CENAS SALUDABLES

PARA ELIMINAR GRASA

WWW.JENNYSAMBONI.COM

BROCHETAS DE POLLO

INGREDIENTES:

- 150g de pechuga de pollo
- 1 pimiento rojo picado
- 1 pimiento verde picado
- 1 pimiento amarillo picado
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- Pimienta, sal y orégano al gusto.

PREPARACIÓN:

- Comenzamos preparando la marinada o el adobo para el pollo; en un bol mezclamos el zumo de 1 limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal al gusto y orégano seco y lo mezclamos todo.
- Le añadimos la mezcla al pollo lo dejamos macerar mínimo ½ hora en la nevera.
- Cuando tengamos los ingredientes listos, vamos insertando el pollo y las verduras de manera alterna en las brochetas; colocamos un trozo de verdura, luego un trozo de pollo, otra verdura y así vamos alternando el pollo con cada una de las diferentes verduras, hasta que tengamos en cada brocheta un trozo de cada una de las verduras.
- Calentamos una sartén y vamos poniendo las brochetas de verduras en ella, damos vueltas para que se cocinen de manera uniforme.
- Servimos y decoramos con cilantro fresco. Disfrutar.

SOPA DE PESCADO

INGREDIENTES:

- 100g de pescado blanco (Congrio; Rape; Merluza; Panga, etc…)
- ½ Cebolla blanca
- 1 puerro
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- Ajo, perejil
- Aceite de oliva
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

- Ponemos a cocer el pescado en agua con sal y perejil hasta que hierva. Retiramos la espuma que aparezca y tras unos minutos colar el caldo, trocear el pescado y reservar.
- Pelamos y cortamos el puerro, la zanahoria y la cebolla. Por último, triturar el tomate
- Rehogamos en un poco de aceite todos los ingredientes anteriores hasta que adquieran un color tostado
- Cubrimos todo con el caldo de pescado que hemos preparado anteriormente
- Cocinamos durante 20 minutos.
- Añadimos el pescado que se hizo anteriormente (sin espinas)
- Cocinamos 8 minutos más y retiramos del fuego
- Servimos y decoramos con cilantro.

TORTILLA DE HUEVO

INGREDIENTES:

- 1 huevo y 2 claras
- Un chorrito de bebida vegetal
- Sal, perejil, albahaca, orégano
- Pizca de cúrcuma y pizca de pimienta negra
- 1/2 aguacate
- 1 tomate
- un manojo de berros o espinaca
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

- Agregamos el huevo y las claras en un bol, añadimos un chorrito de bebida vegetal de tu preferencia y sal.
- Agregamos una mezcla de especias, perejil, albahaca, orégano, cúrcuma y pimienta negra.
- Batir con unas varillas o un tenedor.
- Engrasamos una sartén con aceite de oliva y calentamos a fuego medio. Echamos la mezcla de huevo, repartiéndola uniformemente y bajamos un poco la potencia del calor. Tapamos y dejamos cuajar lentamente hasta que los bordes se puedan despegar con una espátula, procurando que la parte superior no se seque demasiado.
- Cortamos en rebanadas la mitad del aguacate, troceamos el tomate y un puñado de berros o espinacas. Distribuimos por encima de la tortilla. Disfrutar.

SALPICÓN DE ATÚN

INGREDIENTES:

- 120g de atún natural
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla roja
- Aceite de oliva
- Vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de orégano
- Sal y perejil fresco para decorar

PREPARACIÓN:

- Preparamos la vinagreta en un bol mezclando el aceite, el vinagre, la sal y el orégano.
- Ponemos en un bol el atún junto con la cebolla y el pimiento picados y añadimos la vinagreta.
- Espolvoreamos por encima perejil fresco picado. Disfrutar.

SOPA DE POLLO KETO

INGREDIENTES:

- 150g pechuga de pollo cortada
- 1 cebolla picada
- 1 zanahoria
- 1 apio
- 1 puerro
- ¼ de col rizada.
- 1 ajo
- Aceite de oliva
- Especias al gusto

PREPARACIÓN:

- En una olla, ponemos el aceite de oliva y doramos el ajo picado durante un minuto, añadimos la cebolla también picada durante otro minuto y agregamos el pollo cortado en tiras, salpimentamos a nuestro gusto y salteamos a fuego medio durante otros 3 minutos
- Añadimos la zanahoria, el apio, el puerro y la col rizada, todo picado en cuadritos y salteamos durante dos minutos.
- Añadimos agua o caldo de verduras aproximadamente 600ml y ponemos a hervir durante 25 minutos a fuego medio y tapado
- Podemos agregarle perejil o cilantro fresco
- Servimos y a disfrutar.

RETO SOS

Si deseas realizar un reto completo con grupo de apoyo donde estarás con la compañía de muchas personas trabando duro con un mismo objetivo, tienes disponible el reto SOS.

En ese reto te entregamos:

✔️EL RECETARIO
✔️ LA PROGRAMACIÓN SEMANAL
✔️ LA LISTA DE COMPRA
✔️ LOS VÍDEOS DE PREPARACIÓN DE TODAS LAS RECETAS
✔️ LOS SUSTITUTOS DE LOS ALIMENTOS
✔️ VIDEOS EXPLICATIVOS
✔️ACCESO AL GRUPO DE APOYO.

Todo por sólo 24€ o 26 dólares

Puedes mirar aquí de qué se trata el reto:
https://youtu.be/tQjX08s4KG8?list=TLGGNVhbfcpLcB4wMzEwMjAyMw

Accede mediante este link desde cualquier país del mundo usando tarjeta débito o crédito:
https://jennysamboni.com/retos-para-perder-peso

Cualquier duda escríbenos 🥰

0034 675148046
0034 630429255
0034 642216928