

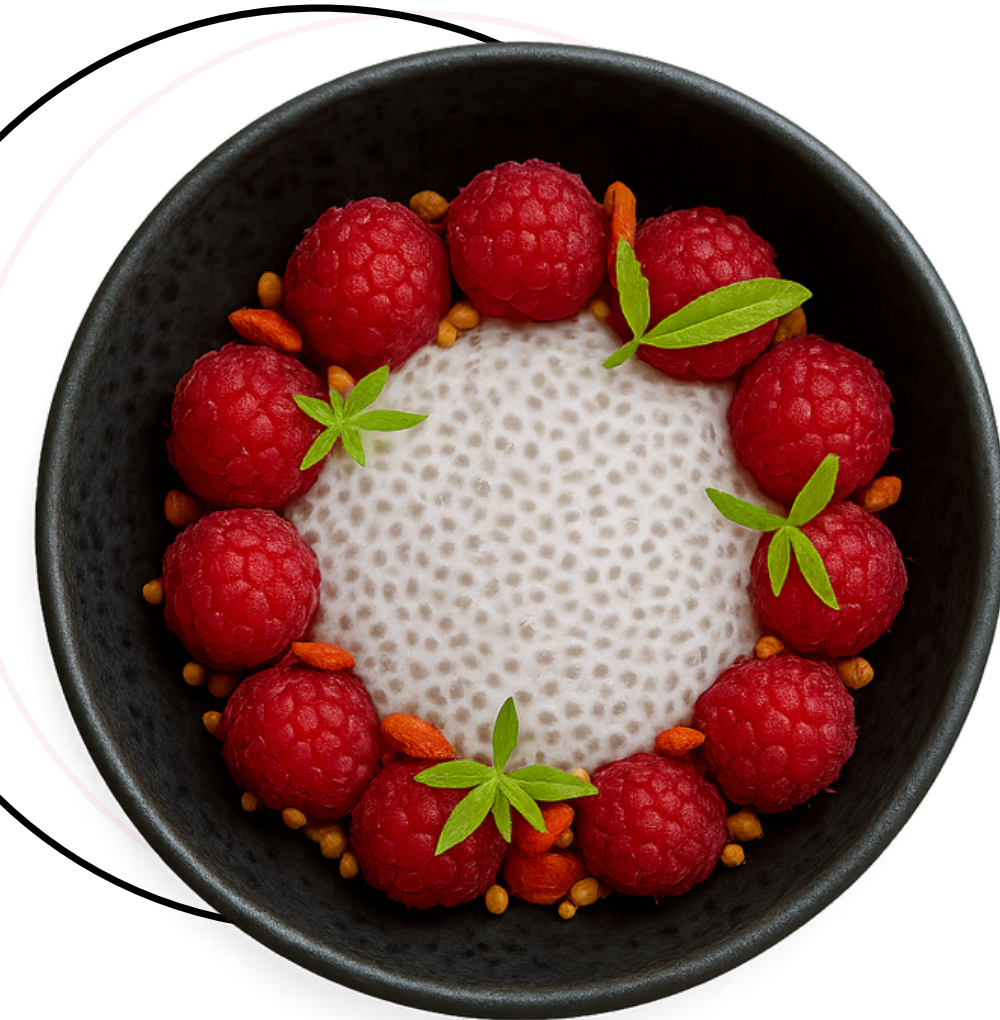


Recetas de cocina sanas

Platos saludables ideales para llevar una
dieta equilibrada y sostenible.



Pudding de chía



Ingredientes:

- Chía (60 gr)
- Leche de su preferencia (400 ml)
- Frambuesas (100 gr)
- Goji berry (30 gr)

Valor nutricional:

Cantidad	100 g
Energía	65 kcal
Proteínas	1,9 g
Grasas	2,1 g
Grasas saturadas	0,1 g
Hidratos de carbono	8,7 g
Azúcares	4,9 g
Fibra	3,2 g

Preparación:

1. En un bol, mezcla las semillas de chía con la leche
2. Remueve unas cuantas veces durante 10 minutos para que no se aglutinen.
3. Cubre y guarda en la nevera toda la noche.
4. Al día siguiente, decora con frambuesas y bayas de Goji

Tip: Puedes agregar arándanos azules, moras, fresas o rodajas de plátano o otro topping de tu preferencia.

Huevo pochado con tostadas y palta



Ingredientes:

- 2 paltas
- 4 huevos
- 1 limón
- 4 rebanas de pan
- pimienta
- sal

Valor nutricional:

Cantidad	1 persona*
Energía	664 kcal
Proteínas	25 g
Grasas	57,5 g
Grasas saturadas	8,85 g
Hidratos de carbono	4,4 g
Azúcares	3,3 g
Fibra	2,6 g

*El valor nutricional corresponde a una persona pero la receta es para dos

Preparación:

1. Llenar una cacerola con agua y llevar a ebullición.
2. Introducir los huevos y cocer durante 5 minutos.
3. Enfriar los huevos cocidos con agua fría.
4. Pelar los huevos.
5. Tostar las rebanadas de pan.
6. Cortar las paltas en rodajas y colocarlos sobre el pan.
7. Colocar los huevos enteros encima.
8. Espolvorear con: hierbas picadas, ralladura de limón, pimienta recién molida y un poco de sal.

Omelette de champiñones



Ingredientes:

- 6 huevos
- 200 g de champiñones
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 2 ramitas de tomillo
- 10 g de queso parmesano
- Sal marina y pimienta recién molida

Valor nutricional:

Cantidad	1 persona*
Energía	537 kcal
Proteínas	35,5 g
Grasas	35,8 g
Grasas saturadas	8,41 g
Hidratos de carbono	10,5 g
Azúcares	2,5 g
Fibra	5,6 g
* receta para 2 personas	

*El valor nutricional corresponde a una persona pero la receta es para dos

Preparación:

1. Picar las cebollas, el ajo, los champiñones y el tomillo.
2. Mezclar en una sartén caliente grande con un poco de aceite de oliva.
3. En otra sartén a fuego medio, poner un poco de aceite de oliva.
4. Añadir los huevos batidos, calentar y remover hasta obtener una consistencia suave. Retirar del fuego y dejar reposar un minuto antes de doblar la tortilla con una espátula.
5. Servir la tortilla con la mezcla de champiñones a un lado.

Granola



Ingredientes:

500 g de avena
100 g de almendras
150 g de semillas de chía
50 g de miel
50 g de pepitas de cacao
50 g de Goji
25 g de pepitas de girasol
50 g de semillas de zapallo
100 g de quinoa inflada

Valor nutricional:

Cantidad	100 g
Energía	394 kcal
Proteínas	15,1 g
Grasas	18,7 g
Grasas saturadas	3,11 g
Hidratos de carbono	37,5 g
Azúcares	2,2 g
Fibra	12,9 g

Preparación:

1. Trocear las almendras al tamaño deseado.
2. Asar/hornar las almendras, la avena, las semillas de chía, las semillas de girasol y las semillas de zapallo a 150 °C / 300 °F durante 15-18 minutos, hasta que las almendras estén doradas.
3. Dejar enfriar completamente.
4. Añadir el pollen de abeja, el Goji y la quinoa. Mezclar.
5. Conservar en un recipiente hermético.

Olla de legumbres y leche de coco al curry



Ingredientes:

- Aceite de oliva: 30 ml
- Cebolla + ajo: 1 cebolla + 4 dientes
- Jengibre: 1 cdita
- Especias: curry + comino + cilantro + cardamomo (según tus cditas)
- Lentejas rojas: 150 g
- Tomates cortados: 1 lata
- Leche de coco: 1 lata
- Garbanzos cocidos: 240 g
- Caldo de verduras: 300 ml
- Verduras: 1 zapallo italiano + 1 pimiento rojo
- Sal y pimienta: al gusto

Valor nutricional:

Cantidad	1 persona*
Energía	726 kcal
Proteínas	30,8 g
Grasas	21,8 g
Grasas saturadas	11,25 g
Hidratos de carbono	91,2 g
Azúcares	12,9 g
Fibra	21,1 g

* receta para 4 personas

*El valor nutricional corresponde a una persona pero la receta es para cuatro

Preparación:

1. Calentar aceite a fuego medio y añadir cebolla, ajo y jengibre. Remover 1 min.
2. Añadir curry, comino, cardamomo y cilantro; saltear removiendo hasta que aromaticé.
3. Lavar lentejas e incorporar a la sartén con caldo, tomates y leche de coco.
4. Cocer a fuego lento con tapa durante 30 min, removiendo de vez en cuando.
5. Añadir garbanzos, zapallo italiano y pimentones; cocer 10 min más.
6. Condimentar con sal y pimienta. Servir solo o con arroz.
7. Decorar con perejil picado.

Tortilla wrap con zapallo camote y garbanzos



Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz
- 1 zapallo camote
- 1 cucharada de aceite
- 200 g de garbanzos
- ¼ lechuga
- Perejil

Aderezo para la salsa

- 4 tomatitos
- 1 ají verde
- 2 cucharadas jugo de limón
- ½ cebolla blanca pequeña
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Valor nutricional:

Cantidad	1 persona*
Energía	756 kcal
Proteínas	27 g
Grasas	29,3 g
Grasas saturadas	4,39 g
Hidratos de carbono	83,3 g
Azúcares	11,7 g
Fibra	24 g
* receta para 2 personas	

*El valor nutricional corresponde a una persona pero la receta es para dos

Preparación:

1. Cortar el zapallo camote en cuartos, quitar las semillas.
2. Añadir un poco de aceite de girasol y cocinar al horno a 170 °C / 340 °F durante 15–20 min, hasta que esté tierna.
3. Tostar los garbanzos a fuego medio en una sartén seca durante 2–4 min.
4. Triturar ligeramente los garbanzos tostados con un tenedor.
5. Cortar la lechuga y mezclar con perejil y cilantro picados.
6. Unir la mezcla de garbanzos, zapallo camote y la ensalada de lechuga.
7. Enrollar en las tortillas.
8. Servir con el aderezo a un lado.

Ensalada de quinoa



Ingredientes:

- 90 g de quinoa
- 20 g de aceite
- 350 g de agua o caldo de verduras
- ½ pimentón rojo y ½ pimentón verde
- 200 g de porotos negros
- 100 g de choclo
- 2 cebollín
- ½ palta

Valor nutricional:

Cantidad	1 persona*
Energía	477 kcal
Proteínas	17,8 g
Grasas	20 g
Grasas saturadas	2,57 g
Hidratos de carbono	48,4 g
Azúcares	6,2 g
Fibra	16,2 g

* receta para 2 personas

*El valor nutricional corresponde a una persona pero la receta es para dos

Preparación:

1. Lavar la quinoa y hervirla en agua o caldo de verduras 15–20 min.
2. Mientras se cocina, cortar pimentones rojos/verde, cebollín y la palta en trozos adecuados. Reservar.
3. Hervir el choclo e incorporarlos a las verduras.
4. Mezclar la quinoa cocida con las verduras.
5. Agregar el aderezo justo antes de servir.
6. Espolvorear con cilantro fresco.

Pasta en una sola olla



Ingredientes:

- 400 g de tallarines.
- 1 lata de tomates cortados
- 18 tomatitos cherry
- 1 cebolla, finamente picada
- 1 diente de ajo
- 1 puñado de hojas de albahaca
- 1 cucharadita de orégano
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- pimienta negra recién molida
- 50 g de parmesano

Valor nutricional:

Cantidad	1 persona*
Energía	502 kcal
Proteínas	17,4 g
Grasas	10,1 g
Grasas saturadas	2,06 g
Hidratos de carbono	83 g
Azúcares	10,6 g
Fibra	6,8 g

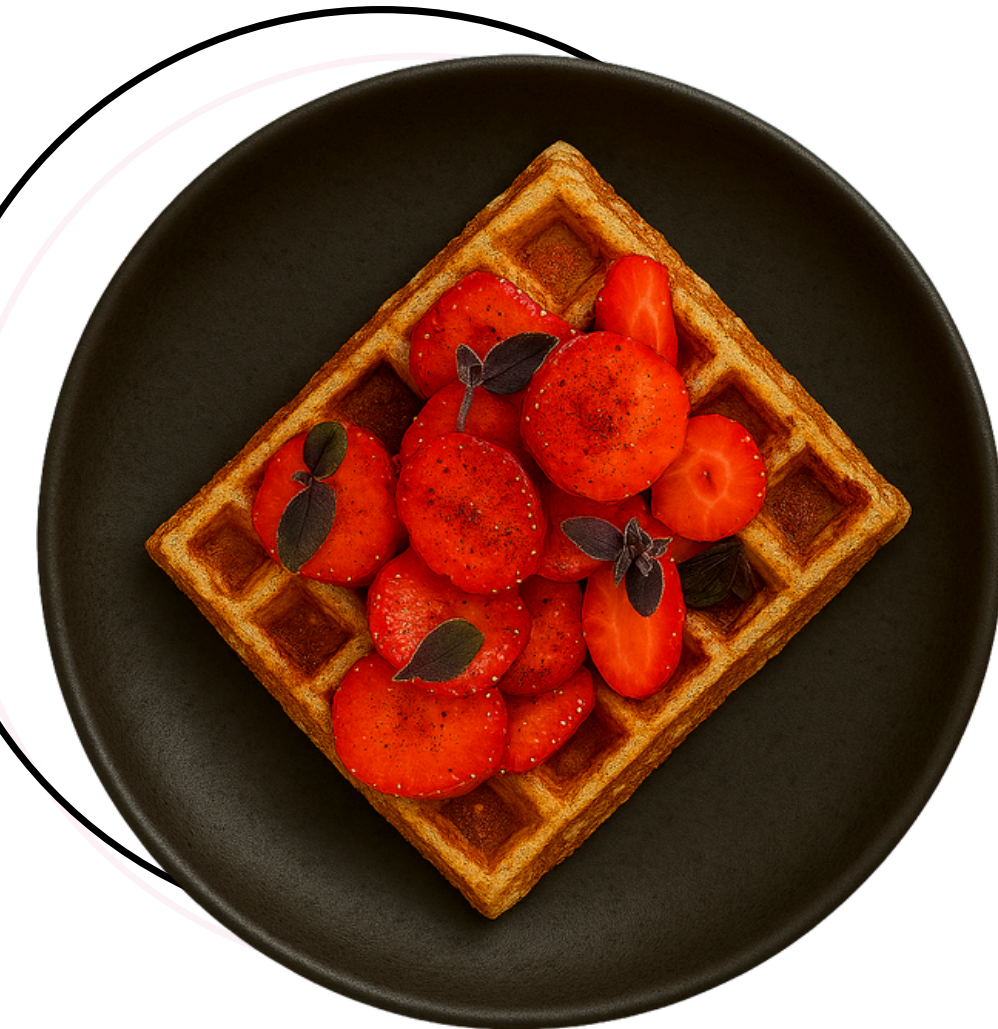
* Receta para 1 o 4

*El valor nutricional corresponde a una persona pero la receta es para cuatro

Preparación:

1. Poner en una cacerola grande todos los ingredientes, incluidos los espaguetis sin cocinar.
2. Llevar a ebullición, remover y cocinar con la tapa puesta 10-15 min hasta que los espaguetis estén al dente.
3. Servir con parmesano recién rallado y albahaca.

Waffles



Ingredientes:

- 75 g de avena
- Agua (100 ml)
- Leche de almendra (100 ml)
- Yogur bajo en grasa (100 ml)
- 1 huevo
- 35 g de harina integral
- Una pizca de sal
- 1 cucharada sopera de semillas de uva o aceite de girasol

Valor nutricional:

Cantidad	1 persona*
Energía	324 kcal
Proteínas	13,7 g
Grasas	12 g
Grasas saturadas	2,34 g
Hidratos de carbono	36,6 g
Azúcares	5,1 g
Fibra	5,9 g

* receta para 2 personas

*El valor nutricional corresponde a una persona pero la receta es para dos

Preparación:

1. Licúa o mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
2. Precalienta y engrasa ligeramente la wafflera.
3. Vierte la mezcla y cocina durante 4-6 minutos, o hasta que el waffle esté dorado.
4. Sirve con fruta fresca o el topping de tu preferencia.

Barritas energéticas



Ingredientes:

- 240 g semillas de zapallo
- 150 g harina de coco
- 60 g semillas de cáñamo
- 75 g proteína de guisante en polvo
- 75 g semillas de chía
- 6 g miel
- 30 dátiles deshuesados
- 100 ml aceite de coco
- 45 g cacao en polvo
- 60 g avena
- 3 cdas soperas semillas de amapola

Valor nutricional:

Cantidad	1 barra*
Energía	238 kcal
Proteínas	5,6 g
Grasas	11,3 g
Grasas saturadas	6,28 g
Hidratos de carbono	27 g
Azúcares	21,1 g
Fibra	4,1 g

* receta para 30 barras

Preparación:

1. Mezclar en un procesador: semillas de zapallo, harina de coco, semillas de cáñamo, proteína de guisantes, semillas de chía y miel hasta textura harinosa.
2. Mezclar aparte: dátiles, aceite de coco, polvo de cacao, avena y semillas de amapola; luego incorporar y remover bien con la mezcla de semillas.
3. Colocar en moldes o en una bandeja forrada con papel de horno.
4. Refrigerar hasta que cuajen.
5. Cortar en trozos del tamaño deseado y almacenar en recipientes herméticos.

Galletas de almendra y coco



Ingredientes:

- 100 g de harina de almendra
- 70 g de chocolate negro picado (sin azúcares añadidos)
- 100 g de harina de coco
- 90 g de azúcar de coco
- 2 huevos
- Una pizca de sal

Valor nutricional:

Cantidad	1 galleta**
Energía	107 kcal
Proteínas	3,7 g
Grasas	7,4 g
Grasas saturadas	2,57 g
Hidratos de carbono	6 g
Azúcares	1,7 g
Fibra	2,4 g
** receta para 15 galletas	

Preparación:

1. Precalentar el horno a 180 o C / 360 o F.
2. Mezclar los ingredientes. Humedecer las manos y, a continuación, dividir y formar la masa en 12-15 partes iguales, dependiendo del tamaño que se desee para las galletas.
3. Colocar en un papel de horno, presionar hasta aplanar con un espesor de 1 cm y hornear a 180o C durante 12-15 minutos.

Vaso de cheesecake



Ingredientes:

- 300 g de galletas trituradas
- 300 g de yogur griego natural sin azúcar
- 1 cda de jugo de limón
- Esencia de vainilla
- Canela (al gusto)
- Almendra picada, nuez picada o chía (al gusto)

Valor nutricional:

Cantidad	1 porción
Energía	294 kcal
Proteínas	7 g
Grasas	52 g
Carbohidratos	52 g

Preparación:

1. Mezcla el yogur griego con esencia de vainilla, el jugo de limón.
2. En el vaso, agrega las migas de galletas previamente trituradas.
3. Agrega una capa de yogur.
4. Vuelve a agregar una capa de migas de galletas.
5. Por último, agrega otra capa de yogur griego.
6. Decora con almendra/nuez/chía.
7. Agrega ralladura de limón y canela si deseas.