



CAMBIO FIT

*Comer mejor, moverse más, cambiar
tus hábitos*

**RECETARIO DE 40 RECETAS ECONÓMICAS, PRÁCTICAS Y
SABROSAS**

DESAYUNOS

ALMUERZOS

CENAS

BEBIDAS Y BATIDOS

CONTENIDO

Cuarenta recetas organizadas en cuatro secciones. Cada una incluye ingredientes para una porción, pasos sencillos y una recomendación CAMBIO FIT.

1

DESAYUNOS

10 recetas · porciones de 1 persona

10 recetas

2

ALMUERZOS

15 recetas · porciones de 1 persona

15 recetas

3

CENAS

10 recetas · porciones de 1 persona

10 recetas

4

BEBIDAS Y BATIDOS

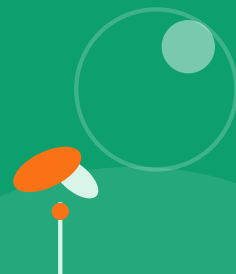
5 recetas · porciones de 1 persona

5 recetas

DESAYUNOS

10 RECETAS ECONÓMICAS

Comienzos de día completos, rápidos y económicos



1 AVENA CREMOSA CON PLÁTANO Y CANELA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 40 g de avena en hojuelas
- 200 ml de leche descremada o leche de tu preferencia
- 80 g de plátano
- 1 g de canela en polvo
- 5 g de semillas de chía
- 5 g de maní tostado sin sal, picado

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Coloca la avena y la leche en una olla pequeña.
2. Cocina a fuego medio durante 4 a 5 minutos, removiendo constantemente para evitar que se pegue.
3. Cuando la avena tenga una textura cremosa, agrega la mitad del plátano previamente aplastado con un tenedor.
4. Cocina durante 1 minuto más y retira del fuego.
5. Sirve en un recipiente y coloca encima el resto del plátano en rodajas.
6. Añade la canela, las semillas de chía y el maní picado.

Recomendación CAMBIO FIT

Utiliza un plátano maduro para aportar dulzor natural y evitar la necesidad de añadir azúcar.

2 TORTILLA DE HUEVO CON TOMATE Y ESPINACA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- 50 g de tomate
- 30 g de espinaca
- 20 g de cebolla
- 5 ml de aceite vegetal
- 1 g de orégano seco
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Lava el tomate y la espinaca.
2. Corta el tomate y la cebolla en trozos pequeños.

3. Calienta el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
4. Saltea la cebolla durante 2 minutos.
5. Agrega el tomate y cocina durante 2 minutos.
6. Incorpora la espinaca y remueve hasta que reduzca su volumen.
7. Bate los huevos en un recipiente y añade el orégano y la sal.
8. Vierte los huevos sobre las verduras.
9. Cocina a fuego bajo hasta que la parte inferior esté firme.
10. Dobra la tortilla por la mitad y cocina 1 minuto más.

Recomendación CAMBIO FIT

Una sartén antiadherente permite utilizar poca cantidad de aceite sin que la tortilla se pegue.

3 PAN INTEGRAL CON PALTA Y HUEVO

INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 2 rebanadas de pan integral, aproximadamente 60 g
- 60 g de palta
- 1 huevo
- 30 g de tomate
- 10 g de cebolla
- 1 ml de jugo de limón
- 1 g de sal

PREPARACIÓN • PASO A PASO

1. Cocina el huevo en agua durante 8 a 10 minutos para obtener un huevo sancochado.
2. Retira la cáscara y corta el huevo en rodajas.
3. Aplasta la palta con un tenedor y mezcla con el jugo de limón.
4. Tuesta ligeramente las rebanadas de pan.
5. Unta la palta sobre el pan.
6. Coloca encima el tomate, la cebolla y las rodajas de huevo.
7. Añade la sal y sirve inmediatamente.

Recomendación CAMBIO FIT

Si tienes palta madura que no vas a utilizar, puedes preparar la cantidad necesaria y guardar el resto refrigerado con unas gotas de limón.

4 QUINUA DULCE CON MANZANA

INGREDIENTES • 1 PORCIÓN

- 50 g de quinua cruda
- 180 ml de leche
- 80 g de manzana
- 1 g de canela
- 5 g de pasas
- 5 g de maní picado

PREPARACIÓN • PASO A PASO

1. Lava la quinua varias veces bajo agua corriente para retirar su sabor amargo.

2. Coloca la quinua en una olla con 120 ml de agua.
3. Cocina durante aproximadamente 15 minutos, hasta que los granos estén suaves.
4. Agrega la leche y cocina durante 4 minutos a fuego bajo.
5. Corta la manzana en cubos pequeños.
6. Incorpora la mitad de la manzana a la preparación y cocina durante 2 minutos.
7. Sirve y coloca encima el resto de la manzana, las pasas, el maní y la canela.

Recomendación CAMBIO FIT

Puedes cocinar una cantidad mayor de quinua y conservarla refrigerada para utilizarla en otros desayunos o almuerzos.

5 YOGUR CON PAPAYA Y AVENA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 180 g de yogur natural sin azúcar
- 120 g de papaya
- 30 g de avena en hojuelas
- 5 g de semillas de chía
- 1 g de canela

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Pela la papaya y retira las semillas.
2. Corta la fruta en cubos pequeños.
3. Coloca el yogur en un recipiente.
4. Añade la avena y mezcla suavemente.
5. Incorpora la papaya.
6. Agrega las semillas de chía y la canela.
7. Deja reposar 5 minutos para que la avena absorba parte del yogur.

Recomendación CAMBIO FIT

Elige yogur natural sin azúcar añadida y utiliza frutas maduras para conseguir un sabor naturalmente dulce.

6 SÁNDWICH DE POLLO DESHILACHADO

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 70 g de pechuga de pollo cocida
- 2 rebanadas de pan integral, 60 g
- 30 g de tomate
- 20 g de lechuga
- 15 g de cebolla
- 20 g de yogur natural
- 2 ml de jugo de limón
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Deshilacha la pechuga de pollo previamente cocida.
2. Mezcla el yogur natural con el jugo de limón y la sal.

3. Incorpora esta mezcla al pollo y remueve.
4. Lava y corta el tomate en rodajas.
5. Coloca la lechuga sobre una rebanada de pan.
6. Añade el pollo, tomate y cebolla.
7. Cubre con la segunda rebanada y presiona ligeramente.

Recomendación CAMBIO FIT

Esta receta es una buena forma de aprovechar pollo cocido que haya quedado de otra comida.

7 OMELETTE DE CHAMPIÑONES

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- 70 g de champiñones
- 30 g de tomate
- 20 g de cebolla
- 5 ml de aceite
- 1 g de orégano
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Limpia los champiñones y córtalos en láminas.
2. Pica la cebolla y el tomate.
3. Calienta el aceite en una sartén.
4. Cocina la cebolla durante 2 minutos.
5. Agrega los champiñones y cocina durante 3 minutos.
6. Incorpora el tomate y cocina 1 minuto.
7. Bate los huevos con el orégano y la sal.
8. Vierte los huevos sobre las verduras.
9. Cocina a fuego bajo hasta que el huevo esté casi completamente cuajado.
10. Dobra el omelette y cocina durante 1 minuto más.

Recomendación CAMBIO FIT

Los champiñones aportan volumen y textura a la preparación sin requerir ingredientes costosos.

8 AVENA CON MANZANA Y CANELA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 40 g de avena
- 200 ml de leche
- 100 g de manzana
- 1 g de canela
- 5 g de maní picado

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Lava y corta la manzana en cubos pequeños.
2. Coloca la avena y la leche en una olla.
3. Cocina a fuego medio durante 4 minutos.

4. Añade la mitad de la manzana y la canela.
5. Cocina durante 2 minutos más.
6. Retira del fuego y sirve.
7. Coloca encima el resto de la manzana y el maní.

Recomendación CAMBIO FIT

Cocinar parte de la manzana junto con la avena intensifica su sabor y ayuda a que la preparación resulte naturalmente dulce.

9 REVUELTO DE HUEVO CON CEBOLLA Y TOMATE

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- 50 g de tomate
- 30 g de cebolla
- 5 ml de aceite
- 1 g de orégano
- 1 g de sal
- 40 g de pan integral

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Corta la cebolla y el tomate en cubos pequeños.
2. Calienta el aceite en una sartén.
3. Cocina la cebolla durante 2 minutos.
4. Agrega el tomate y cocina durante 2 minutos.
5. Bate los huevos en un recipiente.
6. Vierte los huevos sobre las verduras.
7. Remueve suavemente con una espátula hasta que estén cocidos pero todavía jugosos.
8. Añade el orégano y la sal.
9. Sirve acompañado del pan integral.

Recomendación CAMBIO FIT

Cocina el huevo a fuego medio-bajo para conservar una textura suave sin necesidad de añadir más aceite.

10 BATIDO DE PAPAYA, AVENA Y YOGUR

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 150 g de papaya
- 150 g de yogur natural sin azúcar
- 20 g de avena
- 100 ml de agua fría
- 1 g de canela

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Pela la papaya y retira las semillas.
2. Corta la fruta en trozos.
3. Coloca la papaya, el yogur, la avena y el agua en la licuadora.
4. Licúa durante 30 a 45 segundos.

5. Añade la canela y vuelve a licuar durante unos segundos.
6. Sirve inmediatamente.

Recomendación CAMBIO FIT

No es necesario agregar azúcar si utilizas una papaya madura.

ALMUERZOS

15 RECETAS ECONÓMICAS

Platos principales con proteína, granos y vegetales

11 POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ Y ENSALADA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de pechuga de pollo
- 120 g de arroz cocido
- 60 g de tomate
- 40 g de pepino
- 30 g de zanahoria
- 30 g de cebolla
- 5 ml de aceite
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de orégano
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Sazona el pollo con orégano y sal.
2. Calienta una sartén o plancha con el aceite.
3. Cocina el pollo durante 5 a 7 minutos por lado, dependiendo de su grosor.
4. Verifica que esté completamente cocido en el centro.
5. Lava y corta el tomate, pepino, zanahoria y cebolla.
6. Mezcla las verduras y añade el jugo de limón.
7. Sirve el pollo junto con el arroz y la ensalada.

Recomendación CAMBIO FIT

Mantén el aceite medido con una cuchara para evitar utilizar más cantidad de la necesaria.

12 LENTEJAS GUISADAS CON HUEVO

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 150 g de lentejas cocidas
- 1 huevo
- 40 g de tomate
- 30 g de cebolla
- 30 g de zanahoria
- 5 ml de aceite
- 1 g de comino

- 1 g de ají panca en pasta
- 1 g de sal
- 80 ml de agua

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Pica la cebolla, el tomate y la zanahoria.
2. Calienta el aceite en una olla pequeña.
3. Sofríe la cebolla durante 2 minutos.
4. Añade el tomate, la zanahoria, el comino y el ají panca.
5. Cocina durante 3 minutos.
6. Agrega las lentejas y el agua.
7. Cocina a fuego bajo durante 7 minutos, removiendo ocasionalmente.
8. Cocina el huevo aparte hasta que esté completamente cocido.
9. Sirve las lentejas y coloca el huevo encima o a un lado.

Recomendación CAMBIO FIT

Las lentejas cocidas pueden prepararse en cantidad y congelarse en porciones para ahorrar tiempo y dinero.

13 POLLO SALTEADO CON VERDURAS

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de pechuga de pollo
- 50 g de brócoli
- 50 g de zanahoria
- 40 g de pimienta
- 40 g de cebolla
- 5 ml de aceite
- 5 ml de sillao bajo en sodio
- 1 g de ajo picado

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Corta el pollo en tiras pequeñas.
2. Lava y corta las verduras.
3. Calienta el aceite en una sartén grande.
4. Añade el pollo y cocina durante 5 minutos.
5. Incorpora la cebolla y el ajo.
6. Cocina durante 2 minutos.
7. Agrega la zanahoria, el brócoli y el pimienta.
8. Saltea durante 4 a 5 minutos, procurando que las verduras mantengan algo de textura.
9. Añade el sillao y mezcla durante 1 minuto.
10. Sirve caliente.

Recomendación CAMBIO FIT

Cortar las verduras en tamaños similares ayuda a que se cocinen de manera uniforme.

14 PESCADO AL HORNO CON PAPA Y ENSALADA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 150 g de filete de pescado económico
- 150 g de papa
- 60 g de tomate
- 40 g de pepino
- 30 g de cebolla
- 5 ml de aceite
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de ajo
- 1 g de orégano
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Lava la papa y córtala en rodajas delgadas.
2. Coloca las rodajas en una bandeja.
3. Añade la mitad del aceite y hornea a 200 °C durante 15 minutos.
4. Sazona el pescado con ajo, orégano, limón y sal.
5. Coloca el pescado junto a la papa.
6. Añade el resto del aceite sobre el pescado.
7. Hornea durante 12 a 15 minutos, hasta que el pescado esté completamente cocido.
8. Prepara una ensalada con tomate, pepino y cebolla.
9. Sirve todo junto.

Recomendación CAMBIO FIT

Utiliza pescado fresco disponible en el mercado local; no es necesario comprar variedades costosas para preparar una comida completa.

15 FREJOLES GUISADOS CON POLLO

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 150 g de frejoles cocidos
- 100 g de pechuga de pollo
- 40 g de tomate
- 30 g de cebolla
- 30 g de zanahoria
- 5 ml de aceite
- 1 g de comino
- 1 g de ajo
- 1 g de sal
- 80 ml de agua

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Corta el pollo en cubos pequeños.
2. Pica la cebolla, el tomate y la zanahoria.
3. Calienta el aceite en una olla.
4. Sofríe la cebolla y el ajo durante 2 minutos.
5. Añade el tomate, la zanahoria y el comino.
6. Cocina durante 3 minutos.

7. Incorpora el pollo y cocina durante 5 minutos.
8. Agrega los frejoles y el agua.
9. Cocina a fuego bajo durante 8 minutos.
10. Remueve ocasionalmente y verifica que el pollo esté completamente cocido.

Recomendación CAMBIO FIT

Los frejoles secos suelen resultar económicos por porción. Cocinarlos en cantidad permite reducir el costo y el tiempo de preparación durante la semana.

16 ARROZ CON ATÚN Y VERDURAS

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de arroz cocido
- 100 g de atún en agua escurrido
- 40 g de zanahoria
- 40 g de arvejas cocidas
- 40 g de pimienta
- 30 g de cebolla
- 5 ml de aceite
- 1 g de ajo
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Pica la cebolla, zanahoria y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén.
3. Cocina la cebolla y el ajo durante 2 minutos.
4. Añade la zanahoria y cocina durante 3 minutos.
5. Incorpora el pimienta y las arvejas.
6. Cocina durante 2 minutos más.
7. Agrega el arroz cocido y mezcla.
8. Incorpora el atún escurrido.
9. Remueve durante 2 minutos y sirve caliente.

Recomendación CAMBIO FIT

Escurre bien el atún antes de incorporarlo para controlar el líquido y evitar que el arroz quede demasiado húmedo.

17 TALLARINES INTEGRALES CON POLLO Y TOMATE

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 70 g de tallarines integrales secos
- 100 g de pechuga de pollo
- 100 g de tomate
- 30 g de cebolla
- 1 diente de ajo, aproximadamente 3 g
- 5 ml de aceite
- 1 g de orégano
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Cocina los tallarines según las instrucciones del paquete.
2. Escúrrelos y reserva.
3. Corta el pollo en tiras.
4. Calienta el aceite y cocina el pollo durante 5 a 7 minutos.
5. Agrega la cebolla y el ajo.
6. Cocina durante 2 minutos.
7. Incorpora el tomate picado y el orégano.
8. Cocina durante 5 minutos hasta obtener una salsa sencilla.
9. Añade los tallarines y mezcla durante 2 minutos.
10. Sirve caliente.

Recomendación CAMBIO FIT

Si no tienes tallarines integrales, puedes utilizar tallarines tradicionales y aumentar la cantidad de verduras de la preparación.

18 CAU CAU SENCILLO DE POLLO**■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN**

- 120 g de pechuga de pollo
- 150 g de papa
- 50 g de zanahoria
- 30 g de cebolla
- 30 g de arvejas cocidas
- 5 ml de aceite
- 2 g de ají amarillo en pasta
- 1 g de hierbabuena picada
- 1 g de comino
- 1 g de sal
- 100 ml de agua

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Corta el pollo y la papa en cubos pequeños.
2. Pica la cebolla y la zanahoria.
3. Calienta el aceite en una olla.
4. Sofríe la cebolla durante 2 minutos.
5. Añade el ají amarillo, comino y zanahoria.
6. Cocina durante 3 minutos.
7. Incorpora el pollo y mezcla.
8. Añade el agua y cocina durante 5 minutos.
9. Agrega la papa y cocina durante 10 minutos o hasta que esté tierna.
10. Incorpora las arvejas y la hierbabuena.
11. Cocina durante 2 minutos más y sirve.

Recomendación CAMBIO FIT

Cortar la papa en cubos pequeños reduce el tiempo necesario para cocinarla.

19 ENSALADA TIBIA DE GARBANZOS Y POLLO

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de garbanzos cocidos
- 100 g de pechuga de pollo
- 50 g de tomate
- 40 g de pepino
- 30 g de cebolla
- 30 g de zanahoria
- 5 ml de aceite
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de orégano
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Corta el pollo en cubos.
2. Calienta una sartén con el aceite.
3. Cocina el pollo durante 6 a 8 minutos.
4. Añade los garbanzos y calienta durante 2 minutos.
5. Retira del fuego.
6. Corta el tomate, pepino, cebolla y zanahoria.
7. Mezcla las verduras con el pollo y los garbanzos.
8. Añade limón, orégano y sal.
9. Mezcla suavemente y sirve.

Recomendación CAMBIO FIT

Puedes utilizar garbanzos que hayan quedado de otra comida para preparar esta ensalada y reducir desperdicios.

20 QUINUA CON POLLO Y VERDURAS

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 50 g de quinua cruda
- 100 g de pechuga de pollo
- 50 g de zanahoria
- 40 g de brócoli
- 40 g de pimiento
- 30 g de cebolla
- 5 ml de aceite
- 1 g de ajo
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Lava la quinua varias veces.
2. Cocínala con 120 ml de agua durante aproximadamente 15 minutos.
3. Corta el pollo en cubos.
4. Calienta el aceite y cocina el pollo durante 5 minutos.
5. Añade la cebolla y el ajo.
6. Incorpora la zanahoria, el brócoli y el pimiento.
7. Cocina durante 5 minutos.

8. Agrega la quinua cocida.
9. Mezcla todos los ingredientes durante 2 minutos.
10. Ajusta la sal y sirve.

Recomendación CAMBIO FIT

La quinua puede cocinarse con anticipación y conservarse refrigerada para facilitar las comidas de los días siguientes.

21 AJÍ DE POLLO LIGERO

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de pechuga de pollo cocida y deshilachada
- 40 g de cebolla
- 30 g de ají amarillo en pasta
- 30 g de pan integral
- 80 ml de leche descremada
- 20 g de queso fresco
- 5 ml de aceite
- 1 g de ajo
- 1 g de sal
- 100 g de papa sancochada

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Remoja el pan integral en la leche durante 5 minutos.
2. Licúa el pan con la leche hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Calienta el aceite en una sartén.
4. Sofríe la cebolla y el ajo durante 3 minutos.
5. Añade el ají amarillo y cocina durante 2 minutos.
6. Incorpora la mezcla de pan y leche.
7. Cocina a fuego bajo durante 4 minutos, removiendo constantemente.
8. Agrega el pollo deshilachado y mezcla.
9. Cocina durante 3 minutos más.
10. Sirve con papa sancochada y queso fresco desmenuzado.

Recomendación CAMBIO FIT

Utilizar leche descremada y controlar la cantidad de queso permite conservar el sabor cremoso sin convertir la preparación en una receta excesivamente pesada.

22 SUDADO DE PESCADO CON TOMATE

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 150 g de filete de pescado
- 80 g de tomate
- 50 g de cebolla
- 30 g de pimienta
- 5 ml de aceite
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de ajo

- 1 g de culantro picado
- 1 g de sal
- 80 ml de agua

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Corta la cebolla, tomate y pimiento en tiras.
2. Calienta el aceite en una olla.
3. Sofríe el ajo y la cebolla durante 2 minutos.
4. Añade el tomate y el pimiento.
5. Cocina durante 3 minutos.
6. Coloca el pescado encima de las verduras.
7. Añade el agua, limón y sal.
8. Tapa la olla y cocina durante 8 a 10 minutos.
9. Comprueba que el pescado esté completamente cocido.
10. Agrega el culantro antes de servir.

Recomendación CAMBIO FIT

Acompaña el sudado con una porción medida de papa, arroz o camote según lo que tengas disponible en casa.

23 POLLO AL LIMÓN CON PAPA SANCOCHADA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de pechuga de pollo
- 150 g de papa
- 30 g de cebolla
- 10 ml de jugo de limón
- 5 ml de aceite
- 1 g de ajo
- 1 g de orégano
- 1 g de sal
- 40 g de tomate

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Cocina la papa en agua hasta que esté tierna.
2. Corta el pollo en filetes.
3. Mezcla el jugo de limón con el ajo, orégano y sal.
4. Coloca el pollo en esta mezcla durante 5 minutos.
5. Calienta el aceite en una sartén.
6. Cocina el pollo durante 5 a 7 minutos por lado.
7. Corta la papa cocida en trozos.
8. Sirve el pollo junto con la papa y el tomate en rodajas.

Recomendación CAMBIO FIT

Preparar el pollo con limón, ajo y orégano permite conseguir mucho sabor sin necesitar salsas comerciales.

24 PICADILLO DE CARNE MAGRA CON VERDURAS

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de carne molida magra
- 60 g de papa
- 50 g de zanahoria
- 50 g de tomate
- 30 g de cebolla
- 40 g de arvejas cocidas
- 5 ml de aceite
- 1 g de ajo
- 1 g de comino
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Pela y corta la papa en cubos pequeños.
2. Cocina la papa en agua hasta que esté casi tierna.
3. Pica la cebolla, tomate y zanahoria.
4. Calienta el aceite en una sartén.
5. Sofríe la cebolla y el ajo durante 2 minutos.
6. Añade la carne molida y cocina durante 5 minutos, desmenuzándola.
7. Incorpora el tomate, zanahoria y comino.
8. Cocina durante 5 minutos.
9. Agrega la papa y las arvejas.
10. Cocina durante 3 minutos más y sirve.

Recomendación CAMBIO FIT

Puedes reemplazar parte de la carne por más verduras si quieres aumentar el volumen de la preparación y reducir el costo.

25 ENSALADA DE ATÚN Y PAPA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 100 g de atún en agua escurrido
- 150 g de papa sancochada
- 50 g de tomate
- 40 g de pepino
- 30 g de cebolla
- 30 g de zanahoria cocida
- 5 ml de jugo de limón
- 5 ml de aceite
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Cocina la papa y la zanahoria hasta que estén tiernas.
2. Deja enfriar ligeramente y corta la papa en cubos.
3. Corta el tomate, pepino y cebolla.
4. Coloca todos los vegetales en un recipiente.
5. Añade el atún escurrido.
6. Incorpora la papa y la zanahoria.

7. Agrega limón, aceite y sal.
8. Mezcla cuidadosamente para evitar deshacer demasiado la papa.

Recomendación CAMBIO FIT

Puedes preparar esta ensalada con papa que haya sobrado de otra comida, siempre que haya sido conservada correctamente en refrigeración.

CENAS

10 RECETAS ECONÓMICAS

Cenas ligeras, nutritivas y fáciles de preparar



26 ENSALADA DE POLLO CON PALTA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 100 g de pechuga de pollo cocida
- 50 g de palta
- 50 g de tomate
- 40 g de pepino
- 30 g de zanahoria
- 30 g de lechuga
- 20 g de cebolla
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Deshilacha o corta el pollo en tiras.
2. Lava la lechuga y córtala en trozos.
3. Corta el tomate, pepino, zanahoria y cebolla.
4. Corta la palta en cubos.
5. Coloca todos los ingredientes en un recipiente.
6. Añade el jugo de limón y la sal.
7. Mezcla suavemente y sirve.

Recomendación CAMBIO FIT

Añadir diferentes verduras ayuda a conseguir una ensalada más colorida y variada sin complicar la preparación.

27 OMELETTE DE VERDURAS

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- 40 g de tomate
- 30 g de cebolla
- 30 g de espinaca
- 30 g de pimienta
- 5 ml de aceite
- 1 g de orégano

- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Lava y corta todas las verduras.
2. Calienta el aceite en una sartén.
3. Cocina la cebolla y el pimiento durante 3 minutos.
4. Agrega el tomate y la espinaca.
5. Cocina durante 2 minutos.
6. Bate los huevos con el orégano y la sal.
7. Vierte los huevos sobre las verduras.
8. Cocina a fuego bajo hasta que estén firmes.
9. Dobra el omelette y cocina durante 1 minuto más.

Recomendación CAMBIO FIT

Puedes utilizar verduras que estén cerca de madurar para evitar desperdiciarlas.

28 CREMA DE ZAPALLO CON POLLO

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 200 g de zapallo
- 80 g de pechuga de pollo cocida
- 30 g de cebolla
- 50 ml de leche descremada
- 150 ml de agua
- 5 ml de aceite
- 1 g de ajo
- 1 g de sal
- 1 g de orégano

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Pela y corta el zapallo en cubos.
2. Pica la cebolla y el ajo.
3. Calienta el aceite en una olla.
4. Sofríe la cebolla y el ajo durante 2 minutos.
5. Añade el zapallo y el agua.
6. Cocina durante 12 a 15 minutos hasta que esté muy tierno.
7. Licúa cuidadosamente hasta obtener una crema.
8. Regresa la crema a la olla.
9. Añade la leche, sal y orégano.
10. Cocina durante 3 minutos a fuego bajo.
11. Sirve con el pollo deshilachado por encima.

Recomendación CAMBIO FIT

El zapallo aporta una textura cremosa, por lo que no necesitas añadir grandes cantidades de crema o queso para conseguir una preparación agradable.

29 ATÚN CON TOMATE Y PALTA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 100 g de atún en agua escurrido
- 60 g de palta
- 80 g de tomate
- 30 g de cebolla
- 20 g de pepino
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Escurre bien el atún.
2. Corta el tomate, pepino y cebolla.
3. Corta la palta en cubos.
4. Coloca todos los ingredientes en un recipiente.
5. Añade el atún.
6. Agrega el limón y la sal.
7. Mezcla suavemente para conservar la textura de la palta.
8. Sirve inmediatamente.

Recomendación CAMBIO FIT

Si preparas esta receta con anticipación, añade la palta justo antes de comer para conservar mejor su textura.

30 ENSALADA TIBIA DE LENTEJAS

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 150 g de lentejas cocidas
- 50 g de tomate
- 40 g de zanahoria cocida
- 30 g de cebolla
- 30 g de pepino
- 30 g de espinaca
- 5 ml de aceite
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de comino
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Coloca las lentejas cocidas en una sartén.
2. Calienta durante 3 minutos.
3. Añade la zanahoria y la cebolla picadas.
4. Cocina durante 2 minutos.
5. Retira del fuego.
6. Incorpora el tomate, pepino y espinaca.
7. Agrega el aceite, limón, comino y sal.
8. Mezcla y sirve mientras las lentejas todavía estén tibias.

Recomendación CAMBIO FIT

Cocinar lentejas en cantidad y dividir las en porciones es una estrategia práctica para ahorrar tiempo durante la semana.

31 SÁNDWICH INTEGRAL DE ATÚN

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 rebanadas de pan integral, 60 g
- 100 g de atún en agua escurrido
- 20 g de yogur natural
- 40 g de tomate
- 20 g de lechuga
- 15 g de cebolla
- 3 ml de jugo de limón
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Escurre el atún.
2. Mézclalo con el yogur y el jugo de limón.
3. Añade la sal y remueve.
4. Lava la lechuga y corta el tomate y la cebolla.
5. Coloca la lechuga sobre una rebanada de pan.
6. Agrega la mezcla de atún.
7. Añade el tomate y la cebolla.
8. Cubre con la otra rebanada.

Recomendación CAMBIO FIT

El yogur natural puede utilizarse como alternativa para preparar una mezcla cremosa sin recurrir a grandes cantidades de mayonesa.

32 SOPA DE VERDURAS CON HUEVO

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 60 g de papa
- 50 g de zanahoria
- 50 g de zapallo
- 30 g de cebolla
- 30 g de brócoli
- 1 huevo
- 300 ml de agua
- 1 g de ajo
- 1 g de orégano
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Lava, pela y corta las verduras en cubos pequeños.
2. Coloca el agua en una olla.

3. Añade la cebolla y el ajo.
4. Cocina durante 3 minutos.
5. Incorpora la papa y la zanahoria.
6. Cocina durante 7 minutos.
7. Añade el zapallo y el brócoli.
8. Cocina durante 5 minutos más.
9. Agrega el huevo directamente a la sopa.
10. Cocina durante 3 a 4 minutos hasta que el huevo esté completamente cocido.
11. Añade orégano y sal antes de servir.

Recomendación CAMBIO FIT

Es una receta ideal para aprovechar pequeñas cantidades de diferentes verduras disponibles en el refrigerador.

33 POLLO CON BRÓCOLI Y LIMÓN

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de pechuga de pollo
- 100 g de brócoli
- 40 g de zanahoria
- 30 g de cebolla
- 5 ml de aceite
- 10 ml de jugo de limón
- 1 g de ajo
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Corta el pollo en tiras.
2. Lava el brócoli y separa los pequeños ramilletes.
3. Corta la zanahoria y la cebolla.
4. Calienta el aceite en una sartén.
5. Cocina el pollo durante 5 minutos.
6. Añade la cebolla y el ajo.
7. Incorpora la zanahoria y el brócoli.
8. Cocina durante 5 minutos, removiendo.
9. Añade el jugo de limón.
10. Cocina durante 1 minuto más y sirve.

Recomendación CAMBIO FIT

No cocines demasiado el brócoli; una cocción corta ayuda a conservar una textura agradable y evita que quede demasiado blando.

34 TORTILLA DE ATÚN Y ESPINACA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 2 huevos
- 80 g de atún en agua escurrido
- 40 g de espinaca

- 30 g de tomate
- 20 g de cebolla
- 5 ml de aceite
- 1 g de orégano
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Lava y corta la espinaca.
2. Pica la cebolla y el tomate.
3. Calienta el aceite en una sartén.
4. Cocina la cebolla durante 2 minutos.
5. Añade el tomate y la espinaca.
6. Cocina durante 2 minutos.
7. Agrega el atún escurrido.
8. Bate los huevos con orégano y sal.
9. Vierte los huevos sobre la mezcla.
10. Cocina a fuego bajo hasta que la base esté firme.
11. Dobra la tortilla y cocina 1 minuto más.

Recomendación CAMBIO FIT

Ecurrir bien el atún evita que la tortilla libere demasiado líquido durante la cocción.

35 QUINUA CON VERDURAS Y HUEVO

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 50 g de quinoa cruda
- 1 huevo
- 50 g de zanahoria
- 40 g de brócoli
- 40 g de pimienta
- 30 g de cebolla
- 5 ml de aceite
- 1 g de ajo
- 1 g de sal

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Lava la quinoa varias veces.
2. Cocina la quinoa con 120 ml de agua durante aproximadamente 15 minutos.
3. Cocina el huevo en agua durante 8 a 10 minutos.
4. Corta las verduras.
5. Calienta el aceite en una sartén.
6. Sofríe la cebolla y el ajo durante 2 minutos.
7. Añade la zanahoria, brócoli y pimienta.
8. Cocina durante 5 minutos.
9. Incorpora la quinoa cocida y mezcla.
10. Sirve con el huevo cortado en mitades o rodajas.

Recomendación CAMBIO FIT

Puedes cambiar las verduras según lo que encuentres a mejor precio en el mercado, manteniendo la misma estructura de la receta.

BEBIDAS Y BATIDOS

5 RECETAS ECONÓMICAS

Bebidas refrescantes y batidos sin azúcar añadida



36 AGUA DE PIÑA Y HIERBABUENA SIN AZÚCAR

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 150 g de piña
- 300 ml de agua
- 5 g de hojas de hierbabuena
- 5 ml de jugo de limón
- 50 g de hielo

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Pela la piña y córtala en trozos.
2. Coloca la piña y el agua en la licuadora.
3. Licúa durante 30 segundos.
4. Cuela la preparación si deseas una bebida más ligera.
5. Añade el jugo de limón y las hojas de hierbabuena.
6. Sirve con hielo.

Recomendación CAMBIO FIT

Utiliza piña madura para conseguir suficiente dulzor natural sin añadir azúcar.

37 BATIDO DE FRESA Y YOGUR

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 120 g de fresas
- 150 g de yogur natural sin azúcar
- 100 ml de agua fría
- 5 g de avena
- 50 g de hielo

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Lava cuidadosamente las fresas y retira las hojas.
2. Corta las fresas en trozos.
3. Coloca las fresas, yogur, agua y avena en la licuadora.
4. Licúa durante 40 segundos.
5. Añade el hielo.
6. Licúa nuevamente hasta obtener una bebida uniforme.

7. Sirve inmediatamente.

Recomendación CAMBIO FIT

Cuando las fresas estén de temporada, puedes comprarlas en mayor cantidad, lavarlas, retirar las hojas y congelarlas para preparar batidos posteriormente.

38 BATIDO DE PAPAYA Y AVENA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 150 g de papaya
- 20 g de avena
- 200 ml de agua fría
- 1 g de canela
- 50 g de hielo

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Pela la papaya y retira sus semillas.
2. Córtala en trozos.
3. Coloca la papaya, avena y agua en la licuadora.
4. Licúa durante 40 segundos.
5. Añade la canela y el hielo.
6. Licúa nuevamente hasta obtener una mezcla homogénea.
7. Sirve inmediatamente.

Recomendación CAMBIO FIT

La avena aporta textura y hace que el batido resulte más consistente sin necesidad de añadir azúcar.

39 AGUA DE PEPINO, LIMÓN Y HIERBABUENA

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 100 g de pepino
- 300 ml de agua
- 10 ml de jugo de limón
- 5 g de hierbabuena
- 50 g de hielo

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Lava el pepino y córtalo en rodajas.
2. Coloca el pepino y el agua en la licuadora.
3. Licúa durante 20 a 30 segundos.
4. Puedes colar la bebida si deseas una textura más ligera.
5. Añade el jugo de limón y la hierbabuena.
6. Agrega el hielo y mezcla.
7. Sirve inmediatamente.

Recomendación CAMBIO FIT

Esta bebida puede utilizarse como alternativa al consumo habitual de bebidas azucaradas, sin necesidad de agregar azúcar.

40 BATIDO DE PLÁTANO, CANELA Y LECHE

■ INGREDIENTES · 1 PORCIÓN

- 100 g de plátano
- 200 ml de leche descremada
- 1 g de canela
- 5 g de avena
- 50 g de hielo

■ PREPARACIÓN · PASO A PASO

1. Pela el plátano y córtalo en trozos.
2. Coloca el plátano, la leche y la avena en la licuadora.
3. Licúa durante 30 a 40 segundos.
4. Añade la canela.
5. Incorpora el hielo.
6. Licúa nuevamente hasta conseguir una textura cremosa.
7. Sirve inmediatamente.

Recomendación CAMBIO FIT

Utiliza un plátano maduro para obtener un sabor naturalmente dulce y evitar añadir azúcar.

Nota CAMBIO FIT

CAMBIO FIT ofrece ideas de recetas para apoyar una alimentación saludable. Las necesidades nutricionales pueden variar según cada persona y estas recetas no sustituyen la orientación de un profesional de la salud.



¡Disfruta tu cambio!

40 recetas para comer mejor, moverse más y cambiar tus hábitos.