

MI COCINA ANABOLICA

By Maria Squat Fit



ÍNDICE

Antes de empezar

Sobre nosotros 11

Guía de iconos 12

Consejos Importantes:

Mira las kcal | Pesa todo 13

Haz meal prep | Sé equilibrado 14

Perder grasa:

Ideas esenciales 15

¿Cuántas calorías necesito? 16

Recordatorios:

Elige bien lo que comes 17

Mira las etiquetas 17

Un libro para todos. Msj para:

Veganos | Intolerantes | Keto 18

Recomendados del super:

Salsas y siropes 19

ÍNDICE



Esenciales en tu cocina

Utensilios esenciales:

Airfryer Procesador Báscula	21
Cortador Sartenes Tupper	22
Rallador Laminador Lekue	23

Ingredientes esenciales:

Espesantes Gomas Cremas	24
Harinas Aceites Bebidas vegetales	25
Proteínas (para recetas dulces)	27

Saborizantes esenciales:

En polvo Básicos Tex Mex	28
Eritritol Queso PB2 Drops	29

Elige bien (Calorías Altas vs Bajas):

En Frutas En Verduras	30
En Cereales En Tubérculos	31
En Legumbres En Pescados	32
En Aves En Carnes	33

Desayunos



Pancakes Delicia de Frutos Rojos	35
Pancake-Toast Sueño de Chocolate	37
Creps estilo caprese	39
French Toast "The Rock style"	41
(Sirope + Mant. Cacahuete + Choco blanco)	
French Toast "Italian style"	43
(Queso + Jamón + Albahaca)	
Tostas de jamón y aguacate	45
Protein Cereal bowl	47

Comidas



Boniato Burger	50
Palomitas de pollo	52
Ensalada Burrito	54
Pimientos rellenos	56
Megawraps fit	58
Bomba de patatas	60
Lasaña de repollo	62

Cenas



Pizza Keto: Barbacoa | Jamón y Queso 65

Patatas supremas 67
(Patatas fritas + carne y toppings)

Canelones de berenjena 69

Slim Pasta:

Carbonara (Salsa + Jamón + Huevo) 71

Pesto (Salsa + Tomate + Mozzarella) 71

Boloñesa (Salsa + Carne) 71

Huevos rotos:

Meatlovers (+ carne picada) 73

Cheeselovers (+ parme y mozarella) 73

Pastel de brócoli 75

Salmón con patatas alioli 77

Guarniciones



Patatas alioli Fit 80

Pollo picado barbacoa 81

Cebolla vinagreta 82

Pimientos para fajitas 83

Repollo salteado chimichurri 84

Pico de gallo 85

Bastones de "boniato" veggie 86



Snacks

Nachos Fit	88
Montaditos de maíz	90
Pan de ajo crunchy	92
Pulpo a la gallega	94
Tofu teriyaki	96
Tofu cheese balls	98
Rollos primavera	100
Tosta Fit "Peanut Butter & Jelly"	102
(Crema de Cacahuete + Banana/ Fresa)	
Croquetas Fit	104
Palomitas Light	106
Protein Pudding	108
Cinnamon Rolls Fit	110



Postres

Helados Fit:

Fresa Choco Blueberry Caramelo	113
Fit Cheesecake: Fresa Oreo	115
Pop Tart Fit	117
Bizcocho de Tres leches Fit	119
Tarta de Halloween	121
Volcán de chocolate	123
Brownie Muerte por chocolate	125
Fit Carrot cake	127
Tarta de Pantera Rosa Fit	129
Cookie Choco-Marshmallow	131
Bizcocho de Frambuesa	133
Lemon Pie	135
Apple Pie	137

Salsas saladas



Aliño estilo Big Mac	140
Alioli Light	141
Guacamole casero	142
Hummus casero	143
Crema agria Light	144
Dip Alubias rojas	145
Burger Light	146
Agridulce Light	147
Pesto Light	148

Salsas dulces



FitCream Cacahuete	150
FitCream Choco Blanco	151
Sirope de pancake 0cal	152
Mermelada de fresa casera	153
Frosting de Vainilla Fit	154



Zona tropical



Hamlet nos comparte platos al estilo dominicano un poco más calóricos que el resto de nuestras recetas para cuando quieras hacer una “Cheat meal” diferente

El famoso Mangú dominicano 156
(Puré de plátano macho con jamón y queso)

La bandera dominicana 158
(Combinado de arroz, legumbres y carne)

Palitos de yuca 160
(Chips de mandioca acompañado de ternera)

*Antes de
empezar*



Autora:

María Casas Gómez, conocida también como María Squat Fit. Farmacéutica graduada en la Universidad Complutense de Madrid, asesora/coach nutricional y deportiva desde hace más de 5 años y formadora de nutrición clínica y deportiva, entrenamiento y fitoterapia en distintas plataformas de divulgación científica como ICNS y Audiofit.



Autor:

Hamlet Sosa Ramos. Médico graduado en la Universidad Autónoma Dominicana. Amplios conocimientos de nutrición deportiva y el entrenamiento. También es chef en casa desde hace más de 6 años, con gran mentalidad creativa y responsable de aportar sabores únicos y deliciosos a los platos.



GUÍA DE ICONOS



SIN HUEVO



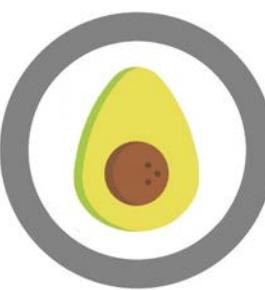
SIN LACTOSA



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGANO



ALTA FIBRA



SACIANTE

CONSEJOS

Mira las calorías

Esto va a marcar hacia donde te diriges,
si a ganar o perder peso.

Calorías consumidas VS calorías gastadas.

Pesa todo

Sí, hasta la fruta y la verdura. Sin darte cuenta esto puede sumar hasta 200 kcal en tu consumo diario.

¡Y **cuida el aceite** que usas para cocinar!

La excepción al conteo de kcal son los **edulcorantes**. No pasa nada por usarlos y no son cancerígenos

SIN CALORIAS
SIN PROBLEMAS



CONSEJOS



Haz Meal Prep

Cocinar 1 o 2 veces por semana es mas eficiente y nuestras recetas se conservan perfecto durante **3~5 días** en la nevera.

Como hacerlo: mira las “Recomendaciones” de la receta y **multiplica** la cant. de “Ingredientes” por la cant. de raciones que quieras preparar.

Sé equilibrado

No te obsesiones. No pasa nada porque un día comas un poco de más o de menos.
La clave está en el equilibrio.

ESENCIALES

↑ Volumen ↓ Calorías

Busca alimentos con baja densidad calórica. Así tendrás mayor saciedad, menor ansiedad **y seguirás perdiendo grasa.**

No calories, no problem

Puedes disfrutar de tus sodas, tés, cafés y refrescos favoritos siempre que sean sin azúcar añadido y bajos en calorías (**<10 kcal/100g**)

¡No seas talibán!

No pasa nada por introducir edulcorantes o ultra procesados en tus comidas.

Al final importa calorías que entran vs las que salen

Y siempre mantén el:

Entrenamiento

&

Descanso



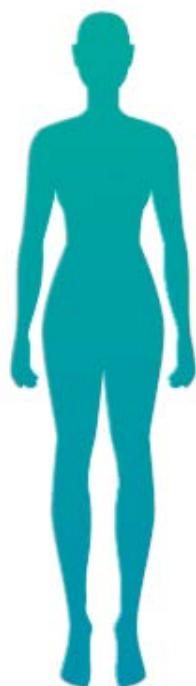
CALORÍAS

La **cantidad de kcal** diarias está influenciada por la genética de cada uno y depende de 3 variables:

- 1. Demografía** (Edad y Sexo)
- 2. Tamaño** (Peso y altura)
- 3. Objetivo** (Mantener o Rebajar)

Sin tener tus datos al 100% es más complejo decirte cuantas calorías necesitas, así que pondré un rango **orientativo** y recuerda que si cambian las variables también lo harán las kcal.

Ejemplo: si pesas más necesitarás más calorías, etc.



Mujeres

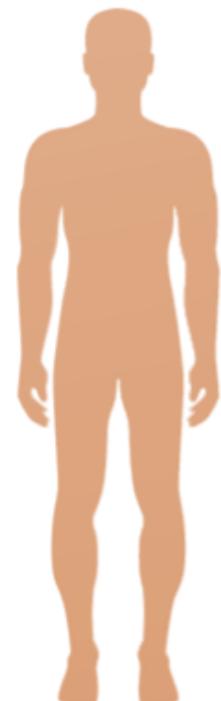
25~35 años
55~65 kg

Calorías de mantenimiento diarias (aproximadas):

1700~2200
kcal

Hombres

25~35 años
75~85 kg



Número de comidas equivalentes (de éste libro de recetas):

1 Desayuno
1 Comida
1 Postre/Snack
1 Cena

1 Desayuno
1 Comida
2 Postre/Snack
1 Cena

*Siempre recomiendo seguir una dieta **ligeramente hipocalórica** por un **tiempo prolongado** y no un déficit corto y agresivo pues si has perdido en 2 o 3 meses puedes tener un rebote y ganarlo todo de vuelta.

SABER ELEGIR

Elige bien

Aquí vas a aprender a comer delicioso y sin restricciones. ¿Cómo hacerlo? Muy fácil... ¡Cuidando Las calorías!

Mira las etiquetas

Fíjate por encima de todo en las calorías en 100 g de producto y compáralos con productos similares. El ganador siempre es el de menos calorías.

"Pero María, la comida real es la que aportará los nutrientes que necesitas" 

Soy consciente de que la calidad nutricional es importante, pero no te obsesiones con ello, **2 leyes fundamentales** para todas las comidas:

1 Consumo de verduras, hortalizas y/o fruta

2 Ración de proteína de elección

KEEP IT SIMPLE 

MENSAJE

Un libro para todos

Queremos que nuestras recetas apliquen para todos, no importa tu estilo de vida, el tipo de dieta concreto o si eres un chef profesional en la cocina o un novato.

Para Veganos

Tenemos opciones para veganos y también sugerimos sustituciones veganas (donde apliquen) así que habéis sido escuchados.

Para Intolerantes

Marcamos con iconos las recetas libres de alergenos, además puedes sustituir nuestros ingredientes por los que normalmente uses sin ningún inconveniente.

Para los Keto

No abogamos por dietas extremas o de eliminar un grupo de macronutrientes por ser menos eficientes.

Dicho esto, tenemos opciones Keto que rondan los 45% de grasas, 35% de protes y 20% de carbos.

SALSAS RECOMENDADAS DEL SUPER



◆ Walden Farms

Personalmente creo que los mejores que hemos probado. Aquí nuestros favoritos:

- Pancake clic aquí 
- Caramelo clic aquí 
- Chocolate clic aquí 

◆ Weider

La de chocolate es increíble cómo se parece a un sirope de verdad. Sabor y textura 100%

- Chocolate clic aquí 

◆ Mermeladas light

Con que tengan entre 40-60 kcal/100g y sin azúcares añadidos te vale. A nosotros nos gusta mucho fresa y albaricoque de Hacendado.

◆ Salsas supermercado

Os vamos a dejar aquí nuestras favoritas en lista con sus calorías

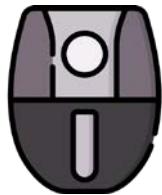
Chimichurri Hacendado	26
Fajitas suave Carrefour	36
Barbacoa Prima Zero	37
Kéetchup Prima Zero	38
Pizza Carrefour	52
Parmesano Carrefour	63
Basílico Barilla	64
Piamontesa Carrefour	77
Mostaza Prima Zero	77
Ricota Carrefour	85
Boloñesa Barilla	86
Napolitana Carrefour	94
Carbonara Carrefour	94
Curry Tikka Masala Patak's	80
Tres quesos Carrefour	101

Esenciales de la cocina fit



ESENCIALES COCINA FIT

UTENSILIOS



Air fryer

Logra frituras sin necesidad de aceite. Va genial con rebozados, y para hacer postres con acabados de locura. Si no tienes, puedes sustituirla por el horno.

Marca recomendada clic aquí



Procesador de alimentos

Perfecto para triturar y mezclar salados. Si no tienes esto, una batidora de vaso puede hacer la misma función.

Marca recomendada clic aquí



Báscula de comida

Si sólo compras un utensilio, éste sería el elegido.

Con la báscula das seguimiento a cuanto comes y puedes medir los ingredientes de tus recetas.

Marca recomendada clic aquí



Batidora de vaso

Una con suficiente poder para triturar hielo y congelados dulces.

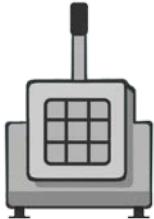
*Las económicas no dejarlas encendidas por más de 1 min de seguido, pues se quema el motor.

Marca económica clic aquí

Marca alta gama clic aquí

ESENCIALES COCINA FIT

UTENSILIOS



Contador de patatas

Las patatas de bolsa no tienen tanto sabor y llevan aceite vegetal.

Un cortador en segundos te da chips de patata, boniato, yuca, zanahorias o calabacín.

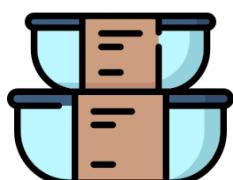
Marca recomendada clic aquí



Santén antiadherente

Para cocinar sin añadir aceite y para agilizar la limpieza y el fregado.

Marca recomendada clic aquí



Tuppens

Cocinar para 3~5 días es **lo mas eficiente**, por eso necesitaremos Tuppens grandes.

Marca recomendada clic aquí

Papel y molde de hornear

Buenas opciones:

- ✓ Papel vegetal
- ✓ Molde de silicona

Evita opciones de:

- ✗ Papel aluminio
- ✗ Molde de acero

De esta manera no agregarás calorías innecesarias en aceite.

Para el papel clic aquí

Para bandeja clic aquí

ESENCIALES COCINA FIT

UTENSILIOS

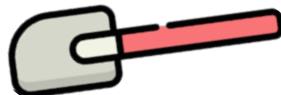
Con la herramienta adecuada no sólo mejorarás el resultado sino que ahorrarás infinito tiempo



Rallador

Para queso y verduras, da un acabado imposible de lograr con un procesador.

Marca recomendada clic aquí



Espátula de silicona

Fundamental para remover masas y pasar de un lado a otro las mezclas, ¡sin desperdiciar una gota! (Procura que sea de silicona)

Marca recomendada clic aquí



Laminador de verduras

Es la herramienta que ahorra mas tiempo en las preparaciones.

Marca recomendada clic aquí



Estuche de vapor

Super útil para ahorrar tiempo y además cocina las verduras sin dejarlas blanditas ni aguadas.

Marca recomendada clic aquí

ESENCIALES COCINA FIT

INGREDIENTES



ESPESANTES

Su descubrimiento ha sido un antes y un después para nosotros.

Con ellas logras recetas voluminosas sin las calorías de las harinas.

Se **activan en frío**, contrario de las harinas que necesitan ser calentadas

Goma Guan

Tiene función de estabilizante y espesante.

Se disuelve por completo en líquidos **fríos o templados**.

Marca recomendada clic aquí

Goma xantana

Tiene funciones de estabilizante y espesante.

Se disuelve por completo en líquidos **fríos y calientes**.

Marca recomendada clic aquí

Gelatina

Tiene funciones de espesante de salsas, aportando cremosidad y suavidad.

Marca recomendada clic aquí



COBERTURAS

Chocolates

¡Elige **sin azúcares añadidos**!

Se funde y mezcla con aceite de coco.
¡**Cuidad cantidades** son calóricos!

Chocolate Blanco clic aquí

Chocolate 80% clic aquí

Las FitCream

Las hemos diseñado usando goma, queso batido y proteína *Ver pág. 130*

Son deliciosas, sin azúcares y super bajas en calorías. ¡Un puntazo!

ESENCIALES COCINA FIT

INGREDIENTES



HARINAS

Harina de trigo

Es la harina comodín.
Aporta mucha esponjosidad y
funciona muy bien como
espesante.

Harina de avena

Parecida a la de trigo y menos
esponjosa (la masa sube poco)
Funciona bien como espesante.

Harina de maíz

Perfecta para tortillas ya que es
muy flexible. También es espesante.

Harina de almendras

Tiene muchas calorías y es muy
cara; la usaremos puntualmente y
en poca cantidad.

Harina de coco

Cunde muchísimo. Con poca que
uses será suficiente para aportar
cuerpo a las recetas.



ACEITES

Muy necesarios y a la vez ¡muy
peligrosos! Con un chorrito
puedes agregar hasta 100 cal.

Mi sugerencia para no pasarte:
Sprays pulverizadores

(Continúa en la sgte pág.) ➔

ESENCIALES COCINA FIT

INGREDIENTES

◆ Aceite de oliva virgen

Siempre categoría virgen extra para tener el de mejor calidad. Perfecto **para platos salados.**

Marca recomendada clic [aquí](#) 

Descuento 10%: SQUATFIT

◆ Aceite de coco virgen

Siempre categoría virgen extra para tener el de mejor calidad.

Perfecto **para platos dulces.**

Marca recomendada clic [aquí](#) 

Descuento 10%: SQUATFIT

◆ Spray pulverizado

Por si te queda un montón del último AOVE que compraste, y lo mejor es: ahorrarás dinero (ya que el bote te durará infinito)

Marca recomendada clic [aquí](#) 



BEBIDAS VEGETALES

Aportan sabor y volumen a los platos casi sin añadir calorías.

¡Elegid siempre las versiones **sin azúcares** añadidos!

◆ De coco

Deliciosa y bajísima en calorías. Es **mi preferida** para combinar en platos dulces.

◆ De almendras

Lo puedes usar en dulce o salado. y vas a acertar seguro. Eso sí, en platos dulces necesita un toque de edulcorante.

◆ De avena

Esta es la que menos me gusta pero es cierto que da cierto cuerpo. Es una opción más.

ESENCIALES COCINA FIT

INGREDIENTES



PROTEÍNAS

De suero / whey

Da sabor y cuerpo a los postres.
Es ideal para dulces y aporta algo de consistencia a las masas.
Espesa pero no como cualquier harina anterior.

Marca recomendada clic aquí

Descuento 10%: SQUATFIT

Caseína

Si quieres dar un giro a tu receta y que sea ultra jugosa úsalala.
¡Da un sabor y textura crazy crazy!

Marca recomendada clic aquí

Descuento 10%: SQUATFIT

Vegana

Es la que aporta mas cuerpo pero menos sabor; ideal para veganos

Marca recomendada clic aquí

Descuento 10%: SQUATFIT

Iso / Hidrolizada

Tiene 8% menos calorías y aporta sabor sin aportar cuerpo, por lo que es ideal para cremas.

Marca recomendada clic aquí

Descuento 10%: SQUATFIT

Cada proteína
aporta distintos
acabados



Leche en polvo

Un posible sustituto a la proteína de suero con más grasa.
No aporta jugosidad ni dulzor pero da mas sabor.

Marca recomendada clic aquí

ESENCIALES COCINA FIT

SABORIZANTES

Dicen que "para dar sabor a la comida hay que echarle grasa" lo cual es falso. Para que tenga sabor le echamos SABOR obviamente; esto lo conseguiremos con los saborizantes artificiales:



Mix en polvo

Son saborizantes en polvo sin calorías y no contienen Aspartamo, ni Acesulfamo K.. Los zumos se echan en 1,5L de agua para zumos sin azúcar 0cal, y los dulces los usamos para dar sabor a las tartas y las cremas.

Top 3 Zumos:



Top 3 Dulces:



Básicos

Los 5 sazones en polvo de toda la vida: ajo, cebolla, orégano, sal y pimienta. Sugerimos botes de Carmencita XL (por su calidad-precio)

Tex Mex

Mezcla de especias que dan un sabor mexicano a tus comidas. Además tiene el plus que es sin sal añadida. Un básico para nosotros.



Curry

Utilizamos de diferentes sabores según el acabado deseado y todos son brutales.

Los que más nos gustan son: Caril, Korma y Tikka masala.

ESENCIALES COCINA FIT

SABORIZANTES



DULCES

Eritritol

Esencial en repostería, la textura del azúcar sin las calorías.

Marca recomendada clic [aquí](#)

PB2

El mismo sabor de mantequilla de cacahuete con 35% menos grasa y 50% menos calorías

Marca recomendada clic [aquí](#)

Canela en polvo

Procura que sea de Ceylán que son las de mejor calidad.

Compramos la de Lidl o la de Carmencita por su relación calidad-precio.

Flavor drops

Perfectos para masas y cremas.

Sabor Pancake clic [aquí](#)

Sabor caramelo clic [aquí](#)



SALADOS

Queso en polvo

Increíble sabor a queso con 0 cal. En polvo (como condimento) o 5g + 50ml de leche (como salsa).

Marca recomendada clic [aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Mix en polvo

Reemplazo de mantequilla de avellanas y de nueces sin calorías.

Preparación: 1 sobre Mix + 300ml agua + 2g goma guar + una pizca de edulcorante y sal

De avellanas clic [aquí](#)

De nueces clic [aquí](#)

Sal

A menos que sufras de hipertensión puedes consumirla.

Nosotros usamos sal marina pero puedes comprar la que prefieras.

A LA HORA DE LA COMPRA ELIGE BIEN

FRUTAS

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Fruta estrella	30
Sandía	30
Fresa	33
Melón	36
Moras	43



Nombre	Calorías (kcal)
Pasas	299
Dátiles	281
Aguacate	239
Caqui	160
Plátano macho	122

Estas son las mejores frutas por aporte calórico y cont. en fibra

VERDURAS

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Calabaza	14
Pepinillo	14
Lechuga	15
Repollo	16
Pepino	16



Nombre	Calorías (kcal)
Tomate cherry	100
Chirivía	75
Cebolla morada	72
Puerro	61
Col	60

A LA HORA DE LA COMPRA ELIGE BIEN

CEREALES

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Salvados	177~281
Kamut	337
Espelta	338
Trigo integral	339
Cebada	354



Nombre	Calorías (kcal)
Arroz integral	388
Maicena	381
Mijo	378
Cous cous	376
Avena integral	375

Los cereales son en general muy calóricos por lo que lo conveniente será coger siempre las opciones menos densas (los mas ligeros)

TUBÉRCULOS

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Zanahoria	35
Cebolla	40
Patata	77



Nombre	Calorías (kcal)
Yuca	160
Ajo	150
Batata	90

A LA HORA DE LA COMPRA ELIGE BIEN

LEGUMBRES

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Soja verde	12
Judías verdes	30
Guisantes	42



Nombre	Calorías (kcal)
Cacahuetes	567
Garbanzos	365
Lentejas	353



PESCADOS

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Merluza	70
Gambas	72
Dorada	85
Lenguado	86



Nombre	Calorías (kcal)
Caviar	264
Sardinas	208
Salmón	206
Trucha	190



A LA HORA DE LA COMPRA ELIGE BIEN

AVES

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Pavo	190
Pollo	220
Codorniz	230
Pechugas	



Nombre	Calorías (kcal)
Pato	335
Ganso	305
Faisán	240
Muslos y alitas	



A la hora de elegir el ave no es tan importante el tipo de ave sino la parte que se coge ya que algunas partes tienen más grasa que otras. Lo mismo pasa con las carnes. Prefiere los de la izquierda y evita la derecha.

CARNES

Valores expresados por cada 100 g



Nombre	Calorías (kcal)
Conejo	135
Ternera	170
Cerdo	240
Lomo	
Solomillo	



Nombre	Calorías (kcal)
Panceta	520
Cordero	292
Costillas	
Salchichas	
Mantecas y grasas	



Desayunos





Pancakes Frutos Rojos



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

2 min

10 min

440 kcal

Materiales



Sartén anti adherente

[Comprar aquí](#)

Sabonizante choco blanco

[Comprar aquí](#)

Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

▪ 2 claras de huevo (85 ml).

▪ 85 g harina de trigo (o sin gluten si es intolerante)

▪ 250 ml de leche desnatada (o de almendras si es intolerante)

▪ 6 g levadura

½ sobre Mix sabor choco blanco

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

▪ Spray de aceite de mantequilla.

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: ???

Para los toppings:

▪ 60g Fresas + 40g Arándanos

▪ 40g Sirope pancake [Ver pág. 152](#)

Preparación

1. En un recipiente integra todos los ingredientes y dejamos reposar 20 min para que espese la mezcla.

2. Calienta una sartén con el spray de aceite a fuego medio (5 de 10).

3. Viértela y deja 1~2 min por lado. Debe dar para 2~4 tortitas según el tamaño.

5. Sirve en el plato con los toppings deseados.

Valores nutricionales

Raciones: = 1 = 1.5

Energía 440 kcal 660 kcal

Carbos 75 g 109 g

Proteína 25 g 39 g

Grasas 2 g 3 g

Recomendaciones

Tomar calientes o fríos /

Sustituciones de Toppings:

Frutos rojos por:

50g FitCream Choco blanco [Ver pág. 151](#)

o por: 80g Mermelada fresa casera [Ver pág. 153](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 4~6x la receta.

volver a:
Desayunos



SACIANTE



KCAL BAJA



SIN LECHE



SIN GLUTEN



Pancake/Toast Chocolate

Raciones	Preparación	Cocción	Calorías
1 ración	2 min	10 min	410 kcal

Materiales



Ingredientes

Para la masa:

- 100 ml (3~4) claras de huevo
- 100 g (4~5 lonchas) de pan de molde blanco sin bordes
- 250 ml de leche de almendras
- ½ sobre Mix sabor Brownie
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT

Para los toppings:

- 5 g Chocolate 0% hacendado
- 10g Sirope chocolate Vitadulce
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT

Preparación

1. En un tupper integra claras y leche y sumerge los panes; y déjalo reposar 20 min.
2. Pasa la mezcla a un bote shaker agítala y viértela a una sartén con el spray de aceite a fuego medio (4 de 10).
3. Deja 1~2 min por lado. Da para 2~4 tortitas según el tamaño deseado.
5. Sirve en plato con los toppings deseados.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	410 kcal	620 kcal
Carbos	58 g	89 g
Proteína	21 g	32 g
Grasas	8 g	12 g

Recomendaciones

Tomar calientes o fríos ☕ / ☃

Toppings a elegir:

- 40g Sirope pancake (+2 kcal) [Ver pág. 152](#)
- 50g FitCream Cacahuete (+35 kcal) [Ver pág. 150](#)
- 15g nata ligera Carrefour (+35 kcal)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 4~6x la receta.

volver a:
Desayunos





Crepes a la Caprese



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

5 min

10 min

450 kcal

Materiales

Sartén anti
adherente[Comprar aquí](#)Spray de
aceite[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa:

- 2 claras de huevo (60 g).
- 1 huevo.
- 100 ml leche de almendras sin azúcar añadidos.
- 25 g de harina de avena.
(o 10g harina de coco si es Keto)
- 5 g de harina de coco.
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#)  Descuento 10%: SQUATFIT

Para el relleno:

- 80g mozzarella light Hacendado
(o 65g vegano ≈ 240 kcal/ 100g)
- 2 tomates medianos (±200g)

Preparación

1. En un bol mezcla los ingr de la masa y viértelo en una sartén a fuego 6/10. Da para 3~5 creps según el tamaño de la sartén.
2. Lamina el tomate y el mozzarella quitando con una servilleta el exceso de líquido de ambos. Esto ayuda a que no se desarome el crep a la hora de comerlo.
5. Sirve en el plato con la salsa pesto
[Ver pág. 130](#) 

(incluida en las kcal totales)

Valores nutricionales

Raciones:  /  = 1

Energía 450 kcal

Carbos 28 g

Proteína 36 g

Grasas 22 g

Recomendaciones

Tomar caliente 

Sustitución del Pesto casero:

15g Agnesi Pesto Calabrese de Carrefour

Caducidad & Meal Prep.:

La masa (hecha) y los demás ingredientes: 3 días en la nevera. Puedes hacer 3~4x la receta.

volver a:
Desayunos



The Rock French Toast



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

10 min

400 kcal

Materiales

Sartén anti
adherente[Comprar aquí](#)Spray de
aceite[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la mezcla

- ½ huevo & 100g claras (o veganos: 15g Vegg Biográ + 70ml agua)
- 50 ml leche almendra 0% azúcar.

½ sobre Mix sabor choco blanco

[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT

- Una pizca de edulcorante.

El pan y los toppings:

- 2 rebanadas (90 g) pan gordo "especial tostadas" Carrefour (o sin gluten si eres alérgico)
- 40g Sirope pancake [Ver pág. 152](#)
- 70g FitCream Cacahuete [Ver pág. 150](#)

Valores nutricionales

Raciones:	1	1.5
Energía	400 kcal	600 kcal
Carbos	39 g	58 g
Proteína	51 g	76 g
Grasas	6 g	10 g

Preparación

- En un recipiente bate ½ huevo (puedes dividirlo o hacer 2 raciones a la vez) e integra con los demás ingredientes de la mezcla.
- Calienta una sartén con spray de aceite de mantequilla a fuego medio (4 de 10).
- Sumerge 1 rebanada que absorba la mezcla al máximo por 20~25 seg y lleva a la sartén.
- Déjala 2~3 min por lado. Repite el proceso con el resto de rebanadas.
- Sirve en el plato con los toppings deseados.

Recomendaciones

Tomar caliente o frío ☀️ / 🌃

Sustituciones de Toppings:

Por la FitCream:

70g FitCream Choco blanco
o por: 100g Frutos rojos

Caducidad & Meal Prep:

5 días en la nevera. Puedes hacer 4~6x la receta.

Italian French Toast

Italian French Toast

Materiales



Raciones Preparación Cocción Calorías

Ingredientes

Para la mezcla

- 3 claras de huevo (100 ml).
- ½ huevo talla L.
- 50 ml leche almendra 0% azúcar.

½ sobre Mix sabor choco blanco

Comprar aquí

Descuento 10%: SQUATFIT

Preparación

1. En un recipiente bate ½ huevo (puedes dividirlo o hacer 2 raciones a la vez) e integra con los demás ingredientes de la mezcla.
2. Calienta una sartén con spray de aceite de mantequilla a fuego medio (4 de 10).

Próximamente

- 70g FitCream Cacahueté Ver pág. 130

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	400 kcal	600 kcal
Carbos	39 g	58 g
Proteína	51 g	76 g
Grasas	6 g	10 g

Recomendaciones

Tomar caliente o frío ☀️ / 🌃

Sustituciones de Toppings:

Por la FitCream:

70g FitCream Choco blanco
o por: 100g Frutos rojos

Ver pág. 128

Ver pág. 129

Caducidad & Meal Prep:

5 días en la nevera. Puedes hacer 4~6 raciones a la vez.

volver a:
Desayunos



ALTA FIBRA

SACIANTE

SIN LECHE

SIN GLUTEN

KCAL BAJA



Tostas de Jamón y aguacate



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

2 min

10 min

450 kcal

Materiales

Sartén anti
adherente[Comprar aquí](#)Spray de
aceite[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 60 g de aguacate.
- 40 g de jamón serrano.
- 80 ml de claras de huevo.
- 1 (90 g) rebanada pan masa madre Carrefour partida en 2
- Sal, pimienta y orégano.
- Spray de aceite de mantequilla.

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Preparación

1. Moja el pan en un plato hondo con las claras hasta que las absorba por completo.
2. Ponlas en una sartén con spray de aceite a fuego 7/10 hasta dorar el pan.
3. Después mete el pan en la tostadora en low (2/5). Mientras, corta el jamón y el aguacate.
5. Emplata y salpimienta.



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	450 kcal	675 kcal
Carbos	28 g	41 g
Proteína	36 g	50 g
Grasas	22 g	33 g

Recomendaciones

Tomar caliente



Acompáñalo:

350 ml zumo de piña Mix (+0 kcal)

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Caducidad & Meal Prep:

El pan permanece hasta 12 minutos crocante.
Requiere ser preparado en el momento.

volver a:
Desayunos



SIN GLUTEN

KCAL BAJA



Protein Cereal Bowl



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

5 min

-

415 kcal

Materiales



Goma guar



Protein Crunch



Sirope 0% chocolate

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la mezcla

- 400 g queso fresco batido 0%

- ½ sobre Mix sabor choco blanco

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Para Frambuesa:

- 25g Trigo hinchado Carrefour

- 100g frambuesas

[Ver pág. 152](#)

- 40g Sirope pancake

- 10g Protein Crunch White choco

Para Chocolate

- 25g Choco Krispies

[Ver pág. 150](#)

- 20g FitCream Cacahuete

- 20g Sirope Vitadulce 0%

- 10g Protein Crunch Dark choco

Preparación

1. Pon el queso batido en un bol con el sobre Mix y añade 1ml edulcorante y 1g goma guar.

Esto hará que la mezcla esté super sabrosa y densa (ideal para la saciedad)

2. Sirve y agrega toppings del sabor deseado.



Valores nutricionales

Raciones: = 1 = 1.5

Energía 415 kcal 605 kcal

Carbos 40 g 61 g

Proteína 50 g 75 g

Grasas 5 g 8 g

Recomendaciones

Sustituciones a elegir:

Por el queso: 400g yogur proteico 0%

Trigo o Choco Krispies: Por 25g cereales a elección

Por las frambuesas: 100g fresas

Por el Protein Crunch: 10g Proteína Whey chocolate

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 2~4x la mezcla y añádele los toppings cuando vayas a comerla.



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGANO



SACIANTE

Comidas





Boniato burger



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

10 min

440 kcal

Materiales

Santén anti
adherente[Comprar aquí](#)

Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la carne

- 120g carne picada ternera (o vegana si no comes carne)
- Sal, pimienta y orégano.

Para el pan

- 150 g de boniato (batata)

Para los toppings

- 25 g de tomate.
- 40g mozzarella light Hacendado (o 25g vegano ≈ 240 kcal/100g)
- Lechuga, pepinillos, cebolla.

Preparación

1. Mezcla la carne picada con las especias y damos forma de hamburguesa.
2. Las hacemos a fuego 6/10 por 5~10 min según el punto deseado.
3. Mientras lava el boniato, córtalo en forma de pan y cuece al micro o en agua.
4. Sirve en el plato con los toppings deseados.



Valores nutricionales

Raciones:	1	1.5
Energía	440 kcal	650 kcal
Carbos	30 g	44 g
Proteína	30 g	44 g
Grasas	22 g	33 g

Recomendaciones

Tomar caliente ☕

Toppings a elegir:

40g Salsa Burger Light (+12 kcal) [Ver pág. 130](#)

50g Salsa Alioli Light(+35 kcal) [Ver pág. 128](#)

30g Guacamole casero (+35 kcal) [Ver pág. 129](#)

Caducidad & Meal Prep:

Ingredientes por separado (cocidos): 4 días en la nevera.

volver a:
Comidas



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGAN



Palomitas de pollo



Raciones
3 raciones



Preparación
15 min



Horno
30 min



Calorías
180 kcal

Materiales



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Ingredientes

- 400g pechuga de pollo en tiras*
- 1 huevo & 1 clara (intolerantes:
10g Vegg Biográ + 50ml agua)
- 120 g de pan rallado
- 80 g de copos de maíz sin
azúcares añadidos.
- Especias: sal, pimienta, ajo y 10g
de pimentón dulce.
- Spray de aceite de mantequilla

*1 ración ya cocido ≈ 100 g

Preparación

1. En un recipiente mezcla las claras con el huevo, y en otro el pan y los copos triturados.
2. Reboza: sumerge primero en el huevo luego en el pan. Repite hasta rebozar todo.
3. Colócalo en una bandeja con papel vegetal para que no se pegue y rocía spray de aceite.
4. Lleva al horno 150° durante 30 minutos o hasta que el pollo quede hecho por dentro y dorado por fuera.



Para meal prep: al horno x 18 min y consérvalos en la nevera. A la hora de comerlos, horneálos por otros 12 min.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	180 kcal	260 kcal
Carbos	4 g	6 g
Proteína	32 g	47 g
Grasas	4 g	7 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

40g Salsa Burger Light (+12 kcal)

[Ver pág. 146](#)

50g BBQ Prima 0% (+15 kcal)

[Comprar aquí](#)

¿Buscas una Guarnición?:

Prueba: Patatas alioli Fit

[Ver pág. 80](#)

Caducidad & Meal Prep:

Horneadas a medias: 5 días. Haz 4~6x la receta.

Horneadas completas: consumir al momento.

volver a:
Comidas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



Ensalada burrito



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

3 raciones

10 min

-

300 kcal

Materiales



Salsa fajitas

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 150g Lechuga
- 20g Guacamole casero [Ver pág. 130](#)
- 40g Salsa fajitas Carrefour
- 30g Maíz dulce
- 70g Dip alubias rojas [Ver pág. 130](#)
- 70g pollo picado BBQ [Ver pág. 130](#)
(o vegana si no comes carne)
- 50g Crema agria Light [Ver pág. 130](#)
- 100g Pico de gallo [Ver pág. 130](#)

Tip: Antes prepara los ingredientes aquí mencionadas señaladas con el

Preparación

1. Lava la lechuga si no viene ya lavada.

2. Mezcla los ingredientes en un bol.

*Puedes mezclar en la sartén el pollo y las alubias con salsa picante para hacer un "chili"



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	300 kcal	450 kcal
Carbos	26 g	38 g
Proteína	28 g	41 g
Grasas	8 g	12 g

Recomendaciones

Sustituciones Keto:

Alubias: por 70g de Tofu teriyaki [Ver pág. 130](#)

Maíz: por 60g de Pimientos fajitas [Ver pág. 128](#)

Toppings a elegir:

8g Salsa picante Sriracha (+12 kcal)

¿Quieres el Postre?:

Prueba: Cheesecake Oreo

[Ver pág. 128](#)

volver a:
Comidas



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGANO



ALTA FIBRA



SACIANTE



Pimientos rellenos



Raciones

1 ración



Preparación

15 min



Horno

30 min



Calorías

400 kcal

Materiales



Spray de aceite



Queso en polvo

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- Pack pimientos tricolor (400 g).
- 80g de cuscús cocido.
(o 200g arroz de coliflor si es Keto)
- 10g queso en polvo.
- 60g mozzarella light
- 80g pollo picado BBQ Ver pág. 81
- (o vegana si no comes carne)

Para salsa del relleno:

- 20 g de tomate frito.
- 1 cebolla pequeña.
- Sal, ajo, orégano, pimienta.

Preparación

1. Pon al horno a 170° por 15 min los pimientos vaciados y cortados por mitad.
2. En una sartén a fuego medio (7 de 10) echamos los ingredientes de la salsa, luego de 5 min echamos: pollo, queso en polvo y cuscús.
3. Con esto rellena los pimientos y pon el mozzarella de topping. Lleva al horno 170° durante 15 minutos y emplata salpimentando.



*Rellenar el pimiento cortado por mitad es más rápido y más manejable para servirlo y comerlo.

Valores nutricionales

Raciones:	1	1.5
Energía	400 kcal	600 kcal
Carbos	29 g	43 g
Proteína	34 g	50 g
Grasas	17 g	25 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

30g BBQ Prima 0% (+10 kcal)

[Comprar aquí](#)

¿Quieres el Postre?:

Prueba: Tostas PBJ

[Ver pág. 102](#)

Caducidad & Meal Prep:

3 días en la nevera. Puedes hacer 2~3x la receta.

volver a:
Comidas



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



VEGANO



ALTA FIBRA



SACIANTE



Megawraps fit



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

15 min

5 min

380 kcal

Materiales



Sartén anti adherente

[Comprar aquí](#)

Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las tortillas:

- 40 g harina de maíz
- 100 ml leche de almendras 0%
- 100 ml claras de huevo (o veganos:
30g Vegg Biográ + 90ml agua)

Para el relleno:

- 40 g lechuga
- 20 g mostaza prima 0 %
- 80g pollo picado BBQ [Ver pág. 81](#)
- (o vegana si no comes carne)
- 80g Pimientos Fajitas [Ver pág. 83](#)
- 30 g cebolla vinagreta [Ver pág. 82](#)

*Puedes preparar antes las recetas aquí mencionadas señaladas con el:

Preparación

1. Mezcla los ingr. de la **tortilla** y vierte en sartén antiadherente con spray de aceite a fuego 7/10 a 1~2 min por lado. Da para 2~3 tortillas
2. Coloca equitativamente los ingr. **del relleno** en el orden en el que aparecen en la lista.
3. Sirve en el plato con los toppings deseados.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	380 kcal	575 kcal
Carbos	42 g	64 g
Proteína	35 g	52 g
Grasas	8 g	12 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

- 50g Pico de gallo (+15 kcal) [Ver pág. 85](#)
- 40g Salsa Fajitas (+12 kcal) [Comprar aquí](#)
- 40g Crema agria Light (+12 kcal) [Ver pág. 144](#)

¿Quieres el Postre?:

Prueba: Protein pudding [Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Tortillas (hechas): 4 días. Haz 2~3x la receta

volver a:
Comidas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



VEGANO



SACIANTE



Bomba de patata



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

15 min

15 min

430 kcal

Materiales



Freidora de aire



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las patatas:

- 200 g patatas cocidas sin piel chafadas con una pizca de sal
- 100 g pan rallado
- 1 huevo batido

Para el relleno:

- 80g pollo picado BBQ Ver pág. 81
- (o vegana si no comes carne)
- 20g Tomate concentrado*

Para el topping:

- 40g Alioli Light Ver pág. 141
- 40g Tomate concentrado*

*Se obtiene al colar tomate triturado y añadirle una pizca de sal

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	430 kcal	650 kcal
Carbos	62 g	94 g
Proteína	27 g	42 g
Grasas	6 g	9 g

Preparación

1. Coge 1 cda del **relleno** y cúbrela con la patata chafada (en forma ovalada) repite hasta tener 4~5 patatas.
2. Reboza: primero en el huevo y luego por el pan rallado hasta cubrir todas.
3. Lleva al horno a 230° por 25 min o la Freidora de Aire a 200° por 19 min o hasta que se doren
4. Corta por mitad y añade toppings deseados.



Recomendaciones

Sustituciones a elegir:

Patata: por 200g de boniato

Alioli Light: por 45g de Crema agria

Ver pág. 144

¿Quieres un Entrante?:

Prueba: Pulpo a la gallega

Ver pág. 94

Caducidad & Meal Prep:

3 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Comidas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



VEGANO



SACIANTE



Lasaña de repollo



Raciones
1 ración



Preparación
10 min



Horno
5 min



Calorías
320 kcal

Materiales



BBQ Prima 0%

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las hojas:

- 210g repollo chimichurri [Ver pág. 130](#)

Para el relleno:

- 100g pollo picado BBQ [Ver pág. 130](#)
(o 90g vegana si no comes carne)
- 20 g cuscús cocido.
- 40 g Tomate triturado

Para el topping:

- 60 g mozzarella light
- 10 g salsa barbacoa prima 0%
- Especias: sal, pimienta, orégano.

*Puedes preparar antes las recetas aquí mencionadas señaladas con el:

Preparación

- Mezcla los ingredientes del **relleno**.
- En un recipiente para horno pon spray de aceite y una capa de repollo bien compacta.
- En seguida pon una de relleno. Repite hasta agotar los ingr. Y pon encima los toppings.
- Lleva al horno a 200° por 5 min o hasta que derrita el queso.
- Déjalo enfriar 4min para mejor manejo, emplata y espécialo.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	320 kcal	480 kcal
Carbos	21 g	31 g
Proteína	36 g	52 g
Grasas	11 g	17 g

Recomendaciones

¿Quieres un Entrante?:

Prueba:

Croquetas Fit

[Ver pág. 130](#)

¿Quieres el Postre?:

Prueba:

Brownie Muerte por chocolate

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

3 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Comidas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



VEGANO



SACIANTE

Cenas





Pizza Keto



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

5 min

400 kcal

Materiales

Sartén anti
adherente[Comprar aquí](#)

BBQ

[Prima 0%](#)Spray de
aceite[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa:

- 240 g claras de huevo. (o veganos: 70g Vegg Biográ + 210ml agua)
- 24 g de harina de coco.

Para la Barbacoa:

- 40 g salsa Pizza Carrefour.
- 80 g Mozzarella light
- 30 g pollo picado BBQ Ver pág. 81
- 10 g salsa BBQ Prima 0%

Para la Jamón y Queso:

- 40 g salsa Carbonara Carrefour
- 80 g Mozzarella light
- 25 g jamón york
- 1 tranchete Light

Preparación

1. Mezcla los ingredientes de la masa y viértelo en una sartén antiadherente con spray de aceite. Da para 1~2 pizzas según la sartén.
2. Pon los toppings del sabor de pizza deseado.
4. Lleva al horno a 200° por 5 min o hasta que se derrita el queso.
3. Sirve y añade sal, pimienta, orégano y los toppings deseados.



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	400 kcal	600 kcal
Carbos	17 g	30 g
Proteína	52 g	77 g
Grasas	16 g	24 g

Recomendaciones

Añádele más Toppings:

- 20g salsa BBQ Prima 0% (+10 kcal)
- 30 g champis o 15 g maíz dulce (+10 kcal)
- 25g Cebolla vinagreta (+10 kcal)

Caducidad & Meal Prep:

Masa (antes del horno): 3 días, haz 3~4x la receta

volver a:
Cenas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



VEGANO



SACIANTE



Patatas supremas



Raciones
1 ración



Preparación
10 min



Horno
35 min



Calorías
400 kcal

Materiales



Contador
de patata

[Comprar aquí](#)



Spray de
aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las patatas:

- 200 g patatas cortadas en chips* y cocidas en agua por 10 min
- Sal, ajo en polvo y pimentón
- Spray de aceite de mantequilla.

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Para el topping:

- 80g pollo picado BBQ [Ver pág. 81](#)
- (o vegana si no comes carne)
- 40g Mozzarella light
- 40g Salsa Burger Light [Ver pág. 146](#)

*Puedes usar un cortador que hará el trabajo mucho más fácil

Preparación

- Coloca las patatas cocidas en una bandeja con papel vegetal para que no se pegue y rociámos el spray de aceite y los sazones.
- Lleva al horno a 250º por 35 min o 18 min por lado (no esencial), las hacemos por un sólo lado el 70% de veces y quedan igual de crujientes.
- Sirve y añade los toppings deseados.



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	400 kcal	600 kcal
Carbos	45 g	67 g
Proteína	32 g	49 g
Grasas	8 g	12 g

Recomendaciones

Sustituciones a elegir:

Patata: por 200g de boniato

Salsa Burger: por 40g de Alioli Light

[Ver pág. 146](#)

Toppings a elegir:

40g Kéetchup prima 0% (+15 kcal)

80g Pimientos Fajitas (+15 kcal)

Caducidad & Meal Prep:

Patatas (antes de horno): 3 días, haz 3~4x de patata

volver a:
Cenas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



VEGANO



SACIANTE



Canelones de Berenjena

Raciones	Preparación	Horno	Calorías
1 ración	25 min	10 min	320 kcal

Materiales



Ingredientes

- 300g Berenjena laminada.*
- 120g pollo picado BBQ [Ver pág. 130](#)
- 60g Mozzarella light
- Sal, ajo en polvo y albahaca

*Puedes usar un cortador que hará el trabajo mucho más fácil.

200g ≈ una berenjena
(pésala después de cocida)

Preparación

1. Lamina la berenjena longitudinalmente para que queden láminas largas y cuécelas al vapor por 4 min. Puedes usar un Lekue: [Comprar aquí](#)
2. Enrolla un poco de carne en una lamina de berenjena y repite hasta agotar ingredientes.
3. Pon encima el queso y lleva al horno a 200° por 8 min.
4. Sirve, especia y añade toppings deseados.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	320 kcal	480 kcal
Carbos	18 g	27 g
Proteína	37 g	56 g
Grasas	12 g	18 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

40g Salsa Burger Light [Ver pág. 130](#)
40g BBQ prima 0% (+15 kcal)

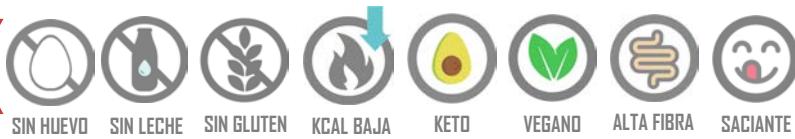
¿Quieres el Postre?

Prueba: Tarta de Halloween [Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Ingredientes por separado: 3 días, haz 2~3x la receta

volver a:
Cenas





Slim Pasta



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

5 min

12 min

340 kcal

Materiales



Slim Pasta

[Comprar aquí](#)

Queso en polvo

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para Carbonara:

- 100g Salsa Carbonara Carrefour
- 1 huevo plancha
- 70g jamón serrano

Para Pesto:

- 70g Pesto Light [Ver pág. 130](#)
- 100ml de claras + 5g harina trigo
- 90g Mozarela Light + 3 Tomates cherry

Para Boloñesa:

- 150g Salsa Boloñesa Barilla
- 100g pollo picado BBQ [Ver pág. 130](#)
- 1 Tranchete Light Hacendado

Preparación

1. Enjuaga el pack de pasta. Aunque parezca cocido, está crudo y hay que cocerla en agua durante 8~10 min.
2. En una sartén añade los ingr. del sabor de pasta deseado y revuelve 2~3 min.
3. Sirve y especia con orégano + una pizca de sal +5g Queso en polvo [Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	340 kcal	510 kcal
Carbos	8 g	12 g
Proteína	20 g	30 g
Grasas	30 g	45 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

40g Salsa Burger Light [Ver pág. 130](#)
40g BBQ prima 0% (+15 kcal)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Lemon Pie [Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Ingredientes por separado: 4 días en la nevera.
(La pasta se conserva 2 años en el empaque cerrado)

volver a:
Cenas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



KETO



ALTA FIBRA



SACIANTE



Huevos Rotos



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

35 min

410 kcal

Materiales



Laminador de vendura



Spray de aceite



Contador en chips

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las patatas:

- 150g patatas cortadas o laminadas* y cocidas en agua por 10 min
- Sal, ajo en polvo y pimentón

Versión meat lovers:

- 1 huevo + 2 claras a la plancha
- 100g pollo picado BBQ [Ver pág. 130](#)

Versión cheese lovers:

- 90 g claras de huevo.
- 70 g Mozarela Light Hacendado
- 1 Tranchete Light Hacendado
- 30 g jamón serrano

*Puedes usar un cortador que hará el trabajo mucho más fácil.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	410 kcal	620 kcal
Carbos	30 g	45 g
Proteína	40 g	59 g
Grasas	11 g	16 g

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja con papel vegetal para que no se pegue y le rociaremos spray de aceite y los sazones.
2. Lleva al horno 250° por 35 min o 18 min/lado (no esencial), las hacemos por un sólo lado el 70% de veces y quedan igual de crujientes.
3. Sirve con los toppings de la versión deseada.



Recomendaciones

Toppings extra a elegir:

- 40g Salsa Burger Light [Ver pág. 130](#)
- 40g BBQ prima 0% (+15 kcal)
- 40g Kéetchup prima 0% (+15 kcal)

Caducidad & Meal Prep:

Patatas (antes de horno): 3 días, haz 3~4x de patata

volver a:
Cenas



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KCAL BAJA



SACIANTE



Pastel de brócoli



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

7 min

410 kcal

Materiales



Queso en polvo



Estuche de vapor

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para el relleno:

- 250 g de brócoli cocido*
- 30 g salsa carbonara Carrefour.
- 80 ml leche de almendras 0%
- 100g pollo picado BBQ
(o 90g vegana si no comes carne)
- Sal, pimienta, ajo, y orégano.

[Ver pág. 130](#)

Para los toppings:

- 70 g Mozarela Light Hacendado
- 1 Tranchete Light Hacendado
- 2g Queso en polvo

*Con un lekue queda mas rico que hervido. Mira un ejemplo: [Ver video aquí](#)

Preparación

- Coloca los ingr del relleno en una sartén y mezcla por 3 min.
- Pon el relleno en una bandeja para horno y ponle encima el queso.
- Lleva al horno 200° por 4 min o hasta que el queso se funda.
- Sirve con el queso en polvo y los toppings deseados.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	410 kcal	620 kcal
Carbos	20 g	30 g
Proteína	40 g	59 g
Grasas	17 g	30 g

Recomendaciones

Toppings extra a elegir:

40g BBQ prima 0% (+15 kcal)
40g Kéetchup prima 0% (+15 kcal)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Helado Fit de Fresa

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Brócoli: 3 días, puedes hacer 2~3x de brócoli

volver a:
Cenas



SIN LECHE

SIN GLUTEN

KCAL BAJA

SACIANTE



Salmón con patatas alioli



Raciones
1 ración



Preparación
10 min



Horno
35 min



Calorías
425 kcal

Materiales



Sartén anti
adherente

[Comprar aquí](#)



Spray de
aceite

[Comprar aquí](#)



Contador
en chips

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las patatas:

- 200g patatas cortadas o laminadas* y cocidas en agua por 10 min
- Sal, ajo en polvo y pimentón

Para el salmón:

- 120g de salmón
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT

Para los toppings:

- 70 g salsa Alioli Light [Ver pág. 130](#)
- Sal, pimienta, ajo, y orégano.

*Puedes usar un cortador que hará el trabajo mucho más fácil

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja con papel vegetal para que no se pegue y rociámos el spray de aceite y los sazones.

2. Lleva al horno 250º por 35 min o 18 min/lado (no esencial), las hacemos por un sólo lado el 70% de veces y quedan igual de crujientes.

3. Mientras tanto haz el salmón en una sartén antiadherente rociándole el spray de aceite.

Sirve y añádele los toppings.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	425 kcal	650 kcal
Carbos	45 g	67 g
Proteína	30 g	59 g
Grasas	12 g	22 g

Recomendaciones

Sustituciones a elegir:

Patata: por 200g de boniato

Salsa Alioli: por 35g de Pesto Light

[Ver pág. 130](#)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Cookie Choco-Nube

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Patatas (antes del horno): 3 días, haz 3~4x de patata
Salmón: 1 mes (congelado) o 3 días (cocido)

volver a:
Cenas



Guarrniciones



Patatas Alioli



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

15 min

35 min

250 kcal

Materiales



Contador de vendura



Estuche de vapor



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g patatas cortadas y cocidas*
- 100g salsa Alioli Light [Ver pág. 130](#)
- Perejil fresco, sal y pimienta
- Cebolla/apio picadito (opcional)

*Puedes usar un cortador y el lekue que harán el trabajo más fácil

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocía con spray de aceite y sal y lleva al horno a 250° por 30~35 min (o 18 min/lado).
3. Sirve y añade la Alioli y las especias.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	250 kcal	375 kcal
Carbos	47 g	69 g
Proteína	12 g	18 g
Grasas	0 g	1 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

- Boniato Burger [Ver pág. 130](#)
- Palomitas de pollo [Ver pág. 130](#)
- Salmón con patatas alioli [Ver pág. 130](#)
- Pulpo a la gallega [Ver pág. 130](#)
- Croquetas Fit [Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 3~4x la receta.

volver a:
Guarniciones



Pollo Barbacoa



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

5 raciones

2 min

12 min

150 kcal

Materiales

Sartén anti
adherente

Comprar aquí

Ingredientes

- 500g pechuga de pollo picada*
- 100ml tomate triturado natural.
- 50g salsa BBQ prima 0%
- Sal, ajo en polvo y pimienta

*Pide que te la piquen pues la que viene ya picada no la hacen de sólo pechuga por lo que tiene más kcal
(Puede ser de pavo)

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en una sartén antiadherente a fuego 6/10 por 12 min o hasta que esté el pollo hecho.
2. Sirve o almacénalo en la nevera.



- ✓ La salsa barbacoa hace que sepa idéntico a carne picada pero con 35% menos de las kcal.
✓ Sustitución vegana: Por 450 g Soja texturizada o Prueba: Tofu Teriyaki

Ver pág. 96



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	150 kcal	230 kcal
Carbos	2 g	3 g
Proteína	22 g	33 g
Grasas	6 g	9 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Megawraps fit

Ver pág. 58



Slim Pasta Boloñesa

Ver pág. 71



Patatas Alioli

Ver pág. 80



Bastones de boniato

Ver pág. 86



Pan de ajo crunchy

Ver pág. 92



Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 3~4x la receta.

volver a:
Guarniciones



Cebolla Vinagreta



Raciones



Preparar



Refrigerar



Calorías

5 raciones

8 min

Toda la noche

12 kcal

Materiales



Laminador de vendura

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 2 cebollas moradas (200 g) laminadas*

Para vinagreta:

- 100 ml de vinagre.
- 200 ml de agua
- Edulcorante y sal (opcionales)

*Puedes usar un laminador que hará el trabajo mucho más fácil

Preparación

1. Deja las cebollas laminadas en un frasco con la vinagreta al menos 4 hr o toda la noche.



Valores nutricionales

Raciones:	En 30 g	En 100 g
Energía	12 kcal	40 kcal
Carbos	3 g	7 g
Proteína	0 g	1 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

- Boniato Burger [Ver pág. 130](#)
- Ensalada Burrito [Ver pág. 130](#)
- Megawraps Fit [Ver pág. 130](#)
- Pizza Keto Barbacoa [Ver pág. 130](#)
- Nachos Fit [Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Al ser vinagreta se conserva 6~8 días en la nevera.

[volver a:](#)[Guarniciones](#)

Pimientos Fajitas



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

5 raciones

15 min

12 min

320 kcal

Materiales



Laminador de vendura

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 1 pack pimientos tricolor (500 g)
- 1 cebolla mediana (100 g).
- 50g Salsa Fajitas Carrefour
- 100 ml tomate triturado
- Sal, ajo en polvo y pimentón
- Salsa picante (opcional)

Preparación

1. Quita el centro a los pimientos y lamínalos, mira un vídeo de ejemplo:

[Ver video aquí](#)

2. Pon todos los ingredientes en una sartén antiadherente a fuego 6/10 por 12 min.

3. Sirve o almacénalo en la nevera.



Valores nutricionales

Raciones:	En 100g	En 150g
Energía	37 kcal	53 kcal
Carbos	8 g	12 g
Proteína	1 g	2 g
Grasas	0 g	1 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Boniato Burger

[Ver pág. 130](#)

Ensalada Burrito

[Ver pág. 130](#)

Megawraps Fit

[Ver pág. 130](#)

Pizza Keto Barbacoa

[Ver pág. 130](#)

Nachos Fit

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Guarniciones



Repollo Chimichurri



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

5 raciones

5 min

12 min

27 kcal

Materiales



Laminador de verdura

[Comprar aquí](#)

Salsa chimichurri

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 1 repollo mediano (800 g)
- 1 cebolla (100 g) laminada*
- 1 bote de salsa chimichurri hacendado (250 g)
- 50g salsa BBQ prima 0%
- Especias: sal, pimienta y ajo.

*Puedes usar un laminador que hará el trabajo mucho más fácil

Valores nutricionales

Raciones:	En 100g	En 150g
Energía	27 kcal	48 kcal
Carbos	3 g	5 g
Proteína	1 g	2 g
Grasas	0 g	0 g

Preparación

1. Primero raya el repollo con la laminadora. Mira un vídeo de ejemplo: [Ver video aquí](#)

2. Pon todos los ingredientes en una sartén antiadherente a fuego 6/10 por 12 min.

3. Sirve o almacénalo en la nevera.



Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Boniato Burger

[Ver pág. 130](#)

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Megawraps fit

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

[Ver pág. 130](#)

Rollos primavera

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 4~6x la receta.

volver a:
Guarniciones



Pico de Gallo



Raciones



Preparar



Refrigerar



Calorías

6 raciones 8 min Luego de usar 12 kcal

Materiales

Laminación
de vendura[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 2 cebollas moradas (200 g).
- 3 tomates medianos (600 g).
- 3 ml de zumo de limón.
- 10 g de cilantro fresco.
- Sal al gusto (opcional).

Preparación

1. Corta todos los ingredientes en pequeños daditos. Añade el zumo de limón y el cilantro fresco.
2. Sirve o almacénalo en la nevera.



Valores nutricionales

Raciones:	En 30 g	En 100 g
Energía	12 kcal	35 kcal
Carbos	3 g	6 g
Proteína	0 g	1 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Boniat Burger

[Ver pág. 130](#)

Ensalada Burrito

[Ver pág. 130](#)

Megawraps fit

[Ver pág. 130](#)

Nachos Fit

[Ver pág. 130](#)

Pulpo a la gallega

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Se conserva perfectamente por 3 días en la nevera

volver a:
Guarniciones



Bastones de Boniato



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal

(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.



Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Lasaña de repollo

[Ver pág. 130](#)

Pastel de brócoli

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

[Ver pág. 130](#)

Pulpo a la gallega

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4x la receta

volver a:
Guarniciones



Snacks





Nachos fitness



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

10 min

5 min

410 kcal

Materiales



Tortillas de maíz



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para las chips:

- 100g tortillas de maíz Mexifood.

Para toppings calientes:

- 60g Mozarela Light Hacendado

- 30g pollo picado BBQ [Ver pág. 130](#)
- 20g tofu teriyaki (veganos) [Ver pág. 130](#)

Para toppings fríos:

- 30g Dip Alubias [Ver pág. 130](#)
- 30g Crema Agria Light [Ver pág. 130](#)
- 30g Guacamole casero [Ver pág. 130](#)
- 30g Salsa Fajitas Carrefour

*Puedes preparar antes las recetas aquí mencionadas señaladas con el:

Preparación

- Corta las tortillas en triángulos, ponlas en una bandeja y rocíales spray de aceite
- Ponlas 180º por 5~6 min y sácalas cuando empiecen a dorarse (cuidado, se queman fácil)
- Sirve en un plato, pon los toppings calientes y de nuevo 180º por 3~4 min.
- Sácala, añade los toppings fríos y listo



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	410 kcal	620 kcal
Carbos	53 g	81 g
Proteína	26 g	40 g
Grasas	11 g	16 g

Recomendaciones

¿Quieres el segundo Plato?

Prueba: Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Prueba: Huevos rotos Cheeselovers

[Ver pág. 130](#)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Volcán de chocolate

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Chips: crocantes por 7min. Hacerlas en el momento



Montaditos de maíz



1 Ración: Preparación Cocción Calorías

4 montaditos 10 min -

280 kcal

Materiales



Tortitas de maíz



Salsa Fajitas

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

1 Tipo Pizza:

- 1 Tortita maíz Carrefour Bio*
- 1 cda salsa pizza Carrefour (8g)
- 10g Mozarela Light Hacendado
- 1 tomate cherry laminado

2 Tipo Mexicano:

- 1 Tortita maíz Carrefour Bio*
- 1 cda Guacamole casero (7g) [Ver pág. 130](#)
- 8g maíz
- 1 cda salsa Fajitas Carrefour (8g)

3 Tipo Castellano:

- 1 Tortita maíz Carrefour Bio*
- 40 g claras plancha
- 1/2 loncha jamón serrano (10 g)
- 1 cda kétchup prima 0% (8g)

4 Tipo Barbacoa:

- 1 Tortita maíz Carrefour Bio*
- 25g pollo picado BBQ [Ver pág. 130](#)
- 10g Cebolla vinagreta [Ver pág. 130](#)
- 1 cda BBQ prima 0% (8g)

*4 montaditos = 1 ración

Puedes elegir el (o los) sabores que te apetezcan.

Preparación

- ✓ La ración se calcula para cuatro montaditos.
- ✓ Puedes elegir el tipo que quieras ya que todos valen las mismas calorías (70 kcal) y tienen casi los mismos macros.
- ✓ La tipo pizza se mete unos segundos al microondas para que se funda el queso.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	280 kcal	420 kcal
Carbos	25 g	36 g
Proteína	21 g	31 g
Grasas	10 g	16 g



Pan de ajo



Raciones



Preparación



Horno



Calorías

1 ración

2 min

8 min

170 kcal

Materiales

Salsa
RicotaSpray de
aceite[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para el pan

- 65g pan pita Turquía Carrefour.
(o sin gluten si es intolerante)

- Spray de aceite de Ajo

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Para el Dip

- 25g Salsa Ricota Carrefour

Preparación

1. Corta el pan en triángulos, ponlo en una bandeja y rocíale el spray de aceite.
2. Ponlo 200° por 6~8 min o hasta que se dore
3. Sirve en un plato y listo



Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	170 kcal	260 kcal
Carbos	36 g	50 g
Proteína	6 g	10 g
Grasas	0 g	1 g

Recomendaciones

¿Quieres el segundo Plato?

Prueba: Canelones de berenjena

[Ver pág. 130](#)

Prueba: Pico de gallo

[Ver pág. 85](#)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Pop Tart Fit

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Pan: crocante por 7min. Hacerlo en el momento



Pulpo a la gallega



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

15 min

25 min

240 kcal

Materiales



Contador de patata



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para el pulpo

- 200g pulpo congelado o fresco*
- Una pizca de sal y pimentón

Para las patatas

- 100g patatas cortadas o laminadas y cocidas en agua por 10 min
- Spray de aceite de mantequilla
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal y ajo en polvo

*Con el fresco queda mas rico.
(pésalo después de cocido)

Preparación

- Coloca las patatas cocidas en una bandeja, rocía con el spray de aceite, la sal y el ajo y lleva al horno a 250° por 35 min (o 18 min/lado).
- Mientras se hacen las patatas, pon el pulpo a cocer en agua hirviendo por 25 min o hasta que estén suaves al pinchar con el tenedor
- Cuando esté el pulpo sácalo y añádele la sal y el pimentón y listo. Así de fácil se hace el pulpo, (Con lo caro que está en los restaurantes) 😊
- Sirve en un plato y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	1	1.5
Energía	240 kcal	360 kcal
Carbos	24 g	36 g
Proteína	32 g	49 g
Grasas	3 g	5 g

Recomendaciones

¿Aún con hambre?

Prueba: Palomitas Light

[Ver pág. 130](#)

¿Quieres el Postre?

Prueba: Helado Fit Choco Blueberry

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Patatas (antes del horno) / Pulpo (cocido): 3 días

Puedes hacer 3~4x la receta.

volver a:
Snacks



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO



Tofu teriyaki

Raciones	Refrigerar	Cocción	Calorías

1 ración Toda la noche 8 min 130 kcal

Materiales

Sartén antiadherente Comprar aquí	BBQ Prima 0% Comprar aquí

Ingredientes

- 100g tofu firme Hacendado

Mezcla de sumergir

- 30ml tomate triturado

- 20ml soja + 20ml agua

Para el teriyaki

- 3g harina de trigo

- 20g BBQ prima 0%

- Edulcorante

Preparación

1. Corta el tofu en 2 láminas (en 2 lonchas) y envuélvelo en papel o toalla y prénssalo con una sartén y algo de peso por 1~2 horas para secarlo

2. Córtalo en dados, sumérgelo en la mezcla y déjalo toda la noche.

3. Al día siguiente separa la soja y pon el líquido en la sartén junto con los demás ingredientes para el teriyaki a fuego 7/10 por 4 min.

4. Añade la soja por otros 4 min y listo.

✓ Si no fuesen en dados no podrías diferenciar si estos son teriyaki de pollo o de tofu. 😊

A nosotros nos encantan aun sin ser veganos.



Valores nutricionales

Raciones:	1	1.5
Energía	130 kcal	190 kcal
Carbos	3 g	5 g
Proteína	14 g	20 g
Grasas	7 g	11 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

Megawraps fit

[Ver pág. 58](#)

Slim Pasta Boloñesa

[Ver pág. 71](#)

Patatas Alioli

[Ver pág. 80](#)

Bastones de boniato

[Ver pág. 86](#)

Pan de ajo crunchy

[Ver pág. 92](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 4~6x la receta.

volver a:
Snacks





Tofu cheese balls



Raciones

1 ración



Refrigerar

Toda la noche



Cocción

8 min



Calorías

210 kcal

Materiales



Queso Eatlean



Kéchup 0%

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 300g tofu firme Hacendado

Mezcla de sumergir

- 50ml tomate triturado

- 50ml soja + 50ml agua

Para la masa:

- 60g queso Eatlean rayado

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

- Especias: sal, pimienta y ajo.

Para el Dip

- 40g kéchup Prima 0%

[Comprar aquí](#)

Preparación

1. Corta el tofu en 2 láminas (en 2 lonchas) y envuélvelo en papel o toalla y prénssalo con una sartén y algo de peso por 1~2 horas para secarlo

2. Córtalo en dados, sumérgelo en la mezcla y déjalo toda la noche.

3. Al día siguiente separa la soja y mezcla con el queso y las especias

4. Hazlo en forma de bolitas (12 a 15 bolitas) y ponlas en el horno a 180° por 7 min.

5. Sirve o conserva en la nevera. Para recalentar ponlas en el horno a 180° por 4 min.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	210 kcal	330 kcal
Carbos	4 g	6 g
Proteína	24 g	36 g
Grasas	10 g	15 g

Recomendaciones

¿Quienes acompañarlo?

Prueba: Patatas alioli Fit

[Ver pág. 130](#)

¿Quienes el Postre?

Prueba: Cinnamon Rolls Fit

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

3 días en la nevera. Puedes hacer 3~4x la receta.

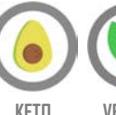
volver a:
Snacks



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



KETO



VEGANO



Rollos primavera



Ración: Preparación Cocción Calorías

3 rollos



25 min



15 min



250 kcal

Materiales



Sartén antiadherente



Airfryer

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

3 hojas masa filo Hacendado (75g)
o 2 obleas arroz Carrefour (celiacos)

Para el relleno:

- 30g repollo chimi [Ver pág. 130](#)
- 15g zanahoria rallada (pre salteada)
- 15g brotes de soja
- 15g pollo picado BBQ [Ver pág. 130](#)
(o vegana si no come carne)
- 1 pizca de salsa soja

Para el Dip:

- 40g salsa agridulce [Ver pág. 130](#)

*Puedes preparar antes las recetas aquí mencionadas señaladas con el:

Preparación

1. Saltea todos los ingr. del relleno en una sartén con fuego 7/10 por 6 min.
2. Rellena a partes iguales las masas sellando con una pincelada de claras de huevo.
3. Llévalos al horno 210° por 12 min (o en la freidora de aire 200° x10 min) hasta que se dore.
4. Sírvelo con la agridulce o consérvalo en la nevera. Para recalentar: horno a 180° por 4 min.



Valores nutricionales

Raciones: = 1 = 1.5

Energía 250 kcal 370 kcal

Carbos 47 g 66 g

Proteína 9 g 13 g

Grasas 2 g 3 g

Recomendaciones

¿Quienes acompañarlo?

Prueta: Pulpo a la gallega

[Ver pág. 94](#)

¿Quienes el Postre?

Prueta: Fit Carrot cake

[Ver pág. 130](#)

Caducidad & Meal Prep:

Rollitos (después del horno): 3 días en la nevera

Puedes hacer 3~4x la receta.



PB&J Sándwich



Raciones
1 sándwich



Preparación
2 min



Cocción



Calorías
210 kcal

Materiales



FitCream
Cacahuete



FitCream
Choco-Blanco

[Ver pág. 150](#)

[Ver pág. 151](#)

Ingredientes

Cacahuete & Fresa

- 2 lonchas (60g) pan de molde blanco Hacendado
- 40g Mermelada Fresa [Ver pág. 153](#)
- 35g Crema Cacahuete [Ver pág. 150](#)

Choco blanco & Banana

- 2 lonchas (60g) pan de molde blanco Hacendado
- 1/3 banana (30g) en puré o rodajas
- 35g Crema chocoblanco [Ver pág. 151](#)

*Puedes preparar antes las recetas aquí mencionadas señaladas con el:

Preparación

1. Prepara la crema que vayas a utilizar.
2. Unta cada loncha de pan como pone en los ingr. y listo.

Se puede comer como 2 tostas o un sándwich.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	210 kcal	300 kcal
Carbos	35 g	53 g
Proteína	11 g	16 g
Grasas	2 g	3 g

Recomendaciones

Sustituciones de toppings:

Ambas Crema son intercambiables entre sí
Banana y Fresa son intercambiables entre sí
Mermelada: Por 40g Mermelada Fresa 0% Hacendado

Caducidad & Meal Prep:

Crema en la nevera: 6~8 días



Croquetas fit



Raciones
2 raciones



Preparación
12 min



Horno
16 min



Calorías
290 kcal

Materiales



Salsa
Ricota



Airfryer



Queso en
polvo

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para el relleno

- 1 cebolla laminada (100g)
- 250 ml leche de almendras 0%
- 50 g queso de cabra
- 10 g Queso en polvo
- 120g calabacín pelado, rallado y escúrrelo presionando con papel
- 45g harina de garbanzo

Para el rebozado

- 40g pan rallado con ajo y perejil
- 1 huevo batido

Para el Dip

- 40g salsa Ricota Carrefour

Preparación

1. Mezcla los ingredientes del relleno en una sartén con fuego 7/10 por 6 min.
2. Sácalo y ponlo en un bol en el congelador por 15 min.
3. Ahora con la masa haz 8~10 bolitas y reboza mojándolo en el huevo y luego en el pan rallado.
4. Llévalos al horno 210° por 16 min (o en la freidora de aire 200° x15 min) hasta que se dore.
5. Sírvelo con la Salsa Ricota Carrefour.
Da para 2 raciones de 4~5 croquetas por ración.

Valores nutricionales

Raciones:	♀ = 1	♂ = 1.5
Energía	290 kcal	430 kcal
Carbos	32 g	51 g
Proteína	14 g	20 g
Grasas	11 g	17 g

Recomendaciones

¿Quienes acompañarlo?

Prueba: Repollo chimichurri

[Ver pág. 84](#)

¿Quienes el Postre?

Prueba: Tarta Tres Leches

[Ver pág. 119](#)

Caducidad & Meal Prep:

Croquetas (después del horno): 2 días en la nevera
Puedes hacer 2~4x la receta.

volver a:
Snacks



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



SACIANTE



KCAL BAJA



SABOR LIGERO
Coca-Cola
SIN AZÚCAR
SIN CALORIAS

Palomitas Light

Raciones	Preparación	Micro	Calorías
2 raciones	-	3 min	120 kcal

Materiales



Palomitas

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 1 paquete Palomitas Microondas
Sal Hacendado
- 1 Coca Cola Light



Preparación

Las palomitas son el snack más bajo en calorías y más sencillo de hacer.

Hay una parte de las palomitas que no se hace (10~15g) y sólo nos comemos 35g (en ½ bolsa) o 70g (la bolsa completa) perfecto para un antojo con pocas calorías.

Basta con poner el paquete 2~3 min al micro o cuando pase mas de 3 seg entre 1 pop y el otro.

Valores nutricionales

Ración:	½ bolsa	1 bolsa
Energía	120 kcal	240 kcal
Carbos	21 g	42 g
Proteína	3 g	7 g
Grasas	2 g	3 g

Recomendaciones

Sustituciones a elegir:

Palomitas: Por misma cantidad de otras marcas
Coca-Cola: Por 1 Fanta 0%

¿Quienes el segundo Plato?

Prueba: Nachos fit [Ver pág. 88](#)

¿Quienes el Postre?

Prueba: Tarta de Pantera Rosa [Ver pág. 129](#)

volver a:
Snacks





Protein Pudding



Raciones



Preparación



Calorías

6 raciones

5 min

120 kcal

Materiales



Batidora



Whey choco-blanco



Goma guar



Gelatina

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para batir:

2 scoops (60 g) Whey choco blanco

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

- 1 bote queso fresco batido 0% (500 g)
- 1 briki de leche de almendras 0% (1 L)
- 7 g de goma guar o xantana.
- Esencia de vainilla y edulcorante

½ sobre Mix sabor choco blanco

[Comprar aquí](#)

Descuento 10%: SQUATFIT

Para espesar:

10g de gelatina neutra en 35ml agua

Opcional: 5 gotas colorante amarillo

Preparación

1. Pon todos los ingr. de batir en la procesadora.

👉 La gelatina disuelta en agua repásala 2 min, luego ponla 20 seg al micro y añádela a todo.

2. Bate todo y sirve en 6 botes/frascos. Déjalos al menos 2 hr en la nevera antes de comer.

Toppings: Canela y/o Sirope Pancake

[Ver pág. 152](#)

Una ración = 1 frasco/vaso de pudding



Valores nutricionales

Ración:	1 vaso	2 vasos
Energía	120 kcal	240 kcal
Carbos	21 g	42 g
Proteína	3 g	7 g
Grasas	2 g	3 g

Recomendaciones

¿Quieres algo salado?

Prueba: Montaditos de maíz

[Ver pág. 90](#)

Prueba: Tofu cheese balls

[Ver pág. 98](#)

Caducidad & Meal Prep:

7 días en la nevera

La cantidad de la receta debe darte para 1 semana.

volver a:
Snacks





Cinnamon Rolls fit

Raciones	Preparación	Horno	Calorías

2 raciones

8 min

8 min

240 kcal

Materiales



Whey choco-blanco

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la corteza:

- 6 lonchas (150 g) pan integral sin borde y aplastado con las manos

Para el relleno:

- 1 plátano muy maduro en puré
- 1 cdita (5 g) de canela en polvo.
- Esencia de vainilla y edulcorante

Mezcla para bañar:

- 50g claras de huevo + edulcorante

Para el almíbar:

- 10 g Whey choco blanco
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- 5~10 ml de agua + edulcorante

Preparación

1. Aplasta el pan y córtalo en tiras así:



2. Mezcla los ingr. del relleno y úntalos a cada tira de pan.

3. Enrolla la primera tira (con la parte untada hacia dentro) y la segunda tira encima de la primera. Da para 6 rollos.

4. Baña los rollos en la mezcla y mete al horno a 180° por 6~8 min.

5. Sírvelo con el almíbar por encima.



Valores nutricionales

Raciones:	= 1	= 1.5
Energía	240 kcal	360 kcal
Carbos	43 g	61 g
Proteína	13 g	20 g
Grasas	1 g	2 g

Recomendaciones

¿Quieres algo salado?

Prueba: Rollos primavera

[Ver pág. 100](#)

Prueba: Croquetas Fit

[Ver pág. 104](#)

Caducidad & Meal Prep:

2 días en la nevera. Puedes hacer 2~4x la receta.

Para recalentar: al horno 180° por 4 min.

volver a:
Snacks



Postres





Helados Fit



Raciones



Preparación



Calorías

1 ración

6 min

180 kcal

Materiales



Batidora



Whey choco-blanco



Goma guar



Mix Brownie o Caramelo

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Base de todos los helados:

- El hielo de 1 hielera
- 200 ml leche de almendras
- 10g goma guar & edulcorante
- 20 g Whey choco blanco

Fresa

- 200 g fresas congeladas

Choco Arándanos

- 120 g arándanos congelados
- 1 sobre Mix sabor Brownie

Caramelo

- 150g queso fresco batido congelado
- 1 sobre Mix sabor Caramelo

Valores nutricionales

Sabor:	Frutales:	Caramelo:
Energía	180 kcal	180 kcal
Carbos	18 g	7 g
Proteína	20 g	29 g
Grasas	4 g	6 g

Preparación

👉 Para triturar el hielo hará falta una batidora potente (900w o más)

1. Pon todos los ingredientes del sabor que quieras en la batidora y mezcla.

Arriba tienes un enlace de la mejor batidora calidad-precio en el mercado.

Si tu procesadora es low cost bate en intervalos de 10 seg con pausa 20 seg para no quemarla, y removiendo la mezcla si se atasca.



Este es el Snack (y posiblemente la receta) más saciante de todo el Libro.

Sin la goma no se hace igual.

Recomendaciones

Toppings a elegir:

10g Protein Crunch White (+15 kcal)

[Comprar aquí](#)

5g Trigo hinchado Carrefour (+15 kcal)

¿Quieres algo salado?

Prueba: Rollos primavera

[Ver pág. 100](#)

Prueba: Croquetas Fit

[Ver pág. 104](#)

Caducidad & Meal Prep:

1 mes en congelador. Haz 1~2x la receta. Antes de comer déjalo reposar 5 min para que se ablande.



Cheesecake Fit



Ración



Horno



Calorías

$\frac{1}{4}$ de tarta

15 min

190 kcal

Materiales



Amasadora



Gelatina



Eritritol



Mix Galleta o Choco blanco

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la Base:

- 30g Harina de trigo
 - 30 ml Claras De Huevo (o veganos: 10g Vegg Biográ + 30ml agua)
 - 40g Eritritol
 - 5g levadura & edulcorante
- $\frac{1}{2}$ sobre Mix sabor Galleta (en la Oreo) /
 $\frac{1}{2}$ sobre Mix Chocoblanco (en la Fresa)

5 gotas colorante negro (en la Oreo) /
5 gotas colorante ámbar (en la Fresa)

Para el Relleno:

- 310g Queso light untar
- 160g Queso Fresco Batido 0%
- 12g gelatina neutra disuelta en 40ml de leche almendras 0%

Para la Oreo

- 5g cola cao 0% (en la Base)
- 1½ sobres Mix sabor Galleta (en el Relleno)

3 Oreos sin relleno (de Topping)

Para la Fresa

- 60g Mermelada fresa 0% Hacendado (de Relleno)
- 1½ sobres Mix sabor Choco Blanco (en el Relleno)

20g Mermelada fresa 0% (de Topping)

Preparación

1. Pon todos los ingr de **la base** en un recipiente para horno a 150° por 15~20 min (que al pincharla esté seca).
2. Mientras, pon todos los ingr. del **relleno** en el amasador, y la gelatina disuelta antes ponla al micro 20 seg.
3. Deja la base reposar 4 min y luego echa encima el relleno y mételo a la nevera por al menos 2 hr o toda la noche.
4. Al momento de comer colócale los toppings. Se conserva 4~5 días en la nevera.



Valores nutricionales

Ración: = $\frac{1}{4}$ de tarta = $\frac{1}{3}$ de tarta

Energía	190 kcal	260 kcal
Carbos	23 g	30 g
Proteína	15 g	20 g
Grasas	9 g	12 g

volver a:
Postres



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



SACIANTE



KCAL BAJA



Pop Tart fit



Ración



Refrigerar



Horno



Calorías

1/3 PopTart Toda la noche

15 min

165 kcal

Materiales



PB2



Whey choco-blanco



Copos de avena

Comprar aquí

Comprar aquí

Comprar aquí

Ingredientes

Para la masa de galleta: (overnight)

- 80g copos de avena Choco Blanco
- 60g claras de huevo & 350 ml agua
- 20 g Whey choco blanco & 6g PB2

Para el relleno:

- 50g Mermelada casera Ver pág. 153
- + una pizca de goma guar*

Para el Frosting:

- 50g Frosting de vainilla Ver pág. 154
- 3g estrellitas de azúcar (opcional)

*Si la Mermelada te quedó super espesa no hará falta goma

Preparación

1. Mezcla todos los ingr. de la **masa** y déjalos reposar toda la noche en la nevera. Al día sgte. al micro por 5 min revolviendo ocasionalmente.
2. Déjala reposar 15 min al congelador.
3. En un recipiente de horno, con papel vegetal para que no se pegue, pon: 1/2 masa, la mermelada en medio y otra capa de galleta.
4. Ponla al horno a 180° 15~20 min hasta que tome consistencia de galleta suave y métela por 10 min al congelador para que se enfrie.
5. Sírvela con el frosting y listo.



Valores nutricionales

Ración	♀ = 1/3 Tart	♂ = 1/2 Tart
Energía	165 kcal	250 kcal
Carbos	20 g	30 g
Proteína	14 g	21 g
Grasas	3 g	4 g

Recomendaciones

Sustituciones condicionales

Mermelada: Por 50g Mermelada Fresa Hacendado 0%

Avena: Por 80g copos de avena integral

Claras: Por 15g Vegg Biográ + 50ml agua

Caducidad & Meal Prep.:

4 días en la nevera. Puedes hacer 2~3x la receta.

volver a:
Postres



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



KCAL BAJA



Bizcocho Tres leches



Ración

1/4 de tarta



Preparar

15 min



Horno

25 min



Calorías

220 kcal

Materiales



Leche en polvo

[Comprar aquí](#)

Eritritol

[Comprar aquí](#)

Mix sabor Choco blanco

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para el Bizcocho:

- 100 g de harina de trigo.
- 2 huevos & 1 clara
- 100g Eritritol & 10g de levadura
- Una pizca de canela & Edulcorante

Para la Crema de tres leches:

- 200 ml leche de almendras 0%
- 90 ml de leche evaporada.
- 35 ml leche desnatada
- 35 g leche desnatada en polvo
- 1 sobre Mix sabor Choco Blanco
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT

Para el Frosting:

- 80g Frosting de vainilla [Ver pág. 154](#)

Preparación

- Mezcla todos los ingr. de la **masa** y divídela entre 2 moldes para horno, con papel vegetal para que no se pegue.
- Ponla a 150° 20~25 min o hasta que esté seca al pincharla. Repósala 15 min en el congelador.
- Mezcla los ingr. de la Crema y divídela entre los dos bizcochos y al frigo al menos 1 hr.
- Júntalas en un solo recipiente poniendo Frosting entre y encima de ambas mitades de bizcocho y listo. Sabe mejor fría.



Valores nutricionales

Ración	♀ = 1/4 tarta	♂ = 1/3 tarta
Energía	220 kcal	290 kcal
Carbos	27 g	36 g
Proteína	15 g	20 g
Grasas	6 g	8 g

Recomendaciones

Sustituciones condicionales

Harina: Por 100g Harina sin gluten

Eritritol: Por 100g Inulina

Huevos: Por 35g Vegg Biográ + 120ml agua

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Postres

SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



VEGANO



SACIANTE



KCAL BAJA



Tarta Halloween



Ración

1/4 de tarta



Horno

35 min



Calorías

154 kcal

Materiales



Eritritol



Mezcla para Pancake



Whey choco-blanco



Harina de avena

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Bizcocho naranja (para 1 capa)

- 1 Huevo L + 1 clara
- El zumo de ½ naranja (30 ml)
- La ralladura de ¼ naranja
- 30 g Yogur griego 0% Fage
- 40 g Harina de avena Choco Blanco
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- 10g Whey de Choco Blanco
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- 12 g Eritritol & 5g Levadura
- 10 gotas Colorante naranja*

Bizcochos negros (para 2 capas)

- 100 g Banana & 250g Claras
- 200 g Yogur griego 0% Fage
- 40 g Harina de avena Choco Blanco
- 30g (1 scoop) Whey Choco Blanco
- 30g Mezcla de Pancakes
- 10 g Harina de coco
- 20 g Eritritol & 10 g Levadura
- 50 gotas Colorante negro

Para el Frosting:

- 100g Frosting de vainilla Ver pág. 154
+ 5ml zumo de naranja
+ 5 gotas Colorante naranja*

*o Colorante Rojo + Amarillo

Preparación

1. Mezcla los ingr. secos y los húmedos de cada bizcocho (negros y naranja por separado)
2. Integra los húmedos, añadiendo poco a poco sobre los secos.
3. En 3 moldes pon papel vegetal para que no se pegue y añade la naranja en uno y la negra en 2.
4. Los negros se harán a 150° por 35~40 min y el naranja: 150°C por 25~30 min o hasta que estén secos al pincharlos.
5. Pon frosting encima de cada capa de bizcocho y los topping deseados. Sabe mejor fría.

Valores nutricionales

Ración	♀ = 1/4 tarta	♂ = 1/3 tarta
Energía	154 kcal	205 kcal
Carbos	20 g	26 g
Proteína	16 g	20 g
Grasas	2 g	3 g

Recomendaciones

Toppings a elegir:

- 10g Fideos Chocolate 0% (+10 kcal/ración) [Comprar aquí](#)
15g Sirope chocolate 0% (+10 kcal/ración) [Comprar aquí](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Puedes hacer 1~2x la receta.

volver a:
Postres



SIN HUEVO



SIN LECHE



SIN GLUTEN



SACIANTE



KCAL BAJA



Volcán de chocolate



Raciones

5 raciones



Al micro

40 seg



Calorías

160 kcal

Materiales



Batidora



Eritritol



Whey Belgian chocolate



Cola Cao 0%

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 40 g de Cola Cao 0%
- 50 g de harina de trigo.
- 50 g Eritritol
- 90g (3 scoops) Whey Belgian chocolate
- 220 g (1 taza) claras de huevo
- 50 ml leche desnatada
- 5 g de levadura.
- Edulcorante al gusto.



Preparación

1. Mezcla todo en un procesador de alimentos.

✓ Versión mug cake: (sugerida)

Separa la mezcla en 5 recipientes iguales y pon en la nevera. Para consumirlo, mételo al micro por 40 seg (que quede derretido por dentro)



*Es la versión sugerida por ser mas rico comerla acabada de hacer y al micro se hace mas rápido

✓ Versión tarta: (no sugerida)

Pon toda la mezcla en un molde a 180° por 8~10 min (hecho por fuera y liquido por dentro)

Esta es buena solo si se va a comer todo a la vez.

Valores nutricionales

Ración	♀=1 mug	♂=2 mugs
Energía	160 kcal	320 kcal
Carbos	11 g	22 g
Proteína	20 g	40 g
Grasas	3 g	6 g

Recomendaciones

Sustituciones condicionales

Harina: Por 50g Harina sin gluten

Eritritol: Por 50g Inulina

Claras: Por 35g Vegg Biográ + 120ml agua

Caducidad & Meal Prep:

(Mug cake) 5 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.



Brownie muente x chocolate

	Ración
	Horno
	Calorías

1/4 de tarta 10 min 136 kcal

Materiales



Ingredientes

Para la masa

- 30g Mezcla de Pancakes
- 60g plátano
- 30g (1 scoop) Whey Belgian chocolate
- 1 huevo L
(veganos: 10g Vegg Biográ + 30ml agua)
- 15g Chocolate Leche 0% hacendado
- 10g Cola Cao 0%
- 7g de levadura.
- Edulcorante al gusto.

Para el topping

- 5g Nueces trituradas

Preparación

1. Mezcla todos los ingr. de la masa húmedos en un procesador y los secos a mano y vierte los húmedos en los secos poco a poco.
2. Hornea a 160° por 8~10 min o en la Airfryer a 130° por 8~10 min (que quede poco hecho)
3. Pon las nueces y déjalo reposar 15 min para que se ponga firme y manejable.

Comer en caliente o frío. Sabe mejor calentita.



✓ En la Airfryer queda con una consistencia más parecida al brownie, ¡pruébalo!

Valores nutricionales

Ración	♀ = 1/4 tarta	♂ = 1/3 tarta
Energía	136 kcal	180 kcal
Carbos	12 g	16 g
Proteína	10 g	13 g
Grasas	5 g	6 g

Recomendaciones

Combínalo con:

Helado Fit Caramelo

Ver pág. 113



20g FitCream Cacahuete

Ver pág. 150

5g Chocolate Blanco 0%

Comprar aquí



Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.



Fit Carrot cake



Ración

1/4 de tarta



Horno

30 min



Calorías

150 kcal

Materiales



Amasadora



Protein Crunch



Whey choco blanco



Harina de avena

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

Para la masa:

- 20g Whey Choco Blanco
- 40 g Harina De Avena choco blanco
- 10g Harina de coco
- 1 yema de huevo
- 50 g Queso Fresco Batido 0 %
- 100 g Zanahoria rallada
- 10g de levadura.
- Edulcorante al gusto.
- 180 ml claras de huevo montadas por 3~5 min en la amasadora.

Para los toppings:

- 80g Frosting de vainilla [Ver pág. 154](#)
- 10g Protein Crunch White
- 3g estrellitas de azúcar (opcional)

Preparación

1. Mezcla aparte los ingr. Húmedos (menos las claras) y los secos y vierte los húmedos en los secos poco a poco.
2. Luego agrega a esta mezcla la clara montada con una espátula con movimientos suaves y envolventes sin sobre mezclar (o se desmontan)
3. Vierte en 2 moldes y hornea a 150° por 30~35 min (que esté seco al pincharlo)
4. Pon frosting en cada capa más los toppings y listo. Sabe mejor fría.



Valores nutricionales

Ración	= 1/4 tarta	= 1/3 tarta
Energía	150 kcal	200 kcal
Carbos	14 g	19 g
Proteína	16 g	20 g
Grasas	4 g	6 g

Recomendaciones

Sustituciones a elegir

Harina: Por 40g Harina sin gluten (celiacos)

Protein Crunch Por:

10g FitCream Cacahuete [Ver pág. 150](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera. Haz 1~2x la receta.

volver a:
Postres



SIN LECHE



SIN GLUTEN



SACIANTE



KCAL BAJA



Tarta Pantera Rosa

2 raciones / 10 minutos de preparación / 30 minutos de espera

Ingredientes:

- 30 g Preparado Vegan Cookie Prozis
- 30 g proteína caseína de chocolate.
- 10 g cacao puro desgrasado 0%
- 60 g de plátano
- 15 g chocolate negro 85% en barra, 0%
- 1 huevo L
- Edulcorante al gusto.
- Esencia de vainilla.
- 10 g de aceite de coco.
- 5 g de levadura.
- 20 ml sirope pancake o miel 0% azúcar

2. Aparte



A este postre le va perfecto el helado de vainilla fit (ver pág. X)

Valores nutricionales

Valores por una ración

Energía	0 kcal
Carbohidratos	2 g
Proteína	0 g
Grasas	130 ¹ g

Preparación:

1. Majamos.



Cookie Choco - Marshmallow

2 raciones / 10 minutos de preparación / 30 minutos de espera

Ingredientes:

- 30 g Preparado Vegan Cookie Prozis
- 30 g proteína caseína de chocolate.
- 10 g cacao puro desgrasado 0%
- 60 g de plátano
- 15 g chocolate negro 85% en barra, 0%
- 1 huevo L
- Edulcorante al gusto.
- Esencia de vainilla.
- 10 g de aceite de coco.
- 5 g de levadura.
- 20 ml sirope pancake o miel 0% azúcar

2. Aparte



A este postre le va perfecto el helado de vainilla fit (ver pág. X)

Valores nutricionales

Valores por una ración

Energía	0 kcal
Carbohidratos	2 g
Proteína	0 g
Grasas	132 ¹ g

Preparación:

1. Majamos.



Bizcocho de framboesas

2 raciones / 10 minutos de preparación / 30 minutos de espera

Ingredientes:

- 30 g Preparado Vegan Cookie Prozis
- 30 g proteína caseína de chocolate.
- 10 g cacao puro desgrasado 0%
- 60 g de plátano
- 15 g chocolate negro 85% en barra, 0%
- 1 huevo L
- Edulcorante al gusto.
- Esencia de vainilla.
- 10 g de aceite de coco.
- 5 g de levadura.
- 20 ml sirope pancake o miel 0% azúcar

2. Aparte



A este postre le va perfecto el helado de vainilla fit (ver pág. X)

Valores nutricionales

Valores por una ración

Energía	0 kcal
Carbohidratos	2 g
Proteína	0 g
Grasas	134 ¹ g

Preparación:

1. Majamos.

Lemon Pie

2 raciones / 10 minutos de preparación / 30 minutos de espera

Ingredientes:

- 30 g Preparado Vegan Cookie Prozis
- 30 g proteína caseína de chocolate.
- 10 g cacao puro desgrasado 0%
- 60 g de plátano
- 15 g chocolate negro 85% en barra, 0%
- 1 huevo L
- Edulcorante al gusto.
- Esencia de vainilla.
- 10 g de aceite de coco.
- 5 g de levadura.
- 20 ml sirope pancake o miel 0% azúcar

2. Aparte



A este postre le va perfecto el helado de vainilla fit (ver pág. X)

Valores nutricionales

Valores por una ración

Energía	0 kcal
Carbohidratos	2 g
Proteína	0 g
Grasas	136 ¹ g

Preparación:

1. Majamos.

Apple Pie

2 raciones / 10 minutos de preparación / 30 minutos de espera

Ingredientes:

- 30 g Preparado Vegan Cookie Prozis
- 30 g proteína caseína de chocolate.
- 10 g cacao puro desgrasado 0%
- 60 g de plátano
- 15 g chocolate negro 85% en barra, 0%
- 1 huevo L
- Edulcorante al gusto.
- Esencia de vainilla.
- 10 g de aceite de coco.
- 5 g de levadura.
- 20 ml sirope pancake o miel 0% azúcar

2. Aparte



A este postre le va perfecto el helado de vainilla fit (ver pág. X)

Valores nutricionales

Valores por una ración

Energía	0 kcal
Carbohidratos	2 g
Proteína	0 g
Grasas	138 ¹ g

Preparación:

1. Majamos.

Salsas saladas



Alinóo Big Mac



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)

Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal

(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)[Ver pág. 130](#)[Ver pág. 130](#)[Ver pág. 130](#)[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:

Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO

Alioli Light

Raciones Preparación Cocción Calorías
1 ración 10 min 25 min 82 kcal



Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal
(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:
Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



Guacamole

casero



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal
(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)[Ver pág. 130](#)[Ver pág. 130](#)[Ver pág. 130](#)[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:

Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



Hummus casero



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal

(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:
Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO

Crema agria



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal
(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:

Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO

Dip de Alubias



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal
(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:

Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO

Salsa Burger



1 Ración: Preparar Refrigerar Calorías

30 g 8 min Luego de usar 14 kcal

Materiales



Queso batido



Kéetchup 0%



Mostaza 0%

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 100g queso fresco batido 0%* (o 100g yogur proteico 0%)
- 1 pizca de vinagre
- 1 diente de Ajo en pasta
- 10g mostaza prima 0%
- 80g ketchup prima 0%
- Una pizca de sal

*Para veganos: 100g de yogur vegetal soja [Comprar aquí](#)

Preparación

1. Pon el queso (o yogur) en un bol, agrega el vinagre y déjalo reposar 5 min.
2. Agrega el resto de ingredientes y listo

Valores nutricionales

Raciones:	En 30 g	En 100 g
Energía	14 kcal	46 kcal
Carbos	1 g	4 g
Proteína	2 g	8 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con que platos va bien?

- Boniato Burger [Ver pág. 50](#)
- Palomitas de pollo [Ver pág. 51](#)
- Patatas supremas [Ver pág. 67](#)
- Huevos rotos Meatlovers [Ver pág. 73](#)
- Bastones de boniato [Ver pág. 86](#)

Caducidad & Meal Prep:

4 días en la nevera, puedes hacer 3~4 raciones.

volver a:
Salsas



Salsa Agridulce



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal
(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:
Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO

Salsa Pesto



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal
(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

*"Questo di pesto
De costa tosta"*



Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:
Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO

Salsas dulces



FitCream

Cacahuete



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal
(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:

Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO

FitCream Choco Blanco



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal
(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:

Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO

Sirope de pancake

Raciones Preparación Cocción Calorías
1 ración 10 min 25 min 82 kcal



Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal
(Pésalos después de cocidos)

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:
Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



Mermelada de fresa



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patata

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal

(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:
Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO

Frosting de vainilla



Raciones



Preparación



Cocción



Calorías

1 ración

10 min

25 min

82 kcal

Materiales



Contador de patatas

[Comprar aquí](#)



Spray de aceite

[Comprar aquí](#)

Ingredientes

- 200g Zanahoria en chips* y cocidas en agua por 12 min
- Spray de aceite de mantequilla.
[Comprar aquí](#) Descuento 10%: SQUATFIT
- Sal, ajo en polvo y pimentón

*Puedes usar 200g Boniato cocido pero sabe igual y tiene más kcal
(Pésalos después de cocidos)

Preparación

1. Coloca las patatas cocidas en una bandeja de horno con papel vegetal para que no se peguen.
2. Rocíale el spray de aceite y las especias y lleva al horno a 250° por 20~25 min y listo.

Valores nutricionales

Raciones:	Zanahoria	Boniato
Energía	82 kcal	144 kcal
Carbos	19 g	28 g
Proteína	2 g	4 g
Grasas	0 g	0 g

Recomendaciones

¿Con qué platos va bien?

Palomitas de pollo

[Ver pág. 130](#)

Pollo picado barbacoa

Pulpo a la gallega

Caducidad & Meal Prep:

Chips (antes de horno): 3 días, haz 3~4 raciones

volver a:
Salsas



SIN HUEVO

SIN LECHE

SIN GLUTEN

VEGANO



Zona Tropical



El Mangú



2 raciones/ 25 minutos de preparación

Ingredientes:

- 200 g plátano macho maduro
- 5 g mantequilla ligera
- 20 ml leche desnatada
- 4 rodajas de fiambre Salami Induveca* o fiambre Mini York Hacendado (70g)
- 100 g cebolla vinagreta (ver pág. X)
- 200 g Queso latino Goya**
- 50g pan rallado
- 5 g aceite de oliva virgen extra

*Este fiambre se encuentra en tiendas de productos latinos, y es exquisito, si no lo encuentras tienes un sustituto con 70% del sabor del Induveca.

**El queso latino se encuentra en tiendas de productos latinos y algunos Carrefour

Preparación:

1. Pelamos y cortamos los plátanos y los ponemos a hervir. Mientras cortamos el queso en tiras y lo rebozamos con el pan rallado.
2. Hacemos puré los plátanos y agregamos la mantequilla, la leche y sal.
3. En una sartén con el aove a fuego medio alto (7 de 10) freímos las rodajas de fiambre y las tiras de queso hasta que se doren y pasamos la cebolla por la sartén.
Emplatamos como se ve en la foto

Valores nutricionales

Valores por una ración

Energía	530 kcal
Carbohidratos	56 g
Proteína	23 g
Grasas	20 g

Bandera dominicana

1



1 Versión "Gandules" (Guisantes verdes)

- 100 g chuleta (o lomo) de cerdo
- 120 g gandules verdes con coco Goya*
- 100 g arroz blanco
- 1/2 aguacate (40g)
- 1/2 plátano macho maduro (50g)

*Este enlatado se encuentra en tiendas de productos latinos y algunas fruterías.

Preparación:

1. Sofreímos en una sartén con un poco de aove una cebolla cortada. Echamos **250g de carne**, 10g de salsa soja, 3g ajo en pasta, sal, pimienta y orégano a fuego medio (6 de 10) por 8 min. (Esto da para 2 raciones de la señalada anteriormente)

2. Sofreímos en una olla con un poco de aove 1 cebolla cortada. Enseguida echamos la **lata de gandules**, 10 g de salsa soja, 3 g de ajo en pasta, sal, pimienta y perejil, a fuego medio (5 de 10) por 12 min. Luego extraemos 1/2 taza de granos enteros y los batimos en una procesadora de alimentos con un poco de agua. Lo devolvemos a la olla y calentamos por 3 min más. (Esto da para 6 raciones de la señalada anteriormente)

3. Rebanamos el **plátano** y lo ponemos a freír en una sartén o una freidora hasta que doren. (Esto da para 2 raciones de la señalada anteriormente)

4. Cocemos el arroz blanco y emplatamos como en la imagen.

2



1 ración / 30 min preparación

2 Versión "Habichuelas" (Alubias Rojas)

- 100 g ternera (o 2 muslos de pollo)
- 120 g alubias rojas.
- 100 g arroz blanco
- 40 g lechuga
- 1/2 tomate + 1/3 cebolla cortados
- 1/3 aguacate (35g)
- 1/2 plátano macho verde (50g)

3. Rebanamos el plátano y lo ponemos a freír en una sartén o una freidora por 4 a 6 min. Los sacamos y aplastamos y volvemos a freír 3 min mas o hasta que doren y les ponemos una pizca de sal. (Esto da para 2 raciones de la señalada anteriormente)

4. Cocemos el arroz blanco y emplatamos como en la imagen.



En la lista de ingredientes se indica el tamaño de la ración y en la preparación se indica como cocinarlo en el tamaño en que usualmente viene el producto para mas facilidad.

También se puede cocinar solo la cantidad de una ración y congelar el resto

Preparación:

1. Sofreímos en una sartén con un poco de aove una cebolla cortada. Echamos 250g de carne, 10g de salsa soja, 3g ajo en pasta, sal, pimienta y orégano a fuego medio (6 de 10) por 8 min.

(Esto da para 2 raciones de la señalada anteriormente)

2. Sofreímos en una olla con un poco de aove 1 cebolla cortada. Enseguida echamos el bote de alubias, 10 g de salsa soja, 20 g de tomate frito, 3 g de ajo en pasta, sal, pimienta y perejil, a fuego medio (5 de 10) por 12 min. Luego extraemos 1/2 taza de granos enteros y los batimos en una procesadora de alimentos con un poco de agua. Lo devolvemos a la olla y calentamos por 3 min más.

(Esto da para 6 raciones de la señalada anteriormente)

Valores nutricionales

Valores por cada 100 g

Energía	600 kcal
Carbohidratos	64 g
Proteína	47 g
Grasas	15 g

Palitos de yuca





2 raciones / 25 minutos de preparación

Ingredientes:

Para los palitos de yuca (mandioca)

- 1 yuca grande (600g)

Para la ropa vieja de ternera:

- 300 g ternera
- 1 cebolla y ½ pimiento verde
- 1 hoja de laurel
- 20 ml salsa de soja
- 20 ml vino tinto cocinar
- Sal, pimienta, comino y orégano

Escurrimos la ternera y la mechamos usando dos tenedores en una sartén con un poco de aceite echamos la cebolla y el pimiento cortados, agregamos los demás ingredientes de la ropa vieja y dejamos a fuego medio alto (7 de 10) por 6 minutos.



A este plato le va bien la salsa alioli (ver pág. X) o la salsa ketchup Prima 0%

Preparación:

Pelamos y cortamos la yuca y la ponemos a hervir. Cortamos la carne en trozos y la ponemos a cocer en agua por 30 minutos a fuego medio (5 de 10) para que se ablande.

Sacamos la yuca y la cortamos en tamaño de tiras y las ponemos a freír en una sartén o en una freidora por 5 minutos o hasta que se doren.

Valores nutricionales

Valores por una ración

Energía	500 kcal
Carbohidratos	60 g
Proteína	30 g
Grasas	9 g