



RECETARIO
Saludable

CONTENIDO



DESAYUNOS SALADOS

*Chilaquiles Fit
Avo Toast
Enchiladas Light
Huevos Rancheros
Omelette de champiñones
Sandwich*

04

DESAYUNOS DULCES

*Waffles de Avena
Carrot Healthy Pancakes
Healthy French Toast
Overnight oats
Apple Cinnamon Pancakes
Choco-Pancakes*

11

COMIDAS

*Ensalada de pollo
Rollos de milanesa de res + veggies
Huarache de nopales con pollo
Poke Salmon Bowl
Espaguetti & Meatballs
Filete de pescado y quinoa*

18

CENAS

*Enfrijoladas Light
Tostadas de picadillo
Crema de Brócoli
Ceviche de pescado en hoja de lechuga
Calabacitas rellenas de queso y pollo
Pizza Fit*

25





Desayunos SALADOS

Chilaquiles fit

240 KCAL



INGREDIENTES

- 30 totopos horneados (Susalia)
- 1-2 tomates (para la salsa)
- 1 huevo estrellado
- 40 g de queso panela
- 60 g de pollo desmenuzado
- 1/3 de aguacate



PREPARACIÓN

1. Preparar salsa al gusto (1 tomate hervido + sal, pimienta y ajo), moler y vertir en sartén.
2. Cocinar el huevo estrellado (utilizar 1/2 cdtá de aceite de oliva para cocinar)
3. Preparar en un plato los totopos, vertir la salsa encima, colocar huevo estrellado + queso rebanado y aguacate.





Avo toast

185 KCAL



INGREDIENTES

- 1 rebanada de Pan Integral
- 1/3 de aguacate
- 1 puño de espinacas
- 1 rebanada de pechuga de pavo
- 1 huevo estrellado



PREPARACIÓN

1. Preparar huevito estrellado (utiliza 1/2 cdta de aceite de oliva)
2. Cocinar espinacas (sin aceite)
3. Preparar toast con aguacate, colocamos huevito + las espinacas y la pechuga de pavo

Enchiladas light

400 KCAL



PREPARACIÓN

1. Preparar salsa: hervir tomate + chile y licuarlos junto con cebolla, ajo, pimienta y cilantro al gusto.
2. Calentar tortillas y rellenarlas de pollito
3. Preparar enchiladas, vertir la salsa y agregar queso y aguacate



INGREDIENTES

- 3 tortillas de maíz
- 60g de pollo desmenuzado
- 30g de queso panela
- Tomate, chile
- Cebolla y cilantro
- 1/3 de aguacate



