



# MTFITNESS

ENTRENADOR FITNESS ONLINE

# RECETARIO

**¡17 RECETAS PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN!**

Este recetario fue desarrollado por Tomás Medina, instructor en Musculación e Hipertrofia y un apasionado del estilo de vida saludable. Intentando mejorar la calidad de vida de las personas al rededor del mundo.

El objetivo es aportar a los alumnos y alumnas distintas preparaciones de comidas con sus respectivas composiciones nutricionales con el fin de implementar facilitar la alimentación saludable del dia a dia.



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# HUMMUS

## INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos crudos.
- 1 diente de ajo (o ajo en polvo).
- 1 cucharada de tahini, o aceite o semillas de sésamo (opcional).
- 2 cucharadas de jugo de limón.
- 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de sal marina.
- Hierbas como cilantro, perejil o albahaca (opcional).
- 1 cucharadita de comino (opcional).
- Pimentón dulce (para decorar).

## PREPARACIÓN

- 1. Dejar los garbanzos en remojo durante la noche o por unas 6 u 8 horas.
- 2. Hervirlos y guardar un poco del agua de cocción.
- 3. Colocar en una procesadora/licuadora los garbanzos con el ajo, tahini (o aceite) y limón y procesar hasta obtener una consistencia cremosa.
- 4. Agregar las hierbas, la sal y mezclar. Si el hummus quedó muy "pastoso" o seco, agregar un poco más de aceite o un poco del agua de cocción de los garbanzos.

LA PREPARACIÓN RINDE 4 PORCIONES

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
PREPARACIÓN	1013	140G	30G	37G
POR PORCIÓN	253.25	35G	7.5G	9.25G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# HAMBURGUESA DE LENTEJAS

## INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas (crudas).
- 2 cucharadas de harina a elección (yo usé de soja).
- Vegetales a elección (por ej. ajo, cebolla, zanahoria rallada y morrón).
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Una pizca de sal.
- Especias (comino, perejil, pimienta, orégano).

## PREPARACIÓN

- 1. Hervir las lentejas.
- 2. Picar los vegetales y dorarlos en un sartén a fuego medio.
- 3. Para lograr una consistencia homogénea, colocar todos los ingredientes en una procesadora/ licuadora y mezclar. Si no, procesar sólo las lentejas y mezclarlas con los vegetales dorados sin procesar.
4. Formar las hamburguesas, colocarlas en una placa previamente pincelada con aceite y llevar a horno medio (160-180 C) hasta que se doren.

LA PREPARACIÓN RINDE 4 PORCIONES

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
<b>PREPARACIÓN</b>	778	109G	54G	14G
<b>POR PORCIÓN</b>	194.5	27.25G	13.5G	3.5G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# HAMBURGUESA DE QUINOA

## INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa hervida.
- 1/4 morrón.
- 1/2 cebolla.
- 2 cucharadas de zanahoria rallada.
- 1/2 taza harina de garbanzos (o de otra legumbre).
- Aceite vegetal.
- Agua (cantidad necesaria).
- Orégano, pimienta y sal (opcional: curry, comino o condimento para arroz).

## PREPARACIÓN

- 1. Picar la cebolla y el morrón, rallar la zanahoria y dorarlos en una sartén (pincelada con aceite) a fuego medio.
- 2. Lavar la quinoa y hervirla hasta que se absorba toda el agua (cada 1 taza de quinoa, 2 de agua).
- 3. Mezclar en un recipiente la quinoa con los vegetales salteados y la harina, y armar las hamburguesas (incorporar agua - muy poca - y sólo si es necesario para mejorar la unión).
- 4. Cocinar las hamburguesas a la plancha o al horno a temperatura media hasta dorarlas
- 5. Servir con acompañamiento a gusto!

LA PREPARACIÓN RINDE 4 PORCIONES

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
<b>PREPARACIÓN</b>	792	113G	35.6G	22G
<b>POR PORCIÓN</b>	198	28.25G	8.9G	5.5G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# FALAFEL

## INGREDIENTES

- 500g de garbanzos (remojados durante la noche anterior).
- 2 ó 3 cebollas picadas.
- 1/2 taza de perejil fresco.
- 1/2 taza de cilantro fresco.
- 3 dientes de ajo picados.
- 2 cucharaditas de comino molido.
- 1 taza de harina de garbanzos o pan rallado (o harina de elección).
- 1 cda. de bicarbonato de sodio o levadura en polvo.
- 1 cdita de sal marina y 1 pizca de pimienta.

## PREPARACIÓN

1. Procesar los garbanzos remojados (sin cocinarlos) con batidora o procesadora junto con las cebollas, ajo, perejil, cilantro y una taza de agua. Mezclar hasta conseguir una textura espesa.
2. Agregar la sal, el comino molido, la pimienta y el bicarbonato. Mezclar y dejar reposar la mezcla durante unos 30 min.
3. Formar con la mezcla pequeñas croquetas o mini hamburguesas, aplastándolas un poco. Si la mezcla queda muy húmeda, se le puede agregar harina o pan rallado.
4. Llevar a horno en placa pincelada con aceite hasta que se doren. Servir caliente con Hummus o Tahini, o en sandwich en pan de pita untado con hummus, con hojas verdes, tomate y palta.

LA PREPARACIÓN RINDE 4 PORCIONES

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
<b>PREPARACIÓN</b>	2426	370G	142G	42G
<b>POR PORCIÓN</b>	606.5	92.5G	35.5G	10.5G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# PASTEL DE PAPAS

## INGREDIENTES

- 4 papas medianas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 dientes de ajo.
- 1 1/2 taza de lentejas cocidas.
- 1 cebolla mediana (o cebolla de verdeo).
- 1/2 pimiento rojo.
- 1 zanahoria rallada.
- 1/2 taza de salsa de tomate.
- 8 aceitunas negras.
- 1/2 taza de leche vegetal.
- Sal marina.
- Pimienta.
- Pimentón dulce.

## PREPARACIÓN

- 1. Colocar las papas en una olla con 2 dientes de ajo y suficiente agua, y hervirlas hasta que estén tiernas.
- 2. En una olla aparte, hervir las lentejas.
- 3. Para el puré, pisar las papas y mezclarlas con 1 o 2 cucharadas de aceite de oliva, pimienta y sal (opcional: agregarle 1/2 taza de leche vegetal).
- 4. En una sartén, dorar ajo, cebolla, pimiento rojo y la zanahoria rallada.
- 5. Agregar las lentejas, la salsa de tomate y las aceitunas cortadas y condimentar con las especias. Cocinar hasta que se reduzca un poco el líquido.
- 6. Colocar la mezcla de lentejas en una fuente de vidrio para horno, y cubrirlo encima con el puré de papa (opcional: espolvorear con rawmesan o levadura nutricional sabor a queso).
- 7. Llevarlo al horno a 180° C por unos 20 min hasta dorar el puré.

LA PREPARACIÓN RINDE 4 PORCIONES

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
<b>PREPARACIÓN</b>	1874	320G	54G	42G
<b>POR PORCIÓN</b>	468.5	80G	13.5G	10.5G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# FAINÁ DE ZANAHORIA

## INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de garbanzos (o cualquier legumbre).
- 400g zanahoria rallada.
- 1 cucharadita de levadura seca.
- 1 o 2 cucharadas de aceite de oliva o sabor neutro.
- Sal, curry y orégano (o condimentos a gusto).
- Comino.

## PREPARACIÓN

- 1. Mezclar en un recipiente la harina, la levadura y la zanahoria rallada.
- 2. Agregar el aceite e incorporar de a poco el agua mezclando todos los ingredientes.
- 3. Amasar, formar un bollo y dejar reposar por 30-40min.
- 4. Agregar los condimentos a la masa y llevar a horno moderado por 15 min ap por 15 min aprox (o hasta que se doren los bordes de la masa).

LA PREPARACIÓN RINDE 4 PORCIONES

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
<b>PREPARACIÓN</b>	2558	344G	108G	50G
<b>POR PORCIÓN</b>	639.5	86G	27G	12.5G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# TOFU MARINADO

## INGREDIENTES

- Tofu.
- 3-4 cdas soperas de salsa de soja.
- Agua: cantidad necesaria para cubrir el tofu.
- 1 cda de aceite de oliva ó sésamo.
- 1 cda de miel (opcional).
- 2 cditas de ajo en polvo.
- 4 cditas de perejil y de pimentón dulce.

## PREPARACIÓN

- 1. Envolver el bloque de tofu con un papel de cocina para que absorba el agua, y luego cortarlo en cubos o rectángulos.
- 2. Añadir el ajo en polvo, el perejil, el pimentón dulce, el aceite de oliva, la salsa de soja y el agua.
- 3. Dejar la mezcla en reposo por al menos 30 min-1 hora (cuanto mas tiempo la dejemos descansar, mayor sabor va a tomar el tofu).
- 4. Para cocinarlo, agregarlo en una sartén a fuego medio con el jugo del macerado (debería ser suficiente para que no se pegue). Ir dándole vuelta con cuidado para que no se rompa, hasta que esté dorado.
- Disfrutar con el acompañamiento que más les guste!

LA PREPARACIÓN RINDE 1 PORCIÓN.

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
PREPARACIÓN	389	25G	16G	25G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# TOSTADAS CON TOFU

## INGREDIENTES

- Pan integral con semillas.
- 1/4 de palta.
- Tofu orgánico: 50g.
- Cúrcuma (1/2 cucharada).
- Sal negra (ó marina) y pimienta.

## PREPARACIÓN

- 1. Pisar el tofu con un tenedor y condimentarlo con la cúrcuma, sal y pimienta.
- 2. Colocar un poquito de agua en una sartén de teflon (o pincelarla con aceite) y cocinar el tofu por unos 5-7 min.
- 3. Untar las tostadas con palta y agregarle el tofu encima.

LA PREPARACIÓN RINDE 1 PORCIÓN

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
PREPARACIÓN	420	35G	25G	20G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# MILANESA DE TOFU

## INGREDIENTES

- Tofu.
- Salsa de soja, aceite de oliva o sésamo, miel (opcional), limón y agua (para macerar el tofu).
- Harina de soja orgánica (ó de elección).
- Rebozador integral, pan rallado ó avena.
- Condimentos: sal, pimienta, orégano y perejil.

## PREPARACIÓN

- 1. Cortar el tofu en porciones rectangulares y dejarlo macerando en la salsa de soja, aceite de oliva ó sésamo, limón y agua durante 30min-1 hora aprox.
- 2. Escurrir el líquido.
- 3. Condimentar la harina de soja, rebozar el tofu y luego pasarlo por el rebozador, avena o pan rallado.
- 4. Colocar las milanesas en una sartén previamente pincelada con aceite a fuego medio (y darlas vuelta en mitad de la cocción) o llevar a horno moderado hasta que se doren (15-20 min aprox).

LA PREPARACIÓN RINDE 1 PORCIÓN

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
PREPARACIÓN	400	30G	16G	25G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# EMPAÑADAS DE SOJA

PARTE 1

## INGREDIENTES MASA

- 1 taza de harina integral super fina.
- 1/4 taza de harina de soja (o cualquier legumbre).
- 1 cucharada de aceite de girasol o coco neutro.
- 1 cucharada de levadura en polvo
- Una pizca de sal.
- Agua tibia (cantidad necesaria; aprox 1/2 taza).

## INGREDIENTES RELLENO

- 120g de soja texturizada.
- 1/2 morrón rojo.
- 1 cebolla/cebolla de verdeo.
- 2 dientes de ajo.
- Aceitunas/pasas de uva.
- Salsa de soja.
- Sal, jengibre/pimienta, pimentón.

CONTINÚA EN LA  
PRÓXIMA HOJA



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# EMPAÑADA DE SOJA

## PARTE 2

### PREPARACIÓN MASA

- 1. Mezclar las harinas y la levadura en un recipiente. Agregar el aceite y la sal.
- 2. Incorporar el agua tibia de a poco integrándola a los demás ingredientes.
- 3. Armar un bollo y dejar reposar por 10-15 min cubierto con un film/repasador.
- 4. Armar los bollitos para las tapas y estirarlos con un palo de amasar.

### PREPARACIÓN RELLENO

- 1. Poner en remojo la soja texturizada en un recipiente con agua tibia y -5 cdas salsa de soja y dejar reposar por 15 min.
- 2. Picar los vegetales y dorarlos en una sartén a fuego medio.
- 3. Incorporar la soja texturizada (luego de colarle el líquido de remojo) y las aceitunas.
- 4. Condimentar una vez cocidos con la sal, salsa de soja, jengibre y pimentón.
- 5. Por último, llenar las tapas de empanadas y llevar al horno a 180 °C por unos 10-15 min o hasta que se dore la masa.

LA PREPARACIÓN RINDE 6 PORCIONES

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
<b>PREPARACIÓN</b>	4034	458G	348G	90G
<b>POR PORCIÓN</b>	742	40G	78G	30G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# BOLOGNESA VEGANA

## INGREDIENTES

- 150g de soja texturizada.
- 1/2 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 cda de salsa de soja.
- 1/2 taza de vino tinto (opcional).
- 1/4 taza de concentrado de tomate ó tomate triturado 3 tazas de agua ó caldo de verduras.
- 1 cda de orégano, una pizca de pimienta y sal.

## PREPARACIÓN

- 1. Colocar 1 cdta de aceite de oliva extra virgen, agua ó caldo de verduras en una sartén y cocinar las verduras (zanahoria y cebolla, o las que quieras) durante 5 min aprox a fuego medio/alto, removiendo de vez en cuando.
- 2. Agregar la soja texturizada y la salsa de soja. Cocinar por un par de minutos.
- 3. Agregar el vino tinto, el concentrado de tomate y el caldo de verdura (o agua) junto a las especias y cocinar por unos 10-15 min. mas a fuego medio/alto, removiendo.
- 4. Servirlo con pastas de harinas integrales ó de legumbres, acompañadas por rawmesan (queso parmesano vegano) o levadura nutricional.

LA PREPARACIÓN RINDE 1 PORCIÓN

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
PREPARACIÓN	662	40G	58G	30G

\*EL CÁLCULO DE MACRONUTRIENTES NO CONTEMPLA LA PASTA.



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# GRANOLA CASERA

## INGREDIENTES

- 4 tazas de avena tradicional - 1/2 taza de nueces picadas.
- 1 taza de almendras picadas.
- 1/2 taza de coco rallado. 1 pizca de sal marina.
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen o girasol.
- 3 cucharadas de azúcar mascabado o endulzante a elección (stevia, miel, melaza).
- 1/2 taza de pasas de uva.

## PREPARACIÓN

- 1. Mezclar la avena, el coco, las nueces las almendras, y la sal en un bowl. Agregar el aceite y el endulzante.
- 2. Colocar la granola en una bandeja para horno y cocinar en horno medio por 20 min o llevar a una sartén/ollita a fuego medio, revolviendo constantemente por unos 15 min.
- 3. Sacar del horno y agregar las pasas de uva. Una vez fría, podes guardarla en frascos de vidrio para consumirla cuando quieras.

LA PREPARACIÓN RINDE 10 PORCIONES

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
<b>PREPARACIÓN</b>	5401	566G	80G	313G
<b>POR PORCIÓN</b>	540	56.6G	8.5G	31.3G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

## BARRITAS DE GRANOLA Y MANZANA

### INGREDIENTES

- 3 bananas maduras.
- 1/2 manzana roja.
- 1 taza de pasas de uva (ó 3-4 dátiles).
- 1 taza de nueces picadas.
- 1/2 taza de semillas de girasol.
- 1/4 taza de semillas de sésamo.
- 1 cdita de canela molida.
- 2 tazas de avena arrollada.

### PREPARACIÓN

- 1. Precalentar el horno.
- 2. Pisar las bananas hasta hacerlas puré. Agregar el resto de los ingredientes y mezclar.
- 3. Si es necesario, ajustar la consistencia de la preparación con un poco de bebida de almendras ó leche de elección.
- 4. Pincelar una placa para horno con aceite, y volcar la preparación y presionar para lograr una consistencia pareja.
- 5. Hornear por 20 min., retirar del horno y dejar enfriar y cortar en barras.
- 6. Envolver de forma individual y guardar en la heladera.

LA PREPARACIÓN RINDE 9 PORCIONES

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
<b>PREPARACIÓN</b>	3431.9	327G	122.5G	181.5G
<b>POR PORCIÓN</b>	381	36.3G	13.6G	20.1G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# PANQUEQUE DE BANANA

## INGREDIENTES

- 1 banana mediana.
- 3/4 taza de avena.
- 1/4 taza de leche de almendras (o leche de elección).
- 2 cucharadas de semillas (chía o lino).
- 1 cdita. polvo para hornear o bicarbonato de sodio.
- 2-3 gotitas extracto de vainilla Frutos rojos (opcional).
- Stevia o endulzante a elección (opcional).

## PREPARACIÓN

- 1. Colocar todos los ingredientes en una licuadora/procesadora y mezclar hasta que no queden grumos.
- 2. Colocar una parte de la mezcla en una sartén previamente engrasada a fuego medio. Esperar unos minutos y dar vuelta. Repetir el mismo procedimiento con el resto de la mezcla.
- 3. Decorar con los toppings que más te gusten!

LA PREPARACIÓN RINDE 1 PORCIÓN

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
PREPARACIÓN	821.5	133.2G	30.1G	18.77G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# PAN INTEGRAL PROTEICO

## INGREDIENTES

- 2 tazas de harina integral super fina.
- 2 tazas de harina de garbanzos (o de cualquier legumbre).
- 1 cucharadita de levadura en polvo.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 cucharadita de sal marina.
- 2 o 3 cucharadas de aceite de girasol.
- Agua (cantidad necesaria).

## PREPARACIÓN

- 1. Disolver la levadura en un recipiente con una cucharadita de azúcar y un poquito de agua tibia y dejar reposar por unos 15 min.
- 2. Colocar todos los ingredientes en un bowl (incluyendo la levadura disuelta). Agregar agua de a poco e ir amasando hasta formar una masa sin grumos, que no quede ni muy seca ni muy acuosa.
- 3. Formar un bollo y cubrir con papel film o con un repasador y dejar levar por 1 hora apróx.
- 4. Colocar la masa en una budinera engrasada y enharinada (para darle forma rectangular) o formar bollitos para obtener varios pancitos.
- 5. Precalentar el horno a 160-180 C y cocinar el pan por 20 min aprox. El pan puede conservarse por 4-5 días a temperatura ambiente, 7-8 días en heladera y hasta 30 días en freezer.

LA PREPARACIÓN RINDE 8 PORCIONES

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
<b>PREPARACIÓN</b>	2908	508G	120G	44G
<b>POR PORCIÓN</b>	363.5	63.5G	15G	5.5G



@\_medinatomy



MT FITNESS



@\_medinatomyy

# PUDDING CHÍA

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de semillas de chía.
- 1/2 de taza de leche de almendras/castañas (o a elección).
- 2-3 gotitas de extracto de vainilla o 1 cdita de canela.
- Stevia (o endulzante a elección).
- Toppings: banana, frutillas y nueces.

## PREPARACIÓN

- 1. Mezclar las semillas, la leche, la vainilla y el endulzante en un recipiente, vaso o frasco.
- 2. Dejar reposar por 1-2 horas o durante la noche en la heladera.
- El pudding tiene que quedar espeso, no líquido.
- 3. Decorar con los toppings que más te gusten!

LA PREPARACIÓN RINDE 1 PORCIÓN

COMPOSICIÓN	KCAL.	HIDRATOS	PROTEÍNA	LÍPIDOS
PREPARACIÓN	168.5	25G	7G	4.5G