



13 RECETAS SALUDABLES

Gratis





RECETA #01

Pancakes de Manzana

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

- 1 HUEVO
- 4 CDAS. DE AVENA PROCESADA
- 1 CDTA DE VAINILLA
- 1 CDA DE MIEL
- 1 CDA DE POLVO PARA HORNEAR

PROCEDIMIENTO:

- 1- MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES MENOS LA MANZANA EN UN BOL.
- 2- PELAR LA MANZANA, CORTARLA EN RODAJAS Y QUITARLE LAS SEMILLAS.
- 3- PASAR LAS RODAJAS DE MANZANA POR LA MEZCLA.
- 4- COCINAR EN UNA SARTÉN DE AMBOS LADOS.
- 5- AGREGAR MIEL U OTRO TOPPING DE TU GUSTO.

RECETA #02

Cheesecake en 11/5 minutos



¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

- 1 HUEVO
- 1 CDA SOPERA COLMADA DE QUESO CREMA LIGHT
- 1 CHORRITO DE VAINILLA
- 2 SOBRES DE STEVIA
- 1 CDITA DE MERMELADA
- COCO RALLADO C/N

PROCEDIMIENTO:

- 1- MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES MENOS LA MERMELADA Y EL COCO EN UN BOL.
- 2- COCINAR POR 1 MINUTO Y MEDIO EN EL MICROONDAS A MÁXIMA POTENCIA.
- 3- DESMOLDAR Y AGREGAR LA MERMELADA POR ENCIMA.
- 4- AGREGAR COCO RALLADO EN LOS BORDES



RECETA #03

Pancito Fit alto en proteínas

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE ATÚN
- 1 HUEVO
- 1/2 CDTA DE POLVO PARA HORNEAR

PROCEDIMIENTO:

- 1- PROCESAR TODOS LOS INGREDIENTES.
- 2- PONER EN UN RECIPIENTE APTO PARA HORNO ENGRASADO.
- 3- COCINAR A 150°C POR 12 MINUTOS EN AIRFRYER.

OPCIONAL: RELLENAR CON SUS INGREDIENTES FAVORITOS Y COCÍNAR UNOS MINUTOS EN LA SANDWICHERA.

RECETA #04

Pancakes de avena



¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

- 1 HUEVO Y 1 CLARA
- 1 CDITA POLVO PARA HORNEAR
- 1 CDITA VANILLA
- 1/2 TZ DE AVENA FINAMENTE MOLIDA
- 1/3 TZ YOGURT GRIEGO SIN AZÚCAR

PROCEDIMIENTO:

- 1- MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES EN UN BOL.
 - 2- COCER EN UN SARTÉN POR 2 MINUTOS Y ¡LISTO!
- OPCIONAL: AGREGAR TOPPINGS A ELECCIÓN.



RECETA #05

Cookies de avena

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

- 1 BANANA BIEN MADURA HECHA PURÉ.
- 50GR DE HARINA DE AVENA
- 50 GR DE HARINA DE ALMENDRAS
- 50GR DE AVENA EN HOJUELAS
- 1 CDITA DE CANELA
- 1 CDITA DE POLVO PARA HORNEAR
- 30 GR. DE CHIPS DE CHOCOLATE AMARGO

PROCEDIMIENTO:

- 1- MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES MENOS LOS CHIPS EN UN BOL.
- 2- AGREGAR LOS CHIPS DE CHOCOLATE Y SEGUIR MEZCLANDO.
- 3- FORMAR LAS COOKIES Y COLOCARLAS SOBRE UNA FUENTE APTA PARA HORNO.
- 2- HORNEAR POR 10 MINUTOS A 180° C



RECETA #06

Pancitos de avena con jamón y queso

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

- 120 GR DE HARINA DE AVENA
- PEREJIL DESHIDRATADO
- 2 GR DE SAL
- 2 GR DE POLVO DE HORNEAR
- 1 HUEVO
- 5 GR DE ACEITE DE OLIVA
- 30 ML DE LECHE VEGETAL.
- 100 GR DE QUESO RALLADO BAJO EN GRASA
- 50GR DE JAMÓN BAJO EN GRASA

PROCEDIMIENTO:

- 1- MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES EN UN BOL HASTA TENER UNA MASA CONSISTENTE.
- 2- FORMAR BOLITAS DEL MISMO TAMAÑO.
- 3- ESPARCIR LECHE POR ENCIMA.
- 4- LLEVAR A LA FREIDORA DE AIRE O AL HORNO.
- 5- COCINAR POR 15 MINUTOS A 180°C



RECETA #07

Galletitas de coco y limón

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

- 2 HUEVOS
- 10 GR DE ENDULZANTE
- 5 ML DE ACEITE DE OLIVA
- ESENCIA DE VAINILLA
- RALLADURA DE UN LIMÓN
- 120 GR DE COCO RALLADO

PROCEDIMIENTO:

- 1- MEZCLAR TODOS LOS INGREDIENTES EN UN BOL HASTA QUE SE INTEGREN.
- 2- FORMAR BOLITAS Y LLEVAR A LA PLACA DE HORNO
- 3- COCINAR POR 10 MINUTOS A 180°C



RECETA #08

Tortillas de pollo

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

- 100 GR DE PECHUGA
- ESPECIAS A ELECCIÓN
- SAL AL GUSTO
- 2 HUEVOS
- 70 GR DE QUESO

PROCEDIMIENTO:

- 1- COCINAR LA PECHUGA CON ESPECIAS Y SAL.
 - 2- DESMENUZAR LA PECHUGA Y MEZCLAR CON LOS HUEVOS Y EL QUESO.
 - 3- FORMAR MONTONCITOS EN UNA SARTÉN ENGRASADA.
 - 4- TAPAR Y COCINAR A FUEGO MEDIO DURANTE 3 MINUTOS DE CADA LADO.
- OPCIONAL: ACOMPAÑAR ESTAS TORTILLAS CON GUACAMOLE.



RECETA #09

Rollos de espinaca

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

PARA LA BASE DEL ROLLO:

- 250 G DE ESPINACAS FRESCAS
- 2 HUEVOS L
- 60 G DE MOZZARELLA RALLADA
- SAL, PIMIENTA NEGRA MOLIDA, ORÉGANO

PARA EL RELLENO:

- QUESO CREMA
- JAMÓN COCIDO AL HORNO
- PUEDE USAR: SALMÓN, AGUACATE, QUESO LONCHEADO...

PROCEDIMIENTO:

- 1- EN UNA SARTÉN SALTEAR LAS ESPINACAS CON UN POCO DE ACEITE.
- 2- BATIR LOS HUEVOS, SALPIMENTAR, AÑADIR LAS ESPECIAS.
- 3- AÑADIR LAS ESPINACAS A LOS HUEVOS Y EL QUESO RALLADO, REMOVER Y VOLCAR SOBRE LA BANDEJA DE HORNO CON PAPEL DE HORNEAR, DAR FORMA DE RECTÁNGULO.
- 4- HORNEAR A 200 GRADOS HASTA VER QUE ESTÁ DORADO POR ARRIBA.
- 5- SACAR DEL HORNO, PONER UNA CAPA DE QUESO CREMA Y OTRA DE JAMÓN, ENROLLAR, PONER QUESO RALLADO POR ENCIMA Y COCINAR UNOS MINUTOS MÁS.

RECETA #10



Rollos de pollo rellenos de espinaca

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

- 4 PECHUGAS DE POLLO DESHUESADAS Y SIN PIEL
(APROX. 500-600 G)
- 200 G DE ESPINACAS FRESCAS
- 100 G DE QUESO DE CABRA O FETA DESMENUZADO
- 1/2 CEBOLLA FINAMENTE PICADA
- 2 DIENTES DE AJO, FINAMENTE PICADOS
- 1 CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO
- HILO DE COCINA PARA ATAR LOS ROLLOS DE POLLO

RECETA #10

PROCEDIMIENTO:

- 1- PRECALENTAR EL HORNO A 180°C (350°F).
- 2- EN UNA SARTÉN GRANDE, CALENTAR EL ACEITE DE OLIVA A FUEGO MEDIO. AGREGAR LA CEBOLLA Y EL AJO Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN TIERNOS Y FRAGRANTES, APROXIMADAMENTE 3-4 MINUTOS.
- 3- AÑADIR LAS ESPINACAS Y COCINAR HASTA QUE ESTÉN TIERNAS Y EL EXCESO DE LÍQUIDO SE HAYA EVAPORADO, APROXIMADAMENTE 4-5 MINUTOS. RETIRAR DEL FUEGO Y DEJAR ENFRIAR UN POCO. LUEGO, MEZCLAR EL QUESO DE CABRA O FETA DESMENUZADO.
- 4- COLOCAR LAS PECHUGAS DE POLLO SOBRE UNA TABLA DE CORTAR Y APLÁSTALAS SUAVEMENTE CON UN MAZO DE CARNE O EL FONDO DE UNA SARTÉN HASTA QUE TENGAN UN GROSOR UNIFORME DE ALREDEDOR DE 1/2 CM.
- 5- SAZONAR LAS PECHUGAS DE POLLO CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
- 6- DIVIDIR LA MEZCLA DE ESPINACA Y QUESO EN CUATRO PORCIONES IGUALES Y COLOCAR UNA PORCIÓN EN EL CENTRO DE CADA PECHUGA DE POLLO.
- 7- ENROLLAR CADA PECHUGA DE POLLO ALREDEDOR DE LA MEZCLA DE ESPINACA Y QUESO Y ASEGURAR CON HILO DE COCINA.
- 8- COLOCAR LOS ROLLOS DE POLLO EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR PREVIAMENTE ENGRASADA Y HORNEAR DURANTE 25-30 MINUTOS, O HASTA QUE EL POLLO ESTÉ COCIDO Y TENGA UN COLOR DORADO. ASEGURARSE DE QUE EL POLLO ALCANCE UNA TEMPERATURA INTERNA DE 74°C (165°F).
- 9- RETIRAR LOS ROLLOS DE POLLO DEL HORNO Y DEJAR REPOSAR DURANTE UNOS MINUTOS ANTES DE RETIRAR EL HILO DE COCINA. LUEGO, CORTAR LOS ROLLOS EN RODAJAS Y SERVIRLOS ACOMPAÑADOS DE UNA ENSALADA FRESCA O VERDURAS AL VAPOR.



RECETA #11

Pizza de zapallitos verdes

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

- 2 ZAPALLITOS VERDES GRANDES (APROXIMADAMENTE 500 G)
- 1 HUEVO GRANDE
- 1/4 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1/4 TAZA DE QUESO MOZZARELLA RALLADO
- 1/2 CUCHARADITA DE ORÉGANO SECO
- 1/2 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO
- 1/2 CUCHARADITA DE SAL
- 1/4 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA
- 1/2 TAZA DE SALSA DE TOMATE
- 1 TAZA DE QUESO MOZZARELLA RALLADO (PARA CUBRIR)
- TOPPINGS DE TU ELECCIÓN (POR EJEMPLO, CEBOLLA, PIMIENTOS, CHAMPIÑONES, ACEITUNAS, ETC.)

RECETA #11

PROCEDIMIENTO:

- 1- PRECALENTAR EL HORNO A 200°C (400°F) Y PREPARAR UNA BANDEJA PARA HORNEAR CON PAPEL PERGAMINO.
- 2- LAVAR LOS ZAPALLITOS VERDES Y CÓRTALOS EN RODAJAS FINAS, APROXIMADAMENTE 0.5 CM DE GROSOR. COLÓCALOS SOBRE PAPEL DE COCINA Y AÑADE UN POCO DE SAL PARA AYUDAR A EXTRAER LA HUMEDAD. DEJA REPOSAR DURANTE UNOS 10 MINUTOS, LUEGO SECA BIEN LOS ZAPALLITOS CON PAPEL DE COCINA PARA ELIMINAR LA HUMEDAD EXTRA.
- 3- EN UN TAZÓN GRANDE, MEZCLAR EL HUEVO, EL QUESO PARMESANO, EL QUESO MOZZARELLA, EL ORÉGANO, EL AJO EN POLVO, LA SAL Y LA PIMIENTA NEGRA. AÑADIR LAS RODAJAS DE ZAPALLITO Y MEZCLAR BIEN PARA ASEGURAR QUE ESTÉN BIEN CUBIERTAS.
- 4- COLOCAR LAS RODAJAS DE ZAPALLITO EN LA BANDEJA PARA HORNEAR, FORMANDO UNA BASE DE PIZZA. PRESIONAR LIGERAMENTE PARA COMPACTAR LAS RODAJAS Y ELIMINAR EL EXCESO DE LÍQUIDO.
- 5- HORNEAR LA BASE DE ZAPALLITOS EN EL HORNO PRECALENTADO DURANTE APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS, HASTA QUE ESTÉ FIRME Y LIGERAMENTE DORADA.
- 6- RETIRAR LA BASE DE PIZZA DEL HORNO Y AÑADIR LA SALSA DE TOMATE, EL QUESO MOZZARELLA RALLADO Y LOS TOPPINGS DE SU ELECCIÓN.
- 7- VUELVEN A COLOCAR LA PIZZA EN EL HORNO Y HORNEAR DURANTE 10-15 MINUTOS ADICIONALES, O HASTA QUE EL QUESO ESTÉ DERRETIDO Y LOS BORDES DE LA PIZZA ESTÉN LIGERAMENTE DORADOS.
- 8- DEJAR QUE LA PIZZA SE ENFRÍE DURANTE UNOS MINUTOS ANTES DE CORTARLA EN PORCIONES.



RECETA #12

Ensalada César

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

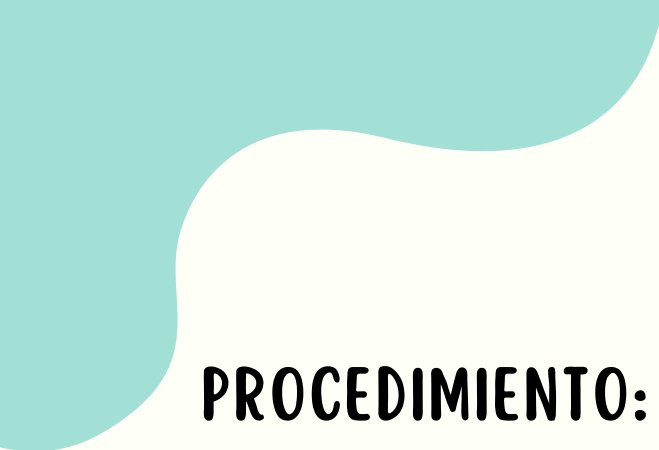
INGREDIENTES:

PARA LA ENSALADA

- 1 LECHUGA ROMANA GRANDE (O 2 PEQUEÑAS), LAVADA Y DESGARRADA EN TROZOS
- 1 TAZA DE CROUTONES (CUBOS DE PAN TOSTADO)
- 1/2 TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO
- 1/2 TAZA DE POLLO ASADO O GRILLADO (OPCIONAL)
- 1/2 TAZA DE ANCHOAS EN ACEITE DE OLIVA (OPCIONAL)

PARA EL ADEREZO CÉSAR

- 1 DIENTE DE AJO, PICADO FINAMENTE
- 2 YEMAS DE HUEVO
- 1 CUCHARADA DE MOSTAZA DIJON
- 2 CUCHARADAS DE JUGO DE LIMÓN FRESCO
- 1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1/4 DE TAZA DE QUESO PARMESANO RALLADO
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

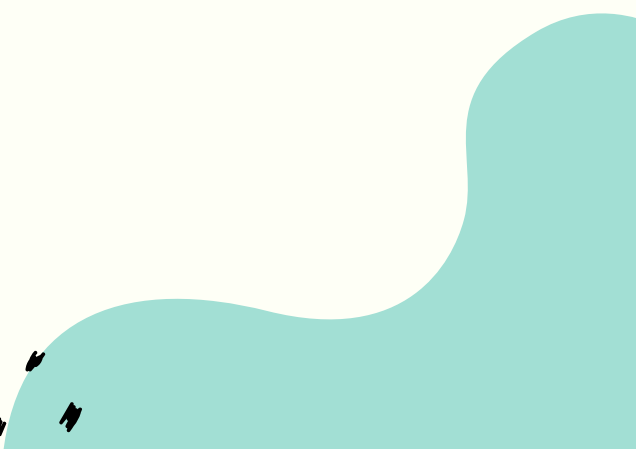


RECETA #12



PROCEDIMIENTO:



- 1- EN UNA ENSALADERA GRANDE, COMBINAR LA LECHUGA ROMANA, LOS CROUTONES Y EL QUESO PARMESANO RALLADO. SI DECIDE AGREGAR POLLO O ANCHOAS, HÁGALO EN ESTE MOMENTO.
 - 2- PARA PREPARAR EL ADEREZO, COLOCAR EN UN TAZÓN PEQUEÑO EL AJO PICADO, LAS YEMAS DE HUEVO, LA MOSTAZA DIJON Y EL JUGO DE LIMÓN. MEZCLAR BIEN CON UN BATIDOR DE ALAMBRE HASTA QUE ESTÉ SUAVE.
 - 3- AGREGAR LENTAMENTE EL ACEITE DE OLIVA A LA MEZCLA DE HUEVO, BATIENDO CONSTANTEMENTE PARA EMULSIONAR EL ADEREZO. SI ES NECESARIO, AJUSTAR LA CANTIDAD DE ACEITE DE OLIVA PARA OBTENER LA CONSISTENCIA DESEADA.
 - 4- AÑADIR EL QUESO PARMESANO RALLADO AL ADEREZO Y MEZCLAR BIEN. PROBAR Y AJUSTAR LA SAZÓN CON SAL Y PIMIENTA AL GUSTO.
 - 5- VERTIR EL ADEREZO SOBRE LA ENSALADA EN LA ENSALADERA Y MEZCLAR BIEN PARA CUBRIR TODAS LAS HOJAS DE LECHUGA.
 - 6- SERVIR INMEDIATAMENTE PARA DISFRUTAR DE LA FRESCURA Y SABOR DE ESTA DELICIOSA ENSALADA CÉSAR.
- 
- 



RECETA #13

Papas de berenjenas

¿QUIERES MÁS RECETAS COMO ESTA?
ENCUÉNTRALAS EN MI PROGRAMA
150 RECETAS FITNESS.

INGREDIENTES:

- 2 BERENJENAS
- 475 ML (250 G) HARINA DE ALMENDRA
- 1 CDTA. PIMIENTA
- SAL Y PIMIENTA
- 2 HUEVOS
- 2 CDA. ACEITE DE COCO EN FORMA DE SPRAY

PROCEDIMIENTO:

1- PRECALENTAR EL HORNO A 200 °C (400 °F).

PELAR LA BERENJENA Y CORTAR EN LA FORMA DE PAPAS FRITAS. ECHAR UN POCO DE SAL EN TODOS LOS LADOS Y RESERVAR.

2- EN UN BOL MEZCLAR LA ALMENDRA MOLIDA, LA PIMIENTA, SAL Y PIMIENTA NEGRA. ROMPER LOS HUEVOS EN OTRO BOL Y BATIR HASTA QUE ESTÉN ESPUMOSOS.

3- BAÑAR LOS PEDAZOS DE BERENJENA EN LA MEZCLA DE ALMENDRA MOLIDA, DESPUÉS EN LOS HUEVOS BATIDOS, Y DESPUÉS OTRA VEZ EN LA MEZCLA DE ALMENDRA.

4- COLOCARLAS EN UNA BANDEJA PARA HORNEAR ENGRASADA Y ROCIAR ACEITE DE COCO DERRETIDO ENCIMA. HORNEAR DURANTE 15 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN CROCANTES Y DORADAS.



ESTEFANÍA LUCERO
COACH DE TRANSFORMACIÓN.

ESPERO QUE ESTAS OPCIONES SALUDABLES TE HAYAN GUSTADO!

QUIERO QUE SEPAS, QUE SI DESEAS UN CAMBIO FÍSICO SALUDABLE, LO PRIMERO QUE DEBES HACER ES MEJORAR TU ALIMENTACIÓN.

Y PARA ESO, NECESITAS RECETAS COMO LAS QUE TE ACABO DE REGALAR.

EN MI PROGRAMA 150 RECETAS FITNESS ENCONTRARÁS MUCHAS OPCIONES MÁS QUE TE AYUDARÁN A VERTE Y SENTIRTE BIEN.

PÍDEME INFO DE MI PROGRAMA Y CON GUSTO TE LA ENVIARÉ.

CON❤️. ESTEFANÍA LUCERO