

PLATOS BAJOS EN
**Hidratos de
Carbono**



Roast Beef acompañado de ensalada verde

Ingredientes

- 100 gramos de roast beef
- 1 pizca de sal de mar
- Pimienta a gusto

Para la ensalada:

- 2 tazas de mix de hojas verdes (lechuga, mizuna, espinaca, rúcula)
- 1 cucharada de almendras o maní picado (sin sal)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o palta
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 pizca de sal de mar



Calorías	245
Proteínas (gr)	25,1
Hidratos de carbono (gr)	7,2
Grasas (gr)	13,5
Sodio (mg)	533

Paso a paso

1. En una sartén caliente, sellar el trozo de filete, es importante realizar este paso con el sartén como se indica, ya que gracias a este paso se logra un dorado superficial, pero el centro de la carne queda más crudo. Condimentar con sal y pimienta.
2. Luego dejar reposar por unos 20 minutos y cortar en finas láminas.
3. Para la ensalada, mezclar todos los ingredientes en bowl, condimentar con aceite de oliva, sal y jugo de limón.

Frittata con ensalada de lechuga y rúcula

Ingredientes

- 1 huevo
- 2 claras
- 2 bastones pequeños de brócoli (25 g)
- 2 espárragos cocidos al dente
- 3 champiñones
- 1 cucharada de ciboulette
- 1 pizca de sal de mar
- Pimienta negra o mix
- 1 cucharadita de aceite de oliva u palta

Ensalada de hojas verdes:

- 1 taza de lechuga
- 1 taza de rúcula
- 1 cucharada aceto balsámico
- 1 cucharadita de aceite de oliva o palta



Calorías	240
Proteínas (gr)	18
Hidratos de carbono (gr)	9
Grasas (gr)	16
Sodio (mg)	425

Paso a paso

1. En una sartén a fuego medio, saltear en 1 cucharada de oliva el cebollín, champiñones y el brócoli. Reservar.
2. En un bowl batir los huevos, incorporar el salteado y condimentar con sal y pimienta.
3. Calentar una sartén pequeña con 1 cucharada de aceite de oliva y agregar la mezcla.
4. Cocinar a fuego alto por unos 4 minutos, luego bajar el fuego a medio, tapar y cocinar por 3 minutos más.
5. Acompañar con ensalada de lechuga y rúcula.

Pollo mantequilla de maní y ensalada apio pera

Ingredientes

- 100 gramos de pechuga de pollo
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de aceite de oliva o palta

Ensalada

- 1 taza de apio picado
- 1 cucharadita de ciboulette
- ¼ de pera
- 1 pizca de sal de mar
- Pimienta negra

Dressing

- 1 cucharadita de aceite de palta u oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- Pizca de sal de mar



Calorías	323
Proteínas (gr)	26,9
Hidratos de carbono (gr)	11,1
Grasas (gr)	20,3
Sodio (mg)	498

Paso a paso

1. Aderezar la pechuga de pollo con la mostaza y pimienta.
2. Sellar en una sartén con aceite de oliva por ambos lados hasta dorar.
3. Luego bajar el fuego a medio, agregar sobre la pechuga de pollo la mantequilla de maní, tapar y dejar cocinar por 10 a 15 minutos.
4. En bowl mezclar todos los ingredientes de la ensalada, condimentar con aceite oliva, limón y sal.

Ensalada tibia de endibia

Ingredientes

- 1 unidad de endibia limpia y con las hojas separadas
- 100 gramos de pechuga de ave
- ½ huevo duro
- ½ taza de porotos verdes
- ¼ cebolla morada
- 3 aceitunas negras
- 1 cucharadita de aceite oliva o palta
- Sal de mar
- Pimienta



Calorías	260
Proteínas (gr)	27,6
Hidratos de carbono (gr)	10,2
Grasas (gr)	12,8
Sodio (mg)	288

Paso a paso

1. Picar la carne de ave en cubos grandes y reservar.
2. Blanquear los porotos verdes en agua hirviendo por 2 minutos, escurrir y reservar.
3. Poner las hojas de endibias con las puntas hacia fuera en un plato plano, reservar.
4. En una sartén agregar aceite de oliva, saltear la cebolla a fuego medio. Luego agregar los cubos de carne de pavo y cocinar por 10 minutos.
5. Luego agregar los porotos verdes, aceitunas, condimentar con sal, pimienta y cocinar por 2 minutos más.
6. Vaciar el salteado en el centro del plato con las endibias, agregar el huevo duro, las aceitunas picadas y a 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.

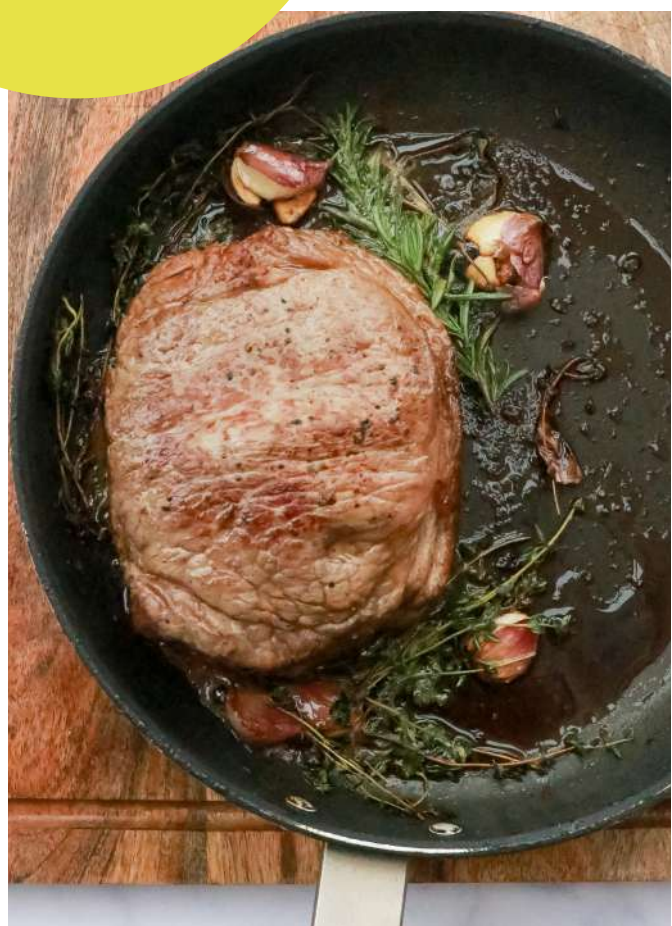
Solomillo de cerdo y tomate relleno

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.