

Guía de Ingredientes y Porciones

Freidora de Aire para Deportistas — Recetas ricas en proteína

Nota de uso: Todas las porciones especificadas en las siguientes tablas están calculadas de forma base para **2 personas**. Los pesos en gramos son valores estimados y recomendados para mantener un control preciso en el desglose macro-nutricional deportivo.

1. Pollo Crujiente al Panko con Especias

Porciones: 2 personas | Enfoque: Proteína magra y recuperación muscular

Ingrediente	Medida / Porción Casera	Peso Estimado (g)	Función Nutricional
Pechugas de pollo	2 unidades enteras	350 g - 400 g	Proteína magra de alto valor biológico.
Huevo	1 unidad (batido)	60 g	Agente ligante, aporta grasas saludables y colina.
Panko (pan rallado japonés)	Taza / Plato hondo	60 g	Carbohidrato para textura crujiente eficiente.
Pimentón (dulce o picante)	1 cucharadita	~5 g	Aporte antioxidante y mejora el sabor.
Ajo en polvo	1/2 cucharadita	~2 g	Saborizador natural sin aporte calórico.
Aceite de oliva virgen extra	En spray (3-4 pulsaciones)	~3 g	Grasas monoinsaturadas mínimas para el dorado.
Sal y pimienta negra	Al gusto	-	Aporte de sodio esencial post-entrenamiento.

2. Salmón con Espárragos y Limón

Porciones: 2 personas | Enfoque: Grasas esenciales antiinflamatorias y fibra

Ingrediente	Medida / Porción Casera	Peso Estimado (g)	Función Nutricional
Lomos de salmón fresco	2 lomos limpios	300 g - 320 g	Proteína de calidad y ácidos grasos Omega-3 (EPA/DHA).
Espárragos verdes	1 manojo	250 g	Fibra dietética, folatos y diurético natural.
Limón	1/2 unidad (en rodajas)	~40 g	Vitamina C y antioxidantes cítricos.
Aceite de oliva virgen extra	En spray (2 pulsaciones)	~2 g	Vehículo para asado homogéneo.
Eneldo fresco, sal y pimienta	Al gusto	-	Fitonutrientes aromáticos y sazón.

3. Tofu Crujiente Marinado (Opción Vegetal)

Porciones: 2 personas | Enfoque: Proteína vegetal completa de base densa

Ingrediente	Medida / Porción Casera	Peso Estimado (g)	Función Nutricional
Tofu firme	1 bloque bien escurrido	400 g	Proteína vegetal con todos los aminoácidos esenciales.
Salsa de soja (baja en sodio)	2 cucharadas soperas	30 g	Sabor umami y reposición de electrolitos.
Aceite de sésamo	1 cucharadita de café	5 g	Grasas saludables y aroma tostado intenso.
Ajo en polvo	1 cucharadita	~4 g	Micronutrientes y potenciador del marinado.
Maicena (almidón de maíz)	1 cucharada sobera	10 g	Carbohidrato técnico para el sellado crujiente.
Semillas de sésamo	Al gusto (para decorar)	~3 g	Aporte extra de calcio vegetal y texturas.

4. Huevos Rellenos Gratinados con Verduras

Porciones: 2 personas | Enfoque: Máxima saciedad y perfil proteico de referencia

Ingrediente	Medida / Porción Casera	Peso Estimado (g)	Función Nutricional
Huevos enteros	4 unidades (cocidos)	240 g	Proteína de referencia patrón y grasas útiles para hormonas.
Atún al natural	1 lata pequeña (escurrida)	60 g	Proteína magra pura para potenciar el relleno.
Verduras en dados (pimiento, calabacín, cebolla)	Variedad al gusto	150 g - 200 g	Fibra, vitaminas e hidratación celular.
Queso rallado (bajo en grasa o mozzarella)	Un puñado ligero	30 g	Calcio, proteínas y cohesión por gratinado.
Sal y pimienta	Al gusto	-	Ajuste de sabor básico.

5. Boniato Asado (La Guarnición Inteligente)

Porciones: 2 personas | Enfoque: Recarga de glucógeno de absorción lenta

Ingrediente	Medida / Porción Casera	Peso Estimado (g)	Función Nutricional
Boniato / Batata dulce	2 unidades medianas	400 g	Carbohidrato complejo, potasio y betacarotenos.
Pimentón (dulce o ahumado)	1 cucharadita	~5 g	Sabor rústico sin calorías añadidas.
Aceite de oliva virgen extra	En spray (4 pulsaciones)	~4 g	Optimización de la textura crujiente periférica.
Sal fina	Al gusto	-	Equilibrio osmótico fundamental para el deportista.