

Comidas en sartén

Estas comidas en sartén son un verdadero cambio de juego durante una semana ocupada. Cargadas de verduras y proteínas y repletas de sabor, estas coloridas recetas serán sin duda un éxito en la mesa.



Lista de alimentos



43 ingredientes

FRUTAS

1/2 Cal

DESAYUNO

1 cucharada Jarabe de arce

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

1/2 cucharadita Ajo en polvo

1/4 de cucharadita Jengibre molido

1 cucharadita Condimento italiano

1/8 cucharadita Copos de pimienta roja

1/4 de cucharadita Sal marina

Sal marina y pimienta negra

1 1/3 cucharadas Condimento para tacos

VERDURAS

6 tazas Brócoli

3 1/2 tazas Coles de Bruselas

4 Zanahoria

1 Ajo

1 Pimiento verde

2 tazas Minipatatas

2 Pimiento rojo

1/2 taza Cebolla roja

2 Cebolla amarilla

PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

8 onzas Pechuga de pollo

12 onzas Camarones

7 1/16 ozs Tofu

CONDIMENTOS Y ACEITES

1/3 de taza

Aceite de oliva virgen extra

3 cucharadas Pesto

2 cucharadas Tamari



Pollo al pesto en sartén, patatas y verduras



7 ingredientes



30 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 205°C (400°F) y forra una bandeja de horno grande con papel pergamino.
2. Coloca el pollo, las patatas, el brócoli y la zanahoria en la bandeja del horno. Rocía con aceite y sazona con sal y pimienta. Esparce el pesto por encima hasta que quede bien cubierto.
3. Hornea durante 25 a 30 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido y las verduras estén tiernas. Sazona con más sal y pimienta si es necesario. Reparte en los platos y disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta tres días.

Tamaño de la porción

Una ración equivale aproximadamente a cuatro onzas de pollo, una taza de patatas, una taza de brócoli y media taza de zanahoria.

Recubrimientos adicionales

Añade copos de pimienta roja, parmesano o levadura nutricional.

INGREDIENTES

- 8 onzas** Pechuga de pollo (sin piel y sin hueso)
 - 2 tazas** Mini patatas (cortadas por la mitad)
 - 2 tazas** Brócoli (cortado en ramilletes)
 - 1** Zanahoria (mediana, en rodajas)
 - 1 1/2 cucharadas** Aceite de oliva virgen extra
 - 3 cucharadas** Pesto
- Sal marina y pimienta negra

NUTRICIÓN

| | | Cantidad por porción |
|----------------------|-----|-------------------------|
| Calorías | 483 | 82mg |
| Grasa | 23g | Colesterol 254mg |
| Carbohidratos | 38g | Sodio 6064IU |
| Fibra | 7g | Vitamina A 113mg |
| Azúcar | 6g | Vitamina C 149mg |
| Proteína | 34g | Calcio 3mg |
| | | Hierro |



Verduras asadas en la sartén



8 ingredientes



30 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F (204°C) y forra una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Añade las verduras a la bandeja del horno y rocíalas con el aceite. Sazona con el condimento italiano, el ajo en polvo y la sal. Mezcla bien para cubrir las verduras de manera uniforme.
3. Hornea durante 25 a 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta tres días.

Sin aceite de oliva virgen extra

Utiliza en su lugar aceite de aguacate o de coco.

INGREDIENTES

- 3 1/2 tazas Coles de Bruselas (cortadas por la mitad o en cuartos)
- 2 tazas Brócoli (cortado en ramilletes)
- 2 Zanahoria (pelada y cortada en rodajas)
- 2 Cebolla amarilla (mediana, cortada en gajos)
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita Condimento italiano
- 1/2 cucharadita Ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita Sal marina (al gusto)

NUTRICIÓN

| | | Cantidad por porción | |
|---------------|-----|----------------------|--------|
| Calorías | 145 | Colesterol | 0mg |
| Grasa | 7g | Sodio | 205mg |
| Carbohidratos | 19g | Vitamina A | 5959IU |
| Fibra | 6g | Vitamina C | 108mg |
| Azúcar | 8g | Calcio | 84mg |
| Proteína | 5g | Hierro | 4mg |



Fajitas de camarones en sartén



7 ingredientes



20 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F (204°C).
2. Coloca las gambas, los pimientos y la cebolla en una bandeja de horno grande. Sazona con aceite y condimento para tacos y mezcla hasta que las gambas y las verduras estén bien cubiertas. Colócalos en una sola capa.
3. Hornea de seis a ocho minutos o hasta que los camarones estén bien cocidos.
4. Retira la sartén del horno y pon el horno en modo grill. Retira las gambas de la sartén y resévalas. Asa los pimientos y las cebollas durante tres o cuatro minutos o hasta que estén ligeramente carbonizados.
5. Vuelve a añadir las gambas a la sartén y rocía con zumo de lima. Sazona con sal si es necesario. Disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta dos días.

Más sabor

Añade copos de pimienta roja o cayena al gusto.

Servir con

Tortillas, arroz, arroz de coliflor, lechuga, salsa, aguacate, cilantro y/o crema agria.

Sin condimento para tacos

Utiliza una combinación de chile en polvo, comino, ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano y sal.

INGREDIENTES

- 12 onzas** Camarones (desvenados, pelados, sin colas)
- 1** Pimiento rojo (en rodajas finas)
- 1** Pimiento verde (en rodajas finas)
- 1/2 taza** Cebolla roja (en rodajas finas)
- 1 1/2 cucharadas** Aceite de oliva virgen extra
- 1 1/3 cucharadas** Condimento para tacos
- 1/2** Limón (en zumo)

NUTRICIÓN

| | | Cantidad por porción |
|---------------|-----|--------------------------|
| Calorías | 300 | Colesterol 274mg |
| Grasa | 11g | Sodio 719mg |
| Carbohidratos | 16g | Vitamina A 2089IU |
| Fibra | 4g | Vitamina C 130mg |
| Azúcar | 7g | Calcio 150 |
| Proteína | 37g | Hierro mg. 2mg |



Tofu salteado en sartén pegajoso



9 ingredientes



35 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F (204°C) y forra una bandeja de horno con papel pergamino.
2. Añade el tofu y la mitad del tamari a un bol y remueve para cubrir el tofu con el tamari. Coloca el tofu en un lado de la bandeja del horno. En el mismo bol, añade el brócoli, la zanahoria y el pimiento. Añade la mitad del tamari restante y mezcla hasta que las verduras estén ligeramente cubiertas por el tamari. Transfiere las verduras al otro lado de la bandeja para hornear.
3. Hornea el tofu y las verduras durante 20 minutos.
4. Mientras tanto, en el bol de la batidora combine el tamari restante, el jarabe de arce, el ajo, el jengibre y las escamas de pimienta roja.
5. Dale la vuelta al tofu y a las verduras y rocía con la salsa de jengibre y arce. Continúa horneando de 8 a 10 minutos hasta que la salsa esté pegajosa y burbujeante. Sirve y disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta cuatro días.

Recubrimientos adicionales

Semillas de sésamo, cebolla verde en rodajas o más tamari.

Verduras

Utiliza en su lugar coliflor, pimiento, guisantes, calabacín o judías verdes.

No Tamari

Utiliza salsa de soja o aminos de coco en su lugar.

Sin jarabe de arce

Utiliza miel u otro edulcorante líquido en su lugar.

Servir con

Arroz, arroz de coliflor o quinoa.

INGREDIENTES

- 7 1/16 ozs** Tofu (extrafuerte, prensado, cortado en triángulos o cubos de 1 cm de grosor)
- 2 cucharadas** Tamari (dividido)
- 2 tazas** Brócoli (cortado en ramilletes)
- 1** Zanahoria (grande, pelada y cortada en rodajas)
- 1** Pimiento rojo (mediano, picado)
- 1 cucharada** Jarabe de arce
- 1** Ajo (diente pequeño, picado)
- 1/4 de cucharadita** Jengibre molido
- 1/8 cucharadita** Copos de pimienta roja

NUTRICIÓN

| | | Cantidad por porción |
|---------------|-----|--------------------------|
| Calorías | 182 | Colesterol 0mg |
| Grasa | 6g | Sodio 1064mg |
| Carbohidratos | 22g | Vitamina A 7572IU |
| Fibra | 6g | Vitamina C 160mg |
| Azúcar | 13g | Calcio 356mg |
| Proteína | 15g | Hierro 4mg |