

# RECETARIO *desayunos*

## PANCAKES DE AVENA

### INGREDIENTES

- 2 CLARAS + 1 HUEVO ENTERO
- 1/2 TAZA DE AVENA
- 1/2 BANANA
- CANELA
- 1 CUCHARADA DE VAINILLA OPCIONAL
- 1/2 TAZA DE AGUA
- 1/2 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA O COCO PARA ENGRASAR EL SARTÉN

### PARA EL TOPPING

1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA DE MANÍ  
EL RESTO DE LA BANANA O FRESAS

### PREPARACIÓN

MEZCLA TODOS LOS INGREDIENTES EN UN PROCESADOR. DEJA REPOSAR UNOS MINUTOS PARA QUE LAS BURBUJAS DE AIRE SE EVAPOREN.

PRECALIENTA UN SARTÉN A FUEGO MEDIO Y ENGRÁSALO CON ACEITE (VER RECOMENDADOS) CON UN PAPEL ABSORBENTE. VIERTES LA MEZCLA HACIENDO LA FORMA DE LOS PANCAKES. CUANDO LE COMIENZAN A SALIR BURBUJAS POR ENCIMA VERIFICA QUE ESTÁ DORADA POR DEBAJO PARA VOLTEAR.

UN VEZ DORADA POR AMBOS LADOS ESTÁ LISTA PARA SERVIR. RINDE PARA 4 PANCAKES.

SIRVE CON BANANA, FRESAS O CON MANTEQUILLA DE MANÍ (¡NO MÁS DE 1 CUCHARADA MEDIDA!)



## HUEVOS "PERICO" SOBRE PAN INTEGRAL

### INGREDIENTES

- 3 CLARAS + 1 HUEVO ENTERO
- 1/2 TOMATE PICADO EN CUADRITOS
- 2 CUCHARADAS DE CEBOLLA PICADA EN CUADRITOS
- 2 CUCHARADAS DE PIMENTÓN (AJÍ MORRÓN) ROJO PICADO EN CUADRITOS
- 1 CUCHARADA DE CILANTRO
- 1/2 CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVA O COCO PARA ENGRASAR EL SARTÉN
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- 1 REBANADA DE PAN EZEQUIEL O PAN 100% INTEGRAL

### PREPARACIÓN

PRECALIENTA UN SARTÉN A FUEGO MEDIO Y ENGRÁSALO CON ACEITE (VER RECOMENDADOS) CON UN PAPEL ABSORBENTE. BATE LOS HUEVOS A MANO.

AGREGA PRIMERO LA CEBOLLA, REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA QUE SE VUELVA TRANSPARENTE Y EVITANDO QUE SE QUEME. AGREGA EL PIMENTÓN, COCINA POR 1 MINUTO APROXIMADAMENTE. AGREGA EL TOMATE.

AGREGA LOS HUEVOS Y COCINA HASTA QUE QUEDEN EN EL PUNTO DESEADO.

AGREGA SAL Y PIMIENTA.

COLÓCALO SOBRE 1 REBANADA DE PAN INTEGRAL TOSTADO.



# RECETARIO *desayunos*

## AVENA PROTÉICA

### INGREDIENTES

- 1/2 TAZA DE AVENA
- 1 1/2 DE AGUA O LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR
- 1 HUEVO ENTERO MÁS 1 CLARA
- STEVIA AL GUSTO
- CANELA AL GUSTO

### PREPARACIÓN

COLOCA LA AVENA CON EL AGUA A COCINAR EN UNA OLLA A FUEGO MEDIO SIN TAPA. REVUELVE DE VEZ EN CUANDO. LLEVA A HERVOR, BAJA EL FUEGO Y COCINA DURANTE 2 MINUTOS. APAGA EL FUEGO. CON BATIDOR DE ALAMBRE AGREGA A LA OLLA EL HUEVO ENTERO MÁS LA CLARA Y REVUELVE VIGOROSAMENTE HASTA QUE LOS HUEVOS SE EMULSIONEN CON LA AVENA. AGREGA LA STEVIA Y CANELA.



## MERIENDA *am*

### WHEY PROTEIN BATIDO

MI RECOMENDACIÓN ES LA FIT&SLIM DE EVOLUTION ADVANCE

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA CON HIELO Y TOMAR INMEDIATAMENTE.

### MANZANA, PIÑA, SANDÍA, FRESAS

1 TAZA DE CUALQUIERA DE ESTAS OPCIONES DE FRUTAS

### SMOOTHIE

3 TAZAS DE AGUA FRÍA  
3 TAZAS DE ESPINACA LAVADAS Y CORTADAS  
1 TALLO DE CÉLERI O APIO PICADO  
1/2 BANANA  
1 MANZANA O PERA PEQUEÑA  
ZUMO DE 1 LIMÓN  
1 CUCHARADITA DE CANELA  
STEVIA AL GUSTO

MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES EN LA LICUADORA.

CUSI*fit*lab

# RECETARIO *almuerzos-cenas*

**SOPA DE POLLO QUEMA GRASA** LAS CANTIDADES ESTÁN CALCULADAS PARA LAS TRES PORCIONES DE LA SEMANA

## INGREDIENTES

- 3 PECHUGAS DE POLLO SIN PIEL NI HUESOS, PICADAS EN CUADRITOS DEL TAMAÑO DE UN BOCADO
- 8 TAZAS DE AGUA
- 1 CEBOLLA PICADA EN CUBITOS
- 3 DIENTES DE AJO
- 1 1/2 ZANAHORIA PELADA Y CORTADA EN RODAJAS
- 4 TAZAS DE REPOLLO CORTADO EN TIRITAS
- 2 TALLOS DE CÉLERI (APIO) PICADO PEQUEÑO

**OPCIONAL:** AGUACATE, CILANTRO Y LIMÓN

## PREPARACIÓN

ADOBA EL POLLO, PREVIAMENTE PICADO, CON SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO.

PONLO A HERVIR EN UNA OLLA MEDIANA CON SUFICIENTE AGUA COMO PARA QUE QUEDEN CUBIERTAS. HIERVE DURANTE 10 MINUTOS.

AGREGA LA CEBOLLA, LOS 2 DIENTES DE AJO ENTEROS, LA ZANAHORIA, EL REPOLLO Y EL APIO. COCINA A FUEGO BAJO DURANTE 10 MINUTOS MÁS.

VERIFICA EL PUNTO DE SAL Y AGREGA MÁS SI ES NECESARIO.

OPCIONAL: SIRVE DECORANDO CON AGUACATE PICADO EN CUBITOS POR ENCIMA, CILANTRO Y UN CHORRITO DE LIMÓN.



## PUDÍN DE ATÚN

### INGREDIENTES

- 2 HUEVOS
- 2 LATAS DE ATÚN DE AGUA
- 1 TAZA DE PURÉ DE TOMATE
- 1/2 TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS SIN AZÚCAR
- SAL
- PIMIENTA

### PREPARACIÓN

PRECALENTAR EL HORNO A 250 GRADOS.

PON LOS HUEVOS EN UN BOWL Y BÁTELOS CON BATIDORA ELÉCTRICA PREFERIBLEMENTE.

AÑÁDELE LAS LATAS DE ATÚN BIEN ESCURRIDAS (SIN EL LÍQUIDO).

AÑADE EL TOMATE FRITO, LA PIMIENTA NEGRA MOLIDA Y UNA PIZCA DE SAL. MEZCLA TODO BIEN.

ENGRASA UN MOLDE PEQUEÑO CON ACEITE DE COCO.

PON LA MEZCLA EN EL ENVASE Y HORNEA DURANTE 20 MINUTOS.

CHEQUEA SI ESTÁ LISTO INTRODUCIENDO UN PALILLO O CUCHILLO EN EL CENTRO. SI SALE LIMPIO YA ESTÁ LISTO.

SACA DEL HORNO Y DEJA REPOSAR UNOS MINUTOS.

DESMOLDA Y SIRVE.



# RECETARIO *almuerzos-cenas*

## PIMENTÓN RELLENO DE POLLO

### INGREDIENTES

- 2 PIMENTONES (AJÍES MORRONES) ROJOS, GRANDES Y BIEN FORMADOS
- 2 PECHUGAS DE POLLO SIN PIEL NI HUESOS
- 6 TAZAS DE AGUA
- 1 CEBOLLA PICADA EN CUBITOS
- 1/2 PIMENTÓN (AJÍ MORRÓN) VERDE PICADO EN CUBITOS
- 2 DOS DIENTES DE AJO MACHACADOS
- PEREJIL
- PURÉ DE TOMATES MADUROS (10 TOMATES LICUADOS APROXIMADAMENTE)
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- ORÉGANO
- ACEITE DE OLIVA

### PREPARACIÓN

COLOCA LAS 2 PECHUGAS DE POLLO ENTERAS EN UNA OLLA CON SUFICIENTE AGUA HASTA QUE LAS CUBRA COMPLETAMENTE. ENCIENDE EL FUEGO Y LLEVA A HERVOR DURANTES 15 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN TOTALMENTE COCIDAS. RESERVA EL LÍQUIDO QUE TE SOBRE. RETIRA DEL FUEGO Y DEJA ENFRIAR AL AIRE HASTA QUE SE TE SEA POSIBLE TOCARLA CON LAS MANOS PARA DESHILACHAR EL POLLO COMPLETAMENTE.

COLOCA UN SARTÉN A FUEGO MEDIO CON 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA O DE COCO. INCORPORA LA CEBOLLA PICADA Y COCINA HASTA QUE SE PONGA TRANSPARENTE MOVIENDO DE VEZ EN CUANDO. LUEGO AGREGA EL AJO, EL PIMENTÓN VERDE, COCINA 2 MINUTOS Y AGREGA EL POLLO PREVIAMENTE DESMECHADO. REVUELVE Y COCINA HASTA QUE SE MEZCLEN BIEN LOS INGREDIENTES. APAGA Y RESERVA.

UNA VEZ LAVADOS LOS 2 PIMENTONES ROJOS, CON UN CUCHILLO AFILADO SE LE CORTA O RETIRA LA "TAPA" O PARTE DE ARRIBA DONDE ESTÁ EL TALLO, DEJÁNDOLO EN FORMA DE VASIJA PARA RELLENAR CON EL POLLO. RETIRA BIEN LAS SEMILLAS. RELLENA CADA UNO CON SUFICIENTE POLLO HASTA QUE SE QUEDEN CUBIERTOS.

COLOCA LOS PIMENTONES RELLENOS EN UNA OLLA PROFUNDA PERO NO TAN ANCHA PARA QUE SE SOSTENGAN PARADOS SIN CAERSE HACIA LOS LADOS. AGREGA EL PURÉ DE TOMATE JUNTO CON EL LÍQUIDO QUE SOBRÓ DE HERVIR LAS PECHUGAS. AGREGA SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO. COCINA CON TAPA DURANTE 15 MINUTOS A FUEGO MEDIO-BAJO HASTA QUE LOS PIMENTONES ESTÉN COCIDOS PERO SIN QUE SE ABLANDEN DEMASIADO COMO PARA DESARMARSE. UNA VEZ LISTOS PUEDES CONSERVAR EN LA NEVERA HASTA POR 5 DÍAS.

PUEDES ACOMPAÑAR CON ARROZ INTEGRAL O QUINOA (VERRIFICAR PORCIONES).



# RECETARIO *almuerzos-cenas*

**TACOS DE RES** LAS CANTIDADES ESTÁN CALCULADAS PARA PREPARAR LOS DOS MENÚ DE TACOS QUE HAY EN LA SEMANA. TAMBIÉN, LA CANTIDAD DE CARNE ALCANZA PARA LOS DOS MENÚ DE PASTA ZUCHINI

## INGREDIENTES PARA LA CARNE:

- 2 LIBRAS DE CARNE MOLIDA MAGRA (SIN GRASA)
- 1 CEBOLLA
- 2 DIENTES DE AJO MACHACADO
- 1 PIMENTÓN O AJÍ MORRÓN PICADO EN CUADRITOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO

## INGREDIENTES PARA LOS TACOS:

- LECHUGAS ROMANAS O CUALQUIERA QUE SIRVA DE "BASE"
- AGUACATE

## PICO DE GALLO:

- TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO, LIMÓN, ACEITE, SAL.
- SALSA PARA TACOS

## PREPARACIÓN DE LA CARNE:

EN UN SARTÉN COLOCAR LA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA Y ENCENDER A FUEGO MEDIO. COCINA LA CEBOLLA HASTA QUE SE PONGA TRANSPARENTE. AGREGA EL AJO, COCINA POR 1 MINUTO MÁS Y AGREGA EL PIMENTÓN. COCINA DURANTE 1 MINUTO MÁS Y AGREGA LA CARNE MOLIDA. COCINA A FUEGO MEDIO REVOLVIENDO CONSTANTEMENTE HASTA QUE ESTÉ LISTA. AGREGA SAL, PIMIENTA Y ORÉGANO AL GUSTO. RESERVA.

## PREPARACIÓN DEL "PICO DE GALLO":

2 TOMATES PICADOS EN CUBITOS. 1/2 CEBOLLA PIACADA PEQUEÑA. 2 CUCHARADAS DE HOJAS DE CILANTRO. JUGO DE

1/2 LIMÓN. 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA. SAL Y PIMIENTA.

## ARMA TU TACO:

USA LA LECHUGA COMO BASE. COMIENZA PONIENDO AGUACATE MACHACADO. COLOCA LA CARNE MOLIDA. DECORA CON PICO DE GALLO.



## PASTA DE ZUCHINI

### INGREDIENTES

- CARNE MOLIDA PREPARADA (RECETA EN TACOS)
- 1 TAZA DE PURÉ DE TOMATE
- ALBAHACA
- ORÉGANO, SAL, PIMIENTA

### PREPARACIÓN

SI NO TIENES EL SPIRALYZER, PUEDES CORTAR LOS CALABACINES CON LA PARTE GRUESA DEL RAYADOR. OTRA OPCIÓN ES CON UN PELADOR NORMAL, CORTAR EL CALABACÍN EN FORMA DE TALLARINES, MÁS QUE EN FORMA DE FIDEOS. EL MÉTODO ES MUY SENCILLO. IGUAL QUE LO UTILIZAMOS PARA PELAR UN VEGETAL, UNA VEZ QUE YA LE HEMOS QUITADO LA PIEL, SEGUIMOS "PELANDO", AUNQUE EN ESTE CASO NO ESTAMOS PELANDO SINO LAMINANDO, CORTANDO EL CALABACÍN EN FORMA DE TALLARINES.

EN UN SARTÉN, COLOCA LA CARNE CON 1 TAZA DE PURÉ DE TOMATES, COCINA A FUEGO MEDIO. AGREGA UNA PIZCA DE ALBAHACA, ORÉGANO, SAL Y PIMIENTA AL GUSTO. REVUELVE Y COCINA DURANTE 5 MINUTOS HASTA QUE LA CARNE SE INTEGRO CON LA SALSA.

INCORPORA EL CALABACÍN PREVIAMENTE CORTADO. COCINA BREVEMENTE, 1-2 MINUTOS MÁXIMO SIN DEJAR ABLANDAR MUCHO PORQUE COMIENZAN A BOTAR AGUA Y SE DESHACEN FÁCILMENTE. SIRVE EN PLATO HONDO, PREFERIBLEMENTE, PORQUE SUELTA LÍQUIDO.



# RECETARIO *almuerzos-cenas*

## PESCADO BLANCO CON TOSTONES FIT

### INGREDIENTES PARA EL PESCADO:

- 1 FILETE D PESCADO BLANCO
- 1/2 CEBOLLA PICADA EN TIRAS
- 4 RUEDAS DE CALABACÍN
- 1/2 PIMIENTO O AJÍ MORRÓN PICADOS EN TIRITAS
- 1 RAMA DE CILANTRO
- 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE RELADO
- ACEITE DE OLIVA
- JUGO DE LIMÓN
- SALSA DE SOYA JAPONESA

### INGREDIENTES PARA LOS TOSTONES:

- 1/2 PLÁTANO VERDE
- ACEITE DE COCO

### PREPARACIÓN

PRECALINETA EL HORNO A 350 GRADOS.  
COLOCA UNA HOJA DE ALUMINIO CON EL BRILLO HACIA LA PARTE DE ADENTRO (ESA ES LA MANERA CORRECTA DE USARLO) EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR. EL TAMAÑO DEL PAPEL DEBE SER UN POCO MÁS GRANDE QUE EL FILETE DE PESCADO DE FORMA QUE QUEDE SUFICIENTE PARA ENVOLVERLO CON OTRA HOJA DE ALUMINIO POR ENCIMA Y QUE QUEDE ABOMBADO O CON AIRE EN EL MEDIO.

COLOCA EL FILETE SOBRE LA PRIMERA HOJA DE PAPEL ALUMINIO. AGREGA SAL Y PIMIENTA POR AMBOS LADOS DEL FILETE. COLOCA LA CEBOLLA, LAS RUEDAS DE CALABACÍN, EL PIMENTÓN Y 1 RAMA DE CILANTRO. AGREGA EL ACEITE DE OLIVA, JUGO DE LIMÓN, SALSA DE SOYA Y EL JENGIBRE RAYADO.

COLOCA LA OTRA HOJA DE PAPEL DE ALUMINIO POR ENCIMA Y SELLA BIEN POR LOS LATERALES PERO DEJANDO AIRE ENTRE EL PESCADO Y EL SIGUIENTE ALUMINIO. HORNEA DURANTE 15 MINUTOS. PUEDES SERVIR DIRECTAMENTE EN EL PLATO CON EL PAPEL ALUMINIO Y DISFRUTA DEL DELICIOSO OLOR CUANDO LO ABRAS.

PRECALENTAR EL HORNO A 250 GRADOS.  
PICAR EL PLÁTANO EN RUEDITAS FINAS, PREFERIBLEMENTE CON UNA MANDOLINA PARA QUE TODAS QUEDEN DEL MISMO GROSOR, ASÍ SE COCINARÁN UNIFORMES. ÚNTALE UN POQUITO DE ACEITE DE COCO CON LAS MANOS O CON UNA BROCHA. COLOCA EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR, CADA TOSTÓN SEPARADO SIN QUE SE SOBREPONGA UNO CON OTRO. HORNEA DURANTE 20 MINUTOS REVOLVIENDO DE VEZ EN CUANDO.



# RECETARIO *almuerzos-cenas*

## FIT PIZZA

### INGREDIENTES PARA LA SALSA:

- 1 TAZA DE PURÉ DE TOMATE
- 1/2 CEBOLLA PICADA PEQUEÑA
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- ORÉGANO
- ALBAHACA
- SAL Y PIMIENTA

- PAN PITA INTEGRAL
- PURÉ DE TOMATES
- PECHUGA DE POLLO AL GRILL O A LA PLANCHA PICADA EN TIRAS PEQUEÑAS

### MI SUGERENCIA DE VEGETALES:

BRÓCOLI, AGUACATE, CEBOLLA, ESPINACAS, PIMENTÓN (AJÍ MORRÓN)

QUESO RICOTA O REQUESÓN

PRECALIENTA EL HORNO A 350 GRADOS.

### PREPARACIÓN DE LA SALSA:

EN UN SARTÉN, AGREGA EL ACEITE DE OLIVA Y FRÍE A FUEGO MEDIO LA CEBOLLA HASTA QUE SE PONGA TRANSPARENTE.

AGREGA EL PURÉ DE TOMATES, MEZCLA BIEN. AGREGA UNA PIZCA DE ORÉGANO, ALBAHACA, SAL Y PIMIENTA.

BAJA EL FUEGO A LO MÍNIMO Y COCINA POR 10 MINUTOS. APAGA Y RESERVA.

### ARMADO DE LA PIZZA:

COLOCA EL PAN PITA INTEGRAL SOBRE UNA BANDEJA.

PONLE SUFICIENTE SALSA DE TOMATE COMO PARA CUBRIR TODA LA BASE. COLOCA SUFICIENTES TIRAS DE POLLO

### VEGETALES:

MI SUGERENCIA ES COLOCARLE CEBOLLA EN TIRITAS, BRÓCOLI Y AGUACATE.



SIN EMBARGO, PUEDES AGREGARLE TUS FAVORITOS. COMO POR EJEMPLO: RUEDAS DE TOMATE, ESPINACAS, PIMENTÓN (AJÍ MORRÓN), ENTRE OTROS. PUEDES AGREGAR QUESO BAJO EN GRASA COMO RICOTA O REQUESÓN.

## MERIENDA *pm*

### SIN AZÚCAR

1 YOGURT GRIEGO SIN AZÚCAR CON FRUTOS SECOS (7 UNIDADES APOX.) Y STEVIA AL GUSTO

### GELATINA DE DIETA

GELATINA SIN AZÚCAR

### NATURALES

ALMENDRAS, NUECES, MEREY (CAJUIL), MANI, ETC...

CUSI *fit* lab