

# Guía de comidas ligeras y deliciosas

Nuestra guía de comidas ligeras y deliciosas, fácil de seguir, elimina las conjeturas a la hora de comer y mantiene tu alimentación limpia en el camino.



# Lista de alimentos



95 ingredientes

## FRUTAS

- 5 1/2 Aguacate
- 4 Plátano
- 1/2 taza Arándanos
- 2 Kiwi
- 2 1/4 Limón
- 1/3 Zumo de limón
- 3 Cal
- 1/4 Zumo de lima

## DESAYUNO

- 2 1/2 cucharadas Mantequilla de cacahuete natural
- Mantequilla de cacahuete
- 1 1/2 cucharaditas Jarabe de arce

## EN CAJA Y EN LATA

- 2 tazas Frijoles negros
- 3 1/2 onzas Soba de trigo sarraceno
- Fideos
- 6 onzas Pasta de garbanzos
- 2 1/2 tazas Garbanzos
- 1 3/4 tazas Tomates en cubos
- 1/3 de taza Salsa ecológica
- 1 3/4 tazas Quinoa
- 2 tazas Alubias blancas

## CONGELADO

- 1 taza Coliflor congelada
- 2 tazas Mango congelado

## CONDIMENTOS Y ACEITES

- 1/3 de taza Aceite de aguacate
- 2 cucharaditas Aminos de coco
- 1/2 taza Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas Mayonesa
- 1/2 taza Pesto
- 1 2/3 cucharadas Aceite de sésamo
- 1/4 de taza Tomates secos al sol
- 1/3 de taza Tahini
- 1/4 de taza Tamari

## VERDURAS

- 15 tazas Espinacas pequeñas
- 8 tazas Buk Choy
- 1 Zanahoria
- 1 cabeza Coliflor
- 9 tazas Arroz con coliflor
- 1/2 taza Cilantro
- 1 1/2 Pepino
- 3 Ajo
- 1 Pimiento verde
- 2 tallos Cebolla verde
- 10 3/4 tazas Hojas de col rizada
- 1/4 Microgreens
- 2 tazas Minipatatas
- 1/4 de taza Hojas de menta
- 1/4 de taza Perejil
- 1/3 de taza Rábanos
- 3 Pimiento rojo
- 1/4 de taza Cebolla roja
- 8 hojas Romaine
- 1 Calabacín
- 1 Batata
- 2 Tomate
- 1/4 de taza Rábano sandía
- 7 Pimiento amarillo
- 2 Cebolla amarilla

## FRÍO

- 2 cucharadas Mantequilla de coco
- 14 Huevo
- 3 1/2 tazas Leche de almendras sin azúcar
- Leche

## OTRO

- 2 Cubos de hielo
- 4 Hojas de Nori
- 1/4 de taza Proteína en polvo de vainilla
- 6 1/2 tazas Agua

## SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 1 cucharadita Pimienta negra
- 3/4 de taza Anacardos
- 1/8 tps Pimienta de Cayena
- 2 1/6 cucharadas Chili en polvo
- 1/2 cucharadita Canela
- 2 cucharadas Comino
- 1/2 taza Semillas de cáñamo
- 1 1/2 cucharaditas Pimentón
- 3 cucharaditas Sal marina
- Sal marina y pimienta negra
- 1 2/3 cucharadas Semillas de sésamo
- 2 cucharadas Almendras fileteadas
- 1/2 cucharadita Pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita Cúrcuma

## PAN, PESCADO, CARNE Y QUESOE

- 1 1/2 onzas Queso Cheddar
- 2 2/3 libras Pechuga de pollo
- 2 Filete de bacalao
- 22 Tortillas de maíz
- 1 libra Pavo molido extra magro
- 1/3 de taza Queso Feta
- 1/3 de taza Hummus
- 4 rebanadas Tocino ecológico
- 4 Filete de trucha arco iris
- 4 1/4 ozs Pechuga de pavo en rodajas
- 8 onzas Salmón ahumado
- 16 onzas Tofu

## HORNEADO

- 1/4 de taza Harina de coco
- 1 1/2 cucharadas Azúcar de coco
- 2 cucharadas Levadura nutricional
- 3/4 de taza Avena
- 2 cucharadas Copos de coco sin azúcar
- 1/2 taza Rallado sin azúcar de coco

# Calendario del plan

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUNES	Tazón de proteínas para el desayuno	Fajitas de pollo fáciles	Espaguetis con espinacas y garbanzos
MARTES	Tacos de patata y huevo para el desayuno	Ensalada mexicana de frijoles negros	Tofu crujiente de cacahuete con arroz de coliflor
MIÉRCOLES	Batido de Mango y Avena	Tazones de ensalada de pollo Shawarma	Trucha con sésamo, Bok Choy y quinoa
JUEVES	Muffins de espinacas y boniato con huevo	Ensalada César de coles y judías blancas	Pasta cremosa con col rizada
VIERNES	Avena con arándanos	Wraps de col de pavo	Sartén de tacos de pavo con arroz de coliflor
SÁBADO	Tazón de batidos verdes	Tazón de sushi deconstruido	Tacos de bacalao al coco
DOMINGO	Batido de tarta de limón	Ensalada fría de fideos con aderezo de tahini	Pimientos rellenos de pollo al pesto



## Tazón de proteínas para el desayuno



7 ingredientes



25 minutos



1 porción

### DIRECCIONES

1. Añade la quinoa y el agua a una olla y llévala a ebullición. Una vez hirviendo, reduce el fuego hasta que hierva a fuego lento, tapa y deja que se cocine durante unos 12 a 15 minutos. Cuando haya terminado, retira la olla del fuego y esponja la quinoa con un tenedor.
2. Calienta una sartén a fuego medio-bajo y haz huevos revueltos. Retira y coloca en un plato.
3. Añade las espinacas a la misma sartén y calienta a fuego lento hasta que se marchiten. Retira del fuego.
4. Pon la quinoa en un bol y añadir los huevos, las verduras, los tomates cherry y el puré de aguacate. Sazona al gusto con sal. Disfruta.

### NOTAS

#### Prepárese con antelación

Haz la quinoa con antelación y utiliza huevos duros para ahorrar tiempo.

#### Nutrientes adicionales

Cubrir con brotes o microgreens.

### INGREDIENTES

- 1/4 de taza** Quinoa (seco, sin cocinar)
- 3/4 de taza** Agua
- 2** Huevo
- 2 tazas** Espinacas pequeñas
- 1/3 de taza** Tomates cherry (cortados por la mitad)
- 1/2** Aguacate (triturado)
- 1/8 cucharadita** Sal marina (o más al gusto)

### NUTRICIÓN

#### Cantidad por porción

<b>Calorías</b>	485	<b>Colesterol</b>	372mg
<b>Grasa</b>	27g	<b>Sodio</b>	500mg
<b>Carbohidratos</b>	41g	<b>Vitamina A</b>	6732IU
<b>Fibra</b>	12g	<b>Vitamina C</b>	34mg
<b>Azúcar</b>	3g	<b>Calcio</b>	171mg
<b>Proteína</b>	23g	<b>Hierro</b>	6mg





# Tacos de patata y huevo para el desayuno



12 ingredientes



40 minutos



3 porciones

## DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 425°F (218°C). Añade las patatas, la cebolla, el pimiento, la sal marina, el pimentón y el aceite de aguacate en una fuente de horno. Mezcla bien para cubrir las. Hornea durante 30 minutos, hasta que las patatas estén bien cocidas.
2. Calienta una sartén a fuego medio y revuelve los huevos hasta que estén bien cocidos. Reserva.
3. Cubre cada tortilla con la mezcla de patatas, los huevos y la salsa. Añade queso rallado, aguacate en rodajas y microgreens (opcional). Disfruta.

## NOTAS

### No hay patatas blancas

Utiliza dados de boniato en su lugar.

### Sin lácteos

Omite el queso.

### Prepárese con antelación

Cuece las patatas con antelación. Revuelve los huevos justo antes de servir.

### Tamaño de la porción

Una porción equivale a dos tacos rellenos.

### Hazlo vegano

Omite el queso y utiliza tofu en lugar de huevos.

## INGREDIENTES

- 2 tazas Mini patatas (cortadas en cuartos)
- 1/2 Cebolla amarilla (picada)
- 1 Pimiento rojo (picado)
- 1/8 cucharadita Sal marina
- 1/2 cucharadita Pimentón ahumado
- 1 cucharadita Aceite de aguacate
- 3 Huevo
- 6 Tortilla de maíz
- 1/3 de taza Salsa ecológica
- 1 1/2 onzas Queso Cheddar (rallado)
- 1 Aguacate (opcional, en rodajas)
- 1 1/4 de taza Microgreens (opcional)

## NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	498	<b>Colesterol</b>	200mg
Grasa	22g	<b>Sodio</b>	506mg
Carbohidratos	59g	<b>Vitamina A</b>	2127IU
Fibra	11g	<b>Vitamina C</b>	81mg
Azúcar	6g	<b>Calcio</b>	370mg
Proteína	16g	<b>Hierro</b>	3mg



## Batido de mango y avena



6 ingredientes



5 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Pon todos los ingredientes en una batidora. Mezcla bien hasta que esté suave.
2. Divide en vasos y disfruta.

### NOTAS

#### Sin plátano

Endulza con miel cruda, jarabe de arce o dátiles remojados en su lugar.

#### Almacenamiento

Refrigera en un tarro de cristal u otro recipiente hermético hasta 48 horas.

#### Más proteínas

Añade más semillas de cáñamo, una cucharada de proteína en polvo o una cucharada de mantequilla de frutos secos.

#### Más fibra

Añade las semillas de lino molidas.

#### More Like Mango Lassi

Reduce la leche de almendras y añade yogur griego.

### INGREDIENTES

- 2 tazas Mango congelado
- 1 Plátano
- 1/4 de taza Avena
- 2 tazas Leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas Semillas de cáñamo
- 1/4 Limón (en zumo)

### NUTRICIÓN

#### Cantidad por porción

Calorías	276	Colesterol	0mg
Grasa	9g	Sodio	165mg
Carbohidratos	47g	Vitamina A	2323IU
Fibra	7g	Vitamina C	68mg
Azúcar	30g	Calcio	485mg
Proteína	8g	Hierro	2mg



## Muffins de espinacas y boniato con huevo



8 ingredientes



35 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 350°F (177°C). Engrasa ligeramente un molde para muffins con aceite de aguacate.
2. Cuece el boniato al vapor en una olla doble durante 8 a 10 minutos, o hasta que esté tierno al pincharlo con un tenedor. Deja enfriar ligeramente.
3. Mientras el boniato se cuece al vapor, calienta el aceite de oliva virgen extra en una sartén grande a fuego medio. Saltea las espinacas hasta que estén marchitas y tiernas. Deja que se enfríen ligeramente.
4. Cuando las espinacas y los boniatos estén lo suficientemente fríos como para manipularlos, repártelos uniformemente en los moldes para magdalenas del molde preparado.
5. En un cuenco, bate los huevos hasta que estén bien revueltos. Añade el agua, la sal y la pimienta.
6. Vierte los huevos batidos en los moldes para magdalenas para cubrir el boniato y las espinacas.
7. Hornea de 15 a 18 minutos o justo hasta que el huevo esté cocido y ya no esté líquido por encima. Retira del horno, deja enfriar y disfruta.

### NOTAS

#### Tamaño de la porción

Una porción equivale a 3 tazas de huevo.

#### Las sobras

Guarda en la nevera en un recipiente hermético hasta 3 días. Debido a la humedad del boniato y las espinacas, estas hueveras no se congelan bien.

#### No hay espinacas baby

En su lugar, utiliza col rizada o acelga en rodajas finas.

### INGREDIENTES

- 1 1/2 cucharaditas Aceite de aguacate
- 1 Batata (mediana, pelada y cortada en cubos)
- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- 6 tazas Espinacas pequeñas
- 8 Huevo
- 1/4 de taza Agua
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 1/2 cucharadita Pimienta negra

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	229	Colesterol	372mg
Grasa	15g	Sodio	491mg
Carbohidratos	9g	Vitamina A	9372IU
Fibra	2g	Vitamina C	13mg
Azúcar	2g	Calcio	1145mg
Proteína	14g	Hierro	2mg





## Avena con arándanos



3 ingredientes



10 minutos



1 porción

### DIRECCIONES

1. Pon agua a hervir en una cacerola pequeña y añade la avena. Reduce a fuego lento y cuece, removiendo de vez en cuando, durante unos 5 minutos o hasta que la avena esté tierna y se haya absorbido la mayor parte del agua.
2. Pasa la avena cocida a un bol y cúbreala con arándanos. Que aproveche.

### NOTAS

#### Recubrimientos extra

Mantequilla de cacahuete, mantequilla de almendras, mantequilla de semillas de girasol, leche de almendras, frutos secos, semillas, yogur, miel, jarabe de arce o granola.

#### Sin arándanos

Cubre con frambuesas, fresas, melocotones o plátanos.

#### No hay estufa superior

Cocina la avena en el microondas.

### INGREDIENTES

- 1 taza** Agua
- 1/2 taza** Avena (rápida o enrollada)
- 1/2 taza** Arándanos (frescos o congelados)

### NUTRICIÓN

#### Cantidad por porción

<b>Calorías</b>	196	<b>Colesterol</b>	0mg
<b>Grasa</b>	3g	<b>Sodio</b>	8mg
<b>Carbohidratos</b>	38g	<b>Vitamina A</b>	40IU
<b>Fibra</b>	6g	<b>Vitamina C</b>	7mg
<b>Azúcar</b>	8g	<b>Calcio</b>	50mg
<b>Proteína</b>	6g	<b>Hierro</b>	2mg





## Tazón de batidos verdes



8 ingredientes



10 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Añade a la batidora los plátanos congelados, las espinacas baby, el agua y los cubitos de hielo. Mezcla hasta que esté suave. Reparte en tazones y cubre con kiwi, copos de coco, almendras fileteadas y semillas de cáñamo. Disfrútalo ahora mismo.

### INGREDIENTES

- 2 Plátano (picado y congelado)
- 4 tazas Espinacas pequeñas
- 1 1/2 tazas Agua
- 2 Cubos
- 2 Kiwi (pelado y picado)
- 2 cucharadas Copos de coco sin azúcar
- 2 cucharadas Almendras fileteadas
- 2 cucharadas Semillas de cáñamo

### NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	290	Colesterol	0mg
Grasa	13g	Sodio	60mg
Carbohidratos	43g	Vitamina A	5763IU
Fibra	8g	Vitamina C	91mg
Azúcar	22g	Calcio	129mg
Proteína	9g	Hierro	3mg



# Batido de tarta de limón



6 ingredientes



10 minutos



1 porción

## DIRECCIONES

1. Coloca todos los ingredientes en su licuadora y licúa hasta que esté suave. ¡Que aproveche!

## NOTAS

### ¿Qué es la mantequilla de coco?

La carne triturada del coco entero. También se llama a veces maná de coco. En su lugar se puede utilizar la mantequilla de anacardo.

### Sin proteína en polvo

Utiliza 1/4 de taza de semillas de cáñamo por ración.

## INGREDIENTES

- 1 Limón (en zumo)
- 1 Plátano (congelado)
- 1 taza Coliflor congelada
- 2 cucharadas Mantequilla de coco
- 1/4 de taza Proteína en polvo de vainilla
- 1 1/2 tazas Leche de almendras sin azúcar

## NUTRICIÓN

### Cantidad por porción

Calorías	289	Colesterol	4mg
Grasa	26g	Sodio	322mg
Carbohidratos	48g	Vitamina A	846IU
Fibra	15g	Vitamina C	85mg
Azúcar	20g	Calcio	830mg
Proteína	27g	Hierro	3mg



## Fajitas de pollo fáciles



9 ingredientes



20 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Calienta el aceite en una sartén o cazuela a fuego medio-alto. Añade el pollo, el chile en polvo, el comino y la sal. Revuelve para combinar. Deja que el pollo se cocine de 8 a 10 minutos o hasta que esté bien cocido. Retira de la sartén y reserva.
2. En la misma sartén, añade los pimientos y las cebollas. Remueve para cubrirlos. Cocina durante 5 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos.
3. Divide el pollo y los pimientos entre las tortillas. Disfruta.

### NOTAS

#### Recubrimientos opcionales

Salsa, guacamole, queso rallado, crema agria, cilantro y/o salsa picante.

#### Opción vegetariana

Utiliza champiñones en rodajas en lugar de pollo.

#### Sin cereales

Utiliza envolturas de lechuga en lugar de tortillas de maíz.

#### Sin pechuga de pollo

Utiliza en su lugar muslos de pollo sin hueso y sin piel, carne picada o filete en rodajas.

#### Las sobras

Guarda el pollo y los pimientos en un recipiente hermético en la nevera hasta 3 días. Vuelve a calentar y sirve con tortillas.

#### Tamaño de la porción

Una porción equivale a 2 fajitas.

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas Aceite de aguacate
- 14 onzas Pechuga de pollo (cortada en tiras)
- 1 cucharada Chili en polvo
- 1 1/2 cucharaditas Comino
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 1 Pimiento verde (en rodajas)
- 1 Pimiento amarillo (en rodajas)
- 1 Cebolla amarilla (en rodajas)
- 8 Tortillas de maíz

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	390	<b>Colesterol</b>	103mg
Grasa	12g	<b>Sodio</b>	408mg
Carbohidratos	36g	<b>Vitamina A</b>	838IU
Fibra	4g	<b>Vitamina C</b>	112mg
Azúcar	3g	<b>Calcio</b>	237mg
Proteína	34g	<b>Hierro</b>	3mg





# Ensalada mexicana de frijoles negros



8 ingredientes



15 minutos



4 porciones

## DIRECCIONES

1. En un tazón grande combina los frijoles negros, el pimiento, la cebolla y el aguacate
2. Añade el zumo de lima, el chile en polvo, el comino y la sal a un tarro de cristal. Séllalo con una tapa y agítelo hasta que se combine. Vierte el aderezo sobre la mezcla de frijoles negros y revuelve hasta que se cubra uniformemente.
3. Sírvelo frío y disfrútalo.

## NOTAS

### Más sabores

Añade cilantro, tomate, maíz o salsa picante.

### Las sobras

La ensalada se conserva en la nevera hasta 3 días.

### Sin judías negras

Utiliza lentejas o garbanzos cocidos en su lugar

## INGREDIENTES

- 2 tazas Frijoles negros (cocidos)
- 1 Pimiento rojo (picado)
- 1/4 de taza Cebolla roja (picada)
- 1 Aguacate (en dados)
- 1/4 de taza Zumo de lima
- 1/4 de cucharadita Chile en polvo
- 1/4 de cucharadita Comino
- 1/8 cucharadita Sal marina

## NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	210	Colesterol	0mg
Grasa	8g	Sodio	85mg
Carbohidratos	29g	Vitamina A	1069IU
Fibra	4g	Vitamina C	48mg
Azúcar	3g	Calcio	37mg
Proteína	9g	Hierro	2mg





## Tazones de ensalada de pollo Shawarma



14 ingredientes



30 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Combina la pechuga de pollo en dados, la sal marina, la pimienta negra, la canela, la cúrcuma, el comino y el aceite de oliva en un bol. Mezcla bien para cubrir.
2. Pon el pollo en una sartén a fuego medio. Cocina durante unos 10 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.
3. Mientras tanto, combina el tahini, el agua y el zumo de limón en un frasco. Mezcla bien y reservar.
4. Reparte la lechuga romana, los tomates y el pepino en cuencos y coloca encima la pechuga de pollo cocida. Rocía el aderezo de tahini por encima y espolvorea con perejil picado. Disfruta.

### NOTAS

#### Amante del ajo

Sirve con hummus o añade ajo picado al aderezo de tahini.

#### Las sobras

Guarda en la nevera hasta 3 días.

#### Veganos y vegetarianos

Omite el pollo y utiliza garbanzos cocidos en su lugar.

### INGREDIENTES

- 1 taza Pechuga de pollo (cortada en dados)
- 1 taza Sal marina
- 1 cucharadita Pimienta negra
- 1/2 cucharadita Canela
- 1/2 cucharadita Cúrcuma
- 3/4 de cucharadita Comino
- 1/2 cucharadita Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita Tahini
- 1 cucharada Agua
- 1/3 de taza Limón (en zumo)
- 1 libra Romaine (picada)
- 1/2 cucharadita Tomate (en dados)
- 1 cucharada Pepino (en dados)
- 2 cucharadas Perejil (picado)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	404	Colesterol	147mg
Grasa	20g	Sodio	420mg
Carbohidratos	12g	Vitamina A	6182IU
Fibra	4g	Vitamina C	21mg
Azúcar	2g	Calcio	130mg
Proteína	48g	Hierro	5mg



## Ensalada César de coles y judías blancas



9 ingredientes



25 minutos



3 porciones

### DIRECCIONES

1. Cocina el tocino en una sartén a fuego medio. Una vez cocido, córtalo en trozos pequeños
2. Mientras se cocina el bacon, prepara el aliño. Añade las semillas de cáñamo, el agua, la levadura nutricional, el zumo de limón y el ajo a una batidora pequeña o a un procesador de alimentos. Procesa hasta que esté suave, añadiendo más agua para diluir si es necesario.
3. Coloca la col rizada en una ensaladera grande y vierte el aliño por encima. Utiliza las manos para masajear el aliño en la col rizada.
4. Añade el beicon cocido y las judías blancas al bol y mézclalo bien. Condimenta con sal marina y pimienta negra al gusto. Reparte entre los cuencos y disfruta.

### INGREDIENTES

- 4 rebanadas Tocino ecológico
- 1/4 de taza Semillas de cáñamo
- 2 cucharadas Agua
- 1 cucharada Levadura nutricional
- 1/2 Limón (en zumo)
- 1 Ajo (diente, pelado)
- 6 tazas Hojas de col rizada (picadas)
- 2 tazas Alubias blancas (cocidas)
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)

### NOTAS

#### Veganos y vegetarianos

Omite el tocino, o utiliza tocino de coco.

#### Las sobras

Se conserva bien en la nevera durante 2 o 3 días.

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	382	<b>Colesterol</b>	12mg
Grasa	12g	<b>Sodio</b>	352mg
Carbohidratos	46g	<b>Vitamina A</b>	13006IU
Fibra	18g	<b>Vitamina C</b>	23mg
Azúcar	1g	<b>Calcio</b>	258mg
Proteína	23g	<b>Hierro</b>	7mg





## Wraps de col de pavo



4 ingredientes



10 minutos



1 porción

### DIRECCIONES

1. Divide el hummus entre las hojas de col rizada y utiliza un cuchillo para extenderlo por las hojas de manera uniforme. Coloca el pavo y el rábano en rodajas por encima.
2. Enrolla las hojas en un envoltorio. Disfruta.

### NOTAS

#### No Kale

Utiliza otra hoja verde grande como la col o la lechuga.

#### Las sobras

Guarda las sobras en un recipiente en la nevera hasta 3 días. Perfora los envoltorios con un palillo para mantenerlos unidos durante el almacenamiento.

#### No hay pavo

Utiliza pechuga de pollo en rodajas en su lugar.

#### Sin Hummus

Utiliza otro tipo de pasta para untar como condimento, como la mostaza, la mayonesa o el yogur.

#### Más sabor

Espolvorea con sal marina, pimienta negra, pimentón o sus especias favoritas.

### INGREDIENTES

- 3/4 de taza** Hojas de col rizada (enteras, lacinadas, lavadas y secas)
- 1/3 de taza** Hummus
- 4 1/4 ozs** Pechuga de pavo en rodajas
- 2 cucharadas** Rábanos (en rodajas finas)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	350	<b>Colesterol</b>	59mg
<b>Grasa</b>	19g	<b>Sodio</b>	1474mg
<b>Carbohidratos</b>	20g	<b>Vitamina A</b>	4895IU
<b>Fibra</b>	6g	<b>Vitamina C</b>	9mg
<b>Azúcar</b>	2g	<b>Calcio</b>	119mg
<b>Proteína</b>	26g	<b>Hierro</b>	4mg



## Tazón de sushi deconstruido



10 ingredientes



20 minutos



2 porciones

### DIRECCIONES

1. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el aceite de aguacate y la coliflor en trozos. Saltea de 5 a 7 minutos, luego agrega los aminos de coco y revuelve para cubrir. Retira del fuego.
2. Divide el arroz de coliflor en cuencos. Cubre cada cuenco de manera uniforme con pepino, aguacate, nori y salmón ahumado. Decora con semillas de sésamo.
3. Mezcla la mayonesa con la cayena en un bol pequeño y rocía por encima de los cuencos. Disfruta.

### NOTAS

#### Las sobras

Este cuenco es mejor servirlo inmediatamente, pero se puede guardar en la nevera hasta 2 días y servirlo frío.

#### Sin Aminos de Coco

Usa tamari o salsa de soja en su lugar.

### INGREDIENTES

- 1 cucharadita Aceite de aguacate
- 4 tazas Arroz con coliflor
- 2 cucharaditas Aminos de coco
- 1/2 Pepino (cortado en bastones)
- 1 Aguacate (pelado y picado)
- 4 Hojas de nori (tamaño de un bocadillo, cortadas en trozos)
- 8 onzas Salmón ahumado
- 2 cucharaditas Semillas de sésamo
- 2 cucharadas Mayonesa
- 1/8 cucharadita Pimienta de Cayena (opcional)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	491	Colesterol	32mg
Grasa	34g	Sodio	989mg
Carbohidratos	23g	Vitamina A	1180IU
Fibra	14g	Vitamina C	18mg
Azúcar	7g	Calcio	125mg
Proteína	30g	Hierro	3mg





# Ensalada fría de fideos con aderezo de tahini



12 ingredientes



20 minutos



2 porciones

## DIRECCIONES

1. Haz los fideos según las instrucciones del paquete, escúrrelos y enjuágalos con agua fría. Vuelve a ponerlos en la olla (pero sin calentarlos).
2. Combina el tahini, el aceite de oliva, el zumo de lima, el tamari, el aceite de sésamo, el sirope de arce y el agua en una jarra. Mezcla muy bien para combinar hasta que quede suave. Añade más agua, una cucharada cada vez, para diluir la salsa.
3. Añade la salsa a los fideos y remueve para cubrirlos.
4. Añade los rábanos, la zanahoria, la menta y los garbanzos a los fideos y remueve para mezclarlos. Reparte en cuencos y disfruta.

## NOTAS

### Fideos de soba sin trigo sarraceno

Utiliza fideos de arroz integral o cualquier tipo de fideo en su lugar.

### Menos carbohidratos

Utiliza fideos de calabacín en lugar de fideos de soba.

### Las sobras

Se disfruta mejor en frío o a temperatura ambiente. Guárdalo en la nevera hasta 3 o 4 días. Añade más zumo de lima o aceite de oliva para aflojarla si se pega después de estar refrigerada.

### Sin aceite de oliva

Utiliza aceite de aguacate en su lugar.

### Prevención de fideos pegajosos

Mezcla los fideos con un chorrito de aceite después de la cocción.

### Guarnición extra

Espolvorea con semillas de sésamo.

### No Tamari

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

## INGREDIENTES

- 3 1/2 onzas Fideos de soba de trigo sarraceno
- 2 cucharadas Tahini
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 1 Limón (en zumo)
- 1 cucharada Tamari
- 2 cucharaditas Aceite de sésamo
- 1 1/2 cucharaditas Jarabe de arce
- 3 cucharadas Agua
- 1/4 de taza Rábanos (en rodajas finas)
- 1 Zanahoria (mediana, cortada en tiras finas)
- 1/4 de taza Hojas de menta (finamente picadas)
- 1/2 taza Garbanzos (cocidos, de la lata)

## NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	589	Colesterol	0mg
Grasa	28g	Sodio	703mg
Carbohidratos	60g	Vitamina A	5262IU
Fibra	7g	Vitamina C	12mg
Azúcar	7g	Calcio	118mg
Proteína	14g	Hierro	3mg



# Espaguetis con espinacas y Garbanzos



9 ingredientes



50 minutos



4 porciones

## DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F (204°C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Corta la calabaza espagueti en anillos uniformes a través de su vientre. Quita las semillas y resérvalas. Coloca los aros en la bandeja del horno y hornea durante 40 a 45 minutos. Saca la calabaza del horno y déjala enfriar. Utiliza un tenedor para desmenuzar la pulpa en forma de fideos.
3. En una sartén a fuego medio-bajo, añade la mitad del aceite de oliva virgen extra y saltea el ajo durante 30 segundos. A continuación, añade los tomates secos y las espinacas. Saltea hasta que las espinacas se marchiten. Añade los garbanzos, el zumo de limón, la sal marina, la pimienta negra, el aceite de oliva restante y los fideos de calabaza. Mezcla para cubrir.
4. Divide la mezcla de fideos entre los platos y añade el queso feta por encima. Sirve y disfruta.

## NOTAS

### Sin lácteos

Utiliza alcaparras o levadura nutricional en lugar de queso feta.

### No hay espinacas

Utiliza col rizada o acelga en su lugar.

### No hay tomates secos al sol

En su lugar, utiliza aceites en rodajas.

### Las sobras

Conserva en un recipiente hermético en la nevera durante 3 o 4 días.

## INGREDIENTES

- 1 Espaguetis de calabaza (medianos)
- 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra (dividido)
- 1 Ajo (cortado, picado)
- 1/4 de taza Tomates secos (escurridos)
- 3 tazas Espinacas pequeñas
- 2 tazas Garbanzos (cocidos)
- 1 cucharada Zumo de limón
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)
- 1/3 de taza Queso feta (opcional, desmenuzado)

## NUTRICIÓN

### Cantidad por porción

Calorías	286	Colesterol	11mg
Grasa	12g	Sodio	173mg
Carbohidratos	37g	Vitamina A	2610IU
Fibra	9g	Vitamina C	22mg
Azúcar	5g	Calcio	165mg
Proteína	11g	Hierro	4mg





# Tofu crujiente de cacahuete con arroz de coliflor



7 ingredientes



40 minutos



4 porciones

## DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 400°F (204°C). Corta el tofu en cubos y sécalo con una toalla de papel, presionando suavemente para eliminar el exceso de líquido. Hornea durante 20 minutos.
2. Mientras el tofu se hornea, prepara la salsa batiendo el aceite de sésamo, el tamari, el azúcar de coco y la mantequilla de cacahuete. Una vez que el tofu se haya horneado, añádelo a un plato y cúbrelo con la salsa para que se marine.
3. Calienta una sartén a fuego medio. Añade el arroz de coliflor y cocínalo de 5 a 6 minutos. Retira el arroz y resérvalo. A continuación, añade el tofu con la salsa y cocina durante 2 o 3 minutos hasta que se caliente y se dore ligeramente.
4. Reparte el arroz de coliflor en los platos y coloca encima el tofu y un trozo de lima. Que aproveche.

## NOTAS

### No Tamari

Utiliza salsa de soja o aminos de coco.

### No hay coliflor

Utiliza el arroz regular en su lugar.

### Sin frutos secos

Utiliza mantequilla de semillas de girasol en lugar de mantequilla de cacahuete.

### Sin azúcar de coco

Utiliza otro tipo de edulcorante, como la miel o el azúcar moreno.

### Le gusta el picante

Adorna con escamas de pimienta roja.

### Amante de las hierbas

Adorna con menta fresca.

## INGREDIENTES

- 2 tazas Tofu (extra firme, escurrido)
- 1 Aceite de sésamo
- 1/4 de taza Tamari
- 1 Azúcar de coco
- 1/4 de taza Mantequilla de cacahuete natural
- 1/4 de cucharadita Coliflor (mediana, rallada en el arroz)
- 1/4 de cucharadita Limón (cortado en gajos)

## NUTRICIÓN

### Cantidad por porción

Calorías	243	Colesterol	0mg
Grasa	25g	Sodio	804mg
Carbohidratos	16g	Vitamina A	6IU
Fibra	5g	Vitamina C	74mg
Azúcar	8g	Calcio	361mg
Proteína	18g	Hierro	3mg



# Trucha con sésamo, Bok Choy y quinoa



7 ingredientes



20 minutos



4 porciones

## DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 425°F (218°C).
2. Combina la quinoa y el agua en una cacerola. Lleva a ebullición y luego reduce el calor a fuego lento y cubre con una tapa. Deja cocer a fuego lento de 13 a 15 minutos o hasta que se absorba el agua. Retira la tapa y esponja la quinoa con un tenedor. Apaga el fuego y reserva.
3. Mientras tanto, pon la trucha y el bok choy en una bandeja para hornear y cúbrelo con aceite. Sazone con sal y semillas de sésamo. Hornea durante 10 minutos o hasta que el pescado esté bien cocido.
4. Reparte la quinoa, la trucha y el bok choy en los platos. Disfruta.

## NOTAS

### Filetes de trucha

Cada filete debe tener un tamaño aproximado de 159 gramos o 5,6 onzas.

### No hay trucha

No hay salmón en su lugar.

### Ahorrar tiempo

Cocina la quinoa con antelación. La quinoa cocida se puede refrigerar hasta 7 días, o congelar en porciones individuales hasta 8 meses.

### Almacenamiento

Refrigera en un recipiente hermético hasta 2 ó 3 días

### Tamaño de la porción

Una ración equivale a 1 filete de trucha, 3/4 de taza de quinoa y 1,5 tazas de bok choy.

## INGREDIENTES

- 1 taza Quinoa (seca, sin cocer)
- 2 tazas Agua
- 4 Filete de trucha
- 8 tazas Bok Choy (baby, cortado por la mitad)
- 2 cucharadas Aceite de aguacate
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 1 cucharada Semillas de sésamo

## NUTRICIÓN

### Cantidad por porción

Calorías	439	Colesterol	94mg
Grasa	16g	Sodio	441mg
Carbohidratos	31g	Vitamina A	6361IU
Fibra	5g	Vitamina C	67mg
Azúcar	2g	Calcio	309mg
Proteína	41g	Hierro	5mg





## Pasta cremosa con col rizada



9 ingredientes



40 minutos



3 porciones

### DIRECCIONES

1. Cuece la pasta según las instrucciones del paquete y reserva.
2. Calienta una sartén a fuego medio-bajo. Saltea la col rizada y el ajo de 5 a 7 minutos y luego mezcla la pasta cocida hasta que se caliente. Apaga el fuego
3. En una batidora de alta potencia, añade los anacardos escurridos, el agua, la levadura nutricional, el zumo de limón, el aceite de oliva virgen extra, la sal marina y la pimienta negra. Licúa a máxima potencia hasta que quede suave.
4. Mezcla la pasta con la salsa de crema y disfruta.

### NOTAS

#### No Kale

Utiliza otro tipo de verde, como la espinaca, la berza o la acelga.

#### Las sobras

Guarda las sobras en la nevera en un recipiente hermético hasta 3 días. Recalienta las sobras en una sartén a fuego medio-bajo.

#### Pasta sin garbanzos

Utiliza lentejas, quinoa, arroz integral o pasta integral en su lugar.

### INGREDIENTES

- 6 onzas** Pasta de garbanzos
- 4 tazas** Hojas de col rizada (cortadas en tiras finas)
- 1** Ajo (diente, picado)
- 3/4 de taza** Anacardos (remojaos durante 30 minutos y escurridos)
- 1/2 taza** Agua
- 1 cucharada** Levadura nutricional (opcional)
- 1 cucharada** Zumo de limón
- 2 cucharadas** Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina y pimienta negra (al gusto)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	521	<b>Colesterol</b>	0mg
<b>Grasa</b>	28g	<b>Sodio</b>	143mg
<b>Carbohidratos</b>	52g	<b>Vitamina A</b>	8667IU
<b>Fibra</b>	12g	<b>Vitamina C</b>	14mg
<b>Azúcar</b>	7g	<b>Calcio</b>	168mg
<b>Proteína</b>	23g	<b>Hierro</b>	10mg



# Sartén de tacos de pavo con arroz de coliflor



13 ingredientes



30 minutos



4 porciones

## DIRECCIONES

1. Calienta una sartén a fuego medio y añade el aceite de aguacate. Añade el pavo molido, la cebolla, el pimiento rojo, el pimiento amarillo, el chile en polvo, el pimentón, el comino y la sal marina. Cocina de 10 a 15 minutos o hasta que esté bien cocido. Añade los tomates, remueve bien y retira del fuego.
2. Divide el arroz de coliflor en tazones y cúbrelo con el pavo, el aguacate y el cilantro. Disfruta.

## NOTAS

### Arroz con coliflor

Se puede servir crudo o cocido. Para cocinar el arroz de coliflor, saltéalo en una sartén de 5 a 7 minutos antes de servirlo.

### Veganos y vegetarianos

Utiliza lentejas cocidas en lugar de pavo molido.

### Ahorrar tiempo

Utiliza coliflor ya triturada.

### Amante de los lácteos

Cubre con yogur griego o queso rallado.

### Sin aceite de aguacate

Utiliza en su lugar aceite de coco o de oliva.

## INGREDIENTES

- 1 cucharadita Aceite de aguacate
- 1 libra Pavo molido extra magro
- 1/2 Cebolla amarilla (picada)
- 1 Pimiento rojo (cortado en dados)
- 1 Pimiento amarillo (cortado en dados)
- 1 cucharada Chile en polvo
- 1 cucharadita Pimentón
- 1 cucharadita Comino
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 1 3/4 tazas Tomates en cubos (de la lata)
- 5 tazas Arroz con coliflor
- 1 Aguacate (en rodajas, opcional)
- 1/4 de taza Cilantro (picado, opcional)

## NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	343	<b>Colesterol</b>	84mg
Grasa	19g	<b>Sodio</b>	335mg
Carbohidratos	20g	<b>Vitamina A</b>	2569IU
Fibra	9g	<b>Vitamina C</b>	141mg
Azúcar	8g	<b>Calcio</b>	97mg
Proteína	27g	<b>Hierro</b>	4mg





## Tacos de bacalao al coco



12 ingredientes



35 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 375°F (191°C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Bate el huevo en un bol. A continuación, en otro bol, mezcla el coco rallado sin azúcar, la harina de coco, el pimentón y la sal marina.
3. Sumerge cada trozo de bacalao en la mezcla de huevo y luego en la mezcla de harina, asegurándose de cubrir todos los lados del pescado. Pon el bacalao en la bandeja del horno. Colócalo en el horno y hornéalo durante 5 minutos, luego dale la vuelta y cocínalo durante otros 5 minutos o hasta que esté bien cocido.
4. Saca el bacalao del horno y repártelo entre las tortillas. Cubre con el pimiento en rodajas, el rábano, el zumo de lima, el cilantro (opcional) y el aguacate. Disfruta.

### NOTAS

#### Filetes de bacalao

Se recomienda utilizar filetes de bacalao de unos 230 gramos o 8 onzas de tamaño cada uno.

#### Tamaño de la porción

Una porción equivale a dos tacos.

#### No hay tortillas

Utiliza la lechuga como envoltura.

#### Rábano sandía no

Omite o utilizar rábano normal.

#### Le gusta el picante

Añade salsa picante o pimienta de cayena a los tacos montados.

#### Las sobras

Guarda el pescado sobrante en la nevera separado de las verduras. Vuelve a calentar el pescado en el horno durante unos minutos para que se caliente antes de montar los tacos.

### INGREDIENTES

- 1 Huevo
- 1/2 taza Coco rallado sin azúcar
- 1/4 de taza Harina de coco
- 1/2 cucharadita Pimentón
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 2 Filete de bacalao (cortado en trozos pequeños)
- 8 Tortilla de maíz
- 1 Pimiento amarillo (cortado en rodajas finas)
- 1/4 de taza Rábano sandía (en rodajas finas)
- 1 Limón (en zumo)
- 1/4 de taza Cilantro (opcional, picado grueso)
- 1 Aguacate (en cubos)

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	447	<b>Colesterol</b>	96mg
Grasa	18g	<b>Sodio</b>	253mg
Carbohidratos	43g	<b>Vitamina A</b>	494IU
Fibra	10g	<b>Vitamina C</b>	97mg
Azúcar	2g	<b>Calcio</b>	241mg
Proteína	27g	<b>Hierro</b>	3mg





## Pimientos rellenos de pollo al pesto



8 ingredientes



50 minutos



4 porciones

### DIRECCIONES

1. Pon una olla con agua a hervir. Reduce a fuego lento, añade el pollo y tápalo. Deja cocer a fuego lento hasta que el pollo esté bien cocido, entre 15 y 20 minutos. Saca el pollo y desmenúzalo en trozos con dos tenedores.
2. Mientras se cocina el pollo, cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Desmenúzala con un tenedor y resérvala.
3. Precalienta tu horno a 375°F (191°C).
4. Corta la parte superior de los pimientos y desecha las semillas y las costillas. Coloca los pimientos boca abajo en una fuente de horno y añade agua. Cubre con papel de aluminio y hornea durante 25 minutos.
5. Mientras los pimientos se hornean, combina la quinoa cocida, el pollo desmenuzado, la cebolla verde, el pesto, el zumo de limón y la sal marina. Mezcla bien y reserva.
6. Con los pimientos en posición vertical, vierte cantidades iguales del relleno de pollo al pesto en cada uno. Vuelve a cubrir con papel de aluminio y hornee durante 20 minutos más, o hasta que el relleno se caliente y los pimientos estén muy tiernos.
7. Saca los pimientos rellenos del horno y disfruta.

### NOTAS

#### Recubrimientos adicionales

Queso parmesano, levadura nutricional, hierbas frescas, una pizca de copos de chile rea o más pesto.

#### Pimiento picante

Si tus pimientos están inclinados y no se mantienen erguidos por sí mismos, prueba a cortar la parte inferior de los mismos para crear una superficie plana.

#### Hazlo vegetariano

Cambia el pollo por lentejas cocidas.

### INGREDIENTES

- 8 onzas Pechuga de pollo
- 1/2 taza Quinoa (seca, sin cocer)
- 4 Pimiento amarillo (grande)
- 2 cucharadas Agua
- 2 tallos Cebolla verde
- 1/2 taza Pesto
- 3 cucharadas Zumo de limón
- 1/8 cucharadita Sal marina

### NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	349	<b>Colesterol</b>	59mg
Grasa	15g	<b>Sodio</b>	299mg
Carbohidratos	30g	<b>Vitamina A</b>	1120IU
Fibra	4g	<b>Vitamina C</b>	347mg
Azúcar	3g	<b>Calcio</b>	134mg
Proteína	25g	<b>Hierro</b>	2mg