



# *Recetas fáciles*

## PARA ADELGAZAR

[WWW.JENNYSAMBONI.COM](http://WWW.JENNYSAMBONI.COM)



## SALTEADO DE CARNE Y VERDURAS

### INGREDIENTES:

- 150g de carne de res, cortada en trozos
- 1 pimiento morrón rojo, cortado en cuadritos
- 1 pimiento morrón verde, cortado en cuadritos
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de salsa tamari baja en sodio

NOTA: Puedes agregar otras verduras si lo deseas.

### PREPARACIÓN:

- En una sartén mediana, caliente 1 cucharada de aceite. Agrega la carne con sal marina natural y cocine por 4 minutos o hasta que esté hecha. Retirar de la sartén.
- En la misma sartén, agregue una cucharada de aceite, la cebolla y el ajo, saltea por 1 minuto y agrega los pimientos. Cocine a fuego medio hasta que esté tierno.
- Retire del fuego y agregue la carne en la sartén con las verduras.
- Agregue la salsa tamari a la mezcla y sirva. ¡Disfrutar!



## TORTILLA DE ESPINACAS

### INGREDIENTES:

- 200g de espinacas lavadas
- 1/2 cebolla pequeña pelada y cortada en cubos pequeños
- 1/2 zanahoria pequeña pelada y rallada
- 3 huevos
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

- En una olla con abundante agua hirviendo sumergimos las espinacas. Cuando comiencen a hervir las sacamos del agua y mojamos con agua fría para conservar su color. Escurrimos muy bien y picamos un poco. Reservamos
- En una sartén calentamos un poco de aceite, agregamos la cebolla y cocinamos 2 minutos, agregamos la zanahoria y cocinamos por 1 minuto más.
- En un bol batimos los huevos, agregamos la cebolla, zanahoria y espinacas. Condimentamos con sal y pimienta y mezclamos bien.
- En una sartén calentamos a fuego fuerte un poco de aceite, agregamos la mezcla y con ayuda de una cuchara la esparcimos bien.
- Bajamos el fuego al mínimo, tapamos y dejamos cocinar por 10 minutos o hasta que los bordes se despeguen bien (el tiempo varía del grosor de la tortilla)
- Despegamos los bordes y con ayuda de un plato damos cuidadosamente vuelta la tortilla.
- Agregamos un poco más de aceite a la sartén y ponemos nuestra tortilla volteada, cocinamos por 5 minutos más o hasta que esté bien cocinada. Servimos y ¡A disfrutar!



## SALTEADO DE POLLO

### INGREDIENTES:

- 150g de pechuga de pollo cortada en tiras
- 1/2 pimiento rojo cortado en tiras
- 1/2 pimiento verde cortado en tiras
- 1/2 pimiento amarillo cortado en tiras
- 1/2 cebolla cortada en tiras
- 1 zanahoria mediana cortada en tiras
- 1/2 calabacín cortado en tiras
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

### PREPARACIÓN:

- En un bol colocamos el pollo y lo aliñamos con el orégano, el ajo, la sal y pimienta al gusto. Mezclamos.
- En una sartén caliente con aceite agregamos el pollo y salteamos hasta dorar. Retiramos.
- En la misma sartén agregamos la cebolla y salteamos por 1 minuto.
- Agregamos la zanahoria, los pimientos, el calabacín y salteamos por 8 minutos más
- Agregamos el pollo y salteamos por 2 minutos más
- Servimos ¡A disfrutar!



## ENSALADA DE ALUBIAS Y ATÚN

### INGREDIENTES:

- 150 g de alubias blancas en bote o judías blancas cocidas
- 1 lata o 100g de atún en conserva al natural
- 1 tomate cortado en cuadros pequeños
- 1/2 cebolla pequeña cortada en cuadros pequeños
- 8 aceitunas negras cortadas en rodajas (opcional)
- 1 huevo cocido cortado en rodajas
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva (o al gusto)
- Perejil fresco para decorar
- Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

- En un bol agregamos las alubias blancas, el tomate, la cebolla, el atún en conserva, las aceitunas negras y mezclamos todo muy bien, luego agregamos el vinagre de vino blanco, el aceite de oliva, un poco de sal, un poco de pimienta y removemos hasta integrar perfectamente.
- Servimos en un plato hondo, colocamos el huevo cocido encima, agregamos un poco de perejil fresco picado y ya tenemos lista nuestra riquísima ensalada, a disfrutar!



## POLLO CON CALABACÍN

### INGREDIENTES:

- 150g pechuga de pollo cortada en cubos
- 1 cebolla cortada en julianas
- 1 calabacín cortado en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

NOTA: Puedes agregar otras verduras si lo deseas.

### PREPARACIÓN:

- En una sartén con un poco de aceite de oliva y a temperatura media alta, agregamos la cebolla y el calabacín, salteando por 4 minutos y reservamos.
- En la misma sartén agregamos el pollo y dejamos cocinar 10 minutos. Seguidamente incorporamos el calabacín y la cebolla que teníamos reservado, removemos, cocinamos 1 minuto, apartamos del fuego y ya tenemos listo nuestro delicioso y saludable pollo con calabacín a disfrutar!



## HAMBURGUESAS DE ATÚN

### INGREDIENTES:

- 2 latas de atún en agua
- 4 cucharadas de linaza molida
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 huevo
- ½ cucharada de jugo de limón
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

### PREPARACIÓN:

- Escurrimos el atún y lo agregamos en un bol, con el perejil, la linaza, el huevo, el jugo de limón, el ajo en polvo y salpimentamos. Mezclamos hasta integrar perfectamente.
- Colocamos una sartén grande a fuego medio y agregamos el aceite. Con ayuda de una servilleta, lo esparcimos sobre toda la superficie y retiramos el exceso.
- Comenzamos a formar las hamburguesas de atún una a una con nuestras manos. Tomamos un poco de mezcla, formamos una bola y después la aplanamos apretando bien para que no se desbarate al cocinarla. Con ayuda de nuestras manos, redondeamos las orillas.
- Colocamos en la sartén cada hamburguesa que vayamos formando. Cocinamos alrededor de 5 minutos por cada lado o hasta que se vea doradita. Al voltear, apretamos un poquito más con una pala de cocina para terminar de sacar líquido y que la hamburguesa quede bien compacta. Servimos y a ¡disfrutar! Las podemos acompañar con una deliciosa ensalada.



## SOPA DEPURATIVA ESPECIAL PARA CENA

### INGREDIENTES:

- 1 zanahoria
- 1 pimiento
- 1 rama de apio
- ¼ de coliflor
- 1 cebolla
- cilantro fresco
- 1 ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

- En una olla a fuego medio agrega la cucharada de aceite, añade el ajo y la cebolla en cuadritos, sofrié por 2 minutos.
- Posteriormente agrega la zanahoria, el pimiento y el apio cortado en cuadritos y saltea por 4 minutos y añade la coliflor en trozos, saltea por 3 minutos más y añade agua que no tape la verdura.
- Agrega la sal y pimienta al gusto y deja hervir por 15 minutos. Servir con cilantro fresco picado y a disfrutar!



## PURÉ DE VERDURAS ESPECIAL PARA LA CENA

### INGREDIENTES:

- 1 cebolla troceada
- 1 puerro troceado
- 1/2 pimiento rojo o verde troceado
- 1/2 calabacín troceado
- 2 zanahorias troceadas
- 1 rama de apio troceada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

### PREPARACIÓN:

- En una olla a fuego medio con aceite de oliva, vamos a agregar la cebolla, el puerro y cocinamos por 2 minutos, luego agregamos el pimiento verde y cocinamos por 3 minutos más. Seguidamente incorporamos el calabacín, el apio y cocinamos por 2 minutos más.
- Agregamos las zanahorias, un poco de sal y pimienta, removemos y dejamos cocinar por 5 minutos, agregamos agua o caldo que no tape la verdura y cuando veamos que empieza a hervir, bajamos un poco el fuego y dejamos cocinar por 20 minutos.
- Pasado los 20 minutos, apartamos del fuego y vertemos todo en la batidora, trituramos hasta obtener una textura cremosa, servimos y a disfrutar!



## SOPA SECA BARRIGA ESPECIAL PARA LA CENA

### INGREDIENTES:

- 2 cebollas grandes picadas
- 1/2 repollo picado
- 2 tallos de apio picado
- 2 tomates picados
- 1 pimientos verde picado
- Pimienta, sal y orégano al gusto.

### PREPARACIÓN:

- Agrega los ingredientes en una olla
- Llena con agua hasta que cubra los ingredientes
- Sazone con pimienta, sal y orégano
- Déjalo cocinar a fuego medio por 25 minutos
- ¡Disfrutar!



## FIDEOS DE CALABACÍN ESPECIAL PARA LA CENA

### INGREDIENTES:

- 1 calabacín
- ¼ taza de albahaca
- ⅓ taza de agua
- 8 nueces
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 aguacate
- 12 tomates cherry en rodajas

### PREPARACIÓN:

- Haz los fideos de calabacín con un pelador o el espiralizador
- Licúe el resto de los ingredientes (excepto los tomates cherry) en una licuadora hasta que quede suave.
- Combine los fideos, la salsa de aguacate y los tomates cherry en un tazón.
- ¡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=TLGGNVhfcplcB4wMzEwMjAyMw>

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