

Comidas potenciadoras de vitamina D

Conocida como la vitamina del sol, la vitamina D es una vitamina liposoluble que contribuye a la salud ósea, muscular e inmunitaria. Cuando tomar tu dosis diaria de sol no sea una opción, come estas comidas ricas en vitamina D.



Lista de alimentos



28 ingredientes

FRUTAS

- 1 Aguacate
- 1 1/2 Limón

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 3/4 de cucharadita Pimienta negra
- 1 1/2 cucharaditas Chili en polvo
- 1 cucharadita Pimentón
- 1 2/3 cucharaditas Sal marina
- 3/4 de taza Nueces

VERDURAS

- 4 tazas Espinacas pequeñas
- 1 taza Tomates cherry
- 2 cucharadas Eneldo fresco
- 7 Ajo
- 4 tazas Hojas de col rizada
- 4 tazas Mezcla de verduras
- 1 taza Setas
- 1/3 de taza Perejil
- 4 tazas Champiñón Portobello
- 1/4 de taza Rábanos
- 1 Pimiento rojo
- 1 1/2 Cebolla amarilla

EN CAJA Y EN LATA

- 3 1/2 onzas Sardinias
- 2 tazas Lentejas verdes

HORNEADO

- 2/3 de taza Harina de almendra

PAN, PESCADO, CARNE Y QUESOE

- 1 1/4 libras Filete de salmón

CONDIMENTOS Y ACEITES

- 3 1/2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas Salsa Tabasco

FRÍO

- 17 Huevo
- 1 cucharada Ghee
- 2/3 de taza Leche de almendras sin azúcar



Frittata de coles y pimientos rojos



8 ingredientes



30 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 204°C (400°F).
2. Bate los huevos, la leche de almendras, la sal y la pimienta en un bol. Reserva.
3. Calienta el aceite en una sartén de hierro fundido a fuego medio. Añade la col rizada, el pimiento y los tomates. Cocina de 5 a 7 minutos, o hasta que la col rizada esté marchita y los pimientos estén tiernos.
4. Vierte los huevos batidos en la sartén con las verduras y deja que los huevos empiecen a cuajar durante unos 30 segundos, antes de remover suavemente con una espátula para que las verduras se incorporen bien a los huevos. Transfiere la sartén al horno y hornea de 12 a 15 minutos, o hasta que los huevos se hayan cuajado.
5. Retira la sartén del horno y dejarla reposar unos 5 minutos antes de cortarla en trozos. ¡Sirve y disfruta!

NOTAS

No Kale

Usa espinacas en su lugar.

Ningún pimiento rojo

Utiliza un pimiento de otro color en su lugar.

Sobras

Conserva en la nevera hasta 3 días.

INGREDIENTES

- 8 Huevo
- 1/2 taza Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 1/2 cucharadita Pimienta negra
- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- 2 tazas Hojas de col rizada (picadas)
- 1 Pimiento rojo (picado)
- 1 taza Tomates cherry (cortados por la mitad)

NUTRICIÓN

Calorías	196	Colesterol	372mg
Grasa	14g	Sodio	466mg
Carbohidratos	5g	Vitamina A	2351IU
Proteína	2g	Vitamina C	53mg
Carbohidratos	3g	Calcio	1464mg
Proteína	14g	Hierro	2mg



Ensalada de sardinas y aguacate



8 ingredientes



20 minutos



2 porciones

DIRECCIONES

1. Coloca las sardinas en un plato y rocía con la mitad del zumo de limón y el perejil. Aparta y deja que se marinen durante 15 minutos.
2. Reparte las espinacas en cuencos junto con los rábanos y las sardinas. Rocía con aceite de oliva extravirgen y el resto del zumo de limón. Cubre con el aguacate, sazona con sal marina y ¡disfruta!

INGREDIENTES

- 3 1/2 onzas** Sardinas (envasadas en aceite, escurridas)
- 1/2** Limón
- 1 cucharada** Perejil (finamente picado)
- 4 tazas** Espinacas pequeñas (envasadas)
- 1/4 de taza** Rábanos (en rodajas finas)
- 1 cucharada** Aceite de oliva virgen extra
- 1** Aguacate (en rodajas)
- 1/8 cucharadita** Sal marina

NOTAS

No hay sardinas

Usa atún en su lugar.

NUTRICIÓN

Calorías	345	Colesterol	71mg
Grasa	28g	Sodio	363mg
Carbohidratos	12g	Vitamina A	5986IU
Fibra	8g	Vitamina C	36mg
Azúcar	2g	Calcio	270mg
Proteína	16g	Hierro	4mg



Hamburguesas de lentejas con setas



13 ingredientes



30 minutos



9 porciones

DIRECCIONES

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Saltea la cebolla y los champiñones de 8 a 10 minutos o hasta que la cebolla esté translúcida. Añade el ajo y saltéalo un minuto más. Escurre todo el exceso de líquido.
2. En un procesador de alimentos, combina la mezcla de champiñones y cebolla, las nueces, la mitad de las lentejas, la salsa tabasco, el pimentón y el chile en polvo. Pulsa hasta que quede suave. Pásalo a un bol grande y añade la harina de almendras, el perejil, la sal marina, la pimienta negra y las lentejas restantes. Mezcla bien. (Nota: Añade más harina de almendras, 1 cucharada cada vez, si la mezcla está demasiado húmeda).
3. Utiliza un vaso medidor de 1/3 para medir una cantidad uniforme de la mezcla y forma hamburguesas con las manos o utiliza un cortador de galletas redondo o una tapa de tarro de cristal grande para hacer hamburguesas perfectas. Colócalas en un trozo de papel de pergamino.
4. Calienta la parrilla a fuego medio. Asa las hamburguesas de 10 a 15 minutos por cada lado y dales la vuelta con cuidado. Unta cada lado con un poco de aceite de oliva antes y después de darle la vuelta.
5. Saca las hamburguesas de la parrilla, añádeles tus ingredientes favoritos y disfrútalas.

NOTAS

Más carbohidratos

Sírvelo en un bollo sin gluten o en un wrap.

Manténgalo ligero

Sírvelo sobre un lecho de verde o envoltorios de berza.

Sabor extra

Brush the patties with clean BBQ sauce while grilling.

INGREDIENTES

- 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- 1 Cebolla amarilla (en dados)
- 4 tazas Champiñón Portobello (en dados)
- 3 Ajo (dientes, picado)
- 3/4 de taza Nueces (picadas y tostadas)
- 2 tazas Lentejas verdes (cocidas, escurridas, enjuagadas y divididas)
- 2 cucharaditas Salsa Tabasco
- 1 cucharadita Pimentón
- 1 1/2 cucharaditas Chile en polvo
- 2/3 de taza Harina de almendra
- 1/3 de taza Perejil (picado)
- 1/4 de cucharadita Sal marina
- 1/4 de cucharadita Pimienta negra

NUTRICIÓN

Calorías	201	Colesterol	0mg
Grasa	13g	Sodio	94mg
Carbohidratos	16g	Vitamina A	468IU
Fibra	7g	Vitamina C	5mg
Azúcar	4g	Calcio	49mg
Proteína	9g	Hierro	3mg



Muffins de huevo con col rizada y champiñones



8 ingredientes



40 minutos



12 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 177°C (350°F). Bate los huevos, la leche de almendras y la sal marina en un bol para mezclar y reserva.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade la cebolla y los champiñones y saltéalos durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté transparente.
3. Añade el ajo y la col rizada y sigue salteando hasta que la col rizada se marchite. Retira del fuego y añade al bol con los huevos. Mezcla bien.
4. Forra una bandeja para magdalenas con forros (los moldes de papel pergamino son los mejores). Distribuye uniformemente la mezcla de higos y col rizada en el molde para magdalenas, dejando algo de espacio en la parte superior, ya que el huevo subirá. Hornea durante 20 minutos.
5. Retira del horno y deja que se enfríe antes de retirar los forros. ¡Disfruta!

NOTAS

Más verduras

Añade los tomates asados.

Que sea picante

Añade salsa picante limpia.

INGREDIENTES

- 9 Huevos
- 2 cucharadas Leche de almendras sin azúcar
- 1/2 cucharadita Sal marina
- 1 1/2 cucharaditas Aceite de oliva virgen extra
- 1/2 Cebolla amarilla (en dados)
- 1 taza Setas
- 2 Ajo (dientes, picado)
- 2 tazas Hojas de col rizada (empaquetadas y cortadas en rodajas finas)

NUTRICIÓN

Calorías	64	Colesterol	140mg
Grasa	4g	Sodio	156mg
Carbohidratos	1g	Vitamina A	3769IU
Fibra	0g	Vitamina C	4mg
Azúcar	1g	Calcio	37mg
Proteína	5g	Hierro	1mg



Salmón al horno con limón y eneldo



7 ingredientes



25 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. Precalienta el horno a 191°C (375°F).
2. Forra una bandeja de horno con papel de aluminio y coloca el salmón en el centro.
3. En una jarra pequeña, mezcla el ghee derretido, el ajo, el eneldo, el zumo de limón, la ralladura de limón y la sal marina. Viértelo sobre el salmón. Dobla los bordes del papel de aluminio para que el pescado quede sellado en una bolsa. Hornea de 15 a 20 minutos o hasta que el pescado se desmenuce con un tenedor.
4. Retira el salmón del horno y sírvelo con verduras mixtas. Que lo disfrutes.

INGREDIENTES

- 1 1/4 libras** Filete de salmón
- 1 cucharada** Ghee (derretido)
- 2** Ajo (dientes, picado)
- 2 cucharadas** Eneldo fresco (picado)
- 1** Limón (pelado y exprimido)
- 1/4 de cucharadita** Sal marina (o más al gusto)
- 4 tazas** Mezcla de verduras

NOTAS

Sin lámina

Utiliza papel de pergamino en su lugar.

Le gusta lo crujiente

Asa durante 1 ó 2 minutos después de la cocción para que quede crujiente.

Sobras

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

No Ghee

Utiliza mantequilla, aceite de aguacate o aceite de coco en su lugar.

NUTRICIÓN

Calorías	247	Colesterol	86mg
Grasa	13g	Sodio	252mg
Carbohidratos	2g	Vitamina A	229IU
Fibra	0g	Vitamina C	9mg
Azúcar	0g	Calcio	41mg
Proteína	29g	Hierro	2mg