

RECETAS SALUDABLES

Guía de nutrición balanceada

desayunos · almuerzos · cenas · bebidas

65 recetas prácticas, económicas y sabrosas

15

DESAYUNOS

20

ALMUERZOS

20

CENAS

0

BEBIDAS

BIENVENIDO/A A TU NUEVO RECETARIO

Comer rico, sano y sin complicaciones

Este recetario reúne 15 desayunos, 20 almuerzos, 20 cenas y 10 bebidas saludables. Las recetas priorizan alimentos como verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y fuentes de proteína. Una alimentación equilibrada puede contribuir al control del peso cuando forma parte de un patrón de alimentación adecuado y de hábitos saludables. Las bebidas propuestas no queman grasa directamente; son alternativas para mantener una buena hidratación y reducir el consumo de bebidas con azúcar añadida.

¿Cómo usar este recetario?

Cada ficha incluye su foto, los ingredientes exactos para UNA porción, el tiempo de preparación y el paso a paso. Elige, prepara y disfruta de comer mejor todos los días.

0

AZÚCAR AÑADIDA EN BEBIDAS

1

PORCIÓN EN CADA RECETA

5-30

MINUTOS DE PREPARACIÓN

RECETARIO SALUDABLE 2026

Contenido

PARTE 1 · Desayunos

15 recetas

- 02 Yogur con fresas y avena
- 04 Pan integral con palta y huevo
- 06 Sándwich integral de pollo
- 08 Omelette de champiñones
- 10 Pan integral con queso y tomate
- 12 Huevos revueltos con verduras
- 14 Tostadas con huevo y tomate

PARTE 2 · Almuerzos

20 recetas

- 17 Pescado al horno con papa y verduras
- 19 Pollo salteado con quinua
- 21 Pollo al limón con camote
- 23 Pescado a la plancha con quinua
- 25 Bowl de quinua y garbanzos
- 27 Pescado con camote y ensalada
- 29 Pollo con verduras al horno
- 31 Pescado con arroz integral
- 33 Pollo con puré de camote
- 35 Quinua con pollo y palta
- 36 Ensalada de pollo y palta
- 38 Tortilla de verduras
- 40 Ensalada de atún y garbanzos
- 42 Ensalada de huevo y papa
- 44 Quinua con verduras y huevo
- 46 Pescado a la plancha con ensalada
- 48 Ensalada de pollo y quinua
- 50 Ensalada de garbanzos
- 52 Sopa de verduras con huevo
- 54 Atún con palta y verduras

PARTE 4 · Bebidas saludables

10 recetas

- 57 Agua de pepino y limón
- 59 Agua de naranja y hierbabuena
- 61 Agua de manzana y canela
- 63 Agua de pepino y hierbabuena
- 65 Infusión de canela y limón

- 01 Avena con plátano y chía
- 03 Tortilla de espinaca y tomate
- 05 Avena con manzana y canela
- 07 Quinua con plátano
- 09 Pudín de chía y plátano
- 11 Avena con cacao y plátano
- 13 Yogur con papaya y avena
- 15 Avena con pera y nueces
- 16 Pollo con arroz integral y ensalada
- 18 Lentejas con arroz integral
- 20 Ensalada completa de atún
- 22 Garbanzos con verduras
- 24 Pollo con papa y ensalada
- 26 Arroz integral con pollo y verduras
- 28 Frejoles con arroz integral
- 30 Ensalada de pollo y quinua
- 32 Lentejas con huevo
- 34 Ensalada de garbanzos y huevo

PARTE 3 · Cenas

20 recetas

- 37 Pescado al horno con verduras
- 39 Sopa de pollo y verduras
- 41 Pollo salteado con verduras
- 43 Crema de zapallo con pollo
- 45 Wrap integral de pollo
- 47 Lentejas con verduras
- 49 Revuelto de huevo y champiñones
- 51 Pollo al limón con brócoli
- 53 Camote con pollo y ensalada
- 55 Omelette de pollo y verduras
- 56 Agua de limón y hierbabuena
- 58 Agua de fresa y limón
- 60 Agua de piña y hierbabuena
- 62 Agua de sandía y limón
- 64 Infusión de jengibre y limón

PARTE 1

DESAYUNOS

Energía para empezar el día



15 RECETAS SALUDABLES

Una selección pensada para que comer bien sea simple, económico y delicioso. Cada receta rinde 1 porción.

01

Avena con plátano y chía

8 min

1 porción

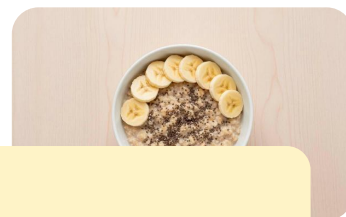
Desayunos

INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ½ taza de avena
- 1 taza de leche sin azúcar
- ½ plátano
- 1 cdta. de chía
- Canela al gusto

PREPARACIÓN

Cocina la avena con la leche durante 5–7 minutos a fuego medio. Añade el plátano en rodajas, la chía y canela. Mezcla bien y sirve caliente.



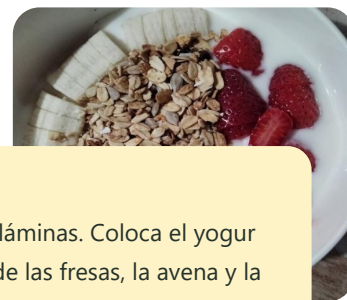
02

Yogur con fresas y avena

5 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- $\frac{3}{4}$ taza de yogur natural
- $\frac{1}{2}$ taza de fresas
- 2 cdas. de avena
- 1 cdta. de chía

PREPARACIÓN

Lava y corta las fresas en láminas. Coloca el yogur natural en un bowl y añade las fresas, la avena y la semilla de chía.

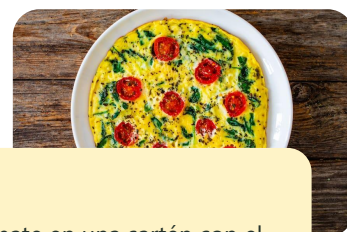
03

Tortilla de espinaca y tomate

8 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$ taza de espinaca picada
- $\frac{1}{2}$ tomate picado
- 1 cdta. de aceite de oliva
- Pimienta y sal

PREPARACIÓN

Saltea la espinaca y el tomate en una sartén con el aceite. Añade los huevos batidos con pimienta y cocina por ambos lados hasta cuajar.

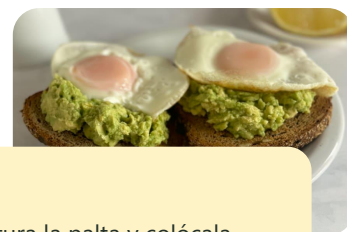
04

Pan integral con palta y huevo

10 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 rebanadas de pan integral
- $\frac{1}{2}$ palta (aguacate)
- 1 huevo cocido o a la plancha
- $\frac{1}{2}$ tomate en rodajas

PREPARACIÓN

Tuesta el pan integral. Tritura la palta y colócala encima de las tostadas. Añade el huevo y rodajas de tomate.

05

Avena con manzana y canela

10 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ½ taza de avena
- 1 taza de leche sin azúcar
- ½ manzana en cubos
- Canela en polvo

PREPARACIÓN

Cocina la avena con la leche. Agrega la manzana picada y cocina 2 minutos más hasta ablandar. Termina con canela.

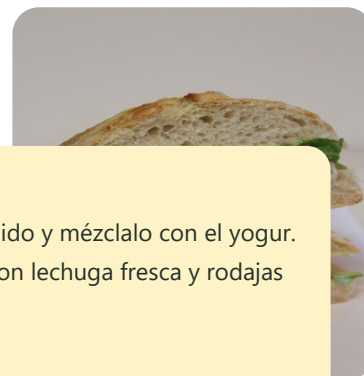
06

Sándwich integral de pollo

8 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 2 panes integrales
- 80 g de pollo cocido desmenuzado
- Hojas de lechuga
- Tomate en rodajas (opcional)
- 1 cdta. de yogur natural

PREPARACIÓN

Desmenuza el pollo cocido y mézclalo con el yogur. Colócalo sobre el pan con lechuga fresca y rodajas de tomate (OPCIONAL).

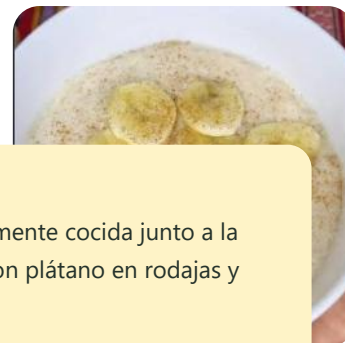
07

Quinua con plátano

7 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ½ taza de quinua cocida
- ½ taza de leche sin azúcar
- ½ plátano
- Canela en polvo

PREPARACIÓN

Calienta la quinua previamente cocida junto a la leche. Sirve en un bowl con plátano en rodajas y espolvorea canela.

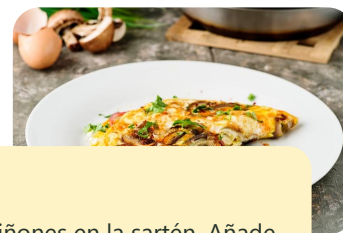
08

Omelette de champiñones

10 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- ½ taza de champiñones laminados
- ¼ de cebolla picada
- 1 cdta. de aceite

PREPARACIÓN

Saltea la cebolla y champiñones en la sartén. Añade los huevos batidos y cocina a fuego lento hasta que cuaje. Dobla y sirve.

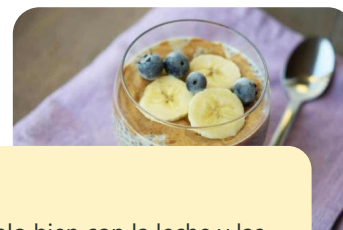
09

Pudín de chía y plátano

5 min (+ refrigeración)

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 cdas. de chía
- ¾ taza de leche
- ½ plátano
- Canela

PREPARACIÓN

Tritura el plátano y mézclalo bien con la leche y las semillas de chía. Refrigerar al menos 3 horas (o toda la noche) y sirve frío.

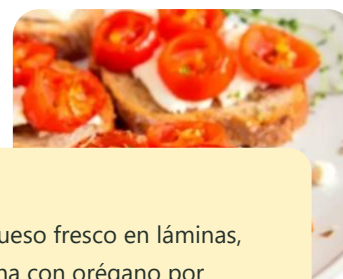
10

Pan integral con queso y tomate

5 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 rebanadas de pan integral
- 40 g de queso fresco magro
- ½ tomate
- Orégano seco

PREPARACIÓN

Tuesta el pan. Añade el queso fresco en láminas, tomate en rodajas y sazona con orégano por encima.

11

Avena con cacao y plátano

8 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- ½ taza de avena
- 1 taza de leche
- ½ plátano
- 1 cdta. de cacao puro sin azúcar

PREPARACIÓN

Cocina la avena con la leche y el cacao. Revuelve constantemente hasta espesar. Servir con rodajas de plátano fresco.

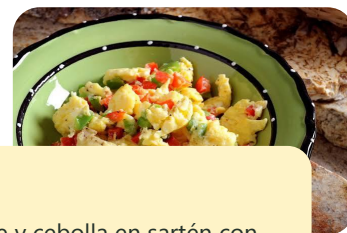
12

Huevos revueltos con verduras

8 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- ¼ de pimiento verde o rojo
- ½ tomate
- ¼ de cebolla
- 1 cdta. de aceite

PREPARACIÓN

Saltea el pimiento, tomate y cebolla en sartén con aceite. Añade los huevos batidos y remueve suavemente hasta cocinar.

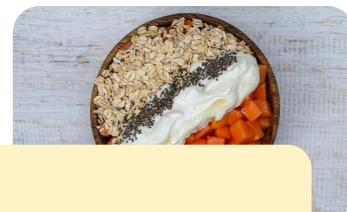
13

Yogur con papaya y avena

5 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- ¾ taza de yogur natural
- ¾ taza de papaya en cubos
- 2 cdas. de avena
- Canela

PREPARACIÓN

Corta la papaya en cubos. Mezcla el yogur con la fruta y la avena en un bowl. Decora con un toque de canela.

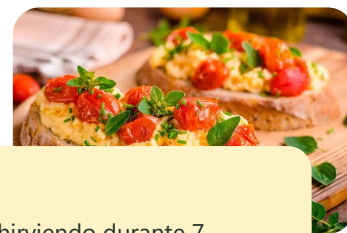
14

Tostadas con huevo y tomate

8 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 panes integrales
- 1 huevo duro o posado
- ½ tomate
- Pimienta negra

PREPARACIÓN

Cocina el huevo en agua hirviendo durante 7 minutos. Tuesta el pan y sirve con el huevo laminado, tomate y pimienta.

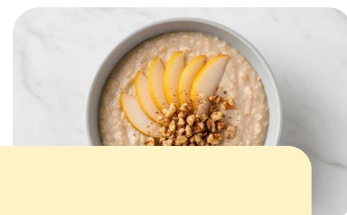
15

Avena con pera y nueces

8 min

1 porción

Desayunos



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- ½ taza de avena
- 1 taza de leche
- ½ pera picada
- 1 cda. de nueces picadas
- Canela

PREPARACIÓN

Cocina la avena con la leche. Añade la pera picada en los últimos minutos. Sirve con las nueces y canela por encima.

PARTE 2

ALMUERZOS

Comidas completas y equilibradas



20 RECETAS SALUDABLES

Una selección pensada para que comer bien sea simple, económico y delicioso. Cada receta rinde 1 porción.

16

Pollo con arroz integral y ensalada

20 min

1 porción

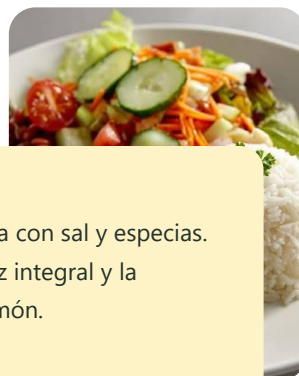
Almuerzos

INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 120 g de pechuga de pollo
- ½ taza de arroz integral cocido
- Hojas de lechuga
- Tomate picado
- Zanahoria rallada
- Jugo de limón

PREPARACIÓN

Cocina la pechuga a la plancha con sal y especias. Sirve acompañada con el arroz integral y la ensalada fresca aliñada con limón.



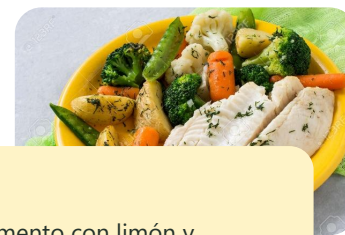
17

Pescado al horno con papa y verduras

30 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 150 g de filete de pescado
- 1 papa mediana
- Brócoli en trozos
- Zanahoria en rodajas
- Limón y pimienta

PREPARACIÓN

Hornea el pescado condimento con limón y pimienta a 180°C. Cocina la papa y las verduras al vapor hasta que estén tiernas. Sirve junto.

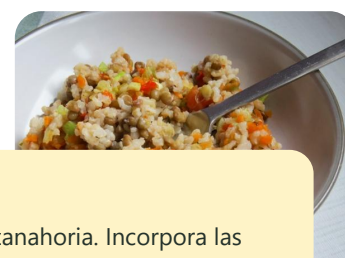
18

Lentejas con arroz integral

25 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ¾ taza de lentejas cocidas
- ½ taza de arroz integral
- Tomate
- Cebolla
- Zanahoria en cubitos

PREPARACIÓN

Saltea cebolla, tomate y zanahoria. Incorpora las lentejas y cocina 5 minutos. Acompaña con el arroz integral.

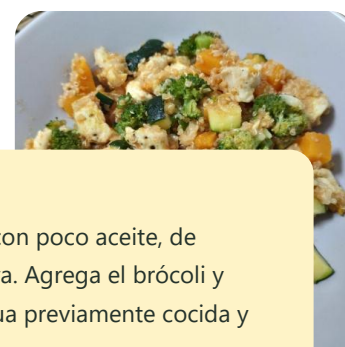
19

Pollo salteado con quinua

20 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 120 g de pollo en cubos
- ½ taza de quinua cocida
- Brócoli en arbolitos
- Pimiento picado
- 1 cdta. de aceite

PREPARACIÓN

Saltea el pollo en cubos con poco aceite, de preferencia Aceite de oliva. Agrega el brócoli y pimiento. Mezcla la quinua previamente cocida y cocina 2 minutos más.

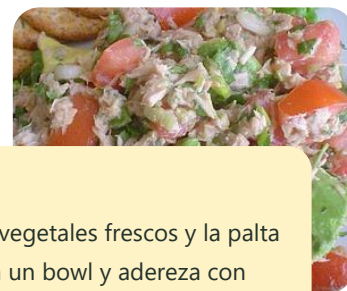
20

Ensalada completa de atún

10 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 1 lata de atún al agua
- Pechuga
- Tomate
- Pepino
- Zanahoria
- ¼ de palta

PREPARACIÓN

Escurre el atún. Corta los vegetales frescos y la palta en cubos. Mezcla todo en un bowl y adereza con limón.

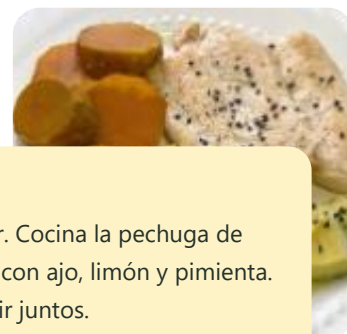
21

Pollo al limón con camote

25 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 120 g de pollo
- 1 camote pequeño sancochado
- Jugo de 1 limón
- Ajo picado
- Pimienta
- palta

PREPARACIÓN

Cocina el camote al vapor. Cocina la pechuga de pollo en sartén marinada con ajo, limón y pimienta. Agregale ¼ de palta Servir juntos.

22

Garbanzos con verduras

15 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ¾ taza de garbanzos cocidos
- Tomate picado
- Zanahoria
- Pimiento
- Cebolla
- 1 cdta. de aceite

PREPARACIÓN

Saltea cebolla, pimiento y zanahoria. Agrega los garbanzos y el tomate picado. Cocina 5 minutos a fuego medio.

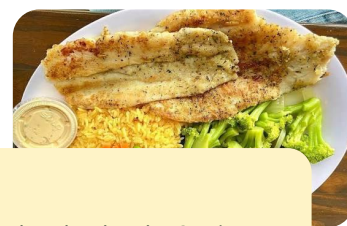
23

Pescado a la plancha con quinua

20 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 150 g de filete de pescado
- ½ taza de quinua cocida
- Brócoli al vapor
- Limón

PREPARACIÓN

Sazona el pescado y cocínalo a la plancha 3 min por lado. Sirve junto a la quinua y brócoli cocido con limón.

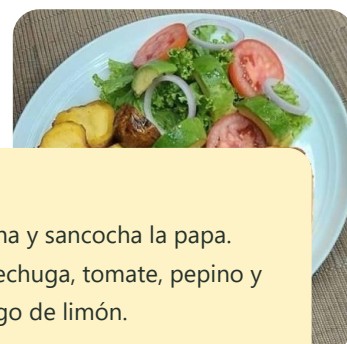
24

Pollo con papa y ensalada

25 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 120 g de pollo
- 1 papa mediana sancochada
- Lechuga
- Tomate
- Pepino

PREPARACIÓN

Cocina el pollo a la plancha y sancocha la papa. Prepara la ensalada con lechuga, tomate, pepino y ¼ palta (opcional) con jugo de limón.

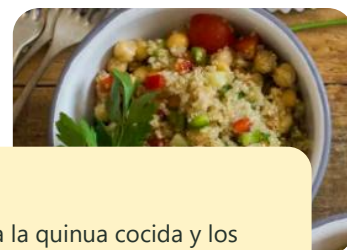
25

Bowl de quinua y garbanzos

10 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ½ taza de quinua
- Pepino
- ½ taza de garbanzos
- Zanahoria
- Tomate
- Limón

PREPARACIÓN

En un bowl grande coloca la quinua cocida y los garbanzos. Incorpora los vegetales en cubitos y aliña con limón.

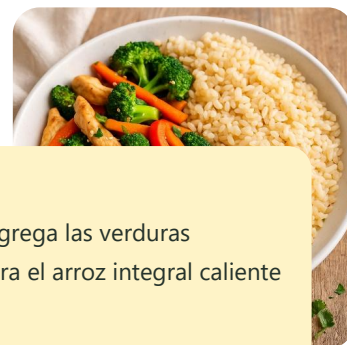
26

Arroz integral con pollo y verduras

20 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ½ taza de arroz integral
- 120 g de pollo
- Brócoli
- Zanahoria
- Pimiento

PREPARACIÓN

Dora el pollo en cubos. Agrega las verduras cortadas y saltea. Incorpora el arroz integral caliente y mezcla bien.

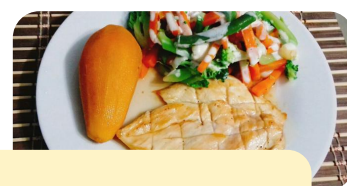
27

Pescado con camote y ensalada

25 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 150 g de pescado
- 1 camote pequeño
- Lechuga fresca
- Tomate
- Limón

PREPARACIÓN

Cocina el camote en agua. Dora el pescado a la plancha y acompaña con ensalada fresca de lechuga y tomate.

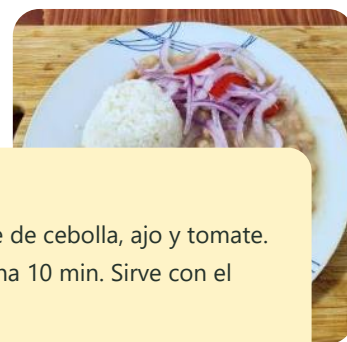
28

Frejoles con arroz integral

20 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ¾ taza de frejoles cocidos
- ½ taza de arroz integral
- Cebolla
- Tomate
- Ajo

PREPARACIÓN

Prepara un aderezo suave de cebolla, ajo y tomate. Agrega los frejoles y cocina 10 min. Sirve con el arroz integral.

29

Pollo con verduras al horno

30 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 120 g de pollo
- Brócoli
- Zanahoria
- Pimiento
- Cebolla
- 1 cdta. de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Corta el pollo y las verduras. Distribuye en una bandeja para horno, añade aceite y pimienta. Hornea a 190°C por 25 min.

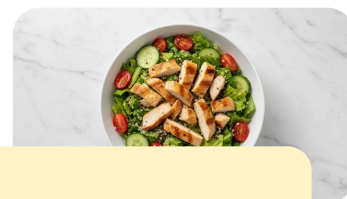
30

Ensalada de pollo y quinua

15 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 100 g de pollo cocido
- ½ taza de quinua
- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- Limón

PREPARACIÓN

Desmenuza el pollo cocido. Mezcla con quinua fría, lechuga picada, tomate y pepino. Adereza con gotas de limón.

31

Pescado con arroz integral

20 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 150 g de pescado
- ½ taza de arroz integral
- Brócoli al vapor
- Limón

PREPARACIÓN

Cocina el pescado en sartén con unas gotas de limón. Acompaña con el arroz integral y ramitos de brócoli.

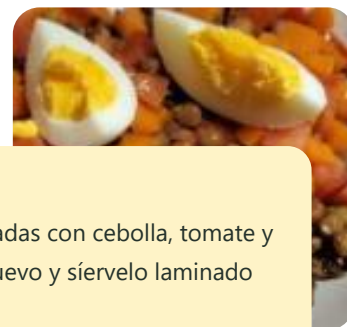
32

Lentejas con huevo

20 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- $\frac{3}{4}$ taza de lentejas
- 1 huevo sancochado
- Tomate
- Cebolla
- Zanahoria

PREPARACIÓN

Cocina las lentejas sazonadas con cebolla, tomate y zanahoria. Sancocha el huevo y sírvelo laminado sobre las lentejas.

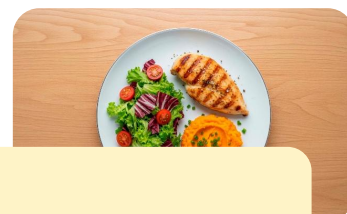
33

Pollo con puré de camote

25 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 120 g de pollo
- 1 camote pequeño
- 2 cdas. de leche descremada
- Ensalada verde

PREPARACIÓN

Cocina el camote y aplástalo mezclando con la leche. Prepara el pollo a la plancha y acompaña con ensalada fresca.

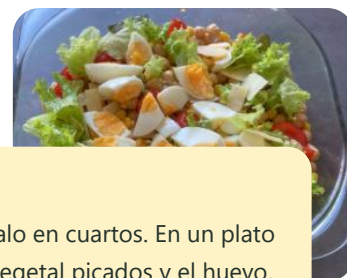
34

Ensalada de garbanzos y huevo

10 min

1 porción

Almuerzos



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- $\frac{1}{2}$ taza de garbanzos
- Pepino
- 1 huevo duro
- Lechuga
- Tomate
- Limón

PREPARACIÓN

Sancocha el huevo y córtalo en cuartos. En un plato hondo junta garbanzos, vegetal picados y el huevo. Aliña con limón.

35

Quinua con pollo y palta

15 min

1 porción

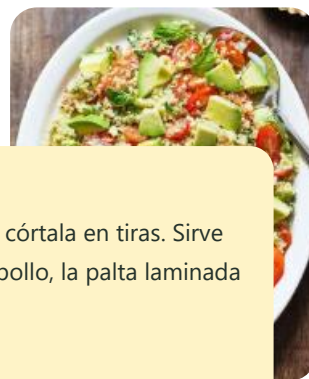
Almuerzos

INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ½ taza de quinua
- 100 g de pollo
- ¼ de palta
- Tomate en cubos

PREPARACIÓN

Cocina la pechuga de pollo y córtala en tiras. Sirve la quinua en base, agrega el pollo, la palta laminada y el tomate.



PARTE 3

CENAS

Cenas ligeras para cerrar el día



20 RECETAS SALUDABLES

Una selección pensada para que comer bien sea simple, económico y delicioso. Cada receta rinde 1 porción.

36

Ensalada de pollo y palta

12 min

1 porción

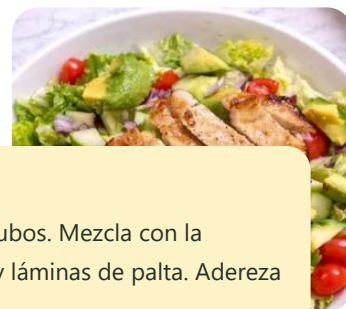
Cenas

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 100 g de pollo cocido
- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- ¼ de palta

PREPARACIÓN

Corta el pollo en tiras o cubos. Mezcla con la lechuga, tomate, pepino y láminas de palta. Adereza con limón.



37

Pescado al horno con verduras

25 min

1 porción

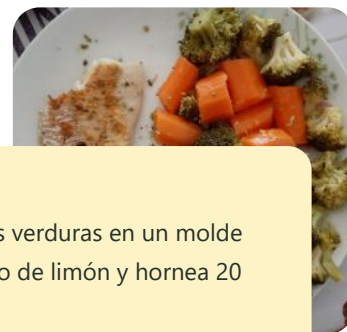
Cenas

INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 150 g de pescado
- Brócoli
- Zanahoria
- Pimiento
- Limón

PREPARACIÓN

Acomoda el pescado y las verduras en un molde para horno. Baña con jugo de limón y hornea 20 minutos a 180°C.



38

Tortilla de verduras

10 min

1 porción

Cenas

INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- Tomate picado
- Espinaca
- Pimiento
- Cebolla

PREPARACIÓN

Saltea los vegetales finamente picados. Agrega los huevos batidos y cocina a fuego bajo hasta dorar ambos lados.



39

Sopa de pollo y verduras

30 min

1 porción

Cenas

INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 100 g de pollo
- Zanahoria
- Zapallo
- Apio
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN

Cocina el pollo en agua. Agrega el zapallo, zanahoria y apio picados. Deja hervir hasta ablandar y sirve bien caliente.



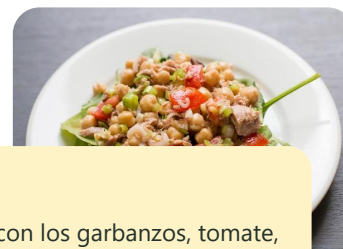
40

Ensalada de atún y garbanzos

8 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ½ lata de atún al agua
- ½ taza de garbanzos cocidos
- Tomate
- Pepino
- Lechuga

PREPARACIÓN

Mezcla el atún escurrido con los garbanzos, tomate, pepino y lechuga. Sazona con sal marina y gotas de limón.

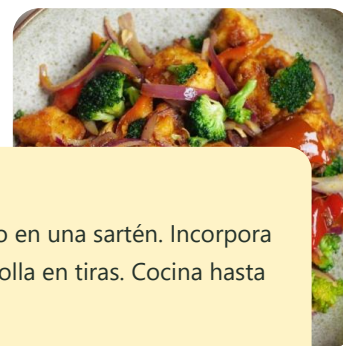
41

Pollo salteado con verduras

15 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 100 g de pollo
- Brócoli
- Pimiento
- 1 cdta. de aceite de oliva
- Cebolla

PREPARACIÓN

Saltea los cubitos de pollo en una sartén. Incorpora el brócoli, pimiento y cebolla en tiras. Cocina hasta estar tierno.

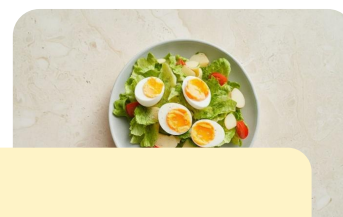
42

Ensalada de huevo y papa

20 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- 1 papa pequeña
- Lechuga
- Tomate
- Limón

PREPARACIÓN

Sancocha los huevos y la papa. Córtalos en trozos y combina con lechuga y tomate picado. Aliña con limón.

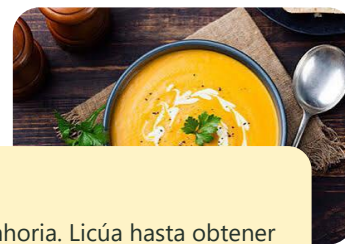
43

Crema de zapallo con pollo

25 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 1 taza de zapallo
- 80 g de pollo desmenuzado
- ½ zanahoria
- 1 taza de agua
- Pimienta

PREPARACIÓN

Hierve el zapallo y la zanahoria. Licúa hasta obtener una crema suave. Agrega el pollo cocido desmenuzado y calienta.

44

Quinua con verduras y huevo

12 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ½ taza de quinua
- 1 huevo
- Espinaca
- Tomate
- Pimiento

PREPARACIÓN

Saltea la espinaca, tomate y pimiento. Agrega la quinua cocida y luego freír un huevo con poco aceite, de preferencia aceite de oliva. Remueve la mezcla, y sirvela en un plato luego agrégale el huevo por encima.

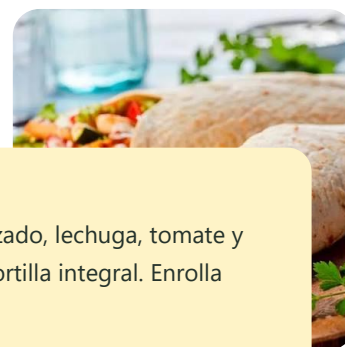
45

Wrap integral de pollo

12 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 1 tortilla integral
- 100 g de pollo cocido
- Lechuga
- Tomate
- ¼ de palta

PREPARACIÓN

Coloca el pollo desmenuzado, lechuga, tomate y palta laminada sobre la tortilla integral. Enrolla firmemente y sirve.

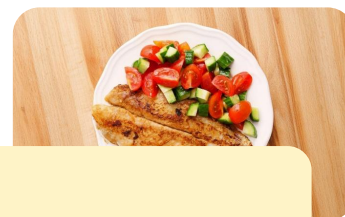
46

Pescado a la plancha con ensalada

15 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 150 g de pescado
- Lechuga
- Tomate
- Pepino
- Limón

PREPARACIÓN

Sazona el pescado y cocínalo a fuego medio en la plancha. Sirve con ensalada mixta aderezada con limón.

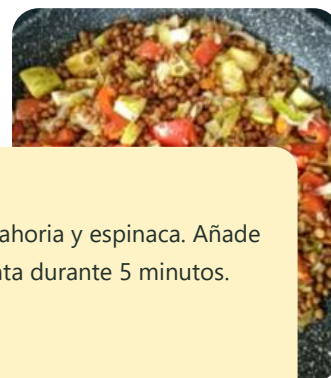
47

Lentejas con verduras

15 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- $\frac{3}{4}$ taza de lentejas cocidas
- Tomate
- Zanahoria
- Cebolla
- Espinaca

PREPARACIÓN

Saltea cebolla, tomate, zanahoria y espinaca. Añade las lentejas cocidas y calienta durante 5 minutos.

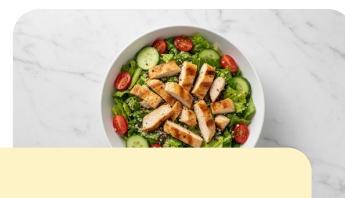
48

Ensalada de pollo y quinua

15 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 100 g de pollo
- $\frac{1}{2}$ taza de quinua
- Lechuga
- Tomate
- Pepino

PREPARACIÓN

Mezcla la quinua cocida fría con el pollo picado y verduras de hoja verde. Sazona suavemente.

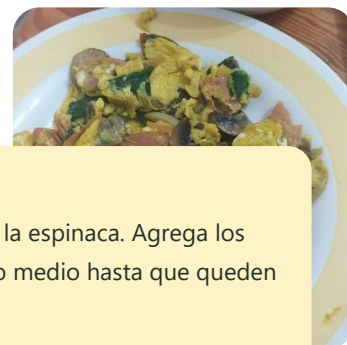
49

Revuelto de huevo y champiñones

8 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- ½ taza de champiñones
- Espinaca
- 1 cdta. de aceite

PREPARACIÓN

Saltea los champiñones y la espinaca. Agrega los huevos y revuelve a fuego medio hasta que queden esponjosos.

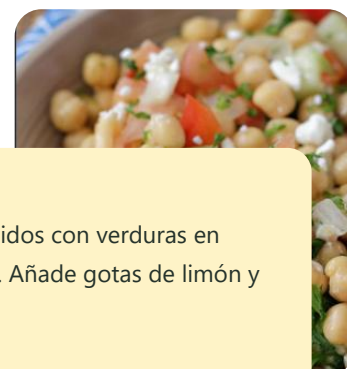
50

Ensalada de garbanzos

8 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- ¾ taza de garbanzos
- Zanahoria
- Tomate
- Lechuga
- Pepino
- Limón

PREPARACIÓN

Mezcla los garbanzos cocidos con verduras en cubos y hojas de lechuga. Añade gotas de limón y sal marina.

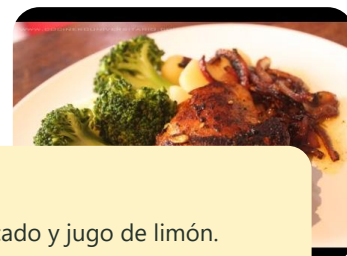
51

Pollo al limón con brócoli

15 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 100 g de pollo
- 1 taza de brócoli
- Limón
- Ajo
- Pimienta

PREPARACIÓN

Saltea el pollo con ajo picado y jugo de limón. Incorpora los arbolitos de brócoli y cocina al vapor por 5 min.

52

Sopa de verduras con huevo

20 min

1 porción

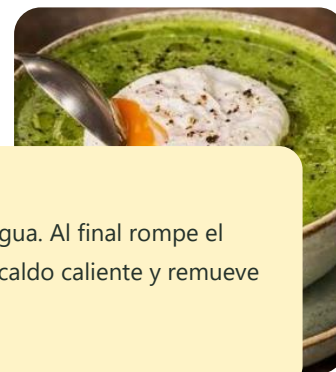
Cenas

INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 1 huevo
- Zanahoria
- Zapallo
- Apio
- Espinaca
- 2 tazas de agua

PREPARACIÓN

Hierva las verduras en el agua. Al final rompe el huevo directamente en el caldo caliente y remueve lentamente.



53

Camote con pollo y ensalada

25 min

1 porción

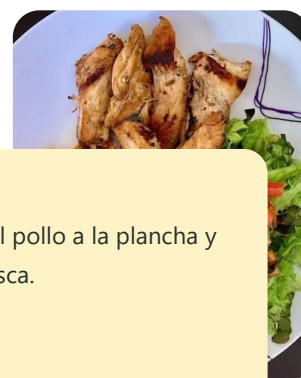
Cenas

INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 1 camote pequeño
- 100 g de pollo
- Lechuga
- Tomate

PREPARACIÓN

Sancocha el camote. Cocina el pollo a la plancha y sirve junto a una ensalada fresca.



54

Atún con palta y verduras

7 min

1 porción

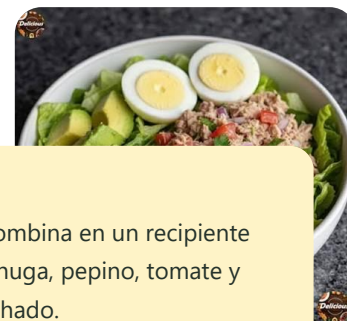
Cenas

INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 1 lata de atún al agua
- 1/2 de palta
- Tomate
- Pepino
- Lechuga
- Huevo sancochado

PREPARACIÓN

Escurre la lata de atún. Combina en un recipiente con la palta troceada, lechuga, pepino, tomate y agrégale el huevo sancochado.



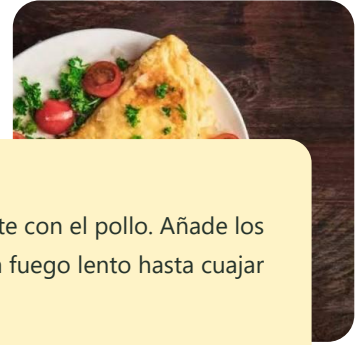
55

Omelette de pollo y verduras

12 min

1 porción

Cenas



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- 60 g de pollo cocido desmenuzado
- Espinaca
- Tomate

PREPARACIÓN

Saltea la espinaca y tomate con el pollo. Añade los huevos batidos y cocina a fuego lento hasta cuajar completamente.

PARTE 4

BEBIDAS SALUDABLES



10 RECETAS SALUDABLES

Una selección pensada para que comer bien sea simple, económico y delicioso. Cada receta rinde 1 porción.

56

Agua de limón y hierbabuena

5 min (+ reposo)

4 porciones

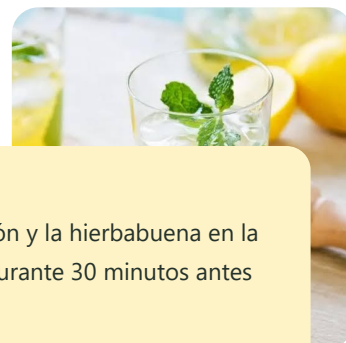
Bebidas

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 litro de agua fresca
- 1 limón en rodajas
- 6 hojas de hierbabuena fresca

PREPARACIÓN

Coloca las rodajas de limón y la hierbabuena en la jarra de agua. Refrigerera durante 30 minutos antes de servir.



57

Agua de pepino y limón

5 min (+ reposo)

4 porciones

Bebidas

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 litro de agua
- ½ pepino en rodajas finas
- 1 limón en rodajas

PREPARACIÓN

Corta el pepino y el limón. Agrégalos al agua y deja reposar en refrigeración para concentrar el sabor.



58

Agua de fresa y limón

5 min (+ reposo)

4 porciones

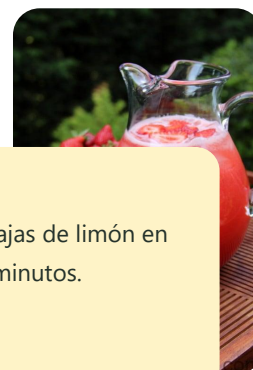
Bebidas

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 litro de agua
- 5 fresas maduras troceadas
- 1 limón en rodajas

PREPARACIÓN

Coloca las fresas picadas y las rodajas de limón en la jarra de agua. Refrigerar por 30 minutos.



59

Agua de naranja y hierbabuena

5 min (+ reposo)

4 porciones

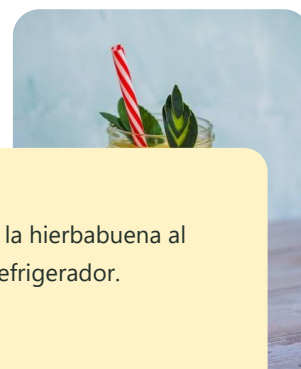
Bebidas

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 litro de agua
- ½ naranja en rodajas
- 6 hojas de hierbabuena

PREPARACIÓN

Añade la naranja en rodajas y la hierbabuena al agua fría. Deja reposar en el refrigerador.



60

Agua de piña y hierbabuena

5 min (+ reposo)

4 porciones

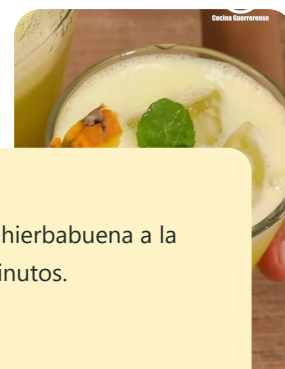
Bebidas

INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 litro de agua
- ½ taza de piña en cubos
- 6 hojas de hierbabuena

PREPARACIÓN

Incorpora la piña en cubos y la hierbabuena a la jarra. Refrigerar entre 30 a 60 minutos.



61

Agua de manzana y canela

5 min (+ reposo)

4 porciones

Bebidas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 1 litro de agua
- ½ manzana en rodajas
- 1 rama de canela entera

PREPARACIÓN

Agrega las rodajas de manzana y la rama de canela en la jarra de agua. Infusiona en frío por 30 minutos.

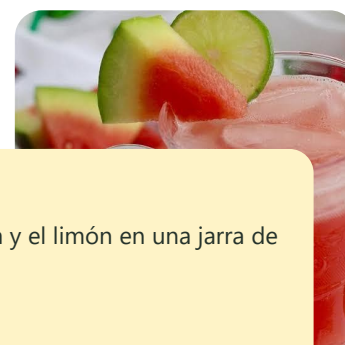
62

Agua de sandía y limón

5 min (+ reposo)

4 porciones

Bebidas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 1 litro de agua
- 1 taza de sandía en cubos
- ½ limón

PREPARACIÓN

Coloca la sandía troceada y el limón en una jarra de agua fría. Sirve bien frío.

63

Agua de pepino y hierbabuena

5 min (+ reposo)

4 porciones

Bebidas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 1 litro de agua
- ½ pepino en rodajas
- 8 hojas de hierbabuena

PREPARACIÓN

Mezcla el pepino laminado y las hojas de hierbabuena en agua. Deja reposar en frío.

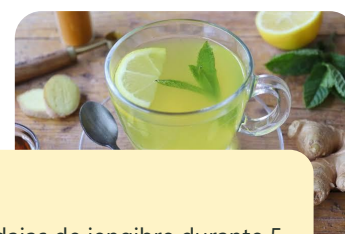
64

Infusión de jengibre y limón

7 min

1 porción

Bebidas



INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 2–3 rodajas de jengibre fresco
- 1 taza de agua
- Jugo de ½ limón

PREPARACIÓN

Hierve el agua con las rodajas de jengibre durante 5 minutos. Retira del fuego, añade el jugo de limón y sirve bien caliente.

65

Infusión de canela y limón

7 min

1 porción

Bebidas



INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 1 rama pequeña de canela
- 1 taza de agua
- Jugo de ½ limón

PREPARACIÓN

Hierve el agua con la rama de canela por 5 minutos. Retira del fuego, agrega el limón recién exprimido y sirve sin azúcar.



PARA TERMINAR

Tu nuevo comienzo empieza en la cocina

Estas 65 recetas cubren tu día completo: desayunos con energía, almuerzos equilibrados, cenas ligeras y bebidas que hidratan sin azúcar. Si las preparas con regularidad, comerás más verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y proteínas de calidad.

Recuerda: una alimentación balanceada —junto con movimiento diario y descanso— puede contribuir al control de peso. Las bebidas no queman grasa por sí solas, pero te ayudan a mantenerte hidratado y a dejar atrás las opciones con azúcar añadida.



¡A cocinar y a disfrutar tu cambio!

CAMBIO FIT · 65 recetas para comer mejor

