

SUPER BOWL DE AVENA CON LECHE

¡Recetas de comidas para tener el cuerpo que soñas!

- 1/2 TAZA DE AVENA INSTANTANEA
- 1/2 TAZA DE LECHE
- ENDULZANTE
- 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS
- 2 FRUTAS A ELECCIÓN
(YO USÉ ARANDANOS Y BANANA)

*COCINAMOS LA AVENA + LECHE +
ENDULZANTE HASTA QUE TOME
CONSISTENCIA (EN MICROONDAS O EN
UNA OLLITA)*

*UNA VEZ ESTA CONSISTENTE
RETIRAMOS Y COLOCAMOS FRUTOS
SECOS Y FRUTA POR ENCIMA.*

*PODES ACOMPAÑARLO DE
UNA INFUSION QUE TE GUSTE.*



Pancakes de avena

¡Recetas de comidas para tener el cuerpo que soñas!

- 1 BANANA
- 1 HUEVO + 2 CLARAS
- 3CDAS AVENA
- 3 CDAS LECHE

*MIXEAMOS 1/2 BANANA +
HUEVOS + CLARAS + AVENA
+ LECHE .*

*COCINAMOS LOS PANCAKES
POR ENCIMA COLOCAMOS
1/2 BANANA RESTANTE.*



MINI PANCAKES DE AVENA Y COCO

¡Recetas de comidas para tener el cuerpo que soñas!

- 2 HUEVOS
- 2 CDAS COCO RALLADO
- 3 CDAS AVENA
- EDULCOTANTE O STEVIA
- 100ML LECHE

*MEZCAMOS TODOS LOS
INGREDIENTES EN UNA
LICUADORA O MINI PIMER.
COCINAMOS LOS PANCAKES*

*POR ULTIMO COLOCAMOS
FRUTA Y MIEL.*



GALLETITAS INTEGRALES DE CON CHIPS DE CHOCO

¡Recetas de comidas para tener el cuerpo que soñas!

- 3 CDAS HARINA INTEGRAL
- 3 CDAS DE AVENA
- STEVIA O ENDULZANTE
- 1 CDA POLVO DE HORNEAR
- 1 HUEVO
- 4 CDAS DE ACEITE DE OLIVA
- CHIPS DE CHOCOLATE NEGRO

*UNIMOS TODOS LOS
INGREDIENTES Y COLOCAMOS
EN UNA FUENTE PARA HORNO.*

*COCINAMOS 15 MIN HASTA QUE
ESTEN DORADAS (TEMPERATURA
BAJA) ¡A DISFRUTAR!*



Tostada con palta

¡Recetas de comidas para tener el cuerpo que soñas!

- 2 RODAJAS PAN SALVADO
- QUESO CREMA LIGHT
- 1/2 PALTA
- SAL Y PIMIENTA

*TOSTAMOS LOS PANES +
AGREGAMOS 1 CDITA QUESO
CREMA POR TOSTADA +
1/4 PALTA CADA UNA.*

*PODES ACOMPAÑARLO DE
UNA INFUSION QUE TE GUSTE.*



SUPER BOWL PROTEICO

¡Recetas de comidas para tener el cuerpo que soñas!

- 1 YOGUR GRIEGO
- 2 CDAS DE GRANOLA
- 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS
- 1 FRUTA A ELECCIÓN GRANDE
(opcional 2 pequeñas)

*ARMAMOS EL SUPER BOWL CON TODOS
LOS INGREDIENTES MENCIONADOS*

*PODES ACOMPAÑARLO DE
UNA INFUSION QUE TE GUSTE.*



SANDWICH DE ATÚN

¡Recetas de comidas para tener el cuerpo que soñas!

- 2 PANES INTEGRARLES
- 1 LATA DE ATÚN NATURAL
- LECHUGA / TOMATE
- QUESO CREMA

+ ACOMPAÑAMOS DE ENSALADA

*MEZCLAMOS LA LATA DE ATÚN
CON 2 CDAS DE QUESO CREMA.
ARMAMOS EL SÁNDWICH CON
LA PREPARACIÓN DE ATÚN +
LECHUGA + TOMATE Y ACOMPAÑAMOS
DE ENSALADA A ELECCIÓN.*



Revuelto integral

¡Recetas de comidas para tener el cuerpo que soñas!

- 50GR ARROZ INTEGRAL
- 50GR BERENJENA
- 50GR BROCOLI
- 50GR CEBOLLA MORADA
- 50GR MORRON
- 50GR ZANAHORIA
- 3 CLARAS DE HUEVO

*HERVIMOS EL ARROZ HASTA QUE ESTE BLANDO
CORTAMOS TODOS LOS VEGETALES Y LOS
DORAMOS CON 1 CDITA DE ACEITE DE OLIVA.
UNA VEZ BLANDOS COLOCAMOS 3 CLARAS DE
HUEVO BATIDAS Y EL ARROZ COCIDO
REVOLVEMOS CONTINUAMENTE HASTA COCIDAS
LAS CLARAS SALPIMENTAMOS Y
ESPOLVOREAMOS CON SEMILLAS A ELECCION*



Pasta caprese

¡Recetas de comidas para tener el cuerpo que soñas!

- 80GR FIDEOS INTEGRALES
- 100GR DE TOMATITOS CHERRYS
- 5 HOJAS DE ALBAHACA FRESCA
- 1CDA DE OLIVA
- 1 CASETE DE QUESO POR SALUT EN CUBOS

HERVIMOS LOS FIDEOS AL DENTE. EN UNA SARTEN SALTEAMOS CON UNA CDITA DE ACEITE DE OLIVA LOS CHERRYS CON UN DIENTE DE AJO. RETIRAMOS DEL FUEGO Y AGREGAMOS LOS FIDEOS JUNTO CON LAS HOJAS DE ALBAHACA FRESCA Y LOS DADOS DE QUESO POR SALUT.



Omelette de pollo

¡Recetas de comidas para tener el cuerpo que soñas!

- 2 HUEVOS
- 3 CLARAS
- 100GR DE POLLO EN TIRAS
- CASSETTE DE QUESOPOR SALUT
- SAL Y PIMIENTA

BATIR ENERGICAMENTE LOS HUEVOS CON LAS CLARAS Y SALPIMENTAR. LUEGO COCINAR VUELTA Y VUELTA EN SARTEN CON FRITOLIN. RELLENAMOS EL OMELETTE CON POLLO EN TIRAS Y CASSETTE DE QUESO PORSALUT.

