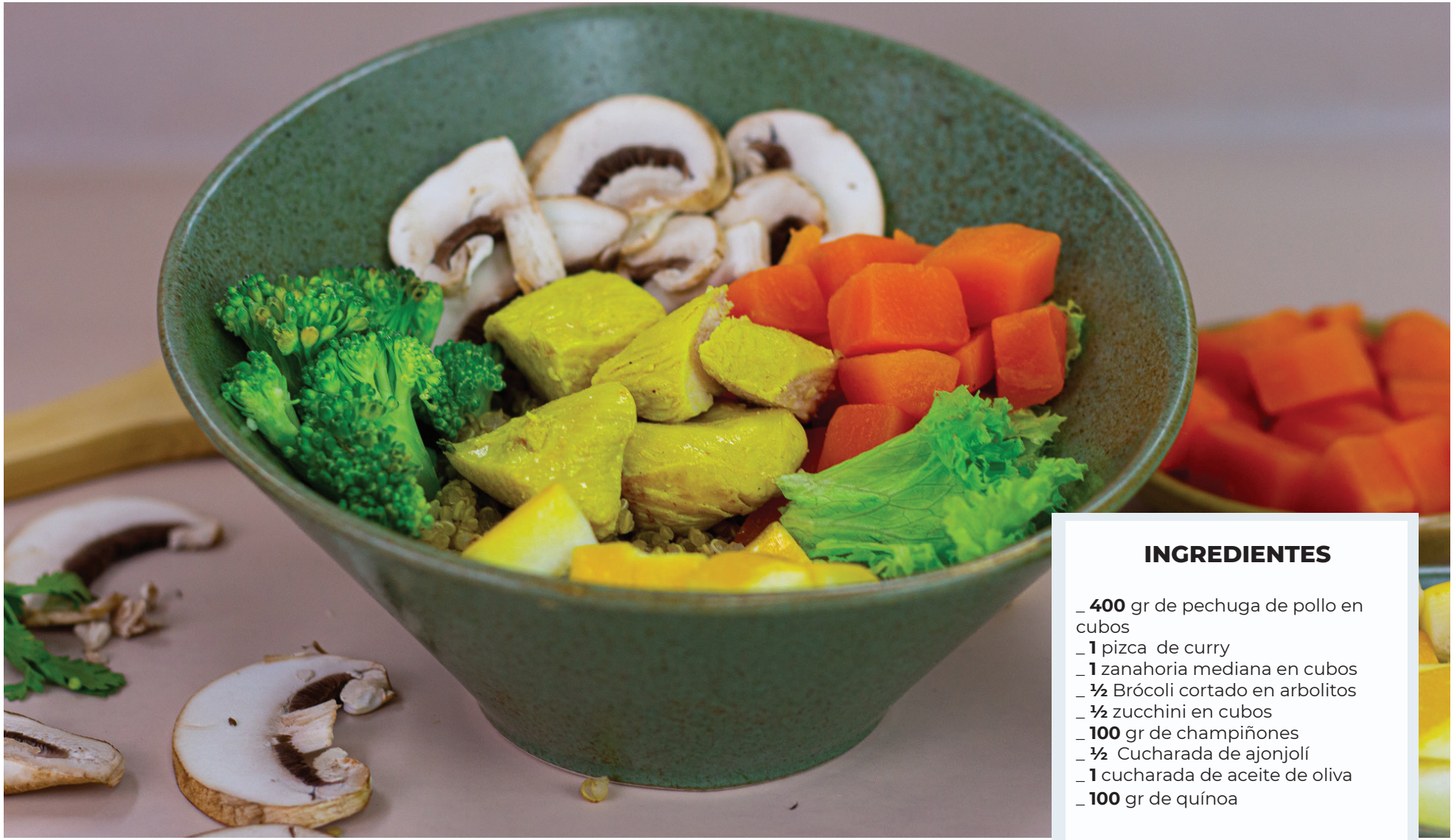


TUCOCINA

Bowl de Pollo
Quinoa con vegetales

1256 Calorias	54 gr	Grasas
110 gr Proteínas	84 gr	Carbohidratos
	342 mg	Sodio

Tiempo Preparación
35 min.

Consumir Antes de:
2 días

Dificultad
Fácil

Nivel Picante
Suave

INGREDIENTES

_ **400** gr de pechuga de pollo en cubos
_ **1** pizca de curry
_ **1** zanahoria mediana en cubos
_ **½** Brócoli cortado en arbolitos
_ **½** zucchini en cubos
_ **100** gr de champiñones
_ **½** Cucharada de ajonjolí
_ **1** cucharada de aceite de oliva
_ **100** gr de quínoa

URL

DESCRIPCIÓN

Aprende a preparar este bowl de pollo al curry, super ligero y saludable para acompañar tu dieta

TIPS AL COCINAR

- Pasa los vegetales a una taza con hielo inmediatamente después de sacarlos del agua caliente, esto realzará su color y tendrá una consistencia más crocante.

- Es recomendable previamente lavar la quinoa, ponemos la quinoa en un colador de malla fina y la enjuagamos varias veces bajo el chorro de agua, revolviendo con la mano, hasta que el agua salga clara.

1

Lechuga y quinoa

Agrega en los laterales del bowl los ingredientes:

Quinoa: En una olla agrega una taza de quínoa por dos de agua adiciona un poco de sal, (al gusto) a fuego lento por 15 a 20 minutos, vas a ver que las semillas se vuelven transparentes.

Lechuga: previamente lávalas muy bien y mantenlas en una taza con vinagre de 5 a 10 min.

4

Paso final

Decorar con ajonjolí y aderezar con aceite de oliva, sal y pimienta.

2

Zanahoria y champiñones

Preparación:

Zanahoria: corta la zanahoria en cubos y agregalos en agua que esté en hervor por 3 minutos.

Champiñones: si tienes champiñones enteros laminalos, cortarlos en rodajas de 2 cm

3

Pollo al curry, brócoli y zucchini

Preparación:

Pollo: Saltea la pechuga en cubos con aceite de oliva, sal y curry hasta que dore.

Brócoli y zucchini: corta el zucchini en cubos y separa el brócoli por arbolitos, agregalos en agua que esté en hervor, primero el zucchini por 4 minutos, y luego el brócoli por 3 minutos.

TUCOCINA

Bowl de Pollo

442 Calorias	21 gr	Grasas
22 gr Proteínas	43 gr	Carbohidratos
	251 mg	Sodio

Tiempo Preparación
15 min.

Consumir Antes de:
1 día

Dificultad
Fácil

Nivel Picante
Ninguno

INGREDIENTES

- **2** cucharadas de avena en hojuelas
- **3** mix de frutos secos
- **50** gr de fresa
- **50** ml de yogurt griego

URL

DESCRIPCIÓN

Aprende a preparar un Parfait de frutas con esta rica y fácil receta.

TIPS AL COCINAR

Si quieres quitarle calorías a este desayuno pero no quieres renunciar al sabor de sus ingredientes prueba por cambiar la granola por copos de avena para evitar los frutos secos

1

Corta las fresas

Lava las fresas y cortalas en rodajas finas de 1 a 2 cm

2

Frutos secos

Mezcla la avena con los frutos secos y adiciona una capa base.

3

Yogurt griego

Agrega una capa de Yogurt griego haciendo forma de base para agregar la siguiente capa

4

Fresas

Adiciona las fresas en rodajas sobre el yogurt.

5

Repite los pasos

Agrega 1 capa más de frutos secos con avena, yogurt y fresas.

6

Decora

Por último decora con arándanos, 2 rodajas de fresa, hojas de menta y mora.

TUCOCINA

Wrap de atún

686 Calorias	22 gr	Grasas
43 gr Proteínas	87 gr	Carbohidratos
	1819 mg	Sodio

Tiempo Preparación
35 min.

Consumir Antes de:
1 díaa

Dificultad
Fácil

Nivel Picante
Suave

INGREDIENTES

- **1** lata de atún en agua
- **100** gr maíz tierno desgranado
- **¼** de Repollo morado
- **1** zanahoria mediana rallada
- **1** taza de hojas de espinaca
- **1** cucharada miel mostaza
- **2** cucharadas de queso crema
- **2** tortillas de harina de trigo talla xl
- **1** taza de lechuga crespa

URL

DESCRIPCIÓN

Si no has probado el wrap de atún, ¡esta receta te va a encantar! fácil, rápida y muy saludable.

TIPS AL COCINAR

- Para doblar el wrap, dobla los lados del wrap hasta la mitad en dirección al centro.

- Lleva el tercio de abajo en dirección al centro. Mete el relleno de regreso dentro del wrap cuando lo estés enrollando.

- Sigue enrollando el wrap desde la parte inferior hasta que llegues al extremo.

- Echa una pasta o salsa de tu elección en los bordes para mantener el wrap unido.

- Presiona el wrap después de que lo hayas doblado para que se mantenga en su lugar. Corta el wrap por la mitad de manera diagonal para que sea fácil de comer.

Prepara los vegetales

- Lava y escurre muy bien la lechuga, corta el repollo finamente y reserva en agua con hielo mientras finaliza la preparación.

- Corta las hojas de espinaca en hilos y ralla la zanahoria, corta el aguacate en cuadros y reserva.

Adiciona los ingredientes

Inicia con una cama de lechuga, luego el repollo, la zanahoria, el aguacate en cubos y finaliza con la espinaca.

Atún y miel mostaza

Atún: Sofreír los lomitos de atún con queso crema durante unos minutos y agrega el maíz desgranado.

- Mezcla hasta que los ingredientes estén completamente adheridos.

Miel mostaza: Agrega 1 cucharadita

Envuelve la tortilla

Envuelve la tortilla cuidadosamente y sirve el wrap partido a la mitad.

TUCOCINA

Tazón saludable

686 Calorias
43 gr Proteínas

22 gr Grasas
87 gr Carbohidratos
1819 mg Sodio

Tiempo Preparación
10 min.

Consumir Antes de:
1 día

Dificultad
Fácil

Nivel Picante
Ninguno

INGREDIENTES

_ **1** banano
_ **1** cucharada de coco rallado
_ **3** cucharadas de granola
_ **100** gr de fresa
_ **100** ml de leche vegetal
_ **100** gr de frutos rojo

URL

DESCRIPCIÓN

Esta receta es ideal para hacer de tus desayunos una comida más saludable

TIPS AL COCINAR

- Elige las frutas y el tipo de smoothie que quieres para la base: Si deseas una carga de energía, debes asegurarte de incluir plátano y avena.

En cambio para depurar y desintoxicar tu cuerpo, lo mejor es optar por los verdes. Mientras que si deseas algo que tenga un buen efecto sobre tu piel, tus mejores aliados serán los frutos rojos.

1

Licua

Licua media taza de leche vegetal con 100 gr de frutos rojos, mora, fresa y arándanos y reservar.

2

Fresa, coco y arándanos

En un bowl agrega la mezcla de la licuadora corta las fresas en rodajas de 1 a 2 cm, agrega el coco rallado y los arándanos en forma lineal.

3

Granola y frutos secos

Mezcla la granola con los frutos secos y agrega al bolw como ves en la imagen.

4

Sirve y decora

agrega semillas de chía y decora con moras enteras, hojas de menta y 2 astillas de clavo (opcional)

5

¡A disfrutar sin remordimiento!

TUCOCINA

SALMON EN SALSA CAPRESE

631 Calorias
56 gr Proteina

34 gr Grasas
14 gr Carbohidratos
145 mg Sodio

Tiempo Preparación
45 min.

Consumir Antes de:
2 días

Dificultad
Fácil

Nivel Picante
Suave

INGREDIENTES

_ **400** gr de salmón en filete
_ **1** taza de hojas de albahaca finamente picadas
_ **100** gr de tomate en cubos
_ **2** cucharadas de crema de leche
_ Vino blanco **(aprox 50 ml)**
_ **2** dientes de ajo finamente picados
_ **50** gr de queso mozzarella en cubos
_ **1** cucharada de mantequilla

URL

DESCRIPCIÒN

Hoy te traemos una combinación exquisita. Elegimos la inigualable salmon caprese para acompañar un buen filete de salmón. Sin duda vas a quedar como el mejor anfitrión en casa.

TIPS AL COCINAR

- Tome trozos de salmón bastante gruesos (aproximadamente 2 cm o 1 pulgada), con la piel y si es posible de grosor regular.

- Para descongelarlo correctamente hay que sacar el salmón del congelador y dejarlo en la zona de nevera desde 24 horas antes de su consumo.

- No retirar la piel, ya que esta es una barrera de protección a la hora de cocinar el pescado que ayuda a retener los jugos y a mantener la carne tierna.

1

Marinar

En una taza marina el salmón con sal, orégano y pimienta al gusto, reserva por 30 minutos.

2

Sellar el samón

Sella el salmón en un sartén engrasado a fuego medio por lado y lado durante 4 minutos.

3

Agrega especias y tomate

Agrega tomate cherry cortado a la mitad y baja el fuego.

4

Salsa caprese

Agrégale al salmón la salsa caprese.

- **Preparación salsa:** Sofreír en una sartén una cucharada de mantequilla, ajo finamente picado, una taza de crema de leche y mezcla hasta obtener una consistencia espesa.

5

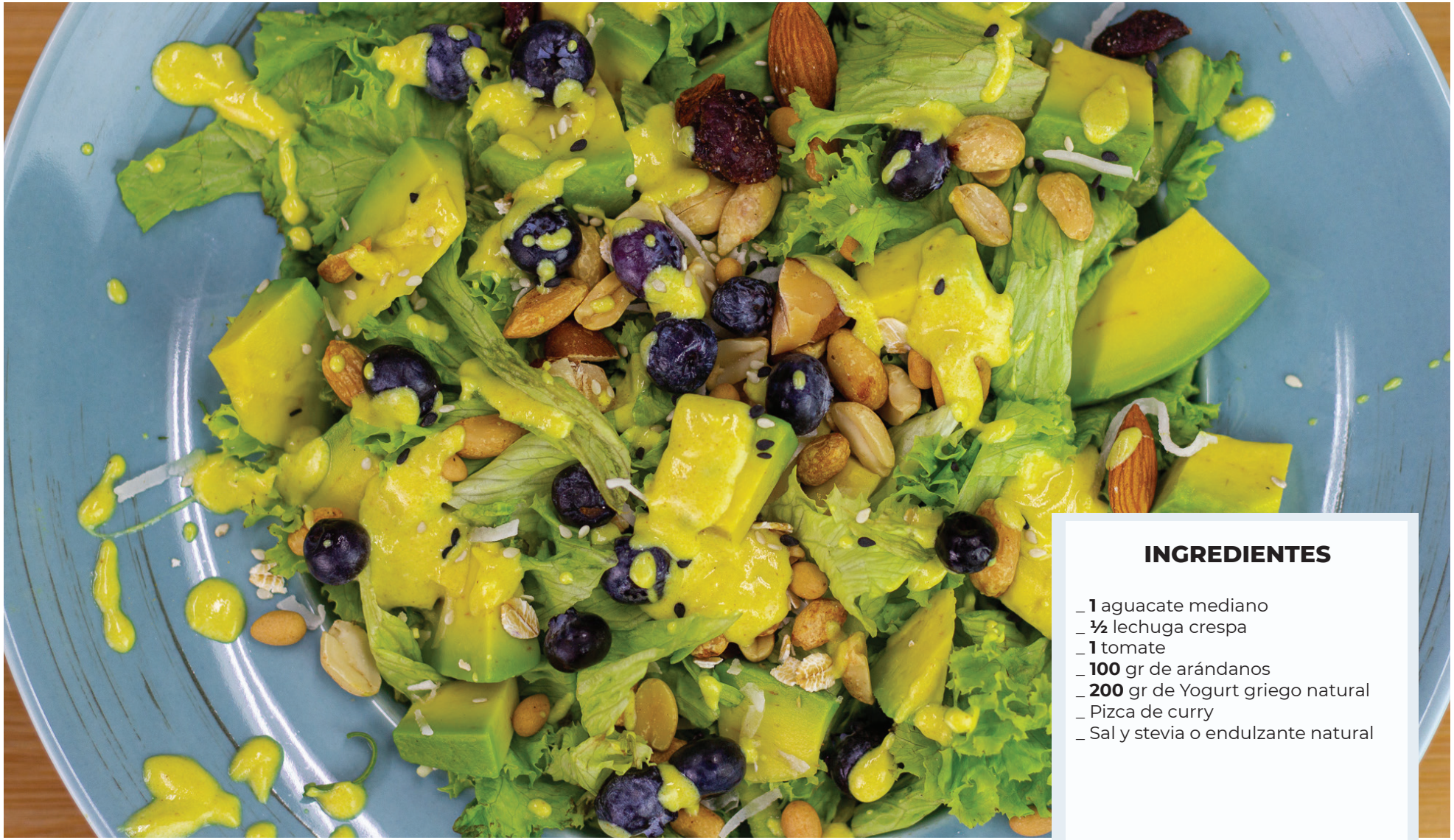
Agregar ingredientes

Agrega ½ taza de queso en cubos, y deja en fuego bajo durante un minuto.

6

Decora y sirve

Reduce el fuego y retira el salmón, decora con albahaca.



TUCOCINA

ENSALADA DE AGUACATE

556 Calorias	34 gr	Grasas
22 gr Proteínas	46 gr	Carbohidratos
	1526 mg	Sodio

Tiempo Preparación	Consumir Antes de:	Dificultad	Nivel Picante
15 min.	1 día	Fácil	Ninguno

INGREDIENTES

_ **1** aguacate mediano
_ **½** lechuga crespa
_ **1** tomate
_ **100** gr de arándanos
_ **200** gr de Yogurt griego natural
_ Pizca de curry
_ Sal y stevia o endulzante natural

URL

DESCRIPCIÓN

Esta es una ensalada ideal para acompañar con un buen plato fuerte

TIPS AL COCINAR

- Deshoja la lechuga con las manos para no maltratarla.

- Usa zumo de limón natural para evitar que el aguacate pelado o cortado se ponga negro

1

Cama de lechuga

Lava previamente la lechuga dejándola en una taza con agua y vinagre blanco por 10 min.

2

Agrega frutos secos

Aguacate: Corta el aguacate en cubos medianos.

Frutos secos: Escoge tus favoritos, todos combinan muy bien, aquí adicionamos arándanos, mani, almendras y pistachos.

3

Prepara la vinagreta

Para la vinagreta cremosa de curry agrega en la licuadora o en una taza el yogurt griego y el curry, mezcla durante medio minuto.

Adiciona el endulzante y la sal, mezcla hasta que todo se adhiera y espese.

4

Sirve

Agrega la vinagreta y mezcla. sirve de una vez.