hasta obtener una salsa cremosa y homogénea.
3. Escorra ligeramente el atún marinado (si hay exceso de líquido) y agréguelo al recipiente con la salsa de yogurt y chipotle. Mezcle suavemente hasta que todos los cubos de atún estén bien cubiertos.
4. Espolvoree el ajonjolí sobre el atún picante y mezcle un poco, o reserve para espolvorear al final.
5. Coloque ordenadamente alrededor de la quinoa los noodles de pepino, los cubos de aguacate, la zanahoria rallada, los edamames y cualquier otro vegetal de su elección.
6. Coloque la mezcla de atún picante en el centro del bowl. Puede añadir un extra de ajonjolí por encima antes de servir.

NOTAS:

- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



VASITOS DE PEPINO

Tiempo de
preparación:
15 min



INGREDIENTES

- 1 pieza pepino grande
- ½ taza zanahoria rallada
- ½ taza jicama rallada
- jugo de limón
- chile en polvo bajo en sodio
- chamoy sin azucar

PREPARACIÓN

1. En un bowl mediano, combina la jícama rallada y la zanahoria rallada. Rocía con jugo de limón al gusto y mezcla bien para integrar todos los sabores. Reserva.
2. Lave y corte el pepino en 2 o 3 secciones (según el tamaño deseado para cada vasito). Con una cuchara pequeña o un vaciador, retire cuidadosamente las semillas del centro de cada sección de pepino, creando un hueco profundo sin perforar la base.
3. Si lo desea, sumerja el borde superior de cada vasito de pepino en chamoy líquido y luego en chile en polvo para escarchar. Esto le dará un toque agrídulce y picante.
4. Rellene cada vasito de pepino con la mezcla de jícama y zanahoria rallada preparada. Sirva inmediatamente y disfrute.

NOTAS:

- Puedes añadir otros ingredientes al relleno como rodajas finas de naranja, pepino picado (de las semillas que retiraste)
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

CREMA DE ESPINACAS

Tiempo de
preparación:
15 min



INGREDIENTES

- 2 tazas caldo verduras
- 3 tazas espinacas
- ¼ cebolla blanca
- ¼ diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Lave y prepare todos los ingredientes. Pique finamente la cebolla y el ajo. Si es necesario, corte ligeramente las espinacas.
2. Caliente el aceite de oliva en un sartén o cacerola a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo picados. Sofría hasta que la cebolla esté transparente o ligeramente dorada.
3. Incorpore las 3 tazas de espinacas frescas al sartén. Cocine por unos minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que se hayan reducido y ablandado ligeramente.
4. Transfiera la mezcla de cebolla, ajo y espinacas a una licuadora. Agregue las 2 tazas de caldo de verduras. Licúe hasta obtener una textura completamente suave y homogénea.
5. Vierta la crema licuada de vuelta a una olla. Sazone con sal y pimienta al gusto.
6. Caliente la crema a fuego bajo hasta que esté a la temperatura deseada. Sirva caliente.

NOTAS:

- Decore con unas gotas de aceite de oliva y/o semillas tostadas (como ajonjolí)
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

ADEREZO GREEN GODDESS

Tiempo de
preparación:
3 min



INGREDIENTES

- 3/4 taza de Yogur griego natural sin azúcar
- 1/4 pieza de Aguacate
- Sal de mar y pimienta negra
- 1 taza de Hojas de cilantro fresco
- Jugo de 1 Limón verde fresco
- 1 diente de Ajo fresco

PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso de la licuadora o en un procesador de alimentos (el yogur griego, el cilantro, el aguacate, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta).
2. Licúe a velocidad máxima durante 45-60 segundos hasta obtener una salsa completamente homogénea, tersa y con un color verde brillante uniforme.
3. Si nota que la consistencia está demasiado espesa para su gusto, añada una o dos cucharadas de agua y licúe por 5 segundos más. Vierta en un frasco de vidrio con tapa.

NOTAS:

- Este aderezo funciona perfectamente como "dip" para bastones de verdura (apio, pepino, zanahoria), como salsa para tus comidas saludables.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

SALSA VERDE DE PEREJIL

Tiempo de preparación:
5 min



INGREDIENTES

- 1 manojo de perejil fresco
- 1 cda. de juego de limón
- 1 diente de ajo
- 2 cda. de agua
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 pizca de sal de mar

PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta muy bien el perejil. Retira los tallos gruesos y pica las hojas de forma tosca. Pela el diente de ajo y retira el germen central si prefieres un sabor menos picante.
2. Coloca el perejil, el ajo y las cucharadas de agua en un procesador pequeño, licuadora o mortero. Procesa hasta obtener una pasta granulosa pero integrada.
3. Añade el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezcla manualmente o procesa unos segundos más hasta obtener una salsa ligera y vibrante.

NOTAS:

- El limón no es solo por sabor; la vitamina C ayuda a que tu cuerpo absorba mejor el hierro no-hemo presente en el perejil.
- Guárdala en un frasco de vidrio pequeño en el refrigerador. Puede durar hasta 3 días, aunque su color es más brillante recién hecha.
- Úsala como "chimichurri fit" para tus comidas, le dará un toque herbal exquisito.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

SALSA DE PINA

Tiempo de
preparación:
20 min



INGREDIENTES

- 2 tazas de piña natural
- ¼ pieza de Cebolla blanca
- Stevia al gusto
- ½ cda de jengibre fresco
- 1 pizca Cúrcuma y Pimienta
- ¼ taza de vinagre de manzana
- Chile abanero (opcional)

PREPARACIÓN

1. En un sartén antiadherente a fuego medio, coloca la piña y la cebolla. Cocina sin aceite durante unos 5-8 minutos, removiendo constantemente hasta que la piña suelte sus jugos naturales y comience a dorarse ligeramente (esto intensifica su dulzor sin azúcar).
2. Agrega el vinagre de manzana, el jengibre rallado, la cúrcuma y la pimienta. Si decidiste usar chile, incorpóralo ahora. Baja el fuego y deja reducir la mezcla durante 10 minutos hasta que el líquido tenga una consistencia de jarabe ligero.
3. Puedes dejar la salsa con los trozos de fruta para una textura tipo "chutney" o licuar la mitad de la mezcla para obtener una base más cremosa con tropezones de piña.

NOTAS:

- Sirve esta salsa especialmente con carnes blancas; la bromelina de la piña ayudará a que tu digestión sea mucho más ligera después de comer.
- No cocines demasiado la piña para que no pierda su color amarillo brillante y sus vitaminas termolábiles.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



CATSUP

ARTESANAL SIN AZÚCAR

Tiempo de preparación:
45 min



INGREDIENTES

- 500 g de tomates maduros
- 1/2 pieza cebolla blanca
- 1 pizca de sal de mar
- ¼ taza de vinagre de manzana
- 1 diente de ajo
- 1 cda. Miel de agave o Estevia
- 1 pizca de canela y clavo

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, coloca los tomates troceados, la cebolla, el ajo y un chorro de agua. Cocina a fuego medio durante 15-20 minutos hasta que los tomates se hayan deshecho por completo y la mezcla haya reducido.
2. Licúa la mezcla hasta que esté completamente tersa. Pasa la salsa por un colador fino de vuelta a la olla para eliminar semillas y restos de piel, logrando esa textura sedosa profesional.
3. Agrega el vinagre, el endulzante natural, la sal, la pimienta y las especias (canela, clavo, mostaza). Cocina a fuego muy bajo, removiendo ocasionalmente, durante otros 20-25 minutos o hasta que la salsa espese y tome un color rojo intenso.

NOTAS:

- Al ser natural y no tener conservantes químicos, guárdala siempre en un frasco de vidrio esterilizado en el refrigerador. Se mantiene perfecta por hasta 2 semanas.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



SALSA DE CACAHUATE

Tiempo de preparación:
15 min



INGREDIENTES

- 1 taza de cacahuates naturales, tostados, sin sal y sin aceite añadido.
- 1 diente de ajo grande
- ½ taza agua tibia
- 5 piezas de chiles de árbol secos
- ¼ de cebolla blanca
- 1 pizca de sal de mar
- 1 cda. de aceite de oliva

PREPARACIÓN

1. En un sartén pequeño con la cucharadita de aceite, sofríe ligeramente el ajo, la cebolla y los chiles de árbol. Ten cuidado de no quemar los chiles (esto amarga la salsa); retíralos en cuanto cambien a un color rojo intenso y brillante.
2. Coloca los cacahuates tostados en la licuadora o procesador de alimentos junto con el sofrito de chiles, ajo y cebolla. Agrega la pizca de sal.
3. Comienza a licuar añadiendo el agua tibia poco a poco. Busca una consistencia tersa y cremosa. El agua sustituye la gran cantidad de aceite que suelen llevar estas salsas, manteniendo el sabor potente pero con menos calorías.

NOTAS:

- Si prefieres una salsa tipo "Crunchy", reserva un puñado de cacahuates, pícalos finamente y agrégalos al final sin licuar.
- Conservación: Debido a que contiene agua, se mantiene fresca en el refrigerador por hasta 5-7 días en un recipiente de vidrio bien sellado.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

SALSA CREMOSA DE CHAMPINONES

Tiempo de
preparación:
15 min



INGREDIENTES

- 250 gr de Champiñones frescos
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 rama de tomillo
- ½ taza de yogurt griego
- 1 cda. de maizena
- 1 pizca de sal de mar

PREPARACIÓN

1. En un sartén antiadherente con el aceite de oliva, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén traslúcidos. Añade los champiñones y el tomillo. Cocina a fuego medio-alto hasta que los champiñones suelten su jugo y se doren ligeramente (esto concentra el sabor).
2. Reduce el fuego y vierte el yogur griego. Si deseas una salsa más espesa, añade la maicena disuelta en este momento. Remueve constantemente para evitar grumos y permite que la mezcla espese suavemente.
3. Sazona con sal y pimienta negra al gusto. Retira la rama de tomillo antes de servir. Si prefieres una salsa totalmente lisa, puedes licuar la mitad de la mezcla y reintegrarla.

NOTAS:

- Si quieres un sabor más profundo, añade un chorrito de vino blanco durante el sofrito de los champiñones y deja que el alcohol se evapore por completo.
- Agrega una cucharadita de levadura nutricional a la mezcla; le dará un toque "quesoso" y un extra de vitaminas del complejo B.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



FRESH DETOX

KIWI LIMÓN

Tiempo de
preparación:
5 min



INGREDIENTES

- ¼ piza de kiwi
- 5 hojas espinacas
- 3 hojas de lechuga
- 1 cucharadita miel abeja
- Jugo de 1 limón
- 1 taza agua

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes, el kiwi pelado, las hojas de espinaca, las hojas de lechuga, el jugo de limón, la miel (o endulzante) y el agua en el vaso de la licuadora.
2. Licúa a velocidad alta hasta obtener una consistencia completamente homogénea y sin grumos de las hojas. Sirve inmediatamente en un vaso con hielo (opcional).

NOTAS:

- Utiliza agua muy fría o congela previamente el kiwi para obtener una textura más frappé.
- Si quieres un sabor más potente, puedes añadir un toque de jengibre rallado.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



CHAMOYADA

DE FRUTAS

Tiempo de
preparación:
5 min



INGREDIENTES

- Fruta de temporada congelada: mango, piña, fresa
- Jugo de limón
- Endulzante (Stevia/Monk Fruit)
- Hielo
- chile en polvo /chamoy sin azúcar

PREPARACIÓN

1. En el vaso de la licuadora, combina la fruta de tu elección, el endulzante (Splenda/Stevia) y una pequeña cantidad de agua (si la fruta no está congelada o si la licuadora lo requiere). Licúa hasta obtener una mezcla suave.
2. Agrega el jugo de limón y el hielo poco a poco. Licúa hasta que el hielo se haya integrado completamente y la mezcla tenga una consistencia espesa y de frappé.
3. Escarcha el borde del vaso (o copa) con jugo de limón y luego con chile en polvo. (Opcional): Puedes colocar un poco de chile en polvo en el fondo del vaso antes de servir para un sabor más intenso.
4. Vierte la mezcla de chamoyada en el vaso escarchado. Decora con un poco de fruta extra picada o rodajas de limón. Sirve inmediatamente.

NOTAS:

- Usar fruta previamente congelada reducirá la necesidad de agregar tanto hielo, lo que resulta en un sabor más intenso y una textura más espesa y cremosa
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



FRAPPÉ DE CAFÉ

Tiempo de
preparación:
10 min



INGREDIENTES

- ½ taza de leche light
- ½ taza de café
- 1 taza de hielo
- Endulzante (Stevia/Monk Fruit)
- 1 cucharadita de vainilla

PREPARACIÓN

1. En el vaso de la licuadora, coloca la leche, el café concentrado, el endulzante de tu elección (Splenda/Stevia) y el toque de vainilla o canela. Licúa a velocidad media hasta que se integren bien los sabores.
2. Agrega el hielo a la mezcla y continúa licuando a velocidad alta. Licúa hasta que el hielo se haya triturado por completo y la bebida alcance la consistencia de frappé deseada, espesa y homogénea.
3. Sirve inmediatamente en un vaso alto. Si lo deseas, decora la superficie con una pizca de canela en polvo.

NOTAS:

- Puedes usar café cargado y enfriado, o disolver una cucharada de café instantáneo en un poco de agua.
- Para un toque diferente, puedes sustituir la vainilla por un toque de cardamomo o un chorrito de extracto de coco.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

RUSA

Tiempo de
preparación:
5 min



INGREDIENTES

- ½ taza de agua mineral
- sal al gusto
- jugo de 2 limones
- chile en polvo (opcional)
- hielo al gusto

PREPARACIÓN

1. Humedece el borde de un vaso alto con el jugo de un limón. Coloca sal (y opcionalmente chile en polvo) en un plato y gira el borde del vaso para que se adhiera el escarchado.
2. Exprime el jugo de limón directamente dentro del vaso escarchado.
3. Agrega los cubos de hielo hasta llenar casi por completo el vaso. Añade una pizca de sal dentro de la mezcla de limón (al gusto).
4. Rellena el resto del vaso con el agua mineral fría. Revuelve suavemente si es necesario y sirve de inmediato

NOTAS:

- Para un toque de color y sabor, puedes añadir unas rodajas finas de pepino o de naranja en el vaso antes de agregar el agua mineral.
- Usar limón persa (grande y verde) te dará un sabor menos ácido y más dulce que el limón criollo (chiquito y amarillo).
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



TROPICAL PINEAPPLE

Tiempo de
preparación:
5 min



INGREDIENTES

- ½ taza de piña
- ½ pieza de pepino
- ½ taza de espinacas
- ½ taza de agua
- hielo (opcional)

PREPARACIÓN

1. Coloca todos los ingredientes –la piña, el pepino, las hojas de espinaca y el agua– en el vaso de la licuadora.
2. Licúa a alta velocidad hasta que no queden trozos de hojas y la mezcla sea completamente suave y homogénea. Si lo deseas más frío y espeso, añade el hielo y licúa de nuevo. Sirve inmediatamente.

NOTAS:

- Utilizar piña previamente congelada elimina la necesidad de mucho hielo y le da una textura más densa.
- Si deseas un toque cítrico, puedes añadir el jugo de 1/4 de limón o una rodaja de jengibre fresco antes de licuar.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación

ICED PROTEIN

MOCHA LATTE

Tiempo de
preparación:
5 min



INGREDIENTES

- 1 shot (30ml) Café espresso o 1 cda. de café soluble
- 1 taza de Leche de almendra o avena sin azúcar
- 1 scoop de Proteína en polvo sabor chocolate
- 1 cda. de Cacao amargo puro en polvo
- 1 pizca de Canela en polvo
- 1 taza de Cubos de hielo

PREPARACIÓN

1. En el vaso de la licuadora, vierta la leche vegetal, el shot de café espresso (o el café soluble disuelto en un chorrito de agua tibia), el scoop de proteína de chocolate, el cacao amargo, la pizca de canela y el hielo. Procese a velocidad máxima durante 45-60 segundos hasta que el hielo esté completamente granizado y se forme una capa de espuma cremosa en la superficie. Sirva inmediatamente en un vaso alto.

NOTAS:

- Si deseas una textura aún más densa tipo malteada sin añadir calorías, sugiere agregar 1 cucharadita semillas de chía o de linaza molida. Al entrar en contacto con el líquido, crean un gel (mucilago) que emulsiona el batido perfectamente, dándole un cuerpo denso sin alterar el sabor. Además, sumas un extra de Omega-3 y fibra.
- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



BATIDO TROPICAL

Tiempo de
preparación:
5 min



INGREDIENTES

- 1/2 taza de Plátano en trozos
- 1/2 taza de Piña fresca
- 1 pieza de Naranja
- 3/4 taza de Yogur Griego natural sin azúcar
- 1 cda. de Leche de coco
- 1 cda. de Mantequilla de cacahuete
- 2 cubos de Hielo

PREPARACIÓN

1. Coloque en el vaso de una licuadora de alta potencia el plátano congelado, los trozos de piña, los gajos de naranja (o su jugo fresco) y la cucharada de mantequilla de cacahuete. Licúe a velocidad media durante 30 segundos hasta obtener un puré frutal homogéneo.
2. Apague el equipo e incorpore el yogur griego natural, la leche de coco y los cubos de hielo.
3. Asegure firmemente la tapa y procese a velocidad máxima durante 45 segundos o hasta que el hielo esté perfectamente pulverizado. El resultado final debe ser una textura densa, tersa, cremosa y completamente refrescante, lista para servir de inmediato.

NOTAS:

- Las porciones deben ser respetadas acorde a tu plan de alimentación



RECETARIO

ESTO NO ES DIETA, ES TU DÍA A DÍA.

Espero que disfrutes cada una de estas recetas tanto como yo disfruté creándolas para ti. Que este recetario sea una herramienta clave para alcanzar tu mejor versión sin dejar de comer delicioso.

Si preparas alguna de las recetas, tómale una foto, súbela a tus redes y etiquétame. Habrá algunas sorpresas más adelante.

¡Mucho éxito en tu camino hacia una vida más fuerte y saludable!

- Sergio

