MÉTODO FREEZER INTELIGENTE

EDICIÓN COMPLETA

Recetas *saludables* para congelar.

más de 102 RECETAS

Cocina una vez y come bien toda la semana: 102 recetas probadas para el congelador, con calorías y macros en cada porción.

6 CAPÍTULOS · MACROS · GUÍA DE CONGELADO

¡a cocinar!

BIENVENIDA

Una cocina que trabaja *a tu favor.*

Cocinar desde cero todos los días cansa, cuesta caro y casi siempre termina en delivery. Este libro te propone otra forma: dedicar unas horas a la semana a cocinar en cantidad, congelar en porciones y tener siempre una comida casera y saludable a pocos minutos.

Cada receta fue pensada para soportar el congelador sin perder sabor ni textura, e incluye cómo guardarla y cómo recalentarla.

CÓMO LEER CADA RECETA

Porciones
Cuántos recipientes individuales rinde.

Tiempo
Minutos totales de preparación y cocción.

Congelador
Tiempo máximo recomendado a −18 °C.

Recalentar
La mejor forma de devolverle la frescura.

Calorías y macros por porción. Proteína, carbohidratos y grasa calculados ingrediente por ingrediente.

✓ SIN GLUTEN
✓ SIN LACTOSA

Empieza por 3 o 4 recetas. En un mes tendrás tu congelador lleno de opciones.

Las 6 reglas de oro *del congelado.*

01 Enfría rápido

Nunca más de 2 horas a temperatura ambiente. Extiende la comida en bandejas o divide en recipientes chicos para que enfríe antes.

02 Porciona antes de congelar

Una porción por recipiente. Así descongelas solo lo que vas a comer y nada se desperdicia.

03 Saca todo el aire

El aire causa la "quemadura de congelador". Usa bolsas bien cerradas o recipientes casi llenos.

04 Deja espacio a los líquidos

Sopas, cremas y salsas se expanden: deja 1–2 cm libres en el recipiente.

05 Etiqueta siempre

Nombre, fecha y porciones. Lo que no se identifica, se olvida al fondo del congelador.

06 Descongela en el refrigerador

La noche anterior. Recalienta hasta que humee en el centro (74 °C) y no vuelvas a congelar lo descongelado.

PARA NO FALLAR

Lo que *no* se congela bien.

Congelar bien también es saber qué dejar fuera. Estos alimentos cambian de textura en el congelador; las recetas del libro ya están adaptadas para evitarlos.

ALIMENTO	QUÉ HACER
Verduras de hoja cruda	Lechuga, rúcula y pepino se vuelven agua. Prepáralas frescas.
Papa cruda	Se oscurece y queda arenosa. Congélala siempre cocida o precocida.
Huevo duro entero	La clara se pone gomosa. En preparaciones horneadas, sin problema.
Salsas crudas de yogur o mayonesa	Se cortan al descongelar. Prepáralas en el momento.
Pasta muy cocida	Se ablanda. Cocínala 2 minutos menos de lo indicado.
Frituras	Pierden el crocante. Por eso aquí todo se hornea y se termina en horno o freidora de aire.

El truco del blanqueado. Para congelar verduras crudas (brócoli, ejotes, zanahoria), hiérvelas 1–2 minutos y pásalas a agua con hielo. Conservan color, textura y nutrientes por meses.

Embalajes y *almacenamiento.*

No necesitas nada especial ni caro. Con estos básicos tu congelador queda ordenado y tu comida, protegida.

UTENSILIO	PARA QUÉ SIRVE
Recipientes de vidrio con tapa	Aptos para congelador y microondas. Ideales para comidas con salsa.
Recipientes plásticos libres de BPA	Livianos y apilables. Elige cuadrados: aprovechan mejor el espacio.
Bolsas de congelación con cierre	Para guisos, salsas y granos. Congélalas planas y luego apílalas como libros.
Cubeteras de silicona	Para sofrito, pesto, caldos y salsas en porciones pequeñas.
Moldes de muffin de silicona	Para frittatas, purés y snacks individuales.
Papel encerado o de horno	Para separar hamburguesas, panqueques y filetes y que no se peguen.
Etiquetas y marcador permanente	Nombre, fecha y porciones en cada envase.

MODELO DE ETIQUETA

RECETA	FECHA	PORCIONES
Boloñesa	*12 / 10*	*2*

CONSERVACIÓN

¿Cuánto dura *en el congelador*?

Tiempos recomendados a −18 °C para conservar el mejor sabor y textura. Pasado ese plazo la comida sigue siendo segura, pero pierde calidad.

PREPARACIÓN	TIEMPO IDEAL
Carnes y pollos cocidos	**3 meses**
Pescados y mariscos cocidos	**2 meses**
Guisos, sopas y cremas	**3 meses**
Arroces, granos y legumbres	**3 meses**
Verduras blanqueadas	**6 meses**
Muffins, panes y snacks	**2 meses**
Salsas, caldos y cubos de sabor	**3 meses**
Postres y helados	**2 meses**

TRES FORMAS SEGURAS DE DESCONGELAR

Refrigerador
12–24 h. La mejor opción para todo.

Microondas
Función descongelar, y se consume enseguida.

Directo al calor
Solo en las recetas que lo indican.

Tu sesión de cocina *en 3 horas.*

1. Elige 2 proteínas, 2 acompañamientos, 1 salsa y 1 snack del libro.
2. Arma una sola lista de compras agrupada por sección del mercado.
3. Empieza por lo que más tarda: horno y guisos de cocción larga.
4. Mientras tanto, cocina granos y legumbres en las hornallas libres.
5. Aprovecha los tiempos muertos para salsas, cubos de sabor y snacks.
6. Enfría, porciona, etiqueta y congela. ¡Listo para toda la semana!

EJEMPLO DE SESIÓN

n.º 6	Muslos al horno con camote	p. 18
n.º 8	Boloñesa con verduras escondidas	p. 20
n.º 37	Arroz integral con verduras	p. 51
n.º 41	Lentejas guisadas	p. 55
n.º 73	Sofrito base en cubitos	p. 89
n.º 57	Muffins de huevo y verduras	p. 72

Resultado: **más de 30 porciones** listas para combinar en almuerzos, cenas y desayunos.

ARMA TU PLATO

Combina y *nunca te aburras.*

Las recetas están pensadas para mezclarse entre sí. Elige una de cada grupo y tendrás un plato equilibrado en minutos.

Proteína
Capítulos I y II

Carbohidrato
Capítulo III

Verduras
Wok, ratatouille, purés

Sabor
Capítulo V

ALGUNAS COMBINACIONES GANADORAS

Pollo teriyaki	+ Arroz integral con verduras	≈ 583 kcal
Pescado al horno	+ Puré de camote + Brócoli rostizado	≈ 432 kcal
Kofta de res	+ Hummus + Ratatouille	≈ 419 kcal
Tinga de pollo	+ Frijoles refritos + Arroz verde	≈ 690 kcal

Tip: guarda un postre fit para el final del día.

ÍNDICE

Seis capítulos *dentro del libro.*

Capítulo I · 20 recetas
Carnes y Pollos 12

Capítulo II · 16 recetas
Pescados y Mariscos 33

Capítulo III · 20 recetas
Acompañamientos 50

Capítulo IV · 16 recetas
Snacks y Desayunos 71

Capítulo V · 14 recetas
Condimentos y Salsas 88

Capítulo VI · 16 recetas
Postres Fit 103

Referencia rápida
Tabla de calorías y macros 120

TODAS LAS RECETAS

CAP. I · CARNES Y POLLOS

1. Pollo al limón y hierbas 13
2. Curry suave de pollo con coco 14
3. Albóndigas de pavo en salsa de tomate 15
4. Ají de pollo ligero 16
5. Pollo teriyaki casero 17
6. Muslos al horno con camote y romero 18
7. Estofado de res con verduras 19
8. Boloñesa con verduras escondidas 20
9. Picadillo de res con papa y zanahoria 21
10. Lomo de cerdo con manzana y mosta... 22
11. Tinga de pollo ligera 23
12. Hamburguesas de pollo y espinaca 24
13. Seco de res ligero 25
14. Pollo con champiñones en salsa ligera 26
15. Chili con carne y frijoles 27
16. Pavo a la mexicana con pimientos 28
17. Nuggets de pollo con costra de avena 29
18. Pollo a la naranja 30
19. Cerdo desmechado BBQ 31
20. Kofta de res al horno 32

CAP. II · PESCADOS Y MARISCOS

21. Pescado al horno con hierbas y limón 34
22. Pescado a la veracruzana 35
23. Salmón con costra de mostaza 36
24. Hamburguesas de atún 37
25. Croquetas de pescado y camote 38
26. Sudado de pescado ligero 39
27. Camarones al ajillo con calabacín 40
28. Curry de camarones con coco 41
29. Albóndigas de pescado en caldo de t... 42
30. Pastel de atún y brócoli 43
31. Crema de pescado y calabaza 44
32. Arroz con mariscos ligero 45
33. Salmón teriyaki 46
34. Pescado empanizado con almendras 47
35. Tortitas de atún y quinua 48
36. Estofado de pescado con papas y ar... 49

CAP. III · ACOMPAÑAMIENTOS

37. Arroz integral con verduras 51
38. Quinua con zanahoria y arvejas 52
39. Puré de camote 53
40. Puré de coliflor y papa 54
41. Lentejas guisadas 55
42. Frijoles negros refritos sin manteca 56
43. Frittata de verduras al horno 57
44. Ratatouille 58
45. Brócoli y coliflor rostizados 59
46. Arroz verde con espinaca 60
47. Garbanzos guisados con espinaca 61
48. Mix de verduras para wok 62
49. Croquetas de quinua al horno 63
50. Arroz a la jardinera 64
51. Papas rústicas con hierbas 65
52. Puré de calabaza 66
53. Crema de verduras 67
54. Pasta integral con pesto de espinaca 68
55. Salteado de choclo, calabacín y pimi... 69
56. Hamburguesas de lentejas 70

CAP. IV · SNACKS Y DESAYUNOS

57. Muffins de huevo y verduras 72
58. Pan de banana y avena 73
59. Barritas de avena y maní 74
60. Bolitas energéticas de dátil y cacao 75
61. Panqueques de avena y banana 76
62. Wraps de pollo en tortilla de maíz 77
63. Pizzetas de yogur y avena 78
64. Waffles de avena 79
65. Muffins de zanahoria y nuez 80
66. Empanadas integrales de pollo 81
67. Galletas de avena y manzana 82
68. Hummus clásico 83
69. Bolitas de pollo y queso al horno 84
70. Sándwiches de desayuno 85
71. Bastones de camote al horno 86
72. Packs de batido verde 87

CAP. V · CONDIMENTOS Y SALSAS

73. Sofrito base en cubitos 89
74. Salsa de tomate casera 90
75. Pesto de espinaca y nueces 91
76. Chimichurri en cubos 92
77. Cubos de ajo, cebolla y hierbas 93
78. Caldo de verduras casero 94
79. Caldo de pollo casero 95
80. Salsa teriyaki casera 96
81. Salsa de ají amarillo ligera 97
82. Salsa BBQ sin azúcar añadida 98
83. Salsa blanca ligera 99
84. Aderezo verde de cilantro y limón 100
85. Pasta de curry casera 101
86. Salsa de champiñones 102

CAP. VI · POSTRES FIT

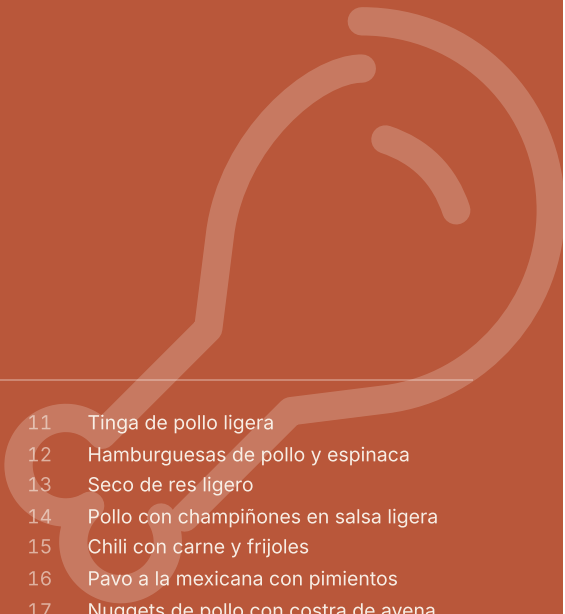
87. Helado de banana y cacao 104
88. Paletas de yogur y frutos rojos 105
89. Brownie de banana y cacao 106
90. Cheesecake fit de ricota 107
91. Trufas de cacao y dátil 108
92. Galletas de almendra y coco 109
93. Muffins de manzana y canela 110
94. Paletas de mango y limón 111
95. Semifrío de cacao y yogur 112
96. Barritas heladas de chocolate y maní 113
97. Pudín de chía y coco 114
98. Tarta de fresas sin horno 115
99. Láminas de yogur congelado 116
100. Bolitas de coco fit 117
101. Volcán de cacao fit 118
102. Sorbete de fresa 119

Capítulo I

Carnes y Pollos

ALTO EN PROTEÍNA · 20 RECETAS

Proteínas jugosas que salen del congelador como recién hechas. Cocínalas un domingo y resuelve los almuerzos de toda la semana.



1 Pollo al limón y hierbas
2 Curry suave de pollo con coco
3 Albóndigas de pavo en salsa de tomate
4 Ají de pollo ligero
5 Pollo teriyaki casero
6 Muslos al horno con camote y romero
7 Estofado de res con verduras
8 Boloñesa con verduras escondidas
9 Picadillo de res con papa y zanahoria
10 Lomo de cerdo con manzana y mostaza
11 Tinga de pollo ligera
12 Hamburguesas de pollo y espinaca
13 Seco de res ligero
14 Pollo con champiñones en salsa ligera
15 Chili con carne y frijoles
16 Pavo a la mexicana con pimientos
17 Nuggets de pollo con costra de avena
18 Pollo a la naranja
19 Cerdo desmechado BBQ
20 Kofta de res al horno

n.º 1

Pollo al limón y hierbas

Jugoso, cítrico y perfecto para la marmita de toda la semana.

4 porciones · 35 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

221 KCAL / PORCIÓN	34 g PROTEÍNA	2 g CARBOHIDRATOS	7.7 g GRASA

INGREDIENTES

Pechuga de pollo	600 g
Jugo de limón	60 ml
Aceite de oliva	15 ml
Ajo	2 dientes
Perejil	10 g
Especias	al gusto
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Marina el pollo con limón, ajo picado, aceite, perejil, orégano, sal y pimienta por 20 minutos.
2. Dóralo en sartén caliente 5–6 minutos por lado, hasta que esté cocido por dentro.
3. Deja reposar 5 minutos y corta en tiras o deja las piezas enteras.
4. Enfría por completo, porciona con un chorrito del jugo de cocción y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

Secreto de cocina: Ese chorrito de jugo de cocción es el secreto: evita que el pollo se reseque al recalentar.

MIS NOTAS

n.º 2

Curry suave de pollo con coco

Cremoso, aromático y sin crema de leche.

4 porciones · 35 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

268 KCAL / PORCIÓN	35.2 g PROTEÍNA	7.9 g CARBOHIDRATOS	10 g GRASA

INGREDIENTES

Pechuga de pollo	600 g
Leche de coco light	200 ml
Cebolla	120 g
Tomate triturado	150 g
Ajo	2 dientes
Jengibre	10 g
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla, ajo y jengibre en el aceite hasta que estén transparentes.
2. Agrega 2 cdtas de curry en polvo y una pizca de cúrcuma; tuesta 1 minuto.
3. Suma el pollo en cubos, dora ligeramente y añade tomate y leche de coco.
4. Cocina tapado 15 minutos a fuego bajo. Enfría y congela en porciones.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 3

Albóndigas de pavo en salsa de tomate

Las favoritas de los niños, con verduras escondidas.

5 porciones · 45 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

257 KCAL / PORCIÓN	23.8 g PROTEÍNA	14.9 g CARBOHIDRATOS	11.8 g GRASA

INGREDIENTES

Pavo molido	500 g
Huevo	1 unidad
Avena sin gluten certificada	40 g
Calabacín (zapallito)	120 g
Cebolla	60 g
Tomate triturado	500 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	10 ml
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Ralla el calabacín, exprímelo bien y mézclalo con pavo, huevo, avena, cebolla picada, sal y pimienta.
2. Forma unas 25 albóndigas y hornéalas a 200 °C por 15 minutos.
3. Mientras, cocina el tomate con ajo y aceite 10 minutos.
4. Pasa las albóndigas a la salsa, hierve 5 minutos, enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 4

Ají de pollo ligero

El clásico peruano en versión liviana, sin crema ni pan.

4 porciones · 40 min · 3 meses · SIN GLUTEN

306	34.8 g	16.1 g	11 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Pechuga de pollo	500 g
Pasta de ají amarillo	60 g
Cebolla	150 g
Ajo	2 dientes
Leche descremada	250 ml
Avena sin gluten certificada	40 g
Nueces	20 g
Aceite de oliva	10 ml
Queso parmesano	15 g

PREPARACIÓN

1. Cocina el pollo en agua con sal 20 minutos y deshiláchalo. Reserva 1 taza del caldo.
2. Licúa la leche con la avena y las nueces hasta que quede una crema lisa.
3. Sofríe cebolla, ajo y ají amarillo 8 minutos; agrega la crema, el caldo reservado y el pollo.
4. Cocina 5 minutos removiendo, añade el parmesano, enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

Secreto de cocina: Al recalentar, agrega 2 cdas de leche para recuperar la textura cremosa. Sírvelo con arroz o papa.

MIS NOTAS

n.º 5

Pollo teriyaki casero

Brillante, dulce-salado y sin salsas de sobre.

4 porciones · 25 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

265 KCAL / PORCIÓN	37.2 g PROTEÍNA	13.4 g CARBOHIDRATOS	6.7 g GRASA

INGREDIENTES

Pechuga de pollo	600 g
Salsa de soya sin gluten (tamari)	60 ml
Miel	25 g
Ajo	2 dientes
Jengibre	10 g
Maicena	8 g
Aceite de oliva	10 ml
Brócoli	250 g

PREPARACIÓN

1. Mezcla tamari, miel, ajo y jengibre rallados, maicena y 100 ml de agua.
2. Saltea el pollo en cubos en aceite caliente hasta dorar.
3. Agrega el brócoli en floretes 3 minutos y luego la salsa; cocina hasta que espese.
4. Enfría y congela en porciones individuales.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 6

Muslos al horno con camote y romero

Un plato completo en una sola bandeja.

4 porciones · 50 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

381 KCAL / PORCIÓN	37 g PROTEÍNA	29 g CARBOHIDRATOS	13.4 g GRASA

INGREDIENTES

Muslo de pollo sin piel	700 g
Camote	500 g
Cebolla	120 g
Aceite de oliva	20 ml
Ajo	3 dientes
Especias	al gusto
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta el camote en cubos y la cebolla en gajos.
2. Mezcla todo en una bandeja con aceite, ajo, romero, paprika, sal y pimienta.
3. Hornea a 200 °C por 40 minutos, volteando a la mitad.
4. Enfría y porciona: un muslo con su camote por recipiente.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 7

Estofado de res con verduras

Rinde mucho y queda aún mejor después de congelado.

6 porciones · 120 min · 3 meses · ✓ SIN GLUTEN · ✓ SIN LACTOSA

345	33.9 g	26 g	11.6 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Carne de res magra	800 g
Papa	400 g
Zanahoria	250 g
Cebolla	150 g
Arvejas	150 g
Tomate triturado	300 g
Ajo	3 dientes
Aceite de oliva	15 ml
Caldo de verduras casero	500 ml

PREPARACIÓN

1. Dora la carne en cubos en el aceite, por tandas. Reserva.
2. En la misma olla sofríe cebolla y ajo; agrega tomate, caldo, laurel y la carne.
3. Cocina tapado 1 hora a fuego bajo. Suma papa y zanahoria y cocina 25 minutos más.
4. Agrega las arvejas los últimos 5 minutos. Enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

Secreto de cocina: Corta la papa en trozos grandes: así no se deshace al descongelar.

MIS NOTAS

n.º 8

Boloñesa con verduras escondidas

Base para pasta, arroz, lasaña o relleno de papa.

6 porciones · 50 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

253 KCAL / PORCIÓN	22.7 g PROTEÍNA	13.8 g CARBOHIDRATOS	12.1 g GRASA

INGREDIENTES

Carne molida magra	600 g
Zanahoria	150 g
Calabacín (zapallito)	150 g
Cebolla	120 g
Tomate triturado	700 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Ralla finamente zanahoria y calabacín; pica la cebolla y el ajo.
2. Sofríe las verduras en el aceite 8 minutos. Agrega la carne y dora desmenuzando.
3. Añade tomate, orégano, albahaca seca, sal y pimienta. Cocina 25 minutos a fuego bajo.
4. Enfría y congela en bolsas planas para descongelar más rápido.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 9

Picadillo de res con papa y zanahoria

Comida casera de siempre, lista en minutos.

5 porciones · 40 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

276 KCAL / PORCIÓN	22.4 g PROTEÍNA	18.4 g CARBOHIDRATOS	12.3 g GRASA

INGREDIENTES

Carne molida magra	500 g
Papa	300 g
Zanahoria	150 g
Cebolla	100 g
Pimiento	100 g
Tomate	200 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta papa y zanahoria en cubos pequeños; pica cebolla, pimiento y tomate.
2. Sofríe cebolla, ajo y pimiento; agrega la carne y dora.
3. Suma tomate, papa, zanahoria, comino, sal y 150 ml de agua. Tapa y cocina 20 minutos.
4. Enfría y congela en porciones.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 10

Lomo de cerdo con manzana y mostaza

Dulce y suave, un plato de domingo para la semana.

4 porciones · 45 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

296 KCAL / PORCIÓN	32.4 g PROTEÍNA	14.2 g CARBOHIDRATOS	11.9 g GRASA

INGREDIENTES

Lomo de cerdo	600 g
Manzana	250 g
Cebolla	120 g
Mostaza	30 g
Miel	10 g
Caldo de verduras casero	150 ml
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta el lomo en medallones de 2 cm y salpimienta.
2. Dóralos en el aceite 3 minutos por lado. Reserva.
3. En la misma sartén cocina cebolla y manzana en gajos 5 minutos; agrega caldo, mostaza, miel y tomillo.
4. Regresa el cerdo, cocina 10 minutos tapado, enfría y congela con su salsa.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 11

Tinga de pollo ligera

Pollo deshebrado en salsa de tomate y chipotle.

5 porciones · 40 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

199	28.4 g	8 g	5.5 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Pechuga de pollo	600 g
Tomate	400 g
Cebolla	200 g
Chipotle en adobo	30 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocina el pollo en agua con sal 20 minutos y deshiláchalo.
2. Licúa tomate, ajo, chipotle y un poco del caldo.
3. Sofríe la cebolla en plumas, agrega la salsa y cocina 8 minutos.
4. Mezcla con el pollo, cocina 5 minutos más, enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

Secreto de cocina: Sirve en tortillas, sobre arroz o en una papa al horno.

MIS NOTAS

n.º 12

Hamburguesas de pollo y espinaca

Prácticas para congelar crudas y cocinar directo.

6 porciones · 30 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

167 KCAL / PORCIÓN	25.3 g PROTEÍNA	6.3 g CARBOHIDRATOS	3.9 g GRASA

INGREDIENTES

Pechuga de pollo	600 g
Espinaca	100 g
Cebolla	60 g
Huevo	1 unidad
Avena sin gluten certificada	40 g
Ajo	1 diente
Especias	al gusto
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Procesa el pollo hasta obtener una masa. Pica fina la espinaca y la cebolla.
2. Mezcla todo con huevo, avena, ajo, sal, pimienta y paprika.
3. Forma 6 hamburguesas y sepáralas con papel encerado.
4. Congela crudas en bandeja 2 horas y luego pasa a bolsa.

Para recalentar: Cocina directo del congelador en sartén con unas gotas de aceite, 7–8 minutos por lado.

MIS NOTAS

n.º 13

Seco de res ligero

Guiso de cilantro, tierno y lleno de sabor.

5 porciones · 100 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

291	33.8 g	12.4 g	11.5 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Carne de res magra	700 g
Cilantro	80 g
Cebolla	150 g
Pasta de ají amarillo	30 g
Arvejas	150 g
Zanahoria	150 g
Ajo	3 dientes
Aceite de oliva	10 ml
Caldo de verduras casero	400 ml

PREPARACIÓN

1. Licúa el cilantro con un poco de caldo.
2. Dora la carne en cubos; reserva. Sofríe cebolla, ajo y ají 8 minutos.
3. Agrega el licuado de cilantro, la carne y el caldo. Cocina tapado 1 hora.
4. Suma zanahoria y arvejas, cocina 15 minutos más. Enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 14

Pollo con champiñones en salsa ligera

Cremoso de verdad, sin crema de leche.

4 porciones · 30 min · 3 meses · SIN GLUTEN

269 KCAL / PORCIÓN	38.7 g PROTEÍNA	12.4 g CARBOHIDRATOS	6.7 g GRASA

INGREDIENTES

Pechuga de pollo	600 g
Champiñones	250 g
Cebolla	100 g
Leche descremada	300 ml
Maicena	15 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	10 ml
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Dora el pollo en cubos en el aceite. Reserva.
2. Saltea cebolla, ajo y champiñones laminados hasta que suelten su agua.
3. Disuelve la maicena en la leche fría, agrégala y remueve hasta que espese.
4. Regresa el pollo, cocina 5 minutos, ajusta sal, enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 15

Chili con carne y frijoles

Picante a tu gusto, lleno de proteína y fibra.

6 porciones · 50 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

295	24.6 g	26 g	10.6 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Carne molida magra	500 g
Frijoles negros cocidos	400 g
Tomate triturado	500 g
Cebolla	150 g
Pimiento	150 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla, pimiento y ajo. Agrega la carne y dora.
2. Añade comino, paprika, ají en polvo y orégano; tuesta 1 minuto.
3. Suma tomate y frijoles, cocina 25 minutos a fuego bajo.
4. Enfría y congela en porciones.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 16

Pavo a la mexicana con pimientos

Colorido, rápido y alto en proteína.

4 porciones · 25 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

274 KCAL / PORCIÓN	26.3 g PROTEÍNA	14.6 g CARBOHIDRATOS	13.2 g GRASA

INGREDIENTES

Pavo molido	500 g
Pimiento	250 g
Cebolla	120 g
Tomate	250 g
Maíz (choclo)	100 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla, ajo y pimientos en tiras 5 minutos.
2. Agrega el pavo y dora desmenuzando.
3. Suma tomate picado, maíz, comino y sal; cocina 10 minutos.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 17

Nuggets de pollo con costra de avena

Crujientes al horno, sin freír.

5 porciones · 35 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

253	32.2 g	10.7 g	8.1 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Pechuga de pollo	600 g
Avena sin gluten certificada	80 g
Huevo	2 unidades
Especias	al gusto
Aceite de oliva	10 ml
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta el pollo en bocados y sazona con sal, pimienta, paprika y ajo en polvo.
2. Pasa por huevo batido y luego por avena triturada.
3. Hornea en bandeja aceitada a 200 °C por 18 minutos, volteando a la mitad.
4. Enfría sobre rejilla y congela en bandeja antes de embolsar.

Para recalentar: Directo del congelador al horno o freidora de aire, 180 °C por 10–12 minutos.

MIS NOTAS

n.º 18

Pollo a la naranja

Sabor de restaurante oriental, versión casera.

4 porciones · 30 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

260	35.1 g	13.3 g	6.6 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Pechuga de pollo	600 g
Jugo de naranja	250 ml
Salsa de soya sin gluten (tamari)	30 ml
Miel	15 g
Maicena	10 g
Ajo	2 dientes
Jengibre	5 g
Aceite de oliva	10 ml

PREPARACIÓN

1. Corta el pollo en cubos y dóralo en el aceite.
2. Mezcla jugo de naranja, tamari, miel, ajo, jengibre y maicena.
3. Vierte la salsa sobre el pollo y cocina hasta que espese y brille.
4. Enfría y congela con su salsa.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 19
Cerdo desmechado BBQ

Tierno, ahumado y sin azúcar refinada.

6 porciones · 150 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

251 KCAL / PORCIÓN	32.5 g PROTEÍNA	8.3 g CARBOHIDRATOS	9.2 g GRASA

INGREDIENTES

Lomo de cerdo	900 g
Pasta de tomate	70 g
Vinagre de manzana	30 ml
Miel	20 g
Mostaza	15 g
Cebolla	150 g
Ajo	3 dientes
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Unta el cerdo con paprika ahumada, comino, sal y ajo.
2. Ponlo en olla con cebolla, pasta de tomate, vinagre, miel, mostaza y 200 ml de agua.
3. Cocina tapado a fuego bajo 2 horas (o 45 minutos en olla a presión).
4. Desmecha con dos tenedores, mezcla con la salsa, enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

MIS NOTAS

n.º 20

Kofta de res al horno

Brochetas especiadas estilo árabe.

5 porciones · 35 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

222 KCAL / PORCIÓN	24.4 g PROTEÍNA	2.4 g CARBOHIDRATOS	12.1 g GRASA

INGREDIENTES

Carne molida magra	600 g
Cebolla	80 g
Perejil	20 g
Ajo	2 dientes
Especias	al gusto
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Ralla la cebolla y exprime su líquido. Pica fino el perejil.
2. Mezcla con la carne, ajo, comino, canela, cilantro molido, sal y pimienta.
3. Forma cilindros alargados y hornea a 210 °C por 15 minutos.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador la noche anterior. Calienta tapado en microondas 2–3 minutos o en sartén con 2 cdas de agua.

Secreto de cocina: Sírvelas con salsa de yogur y limón (prepárala fresca, el yogur no se congela bien).

MIS NOTAS

Capítulo II

Pescados y Mariscos

LIGEROS · 16 RECETAS

Omega-3, pocas calorías y mucho sabor. El pescado congela de maravilla si lo enfrías rápido y lo proteges del aire.

21 Pescado al horno con hierbas y limón
22 Pescado a la veracruzana
23 Salmón con costra de mostaza
24 Hamburguesas de atún
25 Croquetas de pescado y camote
26 Sudado de pescado ligero
27 Camarones al ajillo con calabacín
28 Curry de camarones con coco
29 Albóndigas de pescado en caldo de tomate
30 Pastel de atún y brócoli
31 Crema de pescado y calabaza
32 Arroz con mariscos ligero
33 Salmón teriyaki
34 Pescado empanizado con almendras
35 Tortitas de atún y quinua
36 Estofado de pescado con papas y arvejas

n.º 21

Pescado al horno con hierbas y limón

Ligero, delicado y listo en 20 minutos.

4 porciones · 25 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

184	30.3 g	1.8 g	6.4 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Filete de pescado blanco	600 g
Jugo de limón	40 ml
Aceite de oliva	15 ml
Ajo	2 dientes
Perejil	15 g
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Coloca los filetes en una fuente y sazona con sal y pimienta.
2. Mezcla limón, aceite, ajo y perejil picados; báñalos.
3. Hornea a 200 °C por 12–15 minutos.
4. Enfría y congela cada filete envuelto en film con su jugo.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

MIS NOTAS

n.º 22

Pescado a la veracruzana

En salsa de tomate, pimiento y aceitunas.

4 porciones · 30 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

217 KCAL / PORCIÓN	31.7 g PROTEÍNA	9.4 g CARBOHIDRATOS	6.4 g GRASA

INGREDIENTES

Filete de pescado blanco	600 g
Tomate	400 g
Pimiento	120 g
Cebolla	100 g
Aceitunas	40 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla, ajo y pimiento 5 minutos.
2. Agrega tomate picado, aceitunas, orégano y laurel; cocina 10 minutos.
3. Acomoda el pescado en la salsa, tapa y cocina 8 minutos.
4. Enfría y congela con abundante salsa.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

MIS NOTAS

n.º 23

Salmón con costra de mostaza

Omega-3 con un toque elegante.

4 porciones · 20 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

368	31.9 g	4.1 g	23.5 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Salmón	600 g
Mostaza	30 g
Miel	10 g
Almendras	30 g
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Mezcla mostaza y miel; pinta los filetes de salmón.
2. Cubre con almendras picadas.
3. Hornea a 200 °C por 12 minutos.
4. Enfría y congela por separado.

Para recalentar: Descongela en refrigerador y calienta en horno a 160 °C por 10 minutos (no en microondas a máxima potencia).

MIS NOTAS

n.º 24

Hamburguesas de atún

Económicas, rápidas y con mucha proteína.

6 porciones · 25 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

152 KCAL / PORCIÓN	18.5 g PROTEÍNA	11.3 g CARBOHIDRATOS	3.5 g GRASA

INGREDIENTES

Atún en agua escurrido	360 g
Papa	250 g
Huevo	1 unidad
Cebolla	50 g
Perejil	10 g
Avena sin gluten certificada	30 g
Aceite de oliva	10 ml

PREPARACIÓN

1. Cocina la papa y hazla puré.
2. Mezcla con atún, huevo, cebolla y perejil picados y la avena.
3. Forma 6 hamburguesas y dóralas en sartén con aceite 4 minutos por lado.
4. Enfría y congela separadas con papel encerado.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

MIS NOTAS

n.º 25

Croquetas de pescado y camote

Doradas por fuera, suaves por dentro.

5 porciones · 40 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

220	20.6 g	23 g	5.2 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Filete de pescado blanco	400 g
Camote	350 g
Huevo	1 unidad
Cebolla	50 g
Cilantro	10 g
Avena sin gluten certificada	60 g
Aceite de oliva	10 ml

PREPARACIÓN

1. Cocina el camote y hazlo puré. Cocina el pescado al vapor 8 minutos y desmenúzalo.
2. Mezcla con huevo, cebolla y cilantro picados. Forma croquetas.
3. Pásalas por avena triturada y hornea a 200 °C por 20 minutos sobre bandeja aceitada.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

MIS NOTAS

n.º 26

Sudado de pescado ligero

Jugoso, con su caldito de tomate y ají.

4 porciones · 30 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

210 KCAL / PORCIÓN	31.7 g PROTEÍNA	9.4 g CARBOHIDRATOS	5.4 g GRASA

INGREDIENTES

Filete de pescado blanco	600 g
Tomate	300 g
Cebolla	200 g
Pasta de ají amarillo	30 g
Ajo	2 dientes
Cilantro	15 g
Aceite de oliva	10 ml
Caldo de verduras casero	200 ml

PREPARACIÓN

1. Sofríe ajo y ají amarillo 3 minutos.
2. Agrega la cebolla en plumas gruesas y el tomate en gajos.
3. Coloca el pescado encima, vierte el caldo, tapa y cocina 10 minutos.
4. Espolvorea cilantro, enfría y congela con su jugo.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

MIS NOTAS

n.º 27

Camarones al ajillo con calabacín

Un plato de restaurante en 15 minutos.

3 porciones · 15 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

201 KCAL / PORCIÓN	31.7 g PROTEÍNA	5.9 g CARBOHIDRATOS	6.1 g GRASA

INGREDIENTES

Camarones	450 g
Calabacín (zapallito)	300 g
Ajo	4 dientes
Aceite de oliva	15 ml
Perejil	10 g
Jugo de limón	15 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Saltea el ajo laminado en el aceite sin que se queme.
2. Agrega el calabacín en medias lunas y cocina 3 minutos.
3. Suma los camarones y una pizca de ají, 3 minutos hasta que estén rosados.
4. Termina con limón y perejil. Enfría rápido y congela.

Para recalentar: Calienta en sartén 3–4 minutos; si se cocina de más, el camarón se endurece.

MIS NOTAS

n.º 28

Curry de camarones con coco

Cremoso, aromático y suave.

4 porciones · 25 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

207	27.2 g	8.7 g	7.7 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Camarones	500 g
Leche de coco light	250 ml
Tomate triturado	150 g
Cebolla	100 g
Espinaca	100 g
Ajo	2 dientes
Jengibre	10 g
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla, ajo y jengibre. Agrega curry y cúrcuma.
2. Suma tomate y leche de coco; cocina 8 minutos.
3. Agrega camarones y espinaca, cocina 4 minutos.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

MIS NOTAS

n.º 29

Albóndigas de pescado en caldo de tomate

Livianas, ideales para la cena.

4 porciones · 35 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

231 KCAL / PORCIÓN	29.8 g PROTEÍNA	14.2 g CARBOHIDRATOS	6.6 g GRASA

INGREDIENTES

Filete de pescado blanco	500 g
Huevo	1 unidad
Avena sin gluten certificada	30 g
Cebolla	50 g
Perejil	10 g
Tomate triturado	400 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	10 ml

PREPARACIÓN

1. Procesa el pescado con huevo, avena, cebolla, perejil y sal.
2. Forma bolitas con las manos húmedas.
3. Cocina el tomate con ajo y aceite 8 minutos, agrega 200 ml de agua.
4. Cocina las albóndigas en el caldo 10 minutos. Enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

MIS NOTAS

n.º 30

Pastel de atún y brócoli

Sin masa, horneado y en porciones.

6 porciones · 40 min · 2 meses · SIN GLUTEN

193 KCAL / PORCIÓN	24.9 g PROTEÍNA	6.4 g CARBOHIDRATOS	7.6 g GRASA

INGREDIENTES

Atún en agua escurrido	300 g
Brócoli	300 g
Huevo	6 unidades
Leche descremada	150 ml
Queso mozzarella light	80 g
Cebolla	60 g
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Blanquea el brócoli 2 minutos y pícalo.
2. Bate huevos y leche; agrega atún, brócoli, cebolla picada y la mitad del queso.
3. Vierte en molde, cubre con el resto del queso y hornea a 180 °C por 30 minutos.
4. Enfría, corta en 6 porciones y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

MIS NOTAS

n.º 31

Crema de pescado y calabaza

Reconfortante y suave.

4 porciones · 35 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

203 KCAL / PORCIÓN	23 g PROTEÍNA	18.8 g CARBOHIDRATOS	4.6 g GRASA

INGREDIENTES

Filete de pescado blanco	400 g
Calabaza (zapallo)	500 g
Papa	150 g
Cebolla	100 g
Ajo	2 dientes
Caldo de verduras casero	800 ml
Aceite de oliva	10 ml

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla y ajo. Agrega calabaza, papa y caldo.
2. Cocina 20 minutos y licúa hasta obtener una crema.
3. Agrega el pescado en cubos y cocina 6 minutos.
4. Enfría y congela en recipientes con espacio para la expansión.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

MIS NOTAS

n.º 32

Arroz con mariscos ligero

Un clásico costero, listo para descongelar.

5 porciones · 40 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

364	22.3 g	56.6 g	4.5 g

INGREDIENTES

Arroz blanco	300 g
Camarones	250 g
Calamar	200 g
Pimiento	120 g
Cebolla	100 g
Arvejas	100 g
Pasta de ají amarillo	20 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	15 ml
Caldo de verduras casero	700 ml

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla, ajo, pimiento y ají 5 minutos.
2. Agrega el arroz y tuesta 1 minuto; vierte el caldo caliente.
3. Cocina tapado 15 minutos; suma camarón, calamar y arvejas, 5 minutos más.
4. Extiende para enfriar rápido y congela en porciones.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

Secreto de cocina: Enfría el arroz extendido en una bandeja: congelarlo tibio favorece bacterias y lo apelmaza.

MIS NOTAS

n.º 33

Salmón teriyaki

Brillante y sabroso, con ajonjolí.

4 porciones · 20 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

337 KCAL / PORCIÓN	31.1 g PROTEÍNA	5.4 g CARBOHIDRATOS	19.5 g GRASA

INGREDIENTES

Salmón	600 g
Salsa de soya sin gluten (tamari)	40 ml
Miel	15 g
Jengibre	5 g
Ajo	1 diente
Maicena	5 g

PREPARACIÓN

1. Mezcla tamari, miel, jengibre, ajo, maicena y 50 ml de agua.
2. Sella el salmón 3 minutos por lado en sartén antiadherente.
3. Vierte la salsa y cocina hasta que espese.
4. Enfría y congela con la salsa.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

MIS NOTAS

n.º 34

Pescado empanizado con almendras

Crujiente al horno, sin harina.

4 porciones · 25 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

270 KCAL / PORCIÓN	34.7 g PROTEÍNA	3.2 g CARBOHIDRATOS	13.7 g GRASA

INGREDIENTES

Filete de pescado blanco	600 g
Harina de almendras	60 g
Huevo	1 unidad
Especias	al gusto
Aceite de oliva	10 ml
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Sazona el pescado con sal, pimienta y ralladura de limón.
2. Pásalo por huevo batido y luego por harina de almendras con paprika.
3. Hornea en bandeja aceitada a 200 °C por 15 minutos.
4. Enfría y congela separado con papel encerado.

Para recalentar: Horno o freidora de aire a 180 °C por 10 minutos para que recupere el crocante.

MIS NOTAS

n.º 35

Tortitas de atún y quinua

Proteína completa en formato práctico.

5 porciones · 30 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

187 KCAL / PORCIÓN	18.1 g PROTEÍNA	15.5 g CARBOHIDRATOS	5.6 g GRASA

INGREDIENTES

Atún en agua escurrido	240 g
Quinua	100 g
Huevo	2 unidades
Cebolla	50 g
Zanahoria	80 g
Perejil	10 g
Aceite de oliva	10 ml

PREPARACIÓN

1. Cocina la quinua en el doble de agua 15 minutos y deja enfriar.
2. Mezcla con atún, huevos, cebolla y zanahoria rallada y perejil.
3. Forma 10 tortitas y dóralas en sartén 3 minutos por lado.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

MIS NOTAS

n.º 36

Estofado de pescado con papas y arvejas

Casero, completo y rendidor.

5 porciones · 40 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

260	29 g	26.6 g	4.5 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Filete de pescado blanco	600 g
Papa	400 g
Arvejas	150 g
Tomate triturado	300 g
Cebolla	120 g
Pimiento	100 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	10 ml
Caldo de verduras casero	400 ml

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla, ajo y pimiento. Agrega tomate y caldo.
2. Suma la papa en cubos grandes y cocina 15 minutos.
3. Agrega el pescado en trozos y las arvejas; cocina 8 minutos.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador. Calienta a fuego bajo o al horno a 160 °C; evita el microondas a máxima potencia.

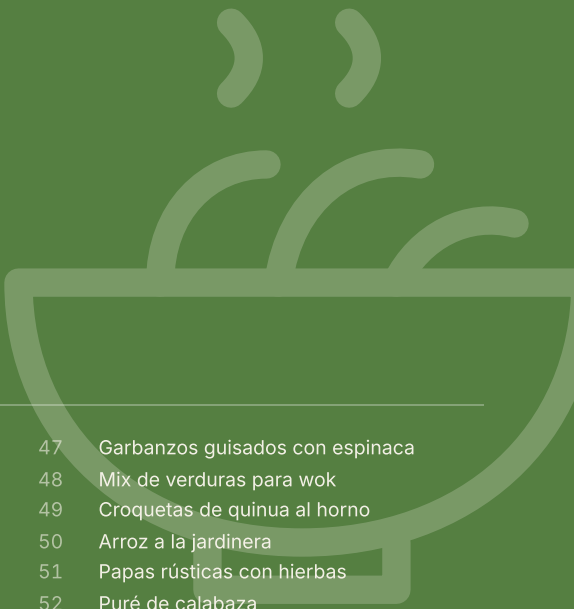
MIS NOTAS

Capítulo III

Acompañamientos

NUTRITIVOS · 20 RECETAS

Arroces, purés, legumbres y verduras listos para combinar con cualquier proteína y armar tu plato en minutos.



37 Arroz integral con verduras
38 Quinua con zanahoria y arvejas
39 Puré de camote
40 Puré de coliflor y papa
41 Lentejas guisadas
42 Frijoles negros refritos sin manteca
43 Frittata de verduras al horno
44 Ratatouille
45 Brócoli y coliflor rostizados
46 Arroz verde con espinaca
47 Garbanzos guisados con espinaca
48 Mix de verduras para wok
49 Croquetas de quinua al horno
50 Arroz a la jardinera
51 Papas rústicas con hierbas
52 Puré de calabaza
53 Crema de verduras
54 Pasta integral con pesto de espinaca
55 Salteado de choclo, calabacín y pimiento
56 Hamburguesas de lentejas

n.º 37

Arroz integral con verduras

La base perfecta para cualquier proteína.

6 porciones · 45 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

318 KCAL / PORCIÓN	7.6 g PROTEÍNA	61.3 g CARBOHIDRATOS	4.8 g GRASA

INGREDIENTES

Arroz integral	400 g
Zanahoria	120 g
Arvejas	120 g
Maíz (choclo)	100 g
Cebolla	80 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	15 ml
Caldo de verduras casero	1000 ml

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla y ajo en el aceite; agrega el arroz y tuesta 2 minutos.
2. Añade zanahoria en cubitos y el caldo caliente. Tapa y cocina 35 minutos a fuego bajo.
3. Agrega arvejas y maíz los últimos 5 minutos.
4. Extiende para enfriar rápido y congela en porciones.

Para recalentar: Microondas con 1 cda de agua y tapado, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 38

Quinua con zanahoria y arvejas

Proteína vegetal, sin gluten y muy versátil.

5 porciones · 25 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

282 KCAL / PORCIÓN	10.5 g PROTEÍNA	46.6 g CARBOHIDRATOS	5.9 g GRASA

INGREDIENTES

Quinua	300 g
Zanahoria	120 g
Arvejas	120 g
Cebolla	80 g
Ajo	1 diente
Aceite de oliva	10 ml
Caldo de verduras casero	600 ml

PREPARACIÓN

1. Lava bien la quinua para quitarle el amargor.
2. Sofríe cebolla, ajo y zanahoria; agrega la quinua y el caldo.
3. Cocina tapado 15 minutos; suma las arvejas y deja reposar 5 minutos.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 39

Puré de camote

Suave, dulce natural y lleno de fibra.

5 porciones · 25 min · 3 meses · SIN GLUTEN

162	3.2 g	33 g	2.2 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Camote	800 g
Leche descremada	100 ml
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Pela y corta el camote; cocínalo en agua con sal 18 minutos.
2. Escurre y aplasta con la leche caliente y el aceite.
3. Sazona con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada.
4. Enfría y congela en porciones o en moldes de muffin.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 40

Puré de coliflor y papa

Mitad las calorías, toda la cremosidad.

5 porciones · 25 min · 3 meses · SIN GLUTEN

128	5.7 g	19.8 g	3.6 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Coliflor	500 g
Papa	400 g
Leche descremada	100 ml
Queso parmesano	20 g
Aceite de oliva	10 ml
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocina coliflor y papa en agua con sal 18 minutos.
2. Escurre muy bien y procesa con leche, parmesano y aceite.
3. Ajusta sal y pimienta.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 41

Lentejas guisadas

Hierro, proteína y sabor de casa.

6 porciones · 45 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

288 KCAL / PORCIÓN	17.4 g PROTEÍNA	49.1 g CARBOHIDRATOS	3.4 g GRASA

INGREDIENTES

Lentejas secas	400 g
Zanahoria	150 g
Cebolla	120 g
Pimiento	100 g
Tomate	200 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	15 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Lava las lentejas (no necesitan remojo).
2. Sofríe cebolla, ajo, pimiento y tomate 8 minutos con comino y paprika.
3. Agrega lentejas, zanahoria y 1,2 L de agua. Cocina 30 minutos.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 42

Frijoles negros refritos sin manteca

Cremosos, sabrosos y sin grasa extra.

6 porciones · 20 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

207 KCAL / PORCIÓN	12.2 g PROTEÍNA	33.7 g CARBOHIDRATOS	3.2 g GRASA

INGREDIENTES

Frijoles negros cocidos	800 g
Cebolla	100 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	15 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla y ajo en el aceite hasta dorar.
2. Agrega los frijoles con un poco de su caldo y comino.
3. Aplasta con un pisapapas mientras cocinas 10 minutos.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 43

Frittata de verduras al horno

Desayuno, almuerzo o cena en porciones.

6 porciones · 35 min · 3 meses · ✓ SIN GLUTEN

153	14.8 g	4.5 g	8.4 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Huevo	8 unidades
Clara de huevo	6 claras
Espinaca	100 g
Pimiento	120 g
Cebolla	80 g
Champiñones	120 g
Queso parmesano	20 g
Aceite de oliva	5 ml

PREPARACIÓN

1. Saltea cebolla, pimiento y champiñones 5 minutos; agrega espinaca hasta que se marchite.
2. Bate huevos y claras con sal, pimienta y parmesano.
3. Une todo en molde aceitado y hornea a 180 °C por 25 minutos.
4. Enfría, corta en 6 y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 44
Ratatouille

Verduras mediterráneas al horno, llenas de color.

6 porciones · 60 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

85	2.5 g	12.3 g	3.9 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Berenjena	300 g
Calabacín (zapallito)	300 g
Pimiento	200 g
Tomate	400 g
Cebolla	150 g
Ajo	3 dientes
Aceite de oliva	20 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta todas las verduras en cubos medianos.
2. Mezcla con aceite, ajo, tomillo, orégano y sal en una fuente.
3. Hornea a 190 °C por 45 minutos, removiendo a la mitad.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 45

Brócoli y coliflor rostizados

Listos para el horno directo del congelador.

5 porciones · 30 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

86	3.9 g	10.3 g	4.6 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Brócoli	400 g
Coliflor	400 g
Aceite de oliva	20 ml
Ajo	2 dientes
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta en floretes y blanquea 2 minutos en agua hirviendo; pasa a agua con hielo.
2. Seca muy bien y mezcla con aceite, ajo en polvo, paprika y sal.
3. Congela extendidos en bandeja 2 horas y luego pasa a bolsa.
4. Al usar, hornea congelados a 220 °C por 20 minutos.

Para recalentar: Directo del congelador al horno a 220 °C por 20 minutos.

MIS NOTAS

n.º 46

Arroz verde con espinaca

Bonito, nutritivo y con sabor a cilantro.

6 porciones · 30 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

284 KCAL / PORCIÓN	5.9 g PROTEÍNA	56.4 g CARBOHIDRATOS	3.2 g GRASA

INGREDIENTES

Arroz blanco	400 g
Espinaca	150 g
Cilantro	40 g
Cebolla	80 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	15 ml
Caldo de verduras casero	800 ml

PREPARACIÓN

1. Licúa espinaca y cilantro con parte del caldo.
2. Sofríe cebolla y ajo; agrega el arroz y tuesta.
3. Vierte el licuado y el resto del caldo. Cocina tapado 18 minutos.
4. Extiende para enfriar y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 47

Garbanzos guisados con espinaca

Plato vegetal completo y saciante.

5 porciones · 25 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

263 KCAL / PORCIÓN	13.1 g PROTEÍNA	40.6 g CARBOHIDRATOS	6.4 g GRASA

INGREDIENTES

Garbanzos cocidos	600 g
Espinaca	200 g
Tomate triturado	300 g
Cebolla	100 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	15 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla y ajo con comino y paprika ahumada.
2. Agrega tomate y cocina 5 minutos.
3. Suma garbanzos y 150 ml de agua; cocina 10 minutos.
4. Añade espinaca hasta que se marchite. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 48

Mix de verduras para wok

Tu salteado listo en 5 minutos.

6 porciones · 20 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

61	3.6 g	13.1 g	0.5 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Brócoli	250 g
Zanahoria	200 g
Pimiento	200 g
Ejotes (vainitas)	200 g
Champiñones	200 g
Cebolla	100 g

PREPARACIÓN

1. Corta todo en tiras o floretes del mismo tamaño.
2. Blanquea zanahoria, ejotes y brócoli 1 minuto; enfría en agua con hielo y seca.
3. Mezcla con pimiento, cebolla y champiñones crudos.
4. Congela extendido y luego guarda en bolsas de una porción.

Para recalentar: Saltea congelado en sartén muy caliente con 1 cdta de aceite y tamari, 5–6 minutos.

MIS NOTAS

n.º 49

Croquetas de quinua al horno

Crujientes y perfectas para la lonchera.

5 porciones · 40 min · 3 meses · SIN GLUTEN

246	12.1 g	34.4 g	6.7 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Quinua	200 g
Huevo	2 unidades
Zanahoria	100 g
Cebolla	60 g
Queso parmesano	30 g
Avena sin gluten certificada	40 g
Perejil	10 g

PREPARACIÓN

1. Cocina la quinua y deja enfriar.
2. Mezcla con huevos, zanahoria rallada, cebolla, parmesano, avena y perejil.
3. Forma 15 croquetas y hornea a 200 °C por 20 minutos.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 50

Arroz a la jardinera

Colorido, con verduras y maíz.

6 porciones · 30 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

303	6.1 g	61.3 g	3.4 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Arroz blanco	400 g
Zanahoria	120 g
Ejotes (vainitas)	100 g
Maíz (choclo)	100 g
Pimiento	100 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	15 ml
Caldo de verduras casero	800 ml

PREPARACIÓN

1. Pica todas las verduras en cubos pequeños.
2. Sofríe ajo y verduras 3 minutos; agrega el arroz.
3. Vierte el caldo caliente, tapa y cocina 18 minutos.
4. Extiende para enfriar y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 51

Papas rústicas con hierbas

Precocidas para terminar en el horno.

5 porciones · 40 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

177	3.7 g	31.3 g	4.2 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Papa	900 g
Aceite de oliva	20 ml
Ajo	2 dientes
Especias	al gusto
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta las papas en gajos con cáscara y hiérvelas 6 minutos.
2. Escurre, seca y mezcla con aceite, ajo, romero y paprika.
3. Congela extendidas en bandeja y luego embolsa.
4. Al usar, hornea congeladas a 220 °C por 25 minutos.

Para recalentar: Directo del congelador al horno a 220 °C por 25 minutos o freidora de aire 18 minutos.

MIS NOTAS

n.º 52

Puré de calabaza

Dulce, suave y lleno de betacaroteno.

5 porciones · 30 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

90	2.4 g	17.2 g	2.2 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Calabaza (zapallo)	800 g
Papa	200 g
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocina la calabaza y la papa en trozos al vapor 20 minutos.
2. Aplasta con aceite, sal, pimienta y nuez moscada.
3. Si queda muy líquido, cocina 5 minutos más removiendo.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 53

Crema de verduras

Una cena liviana lista en minutos.

5 porciones · 35 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

101	2.9 g	18 g	2.5 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Zanahoria	200 g
Calabaza (zapallo)	300 g
Calabacín (zapallito)	200 g
Papa	150 g
Puerro (poro)	100 g
Aceite de oliva	10 ml
Caldo de verduras casero	900 ml

PREPARACIÓN

1. Sofríe el puerro en el aceite.
2. Agrega el resto de verduras en trozos y el caldo; cocina 25 minutos.
3. Licúa hasta que quede cremosa y ajusta sal.
4. Enfría y congela dejando 2 cm libres en el recipiente.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 54

Pasta integral con pesto de espinaca

Pasta al dente que resiste el congelador.

5 porciones · 20 min · 3 meses

419	14.7 g	60.2 g	15.1 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Pasta integral	400 g
Espinaca	100 g
Albahaca	30 g
Nueces	40 g
Queso parmesano	30 g
Aceite de oliva	30 ml
Ajo	1 diente

PREPARACIÓN

1. Cocina la pasta 2 minutos menos de lo indicado; escurre y enfría con agua fría.
2. Procesa espinaca, albahaca, nueces, parmesano, ajo, aceite y 3 cdas de agua.
3. Mezcla la pasta con el pesto.
4. Congela en porciones.

Para recalentar: Microondas con 2 cdas de agua, tapado, 3 minutos removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 55

Salteado de choclo, calabacín y pimiento

Rápido, dulce y muy colorido.

5 porciones · 15 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

115	3.6 g	19.4 g	4.3 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Maíz (choclo)	350 g
Calabacín (zapallito)	300 g
Pimiento	200 g
Cebolla	100 g
Aceite de oliva	15 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta calabacín y pimiento en cubos.
2. Saltea cebolla y pimiento 3 minutos en el aceite.
3. Agrega calabacín y maíz; cocina 4 minutos con orégano y sal.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

n.º 56

Hamburguesas de lentejas

Opción vegetal alta en fibra y proteína.

6 porciones · 50 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

226 KCAL / PORCIÓN	13.3 g PROTEÍNA	36 g CARBOHIDRATOS	3.7 g GRASA

INGREDIENTES

Lentejas secas	250 g
Zanahoria	100 g
Cebolla	80 g
Avena sin gluten certificada	60 g
Huevo	1 unidad
Ajo	1 diente
Aceite de oliva	10 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocina las lentejas 20 minutos, escurre muy bien y aplasta.
2. Mezcla con zanahoria rallada, cebolla, ajo, avena, huevo, comino y sal.
3. Forma 6 hamburguesas y dóralas 4 minutos por lado.
4. Enfría y congela separadas.

Para recalentar: Microondas tapado con 1 cda de agua, 2–3 minutos, removiendo a la mitad.

MIS NOTAS

Capítulo IV

Snacks y Desayunos

PRÁCTICOS · 16 RECETAS

Para la lonchera, la media tarde y las mañanas apuradas. Sacas una porción y en minutos está lista.

57 Muffins de huevo y verduras
58 Pan de banana y avena
59 Barritas de avena y maní
60 Bolitas energéticas de dátil y cacao
61 Panqueques de avena y banana
62 Wraps de pollo en tortilla de maíz
63 Pizzetas de yogur y avena
64 Waffles de avena
65 Muffins de zanahoria y nuez
66 Empanadas integrales de pollo
67 Galletas de avena y manzana
68 Hummus clásico
69 Bolitas de pollo y queso al horno
70 Sándwiches de desayuno
71 Bastones de camote al horno
72 Packs de batido verde

n.º 57

Muffins de huevo y verduras

Desayuno proteico para llevar.

12 porciones · 30 min · 2 meses · SIN GLUTEN

72	7.1 g	1.6 g	4 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Huevo	8 unidades
Clara de huevo	150 g
Espinaca	80 g
Pimiento	100 g
Cebolla	50 g
Queso mozzarella light	60 g
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Pica las verduras muy finas.
2. Bate huevos y claras con sal y pimienta; agrega verduras y queso.
3. Reparte en 12 moldes de muffin de silicona y hornea a 180 °C por 20 minutos.
4. Enfría, desmolda y congela.

Para recalentar: Microondas 45–60 segundos directo del congelador.

MIS NOTAS

n.º 58

Pan de banana y avena

Húmedo, dulce y sin azúcar añadida.

10 porciones · 55 min · 2 meses · ✓ SIN GLUTEN

155 KCAL / PORCIÓN	6.6 g PROTEÍNA	22.2 g CARBOHIDRATOS	5.1 g GRASA

INGREDIENTES

Banana madura	350 g
Avena sin gluten certificada	200 g
Huevo	2 unidades
Yogur griego natural 0%	100 g
Nueces	40 g
Polvo de hornear	10 g
Canela	al gusto

PREPARACIÓN

1. Procesa la avena hasta que sea harina.
2. Aplasta las bananas y mezcla con huevos y yogur.
3. Une con la harina de avena, polvo de hornear, canela y nueces.
4. Hornea en molde a 180 °C por 45 minutos. Enfría, corta en 10 y congela.

Para recalentar: Microondas 40–60 segundos, tostadora o 5 minutos de horno a 180 °C.

MIS NOTAS

n.º 59

Barritas de avena y maní

Sin horno, energía para la tarde.

12 porciones · 15 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

149	5.8 g	18.3 g	6.8 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Avena sin gluten certificada	200 g
Mantequilla de maní	120 g
Miel	60 g
Semillas de chía	20 g
Cacao en polvo sin azúcar	10 g

PREPARACIÓN

1. Calienta la mantequilla de maní con la miel 30 segundos.
2. Mezcla con avena, chía y cacao.
3. Presiona en molde forrado y lleva al congelador 1 hora.
4. Corta en 12 barras y guarda en bolsa.

Para recalentar: Se comen directo del congelador o tras 5 minutos a temperatura ambiente.

MIS NOTAS

n.º 60

Bolitas energéticas de dátil y cacao

Como un bombón, pero nutritivo.

15 porciones · 15 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

88 KCAL / PORCIÓN	2.1 g PROTEÍNA	12.6 g CARBOHIDRATOS	4.4 g GRASA

INGREDIENTES

Dátiles sin hueso	200 g
Almendras	100 g
Cacao en polvo sin azúcar	20 g
Coco rallado sin azúcar	20 g

PREPARACIÓN

1. Remoja los dátiles en agua caliente 10 minutos y escurre.
2. Procesa con almendras y cacao hasta formar una masa.
3. Forma 15 bolitas y pásalas por coco rallado.
4. Congela.

Para recalentar: Microondas 40–60 segundos, tostadora o 5 minutos de horno a 180 °C.

MIS NOTAS

n.º 61

Panqueques de avena y banana

Esponjosos, de 3 ingredientes base.

4 porciones · 20 min · 2 meses · SIN GLUTEN

216	9.6 g	32.6 g	5.9 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Avena sin gluten certificada	120 g
Banana madura	200 g
Huevo	2 unidades
Leche descremada	100 ml
Polvo de hornear	5 g
Aceite de oliva	5 ml

PREPARACIÓN

1. Licúa todo hasta obtener una mezcla lisa.
2. Cocina cucharadas en sartén antiadherente 2 minutos por lado.
3. Enfría sobre rejilla.
4. Congela separados con papel encerado (rinde unos 12).

Para recalentar: Tostadora o sartén 1 minuto por lado, o microondas 40 segundos.

MIS NOTAS

n.º 62

Wraps de pollo en tortilla de maíz

Almuerzo para llevar en un minuto.

6 porciones · 25 min · 2 meses · SIN GLUTEN

219	22.2 g	22.6 g	4.4 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Tortillas de maíz	180 g
Pechuga de pollo	400 g
Frijoles negros cocidos	200 g
Pimiento	100 g
Queso mozzarella light	60 g
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocina el pollo con comino y paprika y córtalo en tiras.
2. Calienta las tortillas para que no se rompan.
3. Rellena con pollo, frijoles, pimiento y queso; enrolla firme.
4. Envuelve cada wrap en papel y congela.

Para recalentar: Sartén tapada a fuego medio 4 minutos por lado, o microondas 1,5 minutos.

MIS NOTAS

n.º 63

Pizzetas de yogur y avena

Masa de dos ingredientes, sin levadura.

6 porciones · 30 min · 2 meses · SIN GLUTEN

172	12.1 g	21 g	4.7 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Avena sin gluten certificada	160 g
Yogur griego natural 0%	170 g
Polvo de hornear	5 g
Tomate triturado	120 g
Queso mozzarella light	100 g
Champiñones	80 g
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Procesa la avena y mezcla con yogur y polvo de hornear hasta formar una masa.
2. Divide en 6 discos y precocina a 200 °C por 10 minutos.
3. Cubre con tomate, orégano, queso y champiñones.
4. Hornea 8 minutos más, enfría y congela.

Para recalentar: Horno o freidora de aire a 190 °C por 8 minutos.

MIS NOTAS

n.º 64

Waffles de avena

Para un desayuno de fin de semana cualquier día.

6 porciones · 25 min · 2 meses · SIN GLUTEN

154 KCAL / PORCIÓN	7.9 g PROTEÍNA	23.2 g CARBOHIDRATOS	3.5 g GRASA

INGREDIENTES

Avena sin gluten certificada	160 g
Huevo	2 unidades
Leche descremada	200 ml
Banana madura	100 g
Polvo de hornear	8 g
Esencia de vainilla	al gusto

PREPARACIÓN

1. Licúa todos los ingredientes.
2. Cocina en la waflera aceitada hasta dorar.
3. Enfría sobre rejilla para que no se humedezcan.
4. Congela separados.

Para recalentar: Directo a la tostadora, 2 ciclos.

MIS NOTAS

n.º 65

Muffins de zanahoria y nuez

Como torta de zanahoria, en tamaño lonchera.

12 porciones · 35 min · 2 meses

135	4.7 g	17.4 g	5.9 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Harina de trigo integral	180 g
Zanahoria	200 g
Huevo	2 unidades
Yogur griego natural 0%	120 g
Miel	60 g
Nueces	40 g
Aceite de oliva	30 ml
Polvo de hornear	8 g
Canela	al gusto

PREPARACIÓN

1. Ralla la zanahoria fina.
2. Mezcla huevos, yogur, miel y aceite; agrega zanahoria.
3. Incorpora harina, polvo de hornear, canela y nueces.
4. Hornea en 12 moldes a 180 °C por 22 minutos. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas 40–60 segundos, tostadora o 5 minutos de horno a 180 °C.

MIS NOTAS

n.º 66

Empanadas integrales de pollo

Horneadas, con masa integral casera.

10 porciones · 60 min · 2 meses · SIN LACTOSA

195	12.7 g	23.5 g	6.2 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Harina de trigo integral	300 g
Aceite de oliva	40 ml
Pechuga de pollo	350 g
Cebolla	150 g
Pimiento	80 g
Huevo	1 unidad
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Mezcla la harina con aceite, sal y 140 ml de agua tibia; amasa y deja reposar 20 minutos.
2. Cocina el pollo desmenuzado con cebolla, pimiento, comino y paprika.
3. Estira la masa, corta 10 discos, rellena y cierra con repulgue.
4. Pinta con huevo y congela crudas en bandeja; luego embolsa.

Para recalentar: Hornea congeladas a 200 °C por 25 minutos.

MIS NOTAS

n.º 67

Galletas de avena y manzana

Suaves, con canela y sin azúcar refinada.

15 porciones · 30 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

77 KCAL / PORCIÓN	2.9 g PROTEÍNA	11.4 g CARBOHIDRATOS	2.5 g GRASA

INGREDIENTES

Avena sin gluten certificada	180 g
Manzana	150 g
Banana madura	120 g
Huevo	1 unidad
Nueces	30 g
Canela	al gusto

PREPARACIÓN

1. Ralla la manzana y aplasta la banana.
2. Mezcla con avena, huevo, nueces picadas y canela.
3. Forma 15 galletas en bandeja y hornea a 180 °C por 18 minutos.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas 40–60 segundos, tostadora o 5 minutos de horno a 180 °C.

MIS NOTAS

n.º 68

Hummus clásico

Para untar, mojar y acompañar.

8 porciones · 10 min · 2 meses · ✓ SIN GLUTEN · ✓ SIN LACTOSA

112 KCAL / PORCIÓN	4.5 g PROTEÍNA	14.1 g CARBOHIDRATOS	4.4 g GRASA

INGREDIENTES

Garbanzos cocidos	400 g
Jugo de limón	40 ml
Aceite de oliva	25 ml
Ajo	1 diente
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Procesa garbanzos, limón, ajo, comino y sal.
2. Agrega el aceite y agua fría poco a poco hasta lograr cremosidad.
3. Reparte en recipientes pequeños.
4. Congela con una capa fina de aceite encima.

Para recalentar: Descongela en el refrigerador toda la noche y remueve bien antes de servir.

MIS NOTAS

n.º 69

Bolitas de pollo y queso al horno

Snack proteico para picar.

6 porciones · 30 min · 2 meses · ✓ SIN GLUTEN

152	20.4 g	5 g	5.1 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Pechuga de pollo	400 g
Queso mozzarella light	80 g
Avena sin gluten certificada	40 g
Huevo	1 unidad
Perejil	10 g
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Procesa el pollo y mezcla con queso rallado, avena, huevo, perejil y especias.
2. Forma 24 bolitas.
3. Hornea a 200 °C por 15 minutos.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Microondas 40–60 segundos, tostadora o 5 minutos de horno a 180 °C.

MIS NOTAS

n.º 70

Sándwiches de desayuno

Pan integral, huevo, espinaca y queso.

6 porciones · 25 min · 2 meses

263	16.3 g	27.1 g	9.3 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Pan integral	360 g
Huevo	6 unidades
Espinaca	80 g
Queso mozzarella light	90 g
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Bate los huevos con espinaca picada, sal y pimienta.
2. Hornea en molde a 180 °C por 15 minutos y corta en 6 cuadrados.
3. Arma cada sándwich con huevo y queso.
4. Envuelve en papel y congela.

Para recalentar: Microondas envuelto en papel absorbente, 1,5 minutos.

MIS NOTAS

n.º 71

Bastones de camote al horno

Precocidos, para acompañar o picar.

5 porciones · 30 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

172 KCAL / PORCIÓN	2.6 g PROTEÍNA	33.8 g CARBOHIDRATOS	3.2 g GRASA

INGREDIENTES

Camote	800 g
Aceite de oliva	15 ml
Maicena	10 g
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Corta en bastones y hierve 4 minutos.
2. Seca, espolvorea maicena, paprika y sal; mezcla con aceite.
3. Congela extendidos en bandeja y luego embolsa.
4. Al usar, hornea congelados a 220 °C por 22 minutos.

Para recalentar: Directo al horno a 220 °C por 22 minutos o freidora de aire 15 minutos.

MIS NOTAS

n.º 72

Packs de batido verde

Abres, licúas y listo.

6 porciones · 10 min · 2 meses · ✓ SIN GLUTEN · ✓ SIN LACTOSA

118	2.6 g	25.1 g	2 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Frutos rojos congelados	450 g
Banana madura	350 g
Espinaca	120 g
Semillas de chía	30 g

PREPARACIÓN

1. Corta la banana en rodajas.
2. Reparte frutos rojos, banana, espinaca y chía en 6 bolsas.
3. Saca el aire y congela.
4. Para usar: licúa un pack con 250 ml de leche o bebida vegetal.

Para recalentar: No necesita descongelarse: va directo a la licuadora.

MIS NOTAS

Capítulo V

Condimentos y Salsas

COMODINES · 14 RECETAS

Cubos de sabor que transforman cualquier comida simple. Congélalos en cubetera y usa solo lo que necesitas.

73 Sofrito base en cubitos
74 Salsa de tomate casera
75 Pesto de espinaca y nueces
76 Chimichurri en cubos
77 Cubos de ajo, cebolla y hierbas
78 Caldo de verduras casero
79 Caldo de pollo casero
80 Salsa teriyaki casera
81 Salsa de ají amarillo ligera
82 Salsa BBQ sin azúcar añadida
83 Salsa blanca ligera
84 Aderezo verde de cilantro y limón
85 Pasta de curry casera
86 Salsa de champiñones

n.º 73

Sofrito base en cubitos

El atajo que le da sabor a todo.

16 porciones · 30 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

43	0.8 g	4.9 g	2.6 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Cebolla	400 g
Pimiento	250 g
Tomate	400 g
Ajo	6 dientes
Aceite de oliva	40 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Pica todo muy fino o procésalo brevemente.
2. Cocina en el aceite a fuego bajo 25 minutos hasta que esté concentrado.
3. Enfría y llena una cubetera de hielo.
4. Congela, desmolda y guarda los cubos en bolsa.

Para recalentar: Agrega 1–2 cubos congelados directo a la olla al comenzar cualquier guiso.

MIS NOTAS

n.º 74

Salsa de tomate casera

Sin azúcar ni conservantes.

8 porciones · 40 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

60	1.7 g	8.3 g	2.8 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Tomate	1200 g
Cebolla	150 g
Ajo	3 dientes
Albahaca	15 g
Aceite de oliva	20 ml
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Pela los tomates (escáldalos 30 segundos) y pícalos.
2. Sofríe cebolla y ajo en el aceite.
3. Agrega tomate y cocina 30 minutos a fuego bajo; termina con albahaca.
4. Licúa si la quieres lisa, enfría y congela en porciones de 1 taza.

Para recalentar: Agrega los cubos congelados directo a la olla o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 75

Pesto de espinaca y nueces

Más económico que el clásico, igual de rico.

12 porciones · 10 min · 3 meses · SIN GLUTEN

95 KCAL / PORCIÓN	2.4 g PROTEÍNA	1.5 g CARBOHIDRATOS	9.3 g GRASA

INGREDIENTES

Espinaca	120 g
Albahaca	40 g
Nueces	60 g
Queso parmesano	40 g
Aceite de oliva	60 ml
Ajo	1 diente
Jugo de limón	10 ml

PREPARACIÓN

1. Procesa espinaca, albahaca, nueces y ajo.
2. Agrega parmesano, limón y el aceite en hilo.
3. Reparte en cubetera.
4. Cubre cada cubo con unas gotas de aceite y congela.

Para recalentar: Agrega los cubos congelados directo a la olla o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 76

Chimichurri en cubos

Para carnes, pollo y verduras asadas.

12 porciones · 10 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

63	0.2 g	0.8 g	6.7 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Perejil	60 g
Ajo	3 dientes
Aceite de oliva	80 ml
Vinagre de manzana	30 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Pica perejil y ajo muy finos.
2. Mezcla con aceite, vinagre, orégano, ají molido y sal.
3. Reparte en cubetera.
4. Congela y guarda los cubos en bolsa.

Para recalentar: Agrega los cubos congelados directo a la olla o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 77

Cubos de ajo, cebolla y hierbas

La base de cualquier sartén, lista para usar.

16 porciones · 15 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

55 KCAL / PORCIÓN	0.4 g PROTEÍNA	2.4 g CARBOHIDRATOS	5.1 g GRASA

INGREDIENTES

Cebolla	200 g
Ajo	10 dientes
Perejil	30 g
Cilantro	30 g
Aceite de oliva	80 ml

PREPARACIÓN

1. Procesa cebolla, ajo y hierbas.
2. Mezcla con el aceite.
3. Reparte en cubetera.
4. Congela y guarda en bolsa hermética.

Para recalentar: Directo a la sartén caliente: se derrite en segundos.

MIS NOTAS

n.º 78

Caldo de verduras casero

Base de sopas, arroces y guisos.

8 porciones · 60 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

15	0.5 g	3 g	0.2 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Zanahoria	200 g
Cebolla	200 g
Apio	150 g
Puerro (poro)	150 g
Ajo	3 dientes
Perejil	20 g

PREPARACIÓN

1. Corta las verduras en trozos grandes.
2. Cubre con 2,5 L de agua y cocina 50 minutos a fuego bajo.
3. Cuela y enfría.
4. Congela en porciones de 250 ml o en cubetera.

Para recalentar: Agrega los cubos congelados directo a la olla o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 79

Caldo de pollo casero

Nutritivo y lleno de sabor.

8 porciones · 90 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

30	4 g	1 g	1 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Muslo de pollo sin piel	500 g
Zanahoria	150 g
Cebolla	150 g
Apio	100 g
Ajo	2 dientes

PREPARACIÓN

1. Pon todo en olla con 2,5 L de agua.
2. Hierve, retira la espuma y cocina 80 minutos a fuego bajo.
3. Cuela, enfría y retira la grasa de la superficie.
4. Congela en porciones. El pollo cocido se aprovecha deshilachado.

Para recalentar: Agrega los cubos congelados directo a la olla o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 80

Salsa teriyaki casera

Dulce-salada, para saltear en segundos.

10 porciones · 10 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

28 KCAL / PORCIÓN	1.3 g PROTEÍNA	6.2 g CARBOHIDRATOS	0 g GRASA

INGREDIENTES

Salsa de soya sin gluten (tamari)	120 ml
Miel	50 g
Ajo	2 dientes
Jengibre	10 g
Maicena	10 g

PREPARACIÓN

1. Mezcla tamari, miel, ajo y jengibre rallados con 150 ml de agua.
2. Hierve y agrega la maicena disuelta en agua fría.
3. Cocina 2 minutos hasta que espese.
4. Enfría y congela en cubetera.

Para recalentar: Agrega los cubos congelados directo a la olla o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 81

Salsa de ají amarillo ligera

Cremosa y picantita, sin mayonesa.

8 porciones · 15 min · 3 meses · ✓ SIN GLUTEN

36	2.1 g	2.6 g	2 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Pasta de ají amarillo	100 g
Yogur griego natural 0%	150 g
Cebolla	50 g
Ajo	1 diente
Aceite de oliva	15 ml
Jugo de limón	15 ml

PREPARACIÓN

1. Sofríe cebolla y ajo en el aceite 5 minutos y deja enfriar.
2. Licúa con ají, yogur, limón y sal.
3. Reparte en recipientes pequeños.
4. Congela.

Para recalentar: Descongela en refrigerador y bate con un tenedor antes de usar.

MIS NOTAS

n.º 82

Salsa BBQ sin azúcar añadida

Ahumada, para pollo, cerdo y hamburguesas.

10 porciones · 20 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

27 KCAL / PORCIÓN	0.8 g PROTEÍNA	6.4 g CARBOHIDRATOS	0.1 g GRASA

INGREDIENTES

Pasta de tomate	140 g
Vinagre de manzana	40 ml
Dátiles sin hueso	40 g
Mostaza	15 g
Cebolla	50 g
Ajo	1 diente
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Licúa todo con 150 ml de agua, paprika ahumada y comino.
2. Cocina 15 minutos a fuego bajo hasta espesar.
3. Enfría.
4. Congela en cubetera o frascos pequeños.

Para recalentar: Agrega los cubos congelados directo a la olla o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 83

Salsa blanca ligera

Bechamel sin mantequilla para gratinar.

6 porciones · 15 min · 3 meses · SIN GLUTEN

59	3.4 g	11.1 g	0.1 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Leche descremada	600 ml
Maicena	40 g
Especias	al gusto
Sal y pimienta	al gusto

PREPARACIÓN

1. Disuelve la maicena en la leche fría.
2. Cocina a fuego medio sin dejar de remover hasta que espese.
3. Sazona con sal, pimienta y nuez moscada.
4. Enfría con film tocando la superficie y congela.

Para recalentar: Calienta a fuego bajo batiendo; si se cortó, un golpe de batidor la recupera.

MIS NOTAS

n.º 84

Aderezo verde de cilantro y limón

Para ensaladas, pescados y tacos.

10 porciones · 10 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

57 KCAL / PORCIÓN	0.2 g PROTEÍNA	0.9 g CARBOHIDRATOS	6.1 g GRASA

INGREDIENTES

Cilantro	60 g
Perejil	20 g
Jugo de limón	60 ml
Aceite de oliva	60 ml
Ajo	1 diente

PREPARACIÓN

1. Licúa todo con sal y 2 cdas de agua.
2. Prueba y ajusta acidez.
3. Reparte en cubetera.
4. Congela.

Para recalentar: Agrega los cubos congelados directo a la olla o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 85

Pasta de curry casera

Aroma de curry auténtico en un cubo.

8 porciones · 15 min · 3 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

48	0.5 g	3.3 g	3.8 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Cebolla	150 g
Ajo	4 dientes
Jengibre	30 g
Cilantro	20 g
Aceite de oliva	30 ml
Especias	al gusto

PREPARACIÓN

1. Procesa cebolla, ajo, jengibre y cilantro.
2. Cocina en el aceite con curry, cúrcuma y comino 8 minutos.
3. Enfría.
4. Congela en cubetera: 1 cubo rinde para 2 porciones.

Para recalentar: Agrega los cubos congelados directo a la olla o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 86

Salsa de champiñones

Para carnes, pollo y pasta.

6 porciones · 20 min · 3 meses · SIN GLUTEN

65	4.1 g	9.1 g	1.9 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Champiñones	400 g
Cebolla	100 g
Leche descremada	300 ml
Maicena	15 g
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	10 ml

PREPARACIÓN

1. Saltea cebolla, ajo y champiñones hasta dorar.
2. Agrega la leche con la maicena disuelta.
3. Cocina removiendo hasta espesar; sazona.
4. Enfría y congela.

Para recalentar: Agrega los cubos congelados directo a la olla o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

Capítulo VI

Postres Fit

SIN CULPA · 16 RECETAS

Dulces sin azúcar refinada y con ingredientes reales. Siempre habrá algo rico esperándote en el congelador.

87 Helado de banana y cacao
88 Paletas de yogur y frutos rojos
89 Brownie de banana y cacao
90 Cheesecake fit de ricota
91 Trufas de cacao y dátil
92 Galletas de almendra y coco
93 Muffins de manzana y canela
94 Paletas de mango y limón
95 Semifrío de cacao y yogur
96 Barritas heladas de chocolate y maní
97 Pudín de chía y coco
98 Tarta de fresas sin horno
99 Láminas de yogur congelado
100 Bolitas de coco fit
101 Volcán de cacao fit
102 Sorbete de fresa

n.º 87

Helado de banana y cacao

Cremoso como helado de verdad, con una sola fruta.

4 porciones · 10 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

167 KCAL / PORCIÓN	4.2 g PROTEÍNA	32.9 g CARBOHIDRATOS	4.8 g GRASA

INGREDIENTES

Banana madura	500 g
Cacao en polvo sin azúcar	20 g
Mantequilla de maní	30 g

PREPARACIÓN

1. Congela la banana en rodajas al menos 6 horas.
2. Procesa con cacao y mantequilla de maní hasta que quede cremoso.
3. Pasa a un recipiente.
4. Congela 1 hora más para textura de bola.

Para recalentar: Saca 10 minutos antes de servir.

MIS NOTAS

n.º 88

Paletas de yogur y frutos rojos

Refrescantes y con proteína.

8 porciones · 10 min · 2 meses · ✓ SIN GLUTEN

57 KCAL / PORCIÓN	5.2 g PROTEÍNA	8.6 g CARBOHIDRATOS	0.3 g GRASA

INGREDIENTES

Yogur griego natural 0%	400 g
Frutos rojos congelados	250 g
Miel	30 g
Esencia de vainilla	al gusto

PREPARACIÓN

1. Mezcla yogur, miel y vainilla.
2. Tritura la mitad de los frutos rojos y deja el resto enteros.
3. Alterna capas en moldes de paleta.
4. Congela 6 horas.

Para recalentar: Deja 10–15 minutos a temperatura ambiente o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 89

Brownie de banana y cacao

Húmedo, chocolatoso, sin harina.

9 porciones · 35 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

108	4.7 g	11.2 g	6.8 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Banana madura	250 g
Mantequilla de maní	100 g
Cacao en polvo sin azúcar	40 g
Huevo	1 unidad
Polvo de hornear	4 g

PREPARACIÓN

1. Aplasta las bananas y mezcla con mantequilla de maní y huevo.
2. Agrega cacao y polvo de hornear.
3. Hornea en molde de 20 cm a 180 °C por 22 minutos.
4. Enfría, corta en 9 y congela.

Para recalentar: Deja 10–15 minutos a temperatura ambiente o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 90

Cheesecake fit de ricota

Cremoso, con base de almendras y dátiles.

8 porciones · 60 min · 2 meses · SIN GLUTEN

209	12.5 g	13.1 g	12.6 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Ricota	400 g
Yogur griego natural 0%	200 g
Huevo	2 unidades
Endulzante (stevia o eritritol)	al gusto
Almendras	100 g
Dátiles sin hueso	80 g
Esencia de vainilla	al gusto
Jugo de limón	15 ml

PREPARACIÓN

1. Procesa almendras y dátiles y presiona en la base de un molde.
2. Bate ricota, yogur, huevos, endulzante, limón y vainilla.
3. Hornea a 160 °C por 45 minutos y deja enfriar en el horno apagado.
4. Corta en 8 y congela las porciones.

Para recalentar: Descongela 3 horas en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 91

Trufas de cacao y dátil

Bocado de chocolate sin culpa.

16 porciones · 15 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

75 KCAL / PORCIÓN	1.5 g PROTEÍNA	10.4 g CARBOHIDRATOS	4.2 g GRASA

INGREDIENTES

Dátiles sin hueso	180 g
Nueces	80 g
Cacao en polvo sin azúcar	30 g
Coco rallado sin azúcar	15 g

PREPARACIÓN

1. Remoja los dátiles 10 minutos.
2. Procesa con nueces y cacao.
3. Forma 16 trufas y pásalas por cacao o coco.
4. Congela.

Para recalentar: Deja 10–15 minutos a temperatura ambiente o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 92

Galletas de almendra y coco

Crocantes por fuera, suaves por dentro.

14 porciones · 25 min · 2 meses · ✓ SIN GLUTEN · ✓ SIN LACTOSA

99 KCAL / PORCIÓN	3 g PROTEÍNA	5.5 g CARBOHIDRATOS	8 g GRASA

INGREDIENTES

Harina de almendras	150 g
Coco rallado sin azúcar	50 g
Huevo	1 unidad
Miel	40 g
Esencia de vainilla	al gusto

PREPARACIÓN

1. Mezcla todos los ingredientes.
2. Forma 14 bolitas y aplánalas en bandeja.
3. Hornea a 170 °C por 12 minutos.
4. Enfría por completo y congela.

Para recalentar: Deja 10–15 minutos a temperatura ambiente o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 93

Muffins de manzana y canela

Aroma de casa, sin harina blanca.

12 porciones · 35 min · 2 meses · SIN GLUTEN

108	5.2 g	17.8 g	2 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Avena sin gluten certificada	200 g
Manzana	250 g
Huevo	2 unidades
Yogur griego natural 0%	150 g
Miel	50 g
Polvo de hornear	8 g
Canela	al gusto

PREPARACIÓN

1. Procesa la avena hasta que sea harina.
2. Mezcla huevos, yogur, miel y manzana en cubitos.
3. Une con la avena, polvo de hornear y canela.
4. Hornea en 12 moldes a 180 °C por 22 minutos. Enfría y congela.

Para recalentar: Deja 10–15 minutos a temperatura ambiente o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 94

Paletas de mango y limón

Solo fruta, frescura total.

8 porciones · 10 min · 2 meses · ✓ SIN GLUTEN · ✓ SIN LACTOSA

53	0.6 g	13.6 g	0.3 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Mango	600 g
Jugo de limón	30 ml
Miel	20 g

PREPARACIÓN

1. Licúa el mango con limón y miel.
2. Agrega agua si queda muy espeso.
3. Vierte en moldes de paleta.
4. Congela 6 horas.

Para recalentar: Deja 10–15 minutos a temperatura ambiente o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 95

Semifrío de cacao y yogur

Textura de mousse helado.

6 porciones · 15 min · 2 meses · SIN GLUTEN

100 KCAL / PORCIÓN	13.1 g PROTEÍNA	11.8 g CARBOHIDRATOS	1.3 g GRASA

INGREDIENTES

Yogur griego natural 0%	500 g
Cacao en polvo sin azúcar	30 g
Miel	40 g
Proteína whey de vainilla	30 g

PREPARACIÓN

1. Mezcla todo hasta obtener una crema lisa.
2. Reparte en 6 vasitos.
3. Cubre con film.
4. Congela 4 horas.

Para recalentar: Saca 15 minutos antes de comer.

MIS NOTAS

n.º 96

Barritas heladas de chocolate y maní

Como un snickers casero.

10 porciones · 20 min · 2 meses · ✓ SIN GLUTEN · ✓ SIN LACTOSA

153 KCAL / PORCIÓN	4.6 g PROTEÍNA	16.2 g CARBOHIDRATOS	9.6 g GRASA

INGREDIENTES

Dátiles sin hueso	150 g
Almendras	80 g
Mantequilla de maní	80 g
Cacao en polvo sin azúcar	20 g
Coco rallado sin azúcar	20 g

PREPARACIÓN

1. Procesa dátiles y almendras y presiona como base en un molde.
2. Cubre con la mantequilla de maní.
3. Mezcla cacao con coco y 2 cdas de agua caliente; vierte encima.
4. Congela 2 horas y corta en 10 barras.

Para recalentar: Deja 10–15 minutos a temperatura ambiente o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 97

Pudín de chía y coco

Desayuno o postre listo para descongelar.

4 porciones · 10 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

184	3.6 g	18.5 g	11.8 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Semillas de chía	60 g
Leche de coco light	400 ml
Miel	20 g
Mango	150 g

PREPARACIÓN

1. Mezcla chía, leche de coco y miel.
2. Deja reposar 20 minutos removiendo dos veces.
3. Reparte en frascos y cubre con mango.
4. Congela.

Para recalentar: Descongela toda la noche en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 98

Tarta de fresas sin horno

Base crocante y relleno cremoso de frutilla.

8 porciones · 25 min · 2 meses · SIN GLUTEN

172 KCAL / PORCIÓN	8.5 g PROTEÍNA	20 g CARBOHIDRATOS	7.8 g GRASA

INGREDIENTES

Almendras	120 g
Dátiles sin hueso	100 g
Fresas	300 g
Yogur griego natural 0%	300 g
Gelatina sin sabor	10 g
Miel	30 g

PREPARACIÓN

1. Procesa almendras y dátiles y presiona en un molde.
2. Licúa fresas, yogur y miel.
3. Hidrata la gelatina, disuélvela y mézclala con la crema.
4. Vierte sobre la base, congela 4 horas y corta en porciones.

Para recalentar: Deja 10–15 minutos a temperatura ambiente o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 99

Láminas de yogur congelado

Bark crocante de yogur y frutas.

8 porciones · 10 min · 2 meses · ✓ SIN GLUTEN

72	5.9 g	8 g	2.1 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Yogur griego natural 0%	400 g
Miel	30 g
Frutos rojos congelados	150 g
Almendras	30 g

PREPARACIÓN

1. Mezcla yogur y miel.
2. Extiende sobre papel encerado en una bandeja.
3. Esparce frutos rojos y almendras picadas.
4. Congela 3 horas y rompe en trozos.

Para recalentar: Deja 10–15 minutos a temperatura ambiente o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 100

Bolitas de coco fit

El dulce de fiesta en versión liviana.

15 porciones · 15 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

64	0.6 g	5.8 g	4.8 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Coco rallado sin azúcar	100 g
Leche de coco light	100 ml
Dátiles sin hueso	80 g
Esencia de vainilla	al gusto

PREPARACIÓN

1. Procesa los dátiles con la leche de coco.
2. Agrega el coco rallado y la vainilla.
3. Forma 15 bolitas y pásalas por más coco.
4. Congela.

Para recalentar: Deja 10–15 minutos a temperatura ambiente o descongela en el refrigerador.

MIS NOTAS

n.º 101

Volcán de cacao fit

El postre de chocolate con centro tibio.

4 porciones · 20 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

177	9.1 g	20 g	9.2 g
KCAL / PORCIÓN	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	GRASA

INGREDIENTES

Cacao en polvo sin azúcar	30 g
Huevo	2 unidades
Banana madura	120 g
Avena sin gluten certificada	40 g
Mantequilla de maní	40 g
Polvo de hornear	4 g

PREPARACIÓN

1. Licúa todo hasta obtener una mezcla lisa.
2. Reparte en 4 moldes pequeños aceitados.
3. Congela crudos 4 horas.
4. Al usar, hornea congelados a 200 °C por 14 minutos: el centro queda húmedo.

Para recalentar: Directo del congelador al horno a 200 °C por 14 minutos.

MIS NOTAS

n.º 102

Sorbete de fresa

Intenso, frutal y sin lácteos.

4 porciones · 10 min · 2 meses · SIN GLUTEN · SIN LACTOSA

72 KCAL / PORCIÓN	0.9 g PROTEÍNA	18.2 g CARBOHIDRATOS	0.4 g GRASA

INGREDIENTES

Fresas	500 g
Miel	40 g
Jugo de limón	20 ml

PREPARACIÓN

1. Congela las fresas cortadas al menos 6 horas.
2. Procesa con miel y limón hasta que quede cremoso.
3. Pasa a un recipiente.
4. Congela 1 hora más.

Para recalentar: Saca 10 minutos antes de servir.

MIS NOTAS

REFERENCIA RÁPIDA

Calorías y macros *por porción.*

N.º	RECETA	KCAL	PROT.	CARB.	GRASA	
1	Pollo al limón y hierbas	**221**	34	2	7.7	SG SL
2	Curry suave de pollo con coco	**268**	35.2	7.9	10	SG SL
3	Albóndigas de pavo en salsa de tomate	**257**	23.8	14.9	11.8	SG SL
4	Ají de pollo ligero	**306**	34.8	16.1	11	SG
5	Pollo teriyaki casero	**265**	37.2	13.4	6.7	SG SL
6	Muslos al horno con camote y romero	**381**	37	29	13.4	SG SL
7	Estofado de res con verduras	**345**	33.9	26	11.6	SG SL
8	Boloñesa con verduras escondidas	**253**	22.7	13.8	12.1	SG SL
9	Picadillo de res con papa y zanahoria	**276**	22.4	18.4	12.3	SG SL
10	Lomo de cerdo con manzana y mostaza	**296**	32.4	14.2	11.9	SG SL
11	Tinga de pollo ligera	**199**	28.4	8	5.5	SG SL
12	Hamburguesas de pollo y espinaca	**167**	25.3	6.3	3.9	SG SL
13	Seco de res ligero	**291**	33.8	12.4	11.5	SG SL
14	Pollo con champiñones en salsa ligera	**269**	38.7	12.4	6.7	SG
15	Chili con carne y frijoles	**295**	24.6	26	10.6	SG SL
16	Pavo a la mexicana con pimientos	**274**	26.3	14.6	13.2	SG SL
17	Nuggets de pollo con costra de avena	**253**	32.2	10.7	8.1	SG SL
18	Pollo a la naranja	**260**	35.1	13.3	6.6	SG SL
19	Cerdo desmechado BBQ	**251**	32.5	8.3	9.2	SG SL
20	Kofta de res al horno	**222**	24.4	2.4	12.1	SG SL
21	Pescado al horno con hierbas y limón	**184**	30.3	1.8	6.4	SG SL
22	Pescado a la veracruzana	**217**	31.7	9.4	6.4	SG SL

N.º	RECETA	KCAL	PROT.	CARB.	GRASA	
23	Salmón con costra de mostaza	**368**	31.9	4.1	23.5	SG SL
24	Hamburguesas de atún	**152**	18.5	11.3	3.5	SG SL
25	Croquetas de pescado y camote	**220**	20.6	23	5.2	SG SL
26	Sudado de pescado ligero	**210**	31.7	9.4	5.4	SG SL
27	Camarones al ajillo con calabacín	**201**	31.7	5.9	6.1	SG SL
28	Curry de camarones con coco	**207**	27.2	8.7	7.7	SG SL
29	Albóndigas de pescado en caldo de tomate	**231**	29.8	14.2	6.6	SG SL
30	Pastel de atún y brócoli	**193**	24.9	6.4	7.6	SG
31	Crema de pescado y calabaza	**203**	23	18.8	4.6	SG SL
32	Arroz con mariscos ligero	**364**	22.3	56.6	4.5	SG SL
33	Salmón teriyaki	**337**	31.1	5.4	19.5	SG SL
34	Pescado empanizado con almendras	**270**	34.7	3.2	13.7	SG SL
35	Tortitas de atún y quinua	**187**	18.1	15.5	5.6	SG SL
36	Estofado de pescado con papas y arvejas	**260**	29	26.6	4.5	SG SL
37	Arroz integral con verduras	**318**	7.6	61.3	4.8	SG SL
38	Quinua con zanahoria y arvejas	**282**	10.5	46.6	5.9	SG SL
39	Puré de camote	**162**	3.2	33	2.2	SG
40	Puré de coliflor y papa	**128**	5.7	19.8	3.6	SG
41	Lentejas guisadas	**288**	17.4	49.1	3.4	SG SL
42	Frijoles negros refritos sin manteca	**207**	12.2	33.7	3.2	SG SL
43	Frittata de verduras al horno	**153**	14.8	4.5	8.4	SG
44	Ratatouille	**85**	2.5	12.3	3.9	SG SL
45	Brócoli y coliflor rostizados	**86**	3.9	10.3	4.6	SG SL
46	Arroz verde con espinaca	**284**	5.9	56.4	3.2	SG SL
47	Garbanzos guisados con espinaca	**263**	13.1	40.6	6.4	SG SL
48	Mix de verduras para wok	**61**	3.6	13.1	0.5	SG SL
49	Croquetas de quinua al horno	**246**	12.1	34.4	6.7	SG
50	Arroz a la jardinera	**303**	6.1	61.3	3.4	SG SL

N.º	RECETA	KCAL	PROT.	CARB.	GRASA	
51	Papas rústicas con hierbas	**177**	3.7	31.3	4.2	SG SL
52	Puré de calabaza	**90**	2.4	17.2	2.2	SG SL
53	Crema de verduras	**101**	2.9	18	2.5	SG SL
54	Pasta integral con pesto de espinaca	**419**	14.7	60.2	15.1	
55	Salteado de choclo, calabacín y pimiento	**115**	3.6	19.4	4.3	SG SL
56	Hamburguesas de lentejas	**226**	13.3	36	3.7	SG SL
57	Muffins de huevo y verduras	**72**	7.1	1.6	4	SG
58	Pan de banana y avena	**155**	6.6	22.2	5.1	SG
59	Barritas de avena y maní	**149**	5.8	18.3	6.8	SG SL
60	Bolitas energéticas de dátil y cacao	**88**	2.1	12.6	4.4	SG SL
61	Panqueques de avena y banana	**216**	9.6	32.6	5.9	SG
62	Wraps de pollo en tortilla de maíz	**219**	22.2	22.6	4.4	SG
63	Pizzetas de yogur y avena	**172**	12.1	21	4.7	SG
64	Waffles de avena	**154**	7.9	23.2	3.5	SG
65	Muffins de zanahoria y nuez	**135**	4.7	17.4	5.9	
66	Empanadas integrales de pollo	**195**	12.7	23.5	6.2	SL
67	Galletas de avena y manzana	**77**	2.9	11.4	2.5	SG SL
68	Hummus clásico	**112**	4.5	14.1	4.4	SG SL
69	Bolitas de pollo y queso al horno	**152**	20.4	5	5.1	SG
70	Sándwiches de desayuno	**263**	16.3	27.1	9.3	
71	Bastones de camote al horno	**172**	2.6	33.8	3.2	SG SL
72	Packs de batido verde	**118**	2.6	25.1	2	SG SL
73	Sofrito base en cubitos	**43**	0.8	4.9	2.6	SG SL
74	Salsa de tomate casera	**60**	1.7	8.3	2.8	SG SL
75	Pesto de espinaca y nueces	**95**	2.4	1.5	9.3	SG
76	Chimichurri en cubos	**63**	0.2	0.8	6.7	SG SL
77	Cubos de ajo, cebolla y hierbas	**55**	0.4	2.4	5.1	SG SL
78	Caldo de verduras casero	**15**	0.5	3	0.2	SG SL

N.º	RECETA	KCAL	PROT.	CARB.	GRASA	
79	Caldo de pollo casero	**30**	4	1	1	SG SL
80	Salsa teriyaki casera	**28**	1.3	6.2	0	SG SL
81	Salsa de ají amarillo ligera	**36**	2.1	2.6	2	SG
82	Salsa BBQ sin azúcar añadida	**27**	0.8	6.4	0.1	SG SL
83	Salsa blanca ligera	**59**	3.4	11.1	0.1	SG
84	Aderezo verde de cilantro y limón	**57**	0.2	0.9	6.1	SG SL
85	Pasta de curry casera	**48**	0.5	3.3	3.8	SG SL
86	Salsa de champiñones	**65**	4.1	9.1	1.9	SG
87	Helado de banana y cacao	**167**	4.2	32.9	4.8	SG SL
88	Paletas de yogur y frutos rojos	**57**	5.2	8.6	0.3	SG
89	Brownie de banana y cacao	**108**	4.7	11.2	6.8	SG SL
90	Cheesecake fit de ricota	**209**	12.5	13.1	12.6	SG
91	Trufas de cacao y dátil	**75**	1.5	10.4	4.2	SG SL
92	Galletas de almendra y coco	**99**	3	5.5	8	SG SL
93	Muffins de manzana y canela	**108**	5.2	17.8	2	SG
94	Paletas de mango y limón	**53**	0.6	13.6	0.3	SG SL
95	Semifrío de cacao y yogur	**100**	13.1	11.8	1.3	SG
96	Barritas heladas de chocolate y maní	**153**	4.6	16.2	9.6	SG SL
97	Pudín de chía y coco	**184**	3.6	18.5	11.8	SG SL
98	Tarta de fresas sin horno	**172**	8.5	20	7.8	SG
99	Láminas de yogur congelado	**72**	5.9	8	2.1	SG
100	Bolitas de coco fit	**64**	0.6	5.8	4.8	SG SL
101	Volcán de cacao fit	**177**	9.1	20	9.2	SG SL
102	Sorbete de fresa	**72**	0.9	18.2	0.4	SG SL

ANTES DE EMPEZAR

Notas *importantes.*

i

Valores nutricionales

Son estimaciones por porción calculadas a partir de tablas de composición de alimentos, con ingredientes crudos. Pueden variar según marcas, tamaños y forma de cocción.

ii

Sin gluten y sin lactosa

Los sellos se basan en los ingredientes indicados. Si tienes celiaquía, usa avena certificada sin gluten y revisa siempre las etiquetas de caldos, salsas y especias.

iii

No reemplaza orientación profesional

Este libro es una guía de cocina práctica. Si sigues una dieta por indicación médica, consulta a tu nutricionista para ajustar las porciones.

¡Buen provecho!

Cocina una vez. Come bien toda la semana.