

A close-up, artistic photograph of a chef's hand using a small spoon to garnish a dish on a plate. The dish appears to be a pasta or vegetable medley with a white sauce. In the background, a metal bowl containing green herbs is visible. The lighting is warm and focused on the hand and the plate.

Recetas

SALUDABLES

PARA DISFRUTAR EN CASA

ART ON THE PLATE

VOL. 1

Llevar una alimentación saludable no significa sacrificar sabor ni variedad. Este eBook reúne 21 recetas prácticas, nutritivas y deliciosas para que disfrutes en casa, sin complicaciones. Desde desayunos energéticos hasta postres ligeros, encontrarás opciones para cada momento del día.



¡Comer bien es un placer!

CONTENIDO



CAPÍTULO

01

Desayunos

CAPÍTULO

02

Almuerzos

CAPÍTULO

03

Cenas



CAPÍTULO

04

Postres



CAPÍTULO

01

Desayunos



Avena horneada con manzana y canela

Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 manzana en cubos pequeños
- 1 taza de bebida vegetal (almendra, soya, la de tu preferencia.)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de miel o sirope de agave (opcional)



Preparación

- Precalienta el horno a 180 °C (350 °F).
- Mezcla todos los ingredientes en un bowl.
- Vierte en un molde pequeño para hornear.
- Hornea durante 25-30 minutos.
- Sirve tibio, solo o con yogur.



La canela ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y le da dulzor sin necesidad de azúcares añadidos.

Smoothie verde energético



Ingredientes

- 1 taza de espinaca fresca
- 1 banano maduro
- ½ taza de piña en trozos
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 taza de agua o bebida vegetal
- Cubos de hielo al gusto

Preparación

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
- Procesa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
- Sirve frío.



Agregar chía aporta omega-3, fibra y saciedad por más tiempo.

Tostadas integrales con aguacate y huevo pochado

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral o masa madre
- 1 aguacate maduro
- 2 huevos
- Sal, pimienta y limón al gusto



Preparación

- Tuesta el pan.
- Aplasta el aguacate con tenedor y añade limón, sal y pimienta.
- Pocha los huevos: rompe cada uno en una olla con agua caliente y cocíalos 3-4 minutos.
- Coloca el aguacate sobre las tostadas y agrega el huevo encima.



El aguacate es rico en grasas monoinsaturadas que protegen tu corazón.

Panqueques de avena y banana

Ingredientes

- 1 banano maduro
- 2 huevos
- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 pizca de canela
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Aceite de coco para la sartén

Preparación

- Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
- Calienta una sartén con un poco de aceite de coco.
- Vierte pequeñas porciones de mezcla y cocina por ambos lados.
- Sirve con frutas o un poco de miel.



El banano aporta energía natural y dulzor sin necesidad de azúcar extra.

Parfait de yogur griego con frutas y granola

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- ½ taza de frutas frescas (fresas, arándanos, kiwi)
- ¼ taza de granola sin azúcar
- 1 cucharadita de miel (opcional)



Preparación

- En un vaso, coloca una capa de yogur, luego frutas, luego granola.
- Repite las capas y termina con un toque de miel si deseas.
- Sirve inmediatamente.



Usar yogur griego sin azúcar agrega proteína y mejora la salud intestinal.

CAPÍTULO

02

Almuerzos



Ensalada mediterránea con garbanzos

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- ½ pepino picado
- ½ taza de tomates cherry partidos a la mitad
- ¼ cebolla morada en rodajas finas
- ¼ taza de aceitunas negras
- Jugo de ½ limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y orégano al gusto



Preparación

- Mezcla todos los ingredientes en un bowl.
- Añade el limón, aceite, sal y orégano.
- Sirve fría o a temperatura ambiente.



Los garbanzos aportan proteína vegetal y ayudan a mantener la saciedad.

Bowl de quinoa con vegetales asados y hummus

Ingredientes

- ½ taza de quinoa cocida
- ½ taza de zanahoria, zucchini y pimentón asados
- 2 cucharadas de hummus
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí o girasol
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

- Asa los vegetales con un poco de aceite y sal (20 min a 180 °C).
- Sirve la quinoa como base, agrega vegetales, hummus y semillas encima.
- Añade aceite de oliva al final.



La quinoa contiene todos los aminoácidos esenciales: es una proteína completa.

Wrap integral de pavo con espinaca y miel mostaza

Ingredientes

- 1 tortilla integral grande
- ½ pechuga de pavo cocida
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 tomate
- 1 cucharada de yogur natural
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- Mezcla el yogur, mostaza y miel para hacer la salsa.
- Coloca la espinaca y pollo sobre la tortilla.
- Agrega la salsa y enrolla.
- Puedes calentarlo en sartén o comer frío.



Reemplazar mayonesa por yogur griego reduce grasas sin perder sabor.

Arroz integral salteado con tofu y verduras



Ingredientes

- 1 taza de arroz integral cocido
- ½ taza de tofu en cubos
- ½ taza de zanahoria y brócoli en trozos pequeños
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- Ajo picado y jengibre rallado (opcional)

Preparación

- Sofríe el ajo y jengibre en el aceite.
- Añade tofu y verduras, saltea hasta dorar.
- Agrega el arroz y salsa de soya.
- Cocina 5 minutos más y sirve caliente.



El tofu es una fuente de proteína libre de colesterol y muy versátil.

Pasta integral con pesto de espinaca y nueces

Ingredientes

- 1 taza de pasta integral cocida
- 1 taza de espinaca fresca
- ¼ taza de nueces
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

- Licúa espinaca, nueces, ajo, aceite, limón, sal y pimienta hasta formar un pesto.
- Mezcla con la pasta caliente.
- Sirve con semillas de girasol o levadura nutricional por encima.



Este pesto sin queso aporta menos grasa saturada y más micronutrientes.

Hamburguesas de lentejas con ensalada fresca

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas
- ¼ taza de avena molida
- 1 zanahoria rallada
- 1 huevo (o linaza hidratada para versión vegana)
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta
- Lechuga, tomate y aguacate para acompañar



Preparación

- Procesa las lentejas con el resto de ingredientes hasta formar una masa.
- Forma las hamburguesas y cocínalas en sartén con un poco de aceite.
- Sirve con ensalada fresca o dentro de pan integral.



Las lentejas son fuente de hierro vegetal y fibra soluble que mejora la digestión.

CAPÍTULO

03

Cenas



Sopa de lentejas y zanahoria

Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 2 zanahorias en rodajas
- 1 papa pequeña picada
- 1 tomate rallado o triturado
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Sal y pimienta al gusto
- 4 tazas de agua o caldo vegetal

Preparación

- Sofríe cebolla, ajo y tomate en una olla con poco aceite.
- Añade zanahoria, papa, lentejas, cúrcuma y el líquido.
- Cocina a fuego medio por 30–35 minutos.
- Sirve caliente con un chorrito de limón si deseas.



La cúrcuma tiene propiedades antiinflamatorias que apoyan la salud digestiva.

Salmon al horno con papas y brócoli

Ingredientes

- 2 filetes de salmón
- 1 papa mediana en rodajas
- 1 taza de brócoli
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de ½ limón
- Sal, pimienta y eneldo o romero al gusto



Preparación

- Precalienta el horno a 200 °C.
- Coloca el salmón, papas y brócoli en una bandeja.
- Rocía con aceite de oliva, limón y especias.
- Hornea por 20–25 minutos.
- Sirve caliente.



El salmón es excelente para el cerebro y el corazón por su contenido de ácidos grasos esenciales.

Tortilla de espinaca y champiñones



Ingredientes

- 3 huevos
- 1 taza de espinaca picada
- ½ taza de champiñones en láminas
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- Sal, pimienta y orégano al gusto
- 1 chorrito de aceite de oliva

Preparación

- Saltea los champiñones y la cebolla en una sartén.
- Añade la espinaca y cocina hasta que se marchite.
- Bate los huevos con sal y especias, y agrégalos a la sartén.
- Cocina a fuego medio hasta que cuaje.
- Sirve con ensalada verde si deseas.



La espinaca es fuente de hierro y ácido fólico, esenciales para la energía.

Tacos de lechuga con pavo molido

Ingredientes

- 250 g de pavo molido
- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de comino y paprika
- Hojas grandes de lechuga (tipo romana)
- Tomate, aguacate y cilantro para acompañar



Preparación

- Cocina el pavo con cebolla, ajo y especias en una sartén.
- Lava las hojas de lechuga y sécalas bien.
- Rellena cada hoja con el pavo y agrega toppings.
- Sirve frío o tibio.



Usar hojas de lechuga como base en lugar de tortillas reduce calorías y carbohidratos simples.

Curry suave de garbanzos con arroz de coliflor

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de leche de coco ligera
- 1 tomate picado
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de curry suave
- 1 taza de coliflor rallada
- Aceite de coco, sal y pimienta



Preparación

- Sofríe ajo y tomate en aceite de coco.
- Añade los garbanzos, leche de coco y curry. Cocina 10 minutos.
- Aparte, saltea la coliflor rallada con un poco de aceite y sal por 3 minutos.
- Sirve el curry sobre la “arroz” de coliflor.



La coliflor es una alternativa baja en carbohidratos al arroz y mejora la saciedad.

Fajitas vegetales con guacamole casero

Ingredientes

- ½ pimentón rojo y ½ verde en tiras
- ½ cebolla en julianas
- 1 zucchini en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tortillas integrales
- Para el guacamole: 1 aguacate, jugo de limón, sal y cilantro



Preparación

- Saltea los vegetales con aceite hasta que estén suaves pero firmes.
- Prepara el guacamole triturando el aguacate con limón y sal.
- Calienta las tortillas, rellénalas con los vegetales y guacamole.
- Sirve de inmediato.



Este plato aporta grasas saludables y antioxidantes sin carne ni productos procesados.

CAPÍTULO

04

Postres



Brownies de batata sin azúcar

Ingredientes

- 1 taza de puré de batata cocida
- 2 huevos
- $\frac{1}{4}$ taza de cacao en polvo sin azúcar
- $\frac{1}{4}$ taza de mantequilla de mani natural
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Nueces o chips de chocolate

Preparación

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
- Vierte en un molde pequeño engrasado.
- Hornea por 25–30 minutos.
- Deja enfriar y corta en cuadros.



La batata aporta dulzor natural, fibra y betacarotenos sin elevar el índice glucémico.

Galletas de avena y arándanos

Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 banano maduro
- ¼ taza de arándanos deshidratados (sin azúcar)
- 1 cucharada de aceite de coco
- ½ cucharadita de canela

Preparación

- Precalienta el horno a 180 °C.
- Aplasta el banano y mezcla con los demás ingredientes.
- Forma pequeñas bolitas y colócalas en una bandeja.
- Hornea por 15 minutos.
- Deja enfriar antes de servir.



Endulzadas solo con banano, estas galletas evitan azúcares añadidos innecesarios.

Mousse de aguacate y cacao

Ingredientes

- 1 aguacate maduro
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de miel o sirope de agave
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de bebida vegetal



Preparación

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora o procesador.
- Mezcla hasta obtener una textura suave.
- Refrigera por al menos 1 hora antes de servir.



El aguacate le da una textura rica sin necesidad de crema o lácteos.

Manzanas asadas con canela y nueces

Ingredientes

- 2 manzanas
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de miel o agave (opcional)



Preparación

- Precalienta el horno a 180°C.
- Corta las manzanas por la mitad y quita el centro.
- Rellena con las nueces y canela.
- Agrega miel si deseas y hornea por 25 minutos.
- Sirve tibias.



Las manzanas horneadas ayudan a calmar el deseo de dulce con solo frutas y especias.