



Recetario I

TEC NUTRICIÓN

RECETAS SIMPLES, FÁCILES Y
SALUDABLES

DRA. CATALINA DE LA GARZA V

Porque
Queremos
hablemos.



Índice

DESAYUNOS

Mango Overnight Oats	2
Avotoast	3
Poachies c/ ensalada balsámica	4
Berry Toast	5
Chilaquiles Chipotle	6

COMIDAS

Salmón Con Salsa Griega	8
Tacos Pibil ligeritos	9
Fajitas Lemon Pepper	10
Ceviche de Pescado	11
Rainbow Veggie Wrap	12

CENAS

Queso en Salsa	14
Pizza Ligerita	15
Atún en aguacate	16
Guacamoles Quinoa Bowl	17
Omelette con Espinacas	18

Desayunos





Mango Overnight Oats

INGREDIENTES

2/3 taza avena natural
3 cucharaditas de semillas de chía
1/2 taza de mango en cubitos
1 taza de leche light/ soya o almendras sin azúcar.
Stevia al gusto (en menores sustituye por miel).
Coco rallado

Opcional: Si utilizas proteína en polvo de vainilla, puedes añadir un scoop .

PREPARACIÓN

1. Combina todos los ingredientes en un bowl.
2. Divide la mezcla en 2 vasos y mete al refrigerador en la noche antes de consumir.



Avotoast

INGREDIENTES

2 panes integrales
2 huevos estrellados
 $\frac{1}{4}$ aguacate
1 tomate
 $\frac{1}{2}$ pimiento morrón
rojo/naranja/amarillo

PREPARACIÓN

1. Pica/corta el tomate y el pimiento a tu gusto.
2. Sofríe los vegetales con una cucharadita de aceite de oliva, sal y pimienta. Utilizar de preferencia aceite de canola en spray para cocinar los/el huevo.
3. Tuesta el/los panes y agrega el aguacate.
4. Coloca los huevos en cada pan y añade sal y pimienta.
5. Sirve tus avotoasts con la ensalada de tomate y pimiento a un lado.



Poachies c/ ensalada balsámica

INGREDIENTES

2 huevos
Espinacas o Kale
Tomate o tomatitos cherry
1/4 aguacate
Vinagre balsámico

PREPARACIÓN

Huevos:

1. Hervir un litro de agua en una olla y agregarle un chorrito de vinagre blanco/manzana. Cuando aparezcan burbujas, disminuir la temperatura.
 2. Romper el huevo y colocarlo en un recipiente separado.
 3. Con una espátula "revolver" vigorosamente el agua e insertar el huevo al centro del "molino."
 4. Cocinar por 3-4 minutos.
-
1. Lavar y desinfectar los vegetales.
 2. Mezclar los ingredientes y servir los huevos encima de la ensalada.
 3. Aderezar con vinagre balsámico (puedes mezclarlo con poquito aceite de oliva extra virgen).

Berry Toast



INGREDIENTES

2 rebanadas de pan integral
2 cucharadas de yogur griego sin azúcar
Fresas/ frambuesas /zarzamoras/blueberries
coco rallado

PREPARACIÓN

1. Tostar los panes.
2. Untar una cucharada en cada pan y agregar el resto de los ingredientes al gusto.



Chilaquiles Chipotle

INGREDIENTES

Un paquete (200 gr) de totopos horneados estilo Sanissimo o Susalia
1 taza de yogur griego "Plain" sin azúcar
1 lata chica (o al gusto) de chiles chipotle
60 gr de pechuga de pollo deshebrado cocido
30 gramos de queso Oaxaca light / panela
 $\frac{1}{4}$ aguacate
Opcional: Cebolla morada al gusto.
Opcional: Un huevo estrellado.

PREPARACIÓN

1. Salsa-crema: Licua los chiles chipotles y yogurt (puedes agregar un poco de sal y ajo en polvo).
2. Coloca los totopos , la salsa cremosa (si no la utilizas toda, la puedes guardar en el refrigerador para otra receta), el pollo y el queso
3. Agrega el aguacate en rebanadas.

Comidas





Salmón Con Salsa Griega

INGREDIENTES

Filete de Salmón fresco/ congelado
Aceite de Oliva Extra Virgen
Sal, Pimienta y Ajo en polvo

Salsa Griega estilo "Tzatziki":
1/taza de yogur griego "Plain"
1 diente de ajo picado
1 cucharada del jugo de 1 limón
1/2 o 1 pepino pelado y rallado finamente y escurrido
1 cucharada de Aceite de Oliva
Sal y Pimienta al gusto

Ensalada Recomendada: Hojas verdes, tomates cherries, cebolla morada. Con Vinagre balsámico.

Opcional: Acompañar con 1/2 taza de Quinoa/Arroz blanco

PREPARACIÓN

1. Pre-caliente el horno a 375 ° .
2. Marina el salmón con aceite de oliva y especias.
3. Cocina por 8-10 minutos.
4. En un recipiente combina los ingredientes de la salsa griega .
5. Sirve la salsa encima del filete y acompaña con ensalada.



Tacos Pibil ligeritos

INGREDIENTES

1 o 2 sobres de Lomo de Atún Tuny "Al Pibil" o similar
Tortillas Amarillas Delgaditas
Cebolla Morada, Cilantro, limón
Salsa para acompañar

PREPARACIÓN

1. Pica la cebolla morada y cilantro.
2. Calienta las tortillas y el contenido de los sobres de atún.
3. Prepara tus tacos con cebolla y cilantro.



Fajitas Lemon Pepper

INGREDIENTES

Pimientos morrones de los 3 colores

Cebolla

120-150 gramos de Pechuga de pollo (peso en pollo cocido)

Sazonador de Limón y Pimienta

Opcional: acompañar con arroz blanco

PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta los chiles.
2. Corta las pechugas en fajitas y sazona con un poco de aceite de oliva y sazonador de limón y pimienta .
3. Cocina en un sartén todos los ingredientes a fuego medio-alto por 8 minutos.



Ceviche de Pescado

INGREDIENTES

1 o 2 filetes de pescado blanco
1/2 cebolla, 2 tomates, chile serrano al gusto,
medio pepino, cilantro; todo picado
finamente
2 tazas de jugo de limón
Aceite de Oliva Extra Virgen
Sal y pimienta
Tostadas deshidratadas

Opcional: puedes agregar mango en cuadritos

PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta los vegetales.
2. Lava los filetes y córtalos en cubos pequeños.
3. En un recipiente de vidrio, vacía los cubos de pescado, vierte el limón y déjalos reposar por 1 hora.
4. Pasado el tiempo, escurre bien el jugo.
5. Mezcla el pescado con el tomate, cebolla, chile, cilantro, pepino y mango.
6. Añade sal y pimienta al gusto.
7. Sirve con tostadas deshidratadas.



Rainbow Veggie Wrap

INGREDIENTES

Hojas de Col verde/ Lechuga para la base
1/4 taza de zanahoria rallada
1/2 pimiento morrón rebanado
2 cucharadas de betabel
1 rábano en rodajas
1/4 aguacate
2 cucharadas de Hummus
1 cucharada de aderezo italiano

¡Puedes modificar la receta, utilizando cualquier vegetal que tengas en el refrigerador!

PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta los vegetales.
2. Unta el hummus en la hoja que usarás como base del wrap.
3. Añade los ingredientes y enrolla .

A close-up photograph of a meal on a dark blue plate. A piece of salmon is topped with a vibrant mango salsa made of diced yellow and red mangoes, red onions, and cilantro. The plate also contains steamed broccoli, a slice of lime, and a whole orange carrot. In the background, there's a white bowl of more salsa and another dish with salmon and vegetables.

Cenas



Queso en salsa

INGREDIENTES

80 gramos de Queso Panela
2 Tomates
1/4 Cebolla
1 diente de ajo
1/2 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen
1 taza de espinacas
Opcional: Tostadas deshidratadas

PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta los vegetales y licua todo menos el queso y las espinacas.
2. En un sartén pon poquito aceite de oliva o en spray y asa el queso panela y retira.
3. Cuece las espinacas junto con la salsa hasta que cambie un poco de color y sirve encima del queso.



Pizza ligerita

INGREDIENTES

Pan integral
Salsa de tomate natural (tomate, cebolla, ajo sal y pimienta)
Queso Panela o Oaxaca Light
Espinacas, cebolla morada y aceitunas

PREPARACIÓN

1. Lava y desinfecta los vegetales y licua los ingredientes para hacer la salsa.
2. En un sartén pon poquito aceite de oliva o en spray cuece la salsa. Lo que sobre la puedes congelar y volver a usarla después.
3. Unta la salsa al pan, añade queso y verduras.
4. Mete al horno u hornillo solo a que se derrita y gratine el queso.



Atún en aguacate

INGREDIENTES

1 sobre de Lomo de Atún
1/2 aguacate
Chiles jalapeños en escabeche
El jugo de 1 limón
1 cucharada de salsa de soya

PREPARACIÓN

1. Retira el hueso al aguacate.
2. Asa el atún con chiles jalapeños, limón y la cucharada de soya.
3. Sirve sobre el aguacate.



Guacamole Quinoa Bowl

INGREDIENTES

1/2 taza de quinoa cocida
cilantro picado
1/2 taza de frijoles en bola/garbanzos
Chile serrano/jalapeño en rodajas
4 tazas de hojas verdes (espinacas, kale, arúgula)
2 cucharadas de elotitos amarillos
3 fresas, zarzamoras o blueberries
1/4 de aguacate para hacerlo guacamole.

PREPARACIÓN

1. Quinoa: Hierve 2 taza de agua y añade 1 taza de quinoa. Cocina hasta que se absorba el agua. Aproximadamente 10-15 minutos.
2. En un bowl añade todos los ingredientes y agrega el el guacamole encima.



Omelette con Espinacas

INGREDIENTES

2 huevos o 4 claras
1 taza de espinacas
1 trozo de cebolla picada
Sal y Pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Bate los huevos, con sal y pimienta al gusto.
2. En un sartén, con muy poquito aceite cocina las espinacas y la cebolla.
3. Incorpora los huevos y cocina.
4. Dobra por la mitad con una espátula y sigue cocinando hasta que el huevo quede a tu gusto por ambos dos lados.