

# UN MENÚ *saludable*

RECETARIO DELICIOSO

# Hola,



Antes que nada, quiero darte las gracias por estar aquí y tomar la decisión de accionar hacía el cambio. A lo largo de estos 6 años con mi programa Nutrivita, he ayudado a cientos de personas a conectar con este lugar de transformación: **LA COCINA.**

Puedo entender que este no sea el spot preferido para todos o que quizás no contemos con mucho tiempo para prender los fogones, pero cuando comenzamos a ganar mas consciencia en la importancia de una alimentación más nutritiva, este lugar se convierte en una **pieza clave.**

La buena noticia es que hoy quiero que sepas que una cocina saludable sí es para todos y me encargaré de hacer que para ti sea más fácil, más rápido y menos estresante, especialmente durante la semana.

Con un poco de práctica, planificación e inspiración para recetas, **¡aprenderás a preparar comidas sencillas y deliciosas para nutrir no solo tu cuerpo, sino también tus sentidos! Bienvenidx.**





## Frittata de huevos con kale y tomates secos

### Ingredientes:

- 3-4 huevos
- 1/2 cebolla blanca en julianas
- 1 taza de kale o col rizada
- 1/2 taza de tomates secos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal
- 1/4 de cucharadita de paprika o especias mixtas
- Aguacate en rodajas

### Preparación:

1. En un tazón agrega los huevos con una pizca de sal y paprika. Bátelos con la ayuda de un tenedor y reservalos
2. Agrega aceite de oliva a un sartén caliente, adiciona la cebolla y revuelve a fuego medio hasta que luzca transparente
3. Adiciona los huevos y luego el kale y los tomates secos
4. Reduce el fuego a lo mas bajo y ponle la tapa a tu sartén
5. Espera a que termine de cocinarse y retira

Sirve con las rodajas de aguacate y queso feta por encima

¡Disfruta de esta opción de desayuno nutritivo y saciante!



## Porridge de avena proteico

### Ingredientes:

- 1/2 taza avena en hojuelas
- 1 taza de leche vegetal o agua
- 1/2 banano en rodajas (opcional)
- pizca de sal marina
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 1/2 scoop de proteína en polvo
- 3 cucharadas de nueces picaditas o de almendras

### Preparación:

1. En una olla pequeña a fuego medio bajo, agrega la leche vegetal o el agua y revuelve con la proteína en polvo para combinar (puedes agregar canela si deseas), luego adiciona la avena, las rodajas de banano y la pizquita de sal marina
2. Calienta a fuego medio-alto durante 6 min. o hasta que se haya absorbido todo el líquido. Asegúrate de revolver la avena varias veces para asegurarte de que las rodajas de banano se integren en la avena. Sabrás que la avena está lista cuando se absorba todo el líquido y la avena esté espesa y esponjosa
3. Retira la avena del fuego (si la consistencia de la avena se vuelve demasiado espesa, agrega un poco más de leche). Transfiere la avena a un tazón y sirve con nueces picaditas y fruta fresca



## Una salsa para todo

### Ingredientes:

- 2 tomates picados en cubos
- 2 dientes de ajo macerados
- 1 cebolla roja picada pequeño
- 1 pimentón rojo pequeño picado pequeño
- 1 zanahoria picadita
- Aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de mezcla de especias (tomillo, romero, laurel)
- Sal y pimienta

### Preparación:

1. Calentamos el sartén u ollita a fuego medio, agregamos 1 cucharadita de aceite de oliva y pochamos la cebolla con el ajo por aprox. 2 minutos
2. Adicionamos el pimentón y luego el tomate y la zanahoria picadita. Mezclamos y agregamos las especias, el vinagre, una pizca de sal y pimienta. Revolvemos por 5 min. y retiramos
3. Licuamos esta mezcla y listo



**Usos:** esta salsa está lista para comer con una pasta, adobar un pollo para hacerlo horneado o en guiso, o también para espesar una sopa o **unos deliciosos garbanzos**



## Curry de garbanzos con coco

### Ingredientes:

- 2 tazas de cocidos
- 1/2 taza de salsa para todo
- 1/2 taza de leche de coco sin azúcar
- 1 cucharadita de curry
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- Sal
- Cilantro o perejil fresco picadito

### Preparación:

1. Remojamos los garbanzos por mínimo 12 hr., luego enjuagamos y colamos el agua
2. Los llevamos a cocinar en una olla con suficiente agua (3 veces la cantidad de los granos) y agregamos sal
3. Una vez cocidos, pasamos a mezclar la salsa para todo, las especias y sal y agregamos la leche de coco. Revolvemos y dejamos que el líquido seque hasta donde queramos la textura de los garbanzos
4. Servimos con cilantro fresco picadito, quinoa o arroz integral y un contorno de verduras

Esta preparación también queda deliciosa con lentejas,  
**¿te animas a probar?**



## Arroz integral con cebolla, cilantro & almendras tostadas

### Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral (remojado por 30 min.)
- 1 cebolla blanca grande
- 2 dientes de ajo macerados
- 1/4 taza de almendras fileteadas
- 1/2 cucharadita de sal
- Cilantro fresco lavado y picadito (6 cucharadas aprox)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 tazas de agua

### Preparación:

1. Calentamos la misma ollita donde vamos a preparar el arroz y salteamos las almendras para que se tuesten (las retiramos)
2. Luego agregamos 1 cucharadita de aceite de oliva y pochamos la cebolla con 1 cucharada de agua y el ajo por 2 min. aprox.
3. Una vez esté pochada la cebolla, retiramos la mitad para servirla luego encima del arroz
4. Adicionamos el arroz con el agua y la sal, dejamos a fuego alto hasta que seque. Luego bajamos el fuego a lo mínimo, agregamos la tapa y retiramos. **Servimos con el resto de las cebollas encima, el cilantro picado y las almendras**



## Ensalada tipo tabule con quinoa

### Ingredientes:

- 1 taza de quinoa
- 1 diente de ajo macerado
- 1/2 taza de cebolla larga picada
- 1 pepino pequeño picadito
- 1 taza de tomates cherry en rodajas
- 2 tazas de perejil fresco picadito
- Hojas de menta (opcional)
- El zumo de un limón grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra al gusto
- Sal y pimienta

Puedes preparar esta ensalada agregando garbanzos o el pollo en rodajas que te enseñó en la próxima página y, ¿qué tal unas nueces o aguacate?

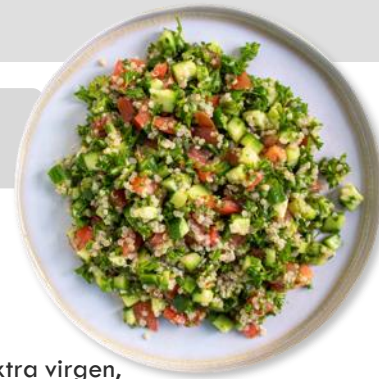
### Preparación:

#### Quinoa:

1. Lavamos 1 taza de quinoa
2. Sofreímos ajo en una ollita con 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen, agregamos la quinoa y revolvemos.
3. Adicionamos 2 tazas de agua, sal y cocinamos a fuego medio alto hasta que la quinoa haya absorbido todo el agua. Dejamos enfriar

#### Ensalada:

1. En una taza mezclamos el limón, el ajo y el aceite de oliva extra virgen
2. Aparte en un bowl grande agregamos la quinoa, el tomate, el pepino, la cebolla, la menta y aliñamos con el zumo de limón, sal, pimienta y 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen



## Lonjas de pechuga de pollo tipo delikatessen con salsa mostaza miel

### Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo entera o 3-4 cuartos de pechuga
- Zumo de 1 naranja
- 3 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de salsa para todo (opcional)
- 1 cucharada de miel
- 2 dientes de ajo macerados
- 1 cucharadita de paprika
- Sal y pimienta

También podemos preparar la pechuga en el sartén, solo doramos primero por lado y lado con aceite de oliva y luego dejamos que se cocine a fuego medio bajo dándole vuelta cada 8 minutos

### Preparación:

1. Precalentamos el horno a 180°C
2. Mezclamos los ingredientes de la salsa en una taza (zumo de naranja, mostaza, miel, ajos macerados, podemos licuar si deseamos)
3. Salpimentamos el pollo y le agregamos la salsa (podemos dejarlo marinando por 30 min.)
4. Cubrimos el pollo con papel de aluminio y horneamos 20 min.
5. Después de 20 min., retiramos el papel de aluminio y agregamos el resto sobre el pollo y horneamos por 10 min. más, o hasta que esté cocido.
6. Ponemos el modo BROIL o rostizar y dejamos por 1-2 min., o hasta que esté dorado
7. Dejamos reposar el pollo durante 5 min. y lo cortamos en rodajas delgadas



## Wok de lomo de cerdo con verduras y salsa de tahini

### Ingredientes:

- 1 solomito de cerdo entero
- 1 taza de brócoli picado
- 1 zanahoria en rodajitas
- 1 cebolla blanca cortada en gajitos
- 1 pimentón en julianas
- 1 zucchini en bastones
- 1 ramita de cebolla larga picada
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal

### Salsa de tahini

- 1 diente de ajo macerado
- 2 cucharadas de soya baja en sodio
- 3 cucharadas de tahini o mantequilla de maní
- 2 cucharaditas de miel
- Zumo de 1 limón o de naranja

### Preparación:

1. En un tazón combinamos los ingredientes para la salsa. Luego calentamos el aceite en un sartén grande o wok a fuego medio alto
2. Secamos la carne de cerdo con una toalla de papel y sazonamos con sal por ambos lados
3. Agregamos el cerdo al sartén y cocinamos por 2 min. por un lado y volteamos la durante otros 2-3 min. Retiramos la carne de cerdo de la sartén y raspamos los trozos dorados del fondo
4. Agregamos la cebolla blanca, las zanahorias y cocinamos por 2 min., luego agregamos el brócoli, pimentón y zucchini. Cocinamos durante un total de 4-5 min., hasta que el brócoli esté de color verde brillante
5. Agregamos el cerdo nuevamente y la salsa y mezclamos, raspando cualquier trozo dorado adicional de la sartén
6. Agregamos la cebolla, reservando 2 cucharadas para servir al final. Cubrimos con la cebolla larga picada y ajonjolí, o maní picadito





## Lentejas reconfortantes

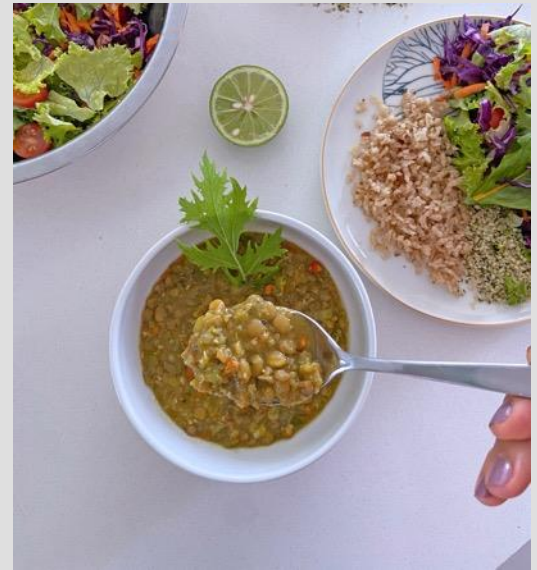
### Ingredientes:

- 1 cebolla roja en trocitos
- 1 zanahoria en trocitos o rallada
- 1/2 pimentón rojo y 1/2 pimentón verde picadito
- 1 diente de ajo macerado
- 1 ramita de cebolla larga picada
- Sal y pimienta
- 1/2 cucharadita de curry y 1/2 cucharadita de cúrcuma

### Preparación:

1. Retiramos las lentejas del agua de remojo, enjuagamos y escurrimos
2. Cocinamos las lentejas en una olla con 2 tazas de agua y sal
3. Sofreímos los vegetales en una cucharadita de aceite de oliva, el ajo, la sal y las especias
4. Cuando estén listas las lentejas, les mezclamos el guiso y revolvemos
5. Rectificamos de sal y especias
6. Dejamos por 5 minutos mas y listo

Acompañamos con un buen contorno de ensalada fresca, semillas (usé de cáñamo) y arroz integral de cebolla



## Crema de tomates rostizados

### Ingredientes:

- 6 tomates cortados en cuadros medianos
- 1 cebolla blanca en julianas gruesas
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria pequeña en bastones
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal, pimienta y orégano seco al gusto

### Preparación:

1. En una bandeja para horno agregamos los vegetales con el aceite de oliva, sal, pimienta y especias
2. Llevamos a hornear a 180 C por 20-30 min.
3. Licuamos con 1-2 tazas de agua o caldo de verduras o de pollo (dependerá de la consistencia que desees, a mi me gusta espesa)
4. Rectificamos de sal y servimos con pollo desmenuzado o tofu, aguacate, ajonjolí y queso parmesano o los toppings que desees



Puedes preparar esta crema para una cena deliciosa y ligera



# COCINA BÁSICA

## *Saludable*

Gracias por llegar hasta aquí,  
deseo que disfrutes de estas recetas  
muy sencillas para cocinar en casa de  
manera fácil y nutritiva

[www.dianadelaossa.com](http://www.dianadelaossa.com)

[@nutrivita.diana](https://www.instagram.com/nutrivita.diana)

Copyright © 2023 | NUTRIVITA - Diana De la Ossa

No se permite la reproducción total o parcial de este material para fines informativos, ni lucrativos sin autorización previa del Copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Este es un material educativo, generalizado que no corresponde a recomendaciones para personas con patologías de base. Si desea llevar una guía individualizada en nutrición, debe acudir a una cita personalizada.