



RECETAS RAPIDAS

CENAS RAPIDAS Y LIGERAS

DESCUBRE 4 RECETAS
GENIALES, DELICIOSAS Y
SIN CULPAS

Por Annyck Garcia



Gracias por descargar este super corto pero super útil recetario gratis. La idea es **motivar tu creatividad** para inventar tus propias opciones de comidas **fáciles, deliciosas y saludables** y para enseñarte un poco que comer saludable **no es un sacrificio**, puede ser **apetitoso** y no requiere de cosas que están lejos de tu alcance

Si disfrutas este contenido y consideras que te ha sido útil en tu rutina diaria y además te ayudó a comenzar a **pensar diferente** sobre "**comidas sanas**" te invito a **seguirme y compartir** con tus amig@s este pequeño regalo, para que sigas recibiendo contenido útil como este y sobre muchos otros temas que te ayudarán a **llenar tu vida de más salud y energía**



<https://www.vidaybalance.com>



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



[@vidaybalancecoach](https://www.facebook.com/vidaybalancecoach)



Like

[Haz clic aquí y Suscríbete a mi Boletín informativo](#) para recibir avisos sobre contenido nuevo. **No te preocupes...respeto tu privacidad y no voy a inundar tu Buzón con correo basura!**

CONTENIDO

1. ANTES DE EMPEZAR.....	4
2. LISTA DE COMPRAS.....	6
3. HAMBURGUESA DE PORTOBELLO.....	8
4. CARPACHO DE CALABACIN.....	10
5. ENSALADA DE ATUN "LUISA".....	12
6. OMELETTE DE CLARAS Y VEGETALES.....	14

Antes de Empezar



Prepararse es importante!

Es posible que ya lo hayas escuchado o leído en algún otro lugar o de alguna otra persona que conoces, lo cual es una gran ventaja. También es posible que apenas estés comenzando a aventurarte en la cocina. Sea cual sea tu caso, los siguientes tips podrán ser de ayuda para estar list@ y ahorrar tiempo antes de hacer uso de este pequeño recetario. De hecho, te serán de ayuda para la preparación de cualquier comida con cualquier recetario!

- **Lee la receta antes de comenzar a prepararla.**
- **Adoba o marina los ingredientes que lo requieran con anticipación. Durante este tiempo puedes cortar o rebanar los ingredientes que lo requieran.**



Corta y rebana lo que vayas a usar en varios días de la semana y guárdalo en tu refrigerador

Antes de Empezar

- Recuerda ajustar las cantidades para el número de personas para quienes cocinarás.
- Ubica y ten a la mano las herramientas y utensilios correctos.
- Ten a la mano todos los ingredientes que vás a necesitar en cada receta.

Tienes preguntas o dudas?

Contáctame por annyck@vidaybalance.com

O déjame tu inquietud en cualquiera de mis redes sociales



[@vidaybalancecoach](#)



[@vidaybalancecoach](#)

Lista de Compras (1 de 2)

Proteínas

1. Pechuga de Pollo (enteras o en filetes) sin grasa
2. Atún natural o enlatado
3. Pechuga de pavo en rebanadas

Vegetales o Verduras y Frutas

1. Hongos Portobello medianos o grandes (enteros)
2. Tomates o jitomates rojos
3. Tomates Cherry
4. Cebolla morada (roja)
5. Cebollín, cebolleta o cebolla de verdeo
6. Ajo porro, Puerro o Poro
7. Pimentón, Pimiento amarillo y rojo
8. Calabacines, calabacitas o zucchini
9. Pepinillos
10. Brotes de alfalfa (opcional)
11. Lechuga o Espinaca
12. Piña o ananás (rebanadas finas)
13. Ajo fresco (triturado o cortado muy fino)

Lácteos

1. Queso mozzarella en rebanadas
2. Queso de cabra cremoso
3. Queso Ricotta bajo en grasa

Lista de Compras (2 de 2)

Condimentos, Hierbas y Especies

1. **Sal de cocina.** Te recomiendo Sal Marina o sal rosa del Himalayas principalmente por su alto nivel de pureza y bajo nivel de procesamiento. Usa la que tengas a la mano!
2. **Pimienta.** Si es entera y tienes un molinillo, mucho mejor!. La pimienta molida pre-empacada pierde su sabor y aroma original mucho más rápido que la pimienta recién molida.
3. **Aceite de Olivo Extra virgen.**
4. **Mostaza.** Te recomiendo la mostaza dijon (no en semillas porque es muy fuerte) o "dijonaise". El sabor es inigualable!
5. **Vinagre Balsámico.** Hay muchas marcas y casi todas son de muy buena calidad. Si prefieres puedes usar vinagre de vino rojo o vinagre de manzana mezclado con un poco de miel.
6. **Miel (opcional).**
7. **Cilantro fresco.** Lávalo muy bien y usalo TODO!!! Hojas, tallos y raíces. El sabor del cilantro se concentra más en el tallo y la raíz.
8. **Tomillo fresco o seco.**
9. **Orégano fresco o seco.**
10. **Paprika dulce o picante (opcional).**
11. **Chile en polvo (opcional).**
12. **Ajo en polvo (opcional).**
13. **Cebolla en polvo (opcional).**
14. **Cúrcuma natural o en polvo (opcional).**

Preguntas o Dudas?

Escribeme a annyck@vidaybalance.com

O déjame tu inquietud en cualquiera de mis redes sociales



[@vidaybalancecoach](https://www.facebook.com/vidaybalancecoach)



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

Hamburguesa de Portobello



Calorías Totales: 299

Proteínas: 40g (160 Cals)

Carbohidratos: 14g (56 Cals)

Grasas: 9g (83 Cals)

Porciones: 1 persona

Ingredientes:

2 Portobellos tamaño mediano o grande

150 gr de pechuga de pollo sin piel

1 rebanada de tomate

1 pepinillo rebanado (delgado)

Alfalfa, lechuga o espinaca

1 rebanada delgada de piña

1 rebanada queso mozzarella

Sal marina

Pimienta al gusto

Aceite de olivo

Aderezo casero de mostaza al gusto.

Hamburguesa de Portobello

Preparación:

Sazonar el pollo con ajo, sal y pimienta al gusto. Usa los condimentos, hierbas frescas o secas de tu preferencia. Cocinar a la plancha y reservar.

Limpia los hongos portobello con una toalla limpia (puede estar húmeda).

Remueve lo más que puedas del tallo, cuidando de no quebrar o dañar el hongo. Colocar los hongos en la misma plancha donde cocinaste el pollo, por 2 min, solo para suavizar un poco y dorar. Agregar sal, pimienta y un poco de aceite olivo en cada hongo antes de armar la hamburguesa. Usar los hongos en lugar de un pan/bolillo y arma tu hamburguesa con el pollo y el resto de los ingredientes (verduras de tu preferencia y aderezo de mostaza).

Puedes usar un poco de mayonesa y ketchup pero recuerda que estarás aumentando la carga calórica de tu comida

Carpacho de Calabacín



Calorías Totales: 176

Proteínas: 5g (19 Cals)

Carbohidratos: 19g (76 Cals)

Grasas: 9g (81 Cals)

Porciones: 1 persona

Ingredientes:

1 calabacín/zucchini rebanado finamente

4 tomates cherry

1 taza de espinaca

2 cdas de queso de cabra

Sal marina al gusto

Pimienta negra

Vinagre balsámico

1 cda Aceite de oliva

Opcional: 100g Salmón fresco (+127 Cals)

Carpacho de Calabacín

Preparación:

Rebanar el calabacín/calacita/zucchini en láminas delgadas (preferiblemente a lo largo o en diagonal para que salgan rebanadas largas). Condimentar con un poco de sal y pimienta. Dorarlas en una plancha/parrilla con aceite de olivo por ambos lados durante 3 min. Armar el carpacho en un plato llano colocando primero las rebanadas de zucchini formando una cama o tapete uniforme. Añadir la espinaca, los tomates cherry cortados a la mitad, la alfalfa, queso de cabra, un poco de sal y pimienta, rociar con un poco más de aceite de olivo y vinagre balsámico al gusto. Lo puedes acompañar con una porción de pollo a la parrilla o pescado horneado.

Ensalada de Atún "Luisa"



Calorías Totales: 226
 Proteínas: 20g (80 Cals)
 Carbohidratos: 34g (137 Cals)
 Grasas: 1g (9 Cals)

Porciones: 1 persona

Ingredientes:

½ taza de atún natural o enlatado en agua

½ tomate semi maduro

2 cucharadas de cebolla roja/morada

1 cucharada de ajoporro/puerro/poro

½ pimentón/pimiento amarillo y rojo

½ taza de cilantro picado

Sal marina

Pimienta negra

Aderezo casero de mostaza dijon.

Ensalada de Atún "Luisa"

Preparación:

Cortar todos los vegetales/verduras en cuadros pequeños o en juliana (tiras o cintas finas), agregar el atún, añadir el aderezo, mezclar y verificar punto de sal y pimienta. Se puede servir sobre láminas delgadas de pepino sazonadas al gusto o servir como tacos en hojas de lechugas bien lavadas y secas.

Si optas por servir esta rica ensalada sobre tortillas de maíz suave, estarás aumentando la carga calórica en 50-60 Cals por cada tortilla de 12 cm de diámetro aproximadamente

Omelette de Claras y Vegetales



Calorías Totales: 234
 Proteínas: 23g (95 Cals)
 Carbohidratos: 10g (40 Cals)
 Grasas: 11g (99 Cals)

Porciones: 1 persona

Ingredientes:

- 2 claras de huevo
- 1 taza de espinaca
- 1 cda de pimentón varios colores
- 1 cda de cebollín/cebolla verdeo
- 1 cda de cilantro
- 4 tomates cherry
- 1 rebanada de pechuga de pavo
- 1 rebanada de queso ricotta bajo en grasa
- Sal marina, pimienta, orégano seco, y especias al gusto

Omelette de Claras y Vegetales

Preparación:

Batir las claras con sal, pimienta, orégano y las especias de tu preferencia.

Calentar un sartén con un poco de aceite de olivo. Verter la mezcla de huevos en el sartén caliente y dejar hasta que comience a cambiar de color (dejan de estar translúcidas). Se agrega el resto de los ingredientes tratando de distribuir en la mayor área posible, dejando libre unos dos centímetros del borde. Con una espátula plana se levanta por un lado y se dobla el omelette sobre sí mismo para empezar a enrollarlo. Se levanta el extremo opuesto y se dobla sobre el resto terminando de formar el omelette. Se aplica un poco de presión con la espátula para compactar y terminar de formar el omelette. Se cocina o se dora a tu gusto. Sírvelo con una ensalada verde ligera con el aderezo de tu preferencia.

Dime qué piensas de esta publicación y qué otras publicaciones quisieras ver o sobre qué temas te interesa aprender o saber más?

Escribeme a annyck@vidaybalance.com

*[Haz clic aquí y Suscríbete a mi boletín](#)
informativo donde te estaré actualizando
sobre nuevo contenido*

O déjame tu inquietud en cualquiera de mis redes sociales



[@vidaybalancecoach](#)



[@vidaybalancecoach](#)