



# •Recetas saladas•

# PLATO SALUDABLE





¿Sabes cómo llevar una alimentación balanceada?

**SIGUE ESTA FÓRMULA:**

**30%**  
grasas  
saludables

**40%**  
carbohidratos

**30%**  
proteína



# PLANIFICADOR DE COMIDAS FÁCIL

Con el apoyo adecuado, la alimentación correcta puede ser tan fácil como 1, 2, 3, 4, 5. Simplemente sigue nuestro planificador de comidas paso a paso para que el comer de forma equilibrada y saludable sea algo sencillo.

25g PROTEÍNA  
400 CALORÍAS

40g PROTEÍNA  
400 CALORÍAS

P

## PASO 1 - COMIENZA CON PROTEÍNA



Pollo



Pescado



Carne de res magra



Mariscos



Cerdo o Cordero

85gr.  
COCINADO

150 gr.  
COCINADO

V

## PASO 2 - AGREGA VEGETALES



COCINA VERDURAS, SOPA DE VEGETALES, SALSA DE TOMATE (1 TAZA)

ESCOGE 1

ESCOGE 2



VEGETALES CRUDOS

CUALQUIER CANTIDAD

CUALQUIER CANTIDAD

C

## PASO 3 - AÑADE CARBOHIDRATOS SALUDABLES



PAN O GALLETAS INTEGRALES  
1 PERRINCHI, 1/2 PAN  
1/2 PERRINCHI O 1/2 PAN  
4 GALLETAS MEDIANAS



Rapiditas  
2 MED.  
1 C. MEDIANA (MEXICANA)  
1/2 MEDIANA



INTEGRALES, ARVEJAS, CHOCLOS O LENTEJAS  
1/2 TAZA, COCINADA



PAPA (BLANCA O BATATA)  
1/2 MEDIANA



PASTA, QUINOA, MIJO, CEBADA, BULGUR, ARROZ (INTEGRAL)  
1/2 TAZA, COCINADA



FRUTA  
MEDIANA O 1 TAZA EN PIZCACHOS

ESCOGE 1

ESCOGE 2

G

## PASO 4 - AGREGA GRASA SALUDABLE PARA DARLE SABOR



ACEITE DE OLIVA  
1 C.O. (MEDIANA)



NUCES  
30 Gr.



HUMUS, ADEREZO BAJO EN GRASA, MAYONESA, CREMA AGRIA, VINAGRETA  
2 C.O. (MEDIANA)



PALTA  
1/2 (MEDIANA)



QUESO PARMESANO O QUESO CREMA FETA BAJO EN GRASA  
2 C.O. (MEDIANA)



SEMILLAS O MANTEQUILLA DE NUCES  
1 C.O. (MEDIANA)

ESCOGE 1

ESCOGE 1

## PASO 5 - AGREGÁLE SAZÓN



HIERBAS Y ESPECIAS



LIMÓN



AJO



VINAGRE



SALSA Y SALSA PICANTE



MOSTAZA

CUALQUIER CANTIDAD

CUALQUIER CANTIDAD



## Almuerzos

- Lentejas
- Omelettes
- Arvejas
- Hamburguesas de soja
- Hamburguesas de lentejas
- Bifes de tofu grillados
- Quinoa
- Soja texturizada (condimentarla muy bien)

## Colaciones

- Queso
- Frutos secos
- Barrita de proteína
- Yogur descremado
- 1 banana pisada con 2 cdas. de batido y 1 de proteína

Son opciones para usar en ocasiones que no puedas seguir el menú sugerido.

ALMUERZO

PECHUGA CON VEGETALES



OMELETTE CON ENSALADA



COLACIONES

BARRA DE PROTEÍNA



MUFFIN PROTÉICO



## PIZZA DE RICOTA

2 porciones

### INGREDIENTES:

Para la masa:

- 1 paquete de ricota magra (500gr)
- 1 huevo
- 3 claras
- 1/3 taza de cebolla deshidratada
- Sal, pimienta, orégano y ajo en polvo

Para el topping:

- salsa de tomate
- queso light en hebras o cremoso light



### PREPARACIÓN:

Mezclar en un bowl todos los ingredientes de la masa.

Engrasar una placa para horno y colocar la mezcla para hacer la pizza.

Cocinar en horno por 30-40 minutos (tiene que estar doradita y crocante).

Colocar salsa de tomate y queso en hebras light o cremoso light, llevar al horno hasta que se gratine.

### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 322 / Carbohidratos: 10 g / Grasas: 16 g / Proteína: 35 g



## TOMATES RELLENOS

1 porción

### INGREDIENTES:

- 2 Tomates grandes
- ½ Zanahoria
- 1 Zucchini
- ½ Cebolla morada ½ Morrón pequeño
- ½ Vaso de caldo de Verduras
- 30 Grs de soja texturizada
- Sal Rosa del Himalaya
- Ajo en polvo
- 2 Cdts de queso rallado



### PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 180 grados

Lavar y picar bien chiquitas todas las verduras.

Rehogarlas en una sartén con un chorrito de aceite.

Por otro lado lavar los tomates y vaciarlos con delicadeza para no romperlos.

Colocar la pulpa que hemos sacado junto al resto de las verduras y continuar la cocción hasta que las verduras se reduzcan.

Añadir la soja texturizada y el caldo de verduras cocinar hasta que se evapore el líquido.

Rellenar los tomates con la mezcla y hornear durante 15 min a 180 grados.

Servir con queso rallado espolvoreado. Opcional: agregar ciboulette o perejil.

### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 350 / Carbohidratos: 30,6 g / Grasas: 8,8 g / Proteína: 30,7 g



## WRAPS CON MASA DE ESPINACA

4 porciones

### INGREDIENTES:

Para la masa:

- 3 claras de huevos
- 1 huevo
- 200gr de espinaca
- 1 cucharadita de harina de garbanzo
- Sal y pimienta

Para el relleno:

- 2 pechugas de pollo
- 4 fetas de queso de máquina
- 1 tomate
- Salsa de soja



### PREPARACIÓN:

Para la masa:

Colocar los ingredientes para la masa en la licuadora y batir hasta que quede una masa homogénea. Con un cucharón verter la mezcla en una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva y cocer como un panqueque de ambos lados (4 wraps)

Para el relleno:

Trozar en pedacitos la pechuga de pollo y cocinarla en una sartén con un poquito de fritolin. Terminar la cocción agregando un poquito de salsa de soja.

Rellenar cada wrap con pollo, 1 feta de queso y tomate.

### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 386 / Carbohidratos: 10 g / Grasas: 22 g / Proteína: 40 g

## PAN PROTEICO DE ZANAHORIA

2 porciones

### INGREDIENTES:

- 150 gr de zanahoria rallada
- 2 huevos
- 25gr de harina de garbanzo (o Almendras molidas)
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva



### PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 180 grados y engrasar un molde con aceite de oliva (el grosor de tu pan depende del tamaño de tu molde ; si lo quieres delgado que sea de unos 20 cm).

En un bowl mezclar la zanahoria rallada con el jugo de limón, los huevos y batir la mezcla.

Añadir la harina de garbanzos (o de Almendras) y la sal ; para darle más sabor a tu pan puedes agregar curry, cúrcuma, pimentón, pimienta, etc. Mezclar bien.

Colocar la masa en el molde y cocinar durante 10 mins aproximadamente.

Dejar enfriar.

### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 169 / Carbohidratos: 18 g / Grasas: 6 g / Proteína: 10 g



## CROQUETAS DE QUINOA

1 porción

### INGREDIENTES:

- 3 cucharadas soperas colmadas de quinoa (cocida)
- 60 gr de queso untable descremado
- 1/2 zanahoria rallada
- 30 gr de espinacas picadas
- 1 huevo y 2 claras
- 3 cucharadas de perejil picado
- 1/2 cucharadita de orégano
- Sal y pimienta a gusto



### PREPARACIÓN:

Primero cocinar la quinoa. Para esto utilizar 1 taza de quinoa, enjuagarla bien y escurrir en colador fino hasta que el agua salga clara. Luego colocar la quinoa + 2 tazas de agua + 1/2 caldito de verduras, y cocinar a fuego lento hasta que el agua sea absorbida (aprox 15-20 mins). Colocar 3 cucharadas colmadas de quinoa cocida y mezclarla con el queso untable, la zanahoria, la espinaca, el perejil. Integrar con el orégano, sal y pimienta; revolver bien. Añadir el huevo y claras y mezclar hasta obtener una masa bien integrada. Formar croquetas con la mano y colocarlas en una fuente para horno previamente rociadas con un poco de Fritolin. Dorar por ambos lados.

### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 347 / Carbohidratos: 33 g / Grasas: 13,8 g / Proteína: 25 g

## BUDIN DE BROCOLI Y ATÚN

2 porciones

### INGREDIENTES:

- 1 Racimo mediano de Brócoli Hervido
- 2 latas de atún al agua
- 1 huevo
- Sal, pimienta negra y especias a gusto.



### PREPARACIÓN:

Picar o triturar el brócoli previamente hervido.  
Mezclar el brócoli con las 2 latas de atún y el huevo. Salpimentar.  
En una fuente antiadherente colocar todos los ingredientes.  
Llevar al horno hasta que cuaje.  
Servir con ensalada de verdes.



### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 200 / Carbohidratos: 7 g / Grasas: 7 g / Proteína: 20 g



## INVOLTORI DE BERENJENA

2 porciones

### INGREDIENTES:

- 1 Berenjena grande
- 250 gr de ricota magra
- 4 fetas de jamón
- 2 cdas soperas de queso crema light
- Albahaca fresca
- 2 tomates maduros
- 4 cdas Queso parmesano
- Sal baja en sodio
- Aceite de oliva

### PREPARACIÓN:

Pelar la berenjena únicamente por 2 caras. Cortarla en lonchas finas (no muy finitas) y dejarlas en remojo en agua con sal unos 10 minutos.

Con esto logramos que pierda el sabor amargo.

Cocinar las berenjenas a la plancha en una buena sartén previamente engrasada. Ponemos unas gotitas de aceite y extendemos con la ayuda de una servilleta. Para que queden blanditas y no se peguen, el truco es hacerlas a fuego medio-alto con tapa, y darlas vuelta con cuidado.

Retirar las berenjenas una vez estén hechas.

En un recipiente mezclar la ricota con el jamón cortado, el queso crema y salpimentar a gusto.

Envolver un poco de mezcla en cada lámina de berenjena.

Por otro lado, hervir los tomates y cuando estén blanditos, pasar por agua fría y pelar. La piel saldrá sola. Picar bien el tomate y mezclarlo con un poco de sal, albahaca picada y unas gotitas de aceite de oliva.

Disponer los rollitos de berenjenas en una placa para horno y colocar la salsa de tomate por encima

Agregar por arriba un poco de queso rallado y gratinar.



### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 387 / Carbohidratos: 12,3 g / Grasas: 17,7 g / Proteína: 41 g

## BARQUITOS DE ZUCCHINI

1 porción

### INGREDIENTES:

- 1 zucchini
- 1 pechuga de pollo hervida desmenuzada
- 1/2 cebolla
- 1/2 morron
- salsa de tomate
- queso light en hebras
- condimentos a gusto



### PREPARACIÓN:

Abrir el zucchini y vaciarlo con una cuchara. Cocinar en el horno por unos 15 min hasta que este tierno.  
Por otro lado saltear 1/2 cebolla con 1/2 morrón.  
Agregar la salsa de tomate y el pollo ya cocido y desmenuzado.  
Integrar todos los ingredientes. Salpimentar.  
Colocar el relleno dentro del zucchini, distribuir el queso y cocinar en horno hasta que esté gratinado.

### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 321 / Carbohidratos: 7 g / Grasas: 10,4 g / Proteína: 48,1 g



## REVUELTO DE CLARAS Y RICOTA

### INGREDIENTES:

- 2 claras de huevo
- 50 gr ricota
- Sal y pimienta a gusto



### PREPARACIÓN:

En una sartén antiadherente cocinar las claras de huevo junto con la ricota. Revolver hasta que estén cocinados (aprox 3 minutos).



### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 166 / Carbohidratos: 0,2 g / Grasas: 9 g / Proteína: 21 g

## HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

4 porciones

### INGREDIENTES:

- 400 gr de lentejas en conserva
- ½ Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 4 Cdas de salvado de avena
- 1 Cda de Aceite de Oliva
- 1 Cda de Mostaza
- Orégano, pimienta y sal



### PREPARACIÓN:

Rallar y cortar muy finita la cebolla y el ajo, y rehogarlos con una cdita de orégano y 1 cda de aceite de oliva.

En un bowl añadir las lentejas escurridas, la mostaza, el salvado de avena, la preparación y salpimentar. Mezclar hasta integrar todos los ingredientes.

Formar las 4 hamburguesas con ayuda de las manos, primero haciendo una bola y aplastando con el puño para comprimir las lentejas y luego aplastándola con la ayuda de la otra mano. Cocinar 2 en el horno por ambos lados. Freezar 2 para la semana que viene.

### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 192 / Carbohidratos: 23,3 g / Grasas: 12,5 g / Proteína: 21,4 g



## PAN NUBE

1 porción

### INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- 2 cdas de queso untable light
- Sal a gusto
- 1 cda polvo para hornear



### PREPARACIÓN:

Batir las 2 claras a punto nieve.

Mezclar la yema con el queso untable, el polvo para hornear y la sal (se pueden agregar otros condimentos a gusto). Agregar la mezcla a las claras con movimientos envolventes.

Ir colocando la preparación de a dos cucharadas en una placa para horno (con rocío vegetal) formando los pancitos. (IMPORTANTE, darle cuerpo, no hacerlas muy finitas, sino se pueden quemar).

Cocinar a fuego bajo-medio durante 10-15 min.

### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 130 / Carbohidratos: 3 g / Grasas: 6 g / Proteína: 16 g

## TARTA DE ATÚN

4 porciones

### INGREDIENTES:

- 1 taza y media de salvado de avena
- Semillas (opcional)
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 latas de atún al agua
- Aceitunas (opcional)
- 1 cebolla
- 1 morrón
- 2 huevos



### PREPARACIÓN:

En un bowl mezclar el salvado de avena, el aceite, los condimentos y semillas.

Agregá agua lentamente hasta que se una. No se arma una masa como si fuese de harina, entonces hay que ir aplastando la masa sobre un molde hasta que quede firme.

Poner en una sartén la cebolla y el morrón a cocinar. Condimentar a gusto.

Una vez listo, mezclarlo con el atún y los 2 huevos. Colocar la mezcla sobre la masa previamente hecha. Llevar al horno por 15 minutos aproximadamente.

### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 335 / Carbohidratos: 35 g / Grasas: 12,8 g / Proteína: 22,25 g



## FAINA DE LENTEJAS

5 porciones

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de lentejas cocidas.
- 3 huevos.
- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen.
- 2 tazas de salvado de avena
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta a gusto.
- Opcional: Orégano y queso rallado.



### PREPARACIÓN:

Precalentar el horno y colocar una asadera grande con aceite en spray durante 15min.

Verter las lentejas, huevos, aceite y condimentos en una licuadora o procesadora. Licuar bien, y agregar dos tazas de salvado de avena y de a poco agua (aproximadamente una taza).

Luego en la asadera precalentada verter la mezcla y llevar al horno apróx 40 min (dependiendo de cada horno). Debe quedar el centro bien sequito.

Cortar en láminas tipo tostaditas y colocar el acompañamiento (ejemplo: queso untable light).

Sugerencia: Acompañar con té concentrado de hierbas de Herbalife.

### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 290 / Carbohidratos: 25 g / Grasas: 11 g / Proteína: 13 g

## HUMMUS

10 porciones

### INGREDIENTES:

- 400 g de garbanzos cocidos
- 70 ml de agua
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 ajo
- Jugo de ½ limón
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de tahín o semillas de sésamo.
- ½ cucharada de comino
- ½ cucharada de pimentón dulce
- ½ cucharada de sal



### PREPARACIÓN:

Limpiar y escurrir los garbanzos. Pelar el ajo y exprimir el medio limón.

Poner todos los ingredientes, excepto el pimentón, en una batidora y triturar hasta que quede una crema sin grumos.

Servir el hummus con un poco de pimentón dulce y un chorrito de aceite de oliva por encima.

\*Puedes conservarlo bien tapado en la heladera durante 4-5 días.



### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 113 / Carbohidratos: 12 g / Grasas: 6 g / Proteína: 4 g



## REVUELTO DE HUEVOS MEDITERRÁNEOS

1 porción

## INGREDIENTES:

- 2 tomates grandes maduros
- 2 huevos
- 3 claras
- Puñado de tomates cherry
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Sal rosa del Himalaya o sal marina
- Ajo en polvo
- Albahaca fresca



## PREPARACIÓN:

Cortar los tomates redondos en cubitos o en procesadora.

Colocar en una sartén un chorrito de aceite de oliva, calentar y luego añadir los tomates, los huevos, las claras y las especias.

Revolver con un cucharón rompiendo los huevos, hasta que estén cocidos (esto tarda sólo unos minutos). Una vez cocidos mezclar la preparación con la albahaca fresca y los tomates cherry enteros.

Acompañar con ensalada de rúcula.

## INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 404 / Carbohidratos: 14,9 g / Grasas: 25,2 g / Proteína: 29,8 g

## GRATINADO DE ATÚN Y TOMATE

1 porción

### INGREDIENTES:

- 2 tomates medianos
- 1 lata de atún al natural
- 1 paquete de queso en hebras
- sal, pimienta y oregano



### PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 200 grados.

Cortar los tomates en 4 rodajas cada uno (nos quedarán 8 rodajas) y colocarlas en una sartén para horno. Sazonarlas con sal, pimienta y orégano. Cubrir todas con un poco de atún y luego con el queso en hebras.

Cocinarlas hasta que el queso este fundido y dorado

### INFORMACION NUTRICIONAL (por porción)

Calorías: 321 / Carbohidratos: 7 g / Grasas: 10,4 g / Proteína: 48,1 g