

ALMUERZOS
Proteicos



Pollo a la plancha acompañado de endivias rellenas de ensalada de lentejas.

Ingredientes

- 100 gramos de pechuga de pollo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Orégano
- Sal de mar
- Pimienta

Salsa para acompañar:

- 2 cucharadas de yogurt sin sabor 0% grasa
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Estragón a gusto

Acompañamiento:

- 1 endivia
- 1/2 taza de lentejas cocidas
- 2 cucharadas de apio picado en cubitos
- 1 cucharada de pimentón morrón picado en cubitos
- 1 cebollín picado
- Pizca de jengibre rallado
- 1 cucharada de aceite de palta u oliva
- 1 pizca de sal de mar



Calorías	327
Proteínas (gr)	29
Hidratos de carbono (gr)	20
Grasas (gr)	15
Sodio (mg)	238

Paso a paso

1. En una sartén a fuego alto con aceite de oliva, dorar la pechuga de pollo por ambos lados.
2. Luego disminuir el fuego, condimentar con sal, pimienta y orégano, tapar la sartén y dejar cocinar por unos 12 minutos.
3. Mientras se mezclan los ingredientes de la salsa y luego se reserva.
4. Continuar con la ensalada, partir la endivia a la mitad y reservar en un plato.
5. Mezclar en un bowl el resto de los vegetales, condimentar y servir sobre las endivias.

Reineta a la plancha acompañada de ensalada de garbanzo.

Ingredientes

- 120 gramos de reineta
- 1 cucharada de aceite de palta u oliva
- Hinojo fresco para condimentar
- Pizca de eneldo
- Jugo de 1 lima o limón sutil
- 1 pizca de sal de mar

Acompañamiento

- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de cebolla morada en cubitos
- 1 rabanito
- 1 cucharada de pimentón verde
- 1 cucharada de pimentón amarillo
- Hojas de cilantro y menta
- 1 cucharada de ciboulette
- Jengibre rallado
- ¼ de una palta mediana
- 1 cucharada de aceite de palta u oliva
- Pizca de mostaza Dijon
- Jugo de 1 limón
- 1 pizca de sal de mar



Calorías	315
Proteínas (gr)	29
Hidratos de carbono (gr)	22
Grasas (gr)	7
Sodio (mg)	517

Paso a paso

1. En una sartén caliente con aceite de oliva dorar el pescado, luego voltear y condimentar, dejar cocinar a fuego medio por 5 minutos tapado.
2. Mezclar en un bowl la mostaza, aceite de oliva, sal y jugo de limón.
3. Luego incorporar los vegetales mezclar y servir.

Merluza a la plancha acompañada de espaguetis al pesto y brócoli

Ingredientes

- 120 gramos de merluza
- Pizca de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de aceite de palta u oliva
- $\frac{3}{4}$ taza de pasta integral cocida al dente

Para el pesto:

- 1 taza de hojas de albahaca
- $\frac{1}{2}$ taza de brócoli
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pizca de sal de mar
- Pimienta negra a gusto
- Pizca de ajo fresco rallado
- 1 cucharada de queso crema light



Calorías	334
Proteínas (gr)	28
Hidratos de carbono (gr)	27
Grasas (gr)	13
Sodio (mg)	396

Paso a paso

1. Para el pesto procesar todos los ingredientes del pesto hasta conseguir una pasta homogénea y reservar.
2. Cocinar la pasta al dente, recuerda que es muy importante comer la pasta al dente y no cocida, ya que esto aumenta el índice glicémico.
3. En una sartén bien caliente cocinar el pescado por 3 minutos por lado, a fuego alto condimentar con sal, pimienta y pizca de jengibre.
4. Mezclar la pasta con el pesto y montar en un plato junto a la merluza **¡A disfrutar!**

Filete y chaufa de quínoa

Ingredientes

- 100 gramos de filete
- ½ taza de quínoa cocida (50 gramos)
- 1 cucharada de pimentón rojo
- ½ zanahoria en cubos
- ½ taza de dientes de dragón
- 3 ramitas brócoli (30 gramos)
- ½ cebollín
- Hojas de cilantro
- 1 pizca de ajo rallado
- Ralladura de jengibre
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 3 cucharadas de soya light
- Pimienta negra a gusto



Calorías	295
Proteínas (gr)	27,8
Hidratos de carbono (gr)	23,1
Grasas (gr)	11,2
Sodio (mg)	385,7

Paso a paso

1. En una sartén bien caliente sellar el filete por ambos lados, condimentar con pimienta y pizca de sal. Luego terminar su cocción tapando la sartén y bajando el fuego a medio, dejar por unos 8 minutos si quieres una carne cocida.

2. Mientras la carne se cocina prepara la chaufa de quínoa, debes calentar una sartén con aceite de oliva, agregar el ajo, jengibre, pimentón, cebollín, zanahoria y brócoli (saltear por unos 3 minutos a fuego alto). Luego integrar la quínoa y el resto de los ingredientes y cocinar a fuego alto por 3 minutos más, condimentar con pimienta y soya.

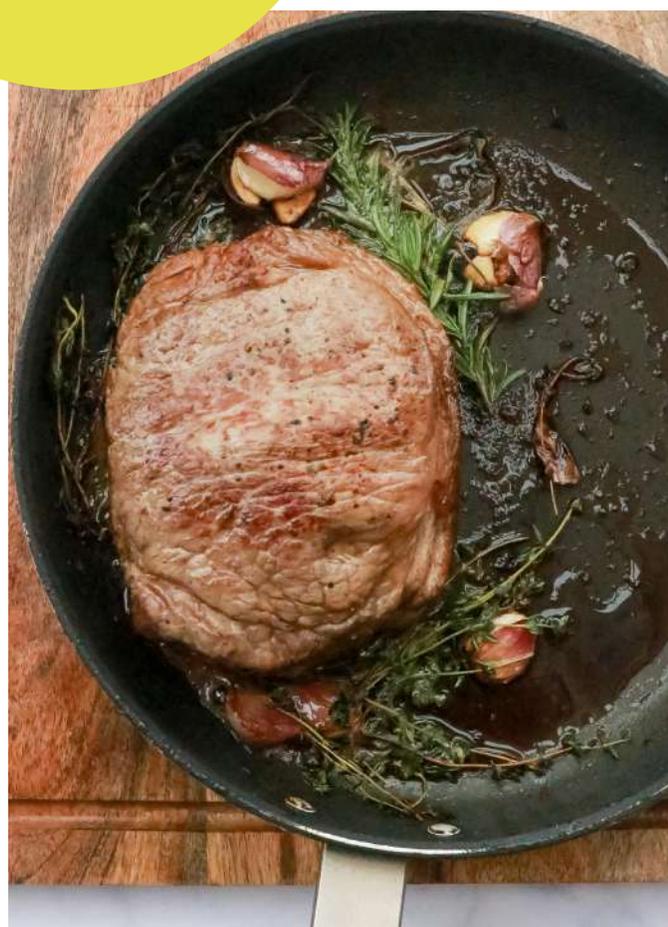
Solomillo de cerdo y tomate relleno

Ingredientes

- 100 gramos de solomillo de cerdo
- 1 pizca de sal de mar
- Pimienta a gusto
- 1 cucharadita mostaza Dijon
- Tomillo fresco

Relleno

- 1 tomate grande
- ½ taza de porotos negros cocidos
- 3 champiñones en cubitos
- 2 cucharadas de cebolla moradas picadas en cubitos
- 30 gramos o 2 tajas de queso fresco light
- 1 pizca de sal de mar
- Pimienta
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharada de mayonesa light



Calorías	275
Proteínas (gr)	27,2
Hidratos de carbono (gr)	11,3
Grasas (gr)	14,2
Sodio (mg)	657

Paso a paso

1. Condimentar el trozo de cerdo con mostaza, pimienta, tomillo y sal, debes sellar en una sartén caliente junto a una cucharada de oliva, una vez sellado por ambos lados cocinar al horno a 180° C por 10 minutos.
2. Para el tomate relleno, ahuecar el tomate con ayuda de una cuchara y reservar.
3. En un bowl mezclar los porotos, cebolla, champiñones, queso fresco y condimentar, con sal, pimienta, jugo de limón y mayonesa, para finalmente rellenar el tomate.
4. Finalmente servir y disfrutar.

Salteado verde

Ingredientes

- 100 gramos de posta rosada o filete picado en cubos
- 1 taza de dientes de dragón
- 1 puñado de hojas de espinaca
- $\frac{3}{4}$ taza de brócoli
- 3 espárragos picados
- $\frac{1}{4}$ de zapallo italiano cortado en cubos
- 1 cucharada de pimentón rojo
- $\frac{1}{4}$ de cebolla blanca picada en pluma
- Pizca de ajo fresco rallado
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 1 puñado de hojas de cilantro
- 1 pizca de sal de mar
- 1 cucharada de aceite de palta u oliva
- Pimienta a gusto



Calorías	303
Proteínas (gr)	30,3
Hidratos de carbono (gr)	16,4
Grasas (gr)	15,3
Sodio (mg)	276

Paso a paso

1. En un wok o sartén, bien caliente cocinar la cebolla con aceite de oliva, condimentar con una pizca de sal. Luego de un par de minutos agregar el ajo, pimentón y carne, debes dejar cocinar por un par de minutos más.
2. Incorporar el brócoli, espárragos, zapallo italiano, maca y dejar cocinar por 4 minutos.
3. Finalmente incorporar los dientes de dragón, espinaca, hojas de cilantro, menta, sésamo, además puedes condimentar con sal y pimienta.
4. Cocinar 2 minutos de más sin dejar de mover.
5. Terminar con ají verde picado si te gusta lo picante.

Salmón pochado acompañado de arroz de coliflor y cúrcuma

Ingredientes

- 120 gramos de salmón
- 2 tazas de agua hervida
- Para el caldo 1 ramita de apio, 1 cebollín, jengibre y hojas de cilantro
- 1 pizca de sal de mar
- 1 taza de coliflor
- Hojas de cilantro picado
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharadas de yogurt 0% grasa
- 1 cucharadita de aceite de palta u oliva
- 1 cucharada de semillas de sésamo



Calorías	336
Proteínas (gr)	27,5
Hidratos de carbono (gr)	8,1
Grasas (gr)	20
Sodio (mg)	241,4

Paso a paso

1. En un bowl mezclar el agua hervida y los vegetales para el caldo. Agregar sal, pimienta y el trozo de pescado, debes cocinar en el microondas por 3 minutos a potencia alta.
2. Para el arroz de coliflor, rallar la coliflor muy fina y reservar.
3. En un bowl mezclar el yogurt con la cúrcuma, aceite de oliva, cilantro, sal y pimienta.
4. Luego incorporar al arroz de coliflor y terminar con semillas de sésamo.
5. Montar en un plato el trozo de salmón junto al arroz de coliflor y cúrcuma.

Pollo crocante y ensalada de apio palta

Ingredientes

Para la ensalada

- 1 ½ taza de apio picado
- ½ palta pequeña
- ¼ manzana verde con cáscara cortada en cubos
- 1 rabanito cortado en láminas
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pizca de sal de mar

Para el pollo:

- 100 gramos de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de avena
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- Pimienta negra a gusto
- Sal de mar (con moderación)



Calorías	255
Proteínas (gr)	24,9
Hidratos de carbono (gr)	14,2
Grasas (gr)	12,2
Sodio (mg)	270,5

Paso a paso

1. Pre-cocinar el pollo, en un bowl poner la pechuga de pollo, pimienta, sal y agua hervida hasta cubrir, cocinar en el microondas por 4 minutos a potencia media.
2. Luego juntar la pechuga de pollo pre-cocida con la mostaza Dijon y pasar por la avena, la idea es conseguir un apanado.
3. Puedes cocinar en una sartén con una pizca de oliva o al horno a 190° C por 10 minutos.
4. Para el dressing de nuestra ensalada, en un bowl mezclar el aceite de oliva con el jugo de limón y vinagre. Luego agregar el apio, manzana, palta y las láminas de rabanito, mezclar para terminar con una pizca de sal y pimienta.

Salteado de reineta y camarón y ensalada apio/pepino y sésamo

Ingredientes

- 100 gramos de reineta
- 5 camarones
- 1 pizca de sal de mar
- Pimienta negra
- 1 cucharadita de ciboulette
- 2 cucharaditas de aceite de oliva u palta
- Ralladura de 1/2 lima o limón sutil
- 2 cucharadas de cebolla blanca cortada en cubos
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- ½ taza de apio
- ½ taza de pepino
- Cilantro picado
- 1 pizca de eneldo



Calorías	298
Proteínas (gr)	35,1
Hidratos de carbono (gr)	20
Grasas (gr)	14,7
Sodio (mg)	728,8

Paso a paso

1. Cortar la reineta en cubos grandes.
2. Calentar 1 cucharada de aceite de oliva, agregar la reineta y los camarones, saltear a fuego alto por 3 a 4 minutos.
3. Condimentar con sal, eneldo, ralladura de limón y cilantro.
4. Montar el apio picado con el pepino y las semillas de sésamo.
5. Luego montar en un plato el salteado de reineta con la ensalada.

Croquetas de quínoa y ensalada

Ingredientes

Para las croquetas:

- ½ taza de quínoa roja o blanca (50 gramos)
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de apio picado
- 5 aceitunas negras
- Perejil picado a gusto
- 2 claras de huevo

Para acompañar:

- 1 tomate cortado en gajos
- ½ pepino en láminas
- 1 cucharadita de aceite de oliva u palta
- 1 cucharada de maní sin sal tostado
- 1 huevo duro rallado
- 1 clara de huevo cocida
- 1 pizca de sal de mar



Calorías	248
Proteínas (gr)	20,8
Hidratos de carbono (gr)	20,7
Grasas (gr)	11,4
Sodio (mg)	382

Paso a paso

1. Batir la clara de huevo, condimentar con sal y pimienta, debes incorporar la quínoa y vegetales.
2. Formar pequeñas bolitas del tamaño de pelota de ping pong.
3. Cocinar en una sartén caliente hasta que estén doradas.
4. Para la ensalada mezclar en bowl los vegetales, agregar el huevo duro y la clara picado, maní, aceite y sal.