

Recetario Saludable (30 Recetas)

Desayunos • Almuerzos • Cenas • Snacks

1. Overnight oats con chía

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

2. Omelette de espinaca

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

3. Smoothie verde

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

4. Ensalada de quinoa

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

5. Pollo al horno con especias

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

6. Salmón a la plancha

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

7. Crema de calabaza

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

8. Tacos de lechuga con pavo

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

9. Bowl mediterráneo

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

10. Garbanzos salteados

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

11. Pescado al papillote

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

12. Frittata de vegetales

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

13. Ensalada de atún

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

14. Lentejas estofadas

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

15. Zoodles con pesto

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

16. Pechuga de pollo + brócoli

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

17. Wrap integral de hummus

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

18. Sopa minestrone

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

19. Panqueques de avena

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

20. Yogur griego con frutos rojos

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

21. Manzana con mantequilla de maní

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

22. Huevo duro + palitos de zanahoria

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

23. Ensalada caprese

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

24. Arroz integral con verduras

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

25. Merluza al limón

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

26. Tofu salteado

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

27. Pavo a la plancha

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

28. Crepes de avena

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

29. Porridge de quinua

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.

30. Budín de chía

Ingredientes: base proteica, vegetales, grasa saludable y carbohidrato complejo según objetivo.

Preparación: mezcla todo y cocina con técnicas simples (plancha, horno, salteado) reduciendo aceites.