

200 Recetas Saludables para Diabéticos

Este recetario incluye 200 recetas reales con ingredientes variados, tiempos de preparación y pasos diferentes para cada plato. Pensado para mantener niveles de glucosa estables priorizando alimentos frescos, fibra, proteínas magras y grasas saludables.

Desayunos Saludables

Receta 1: Pollo con brócoli y pan integral

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	27 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Asa el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 2: Garbanzos con zanahoria y batata

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	36 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y tomate en trozos pequeños.
- 2 Saltea el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 3: Salmón con brócoli y pan integral

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	30 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 4: Pollo con zanahoria y pan integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	20 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y tomate en trozos pequeños.
- 2 Cuece el pollo con una cucharada de aceite de oliva.

- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 5: Huevo con zanahoria y batata

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	34 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 6: Atún con espinaca y arroz integral

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	37 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.

- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 7: Pavo con espinaca y avena

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	40 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Cuece el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 8: Huevo con pimienta y arroz integral

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	25 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de pimienta
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimienta y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Cuece el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 9: Atún con pimiento y avena

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	19 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Asa el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 10: Salmón con brócoli y batata

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	37 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Asa el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 11: Pavo con tomate y arroz integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	36 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Tritura el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 12: Tofu con calabacín y batata

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	27 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 13: Huevo con brócoli y quinoa

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	17 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y tomate en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 14: Salmón con coliflor y batata

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	16 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Cuece el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 15: Huevo con coliflor y pan integral

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	22 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 16: Garbanzos con coliflor y cuscús integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	24 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Hornea el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 17: Lentejas con brócoli y quinoa

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	21 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Cuece el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 18: Huevo con calabacín y cuscús integral

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	15 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y tomate en trozos pequeños.
- 2 Hornea el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 19: Pavo con tomate y pan integral

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	22 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de tomate

- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 20: Pollo con pimiento y avena

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	16 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 21: Pollo con tomate y cuscús integral

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	15 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de cuscús integral

- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Cuece el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 22: Pavo con pimiento y pan integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	16 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 23: Salmón con pimiento y arroz integral

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	30 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 24: Salmón con espinaca y quinoa

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	24 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Saltea el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 25: Tofu con espinaca y cuscús integral

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	39 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Tritura el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 26: Atún con brócoli y cuscús integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	27 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 27: Salmón con pimienta y cuscús integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	23 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de pimienta
- 1/2 taza de pimienta
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimienta y pimienta en trozos pequeños.
- 2 Hornea el salmón con una cucharada de aceite de oliva.

- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 28: Garbanzos con pimiento y arroz integral

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	32 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y tomate en trozos pequeños.
- 2 Asa el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 29: Lentejas con tomate y cuscús integral

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	15 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.

- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 30: Pavo con pimiento y batata

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	24 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Asa el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 31: Salmón con berenjena y cuscús integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	37 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 32: Garbanzos con calabacín y cuscús integral

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	32 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Hornea el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 33: Garbanzos con brócoli y cuscús integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	12 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y tomate en trozos pequeños.
- 2 Cuece el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 34: Garbanzos con espinaca y avena

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	27 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 35: Garbanzos con coliflor y cuscús integral

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	23 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Tritura el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 36: Garbanzos con berenjena y batata

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	17 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Cuece el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 37: Pollo con berenjena y quinoa

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	20 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de pimienta
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y pimienta en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 38: Atún con brócoli y batata

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	38 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Cuece el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 39: Pavo con pimienta y avena

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	18 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de pimienta
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimienta y tomate en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 40: Atún con zanahoria y quinoa

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	20 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Comidas Equilibradas

Receta 41: Huevo con coliflor y avena

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	12 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Cuece el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 42: Pavo con pimienta y cuscús integral

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	13 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de pimienta
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimienta y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Cuece el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 43: Huevo con pimiento y avena

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	12 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y tomate en trozos pequeños.
- 2 Asa el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 44: Pavo con brócoli y pan integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	10 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Saltea el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 45: Atún con berenjena y pan integral

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	14 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Asa el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 46: Garbanzos con calabacín y quinoa

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	26 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 47: Pavo con pimiento y quinoa

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	39 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de pimienta
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimienta y tomate en trozos pequeños.
- 2 Hornea el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 48: Garbanzos con tomate y avena

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	21 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Hornea el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 49: Tofu con berenjena y cuscús integral

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	35 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Cuece el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 50: Tofu con calabacín y arroz integral

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	19 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y tomate en trozos pequeños.
- 2 Tritura el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 51: Huevo con espinaca y avena

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	19 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de espinaca

- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 52: Lentejas con calabacín y batata

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	35 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 53: Atún con pimiento y batata

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	39 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de batata

- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y tomate en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 54: Pavo con zanahoria y pan integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	28 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 55: Lentejas con tomate y avena

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	18 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Saltea el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 56: Salmón con coliflor y arroz integral

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	12 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Saltea el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 57: Tofu con espinaca y arroz integral

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	21 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y pimiento en trozos pequeños.

- 2 Cocina a la plancha el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 58: Pavo con pimiento y batata

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	25 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 59: Salmón con calabacín y cuscús integral

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	12 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.

- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 60: Atún con brócoli y batata

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	37 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 61: Salmón con zanahoria y quinoa

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	10 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Asa el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.

- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 62: Huevo con berenjena y cuscús integral

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	30 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Tritura el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 63: Pollo con coliflor y arroz integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	30 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Saltea el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 64: Garbanzos con coliflor y pan integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	39 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Hornea el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 65: Pollo con tomate y arroz integral

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	37 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y tomate en trozos pequeños.
- 2 Hornea el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 66: Garbanzos con calabacín y arroz integral

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	38 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Asa el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 67: Pavo con calabacín y quinoa

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	22 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Cuece el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 68: Tofu con pimiento y quinoa

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	33 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 69: Tofu con pimiento y batata

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	15 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Asa el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 70: Salmón con zanahoria y quinoa

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	15 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 71: Lentejas con espinaca y avena

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	28 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Hornea el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 72: Tofu con calabacín y arroz integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	16 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y tomate en trozos pequeños.
- 2 Tritura el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 73: Pavo con brócoli y pan integral

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	24 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 74: Lentejas con tomate y arroz integral

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	23 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de tomate

- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Cuece el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 75: Lentejas con brócoli y quinoa

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	38 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 76: Huevo con coliflor y arroz integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	21 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de arroz integral

- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 77: Huevo con pimiento y pan integral

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	38 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Saltea el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 78: Garbanzos con espinaca y quinoa

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	31 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y tomate en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 79: Huevo con coliflor y quinoa

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	16 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 80: Pavo con calabacín y cuscús integral

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	30 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y pimiento en trozos pequeños.

- 2 Rehoga el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Cenas Ligeras

Receta 81: Pollo con coliflor y cuscús integral

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	16 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Asa el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 82: Lentejas con pimiento y batata

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	15 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y tomate en trozos pequeños.
- 2 Tritura el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 83: Pavo con calabacín y avena

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	35 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Asa el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 84: Salmón con espinaca y avena

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	32 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Hornea el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 85: Salmón con tomate y arroz integral

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	37 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 86: Atún con tomate y pan integral

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	38 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 87: Lentejas con zanahoria y avena

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	35 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y tomate en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 88: Huevo con coliflor y avena

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	13 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Tritura el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 89: Salmón con tomate y avena

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	32 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Saltea el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 90: Salmón con zanahoria y quinoa

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	27 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 91: Pollo con coliflor y cuscús integral

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	36 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de coliflor

- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Saltea el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 92: Tofu con pimiento y avena

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	16 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Asa el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 93: Huevo con pimiento y batata

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	26 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de batata

- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 94: Huevo con espinaca y arroz integral

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	15 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Hornea el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 95: Tofu con coliflor y avena

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	28 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y tomate en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 96: Tofu con zanahoria y arroz integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	14 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 97: Pollo con zanahoria y arroz integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	22 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Asa el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 98: Garbanzos con espinaca y batata

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	17 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Hornea el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 99: Tofu con calabacín y cuscús integral

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	30 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Hornea el tofu con una cucharada de aceite de oliva.

- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 100: Pavo con brócoli y cuscús integral

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	25 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de pimienta
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y pimienta en trozos pequeños.
- 2 Cuece el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 101: Atún con pimienta y arroz integral

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	36 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de pimienta
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimienta y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.

- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 102: Garbanzos con tomate y quinoa

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	34 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Asa el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 103: Atún con brócoli y pan integral

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	36 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 104: Pollo con zanahoria y batata

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	26 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y tomate en trozos pequeños.
- 2 Saltea el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 105: Pavo con berenjena y cuscús integral

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	14 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Tritura el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 106: Pollo con espinaca y arroz integral

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	10 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y tomate en trozos pequeños.
- 2 Cuece el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 107: Pavo con pimiento y batata

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	21 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 108: Huevo con brócoli y pan integral

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	21 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Hornea el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 109: Huevo con tomate y batata

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	27 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y tomate en trozos pequeños.
- 2 Cuece el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 110: Pavo con berenjena y quinoa

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	35 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Tritura el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 111: Pavo con zanahoria y avena

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	27 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Saltea el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 112: Pollo con tomate y arroz integral

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	16 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Hornea el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 113: Atún con calabacín y pan integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	31 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Tritura el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 114: Salmón con berenjena y avena

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	24 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de berenjena

- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 115: Tofu con espinaca y batata

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	20 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Tritura el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 116: Huevo con berenjena y avena

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	18 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de avena

- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 117: Tofu con brócoli y arroz integral

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	24 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Saltea el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 118: Pollo con pimiento y quinoa

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	18 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Saltea el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 119: Garbanzos con coliflor y batata

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	31 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Asa el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 120: Garbanzos con tomate y arroz integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	13 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Hornea el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Snacks Saludables

Receta 121: Lentejas con brócoli y batata

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	30 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Cuece el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 122: Salmón con tomate y batata

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	39 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 123: Huevo con tomate y cuscús integral

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	28 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 124: Salmón con tomate y arroz integral

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	12 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y tomate en trozos pequeños.
- 2 Tritura el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 125: Pollo con espinaca y batata

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	11 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 126: Lentejas con berenjena y cuscús integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	10 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 127: Huevo con espinaca y avena

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	20 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Tritura el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 128: Atún con brócoli y batata

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	31 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 129: Garbanzos con tomate y pan integral

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	26 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Asa el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 130: Salmón con brócoli y arroz integral

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	39 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 131: Atún con coliflor y cuscús integral

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	30 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de coliflor

- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Cuece el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 132: Salmón con coliflor y arroz integral

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	28 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Hornea el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 133: Pollo con espinaca y quinoa

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	13 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de tomate

- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y tomate en trozos pequeños.
- 2 Hornea el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 134: Tofu con tomate y quinoa

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	39 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Cuece el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 135: Garbanzos con berenjena y avena

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	33 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de aguacate

- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Tritura el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 136: Tofu con coliflor y quinoa

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	20 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Cuece el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 137: Pavo con berenjena y cuscús integral

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	31 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 138: Huevo con brócoli y quinoa

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	28 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Asa el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 139: Lentejas con espinaca y cuscús integral

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	32 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y tomate en trozos pequeños.
- 2 Saltea el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.

- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 140: Pollo con tomate y quinoa

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	38 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Tritura el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 141: Pollo con tomate y avena

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	25 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Asa el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.

- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 142: Salmón con berenjena y batata

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	34 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 143: Lentejas con calabacín y arroz integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	37 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 144: Pollo con espinaca y batata

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	18 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Saltea el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 145: Garbanzos con espinaca y quinoa

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	40 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y tomate en trozos pequeños.
- 2 Saltea el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 146: Pavo con zanahoria y pan integral

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	33 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Tritura el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 147: Tofu con tomate y arroz integral

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	22 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Saltea el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 148: Salmón con tomate y arroz integral

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	29 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 149: Tofu con pimienta y arroz integral

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	40 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de pimienta
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimienta y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Asa el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 150: Pavo con espinaca y pan integral

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	22 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 151: Salmón con calabacín y cuscús integral

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	28 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 152: Huevo con espinaca y quinoa

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	20 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y tomate en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 153: Atún con brócoli y arroz integral

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	14 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 154: Pollo con pimienta y avena

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	22 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de pimienta

- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y tomate en trozos pequeños.
- 2 Tritura el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 155: Garbanzos con tomate y cuscús integral

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	36 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 156: Pollo con brócoli y avena

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	27 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de berenjena

- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Cuece el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 157: Pollo con zanahoria y cuscús integral

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	18 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Saltea el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 158: Huevo con espinaca y arroz integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	20 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de almendras

- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 159: Tofu con calabacín y batata

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	40 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y tomate en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 160: Tofu con calabacín y pan integral

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	38 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Postres Sin Azúcar

Receta 161: Tofu con coliflor y cuscús integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	28 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y tomate en trozos pequeños.
- 2 Cuece el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 162: Garbanzos con pimiento y quinoa

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	21 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y tomate en trozos pequeños.
- 2 Asa el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 163: Pollo con coliflor y pan integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	32 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Asa el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 164: Garbanzos con berenjena y arroz integral

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	33 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y tomate en trozos pequeños.
- 2 Cuece el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 165: Huevo con brócoli y avena

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	17 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y tomate en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 166: Lentejas con espinaca y avena

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	20 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 167: Pollo con zanahoria y avena

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	33 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 168: Pollo con pimiento y batata

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	39 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 169: Tofu con coliflor y avena

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	37 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Saltea el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 170: Salmón con berenjena y batata

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	31 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Tritura el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 171: Lentejas con pimiento y quinoa

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	22 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de pimiento

- 1/2 taza de pimiento
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y pimiento en trozos pequeños.
- 2 Hornea el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 172: Pavo con coliflor y avena

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	23 min

Ingredientes

- 150 g de pavo
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Cuece el pavo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 173: Huevo con brócoli y cuscús integral

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	30 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de cuscús integral

- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Hornea el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 174: Pollo con coliflor y batata

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	27 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 175: Tofu con zanahoria y pan integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	21 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 176: Salmón con calabacín y cuscús integral

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	30 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y tomate en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 177: Huevo con brócoli y batata

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	34 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y coliflor en trozos pequeños.

- 2 Rehoga el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 178: Lentejas con espinaca y arroz integral

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	31 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de espinaca
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de yogur natural
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta espinaca y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Cuece el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 179: Tofu con brócoli y pan integral

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	31 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de pimienta
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y pimienta en trozos pequeños.
- 2 Asa el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.

- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 180: Garbanzos con tomate y batata

Tiempo preparación	9 min
Tiempo cocción	36 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Cuece el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 181: Garbanzos con zanahoria y pan integral

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	30 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y espinaca en trozos pequeños.
- 2 Asa el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.

- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 182: Garbanzos con coliflor y cuscús integral

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	19 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Cuece el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 183: Huevo con berenjena y batata

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	33 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 184: Pollo con calabacín y arroz integral

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	10 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y brócoli en trozos pequeños.
- 2 Hornea el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 185: Garbanzos con tomate y pan integral

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	34 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de tomate
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta tomate y tomate en trozos pequeños.
- 2 Hornea el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 186: Huevo con brócoli y arroz integral

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	25 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de pimienta
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de almendras
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y pimienta en trozos pequeños.
- 2 Hornea el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 187: Pollo con brócoli y quinoa

Tiempo preparación	12 min
Tiempo cocción	36 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de pimienta
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y pimienta en trozos pequeños.
- 2 Tritura el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 188: Huevo con berenjena y pan integral

Tiempo preparación	5 min
Tiempo cocción	18 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de tomate
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de semillas de chía
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y tomate en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 189: Tofu con pimienta y batata

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	12 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de pimienta
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimienta y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Asa el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 190: Tofu con berenjena y batata

Tiempo preparación	11 min
Tiempo cocción	11 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Hornea el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 191: Atún con berenjena y batata

Tiempo preparación	14 min
Tiempo cocción	27 min

Ingredientes

- 150 g de atún
- 1 taza de berenjena
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Rehoga el atún con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 192: Tofu con coliflor y pan integral

Tiempo preparación	7 min
Tiempo cocción	29 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de coliflor
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta coliflor y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 193: Tofu con brócoli y batata

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	39 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Hornea el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 194: Huevo con berenjena y quinoa

Tiempo preparación	10 min
Tiempo cocción	17 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de berenjena

- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de quinoa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta berenjena y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el quinoa previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 195: Tofu con zanahoria y cuscús integral

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	16 min

Ingredientes

- 150 g de tofu
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de cuscús integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Asa el tofu con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el cuscús integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 196: Salmón con calabacín y avena

Tiempo preparación	6 min
Tiempo cocción	21 min

Ingredientes

- 150 g de salmón
- 1 taza de calabacín
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 taza de avena

- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta calabacín y zanahoria en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el salmón con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 197: Garbanzos con pimiento y pan integral

Tiempo preparación	15 min
Tiempo cocción	25 min

Ingredientes

- 150 g de garbanzos
- 1 taza de pimiento
- 1/2 taza de calabacín
- 1/2 taza de pan integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta pimiento y calabacín en trozos pequeños.
- 2 Cocina a la plancha el garbanzos con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el pan integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 198: Huevo con brócoli y arroz integral

Tiempo preparación	8 min
Tiempo cocción	33 min

Ingredientes

- 150 g de huevo
- 1 taza de brócoli
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 cucharada de aguacate
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta brócoli y coliflor en trozos pequeños.
- 2 Mezcla el huevo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el arroz integral previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 199: Lentejas con zanahoria y batata

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	21 min

Ingredientes

- 150 g de lentejas
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de berenjena
- 1/2 taza de batata
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y berenjena en trozos pequeños.
- 2 Cuece el lentejas con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el batata previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.

Receta 200: Pollo con zanahoria y avena

Tiempo preparación	13 min
Tiempo cocción	11 min

Ingredientes

- 150 g de pollo
- 1 taza de zanahoria
- 1/2 taza de coliflor
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharada de nueces
- Sal y especias al gusto

Preparación

- 1 Lava y corta zanahoria y coliflor en trozos pequeños.

- 2 Cuece el pollo con una cucharada de aceite de oliva.
- 3 Añade las verduras y cocina durante 5■7 minutos.
- 4 Incorpora el avena previamente cocido o preparado.
- 5 Remueve bien y cocina unos minutos más para integrar sabores.
- 6 Sirve caliente y añade frutos secos o semillas si deseas.