

# RECETARIO

Semana de la Pérdida de Peso

**T&A**

## DESAYUNOS

### YOGUR CON CHÍA, FRUTA Y NUECES

- 1 yogur natural 0%
  - 1 cdita semillas de chía
  - 1 pieza de fruta al gusto
  - Un puñado de nueces
- 👉 Mezclar todo y tomar frío.



### TOSTADA INTEGRAL CON AGUACATE Y HUEVO

- 1 rebanada pan 100% integral
  - ¼ de aguacate machacado
  - 1 huevo (en tortilla o revuelto)
  - 1 pieza de fruta
- 👉 Montar la tostada y acompañar con fruta.



### TORTITAS PROTEICAS CON PLÁTANO Y CHOCOLATE

- 1 huevo
  - 1 plátano maduro triturado
  - 1 onza chocolate +80% (fundido al microondas o baño maría)
- 👉 Mezclar plátano con huevo, cuajar en sartén antiadherente. Decorar con el chocolate fundido.



## COMIDAS

### GARBANZOS CON ESPINACAS Y GAMBITAS

#### Ingredientes (2 personas):

- 250 g garbanzos cocidos
- 150 g gambitas peladas
- 2 puñados de espinacas frescas
- 2 dientes de ajo, AOVE, sal y pimienta



#### Preparación:

- En sartén con AOVE dorar los ajos picados.
- Añadir las gambitas, saltear hasta que cambien de color.
- Agregar garbanzos y remover 3 min.
- Incorporar espinacas frescas y cocinar 2-3 min hasta que se reduzcan.

### ENSALADA GRIEGA + PAVO CON QUINOA

#### Ingredientes (2 personas):

- ½ pepino, 2 tomates, ½ cebolla morada, ½ pimiento, 80 g queso feta
- 250 g pechuga de pavo
- 120 g quinoa
- Orégano, AOVE, sal



#### Preparación:

- Lavar y cortar pepino, tomate, cebolla y pimiento. Aliñar con AOVE, orégano y sal. Añadir el feta en cubos.
- Cocer la quinoa según instrucciones (10-12 min).
- Hacer el pavo a la plancha con sal y pimienta. Servir junto a la quinoa.

## ENSALADA DE LENTEJAS + MERLUZA CON AJO Y PEREJIL

### Ingredientes (2 personas):

- 200-250 g lentejas cocidas
- 1 puñado de canónigos
- 1 tomate, ½ pimiento, ½ cebolla
- 2 lomos de merluza
- 2 dientes de ajo, perejil fresco, AOVE



### Preparación:

- **Ensalada:** mezclar lentejas, canónigos, tomate en cubos, pimiento y cebolla. Aliñar con AOVE.
- **Merluza:** dorar ajo picado en sartén, añadir perejil y los lomos de merluza. Cocinar 3–4 min por lado.

## SOPA DE MELÓN + POLLO AL HORNO

### Ingredientes (2 personas):

- 300 g melón, 1 yogurt natural 0%, 40 g jamón serrano en dados, menta opcional
- 2 muslos/pechugas de pollo
- Verduras variadas: cebolla, calabacín, zanahoria, pimiento
- Especias (orégano, pimentón, pimienta, zumo de limón)



### Preparación:

- Triturar el melón con el yogur y una hoja de menta. Servir con los daditos de jamón por encima.
- Horno a 200 °C: colocar pollo sobre las verduras troceadas. Añadir especias y un chorrito de AOVE. Hornear 40–50 min hasta dorar.

## ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS CON HUEVO DURO

### Ingredientes (2 personas):

- 200-250 g judías blancas cocidas
- 2-3 huevos duros
- ½ cebolla, ½ pimiento
- AOVE, sal, vinagre



### Preparación:

- Cocer huevos y picarlos.
- Mezclar judías con cebolla y pimiento en cubos.
- Aliñar con AOVE y vinagre. Añadir huevo duro.

## TOMATE ALIÑADO + SALMÓN CON ARROZ INTEGRAL

### Ingredientes (2 personas):

- 2 tomates grandes + ½ cebolla
- 2 lomos de salmón fresco
- 120-150 g arroz integral
- AOVE, sal



### Preparación:

- Cocer el arroz (25–30 min).
- Cortar tomates en rodajas, cebolla en juliana. Aliñar con AOVE y sal.
- Hacer salmón a la plancha 3–4 min por lado. Servir con el arroz y el tomate aliñado.

## GUISANTES CON PAVO, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA

### Ingredientes (2 personas):

- 200-300 g guisantes congelados o cocidos
- 300 g pechuga de pavo en dados
- 1 cebolla, 150 g champiñones
- AOVE, sal y pimienta



### Preparación:

- Rehogar la cebolla picada. Añadir pavo en dados y dorar.
- Incorporar champiñones laminados y cocinar 5 min.
- Agregar guisantes y saltear 5 min más.

## CENAS

## GAZPACHO DE SANDÍA + TORTILLA FRANCESA

### Ingredientes (2 personas):

- 250 g sandía, 1 tomate, ¼ pepino, ¼ pimiento rojo, 1 cda AOVE, vinagre
- 4 huevos



### Preparación:

- Triturar sandía, tomate, pepino, pimiento, AOVE y un chorrito de vinagre.
- Hacer tortillas francesas de 2 huevos cada una.

## TORTITA INTEGRAL CON ATÚN Y AGUACATE

### Ingredientes (2 personas):

- 2 tortitas integrales (tipo wrap)
- 2 latas de atún al natural
- 1 aguacate
- Hojas de lechuga



### Preparación:

- Machacar el aguacate.
- Rellenar la tortita con lechuga, atún escurrido y aguacate. Enrollar.

## CREMA DE PUERRO + HUEVOS RELLENOS DE MEJILLONES

### Ingredientes (2 personas):

- 2 puerros, 1 patata pequeña, ½ cebolla, caldo de verduras
- 4 huevos duros
- 1 lata de mejillones al natural + 2 cdas salsa de tomate casera sin azúcar



### Preparación:

- Rehogar puerro y cebolla en AOVE, añadir patata en cubos y caldo. Cocer 15 min y triturar.
- Huevos: cortar por la mitad, mezclar yema con mejillones picados y un poco de salsa de tomate. Rellenar las claras.

## MINI PIZZAS DE BERENJENA

### Ingredientes (2 personas):

- 1 berenjena
- 100 g queso mozzarella light rallado
- 100 g salsa de tomate natural triturado
- Orégano



### Preparación:

- Cortar la berenjena en rodajas gruesas, hornear 10 min a 200 °C.
- Añadir tomate, queso y orégano encima. Gratinar 10 min más.

## CANELONES FRÍOS DE JAMÓN COCIDO DE PAVO CON ENSALADILLA

### Ingredientes (2 personas):

- 4 lonchas grandes de jamón cocido de pavo (>85%)
- 2 patatas pequeñas, 1 zanahoria, ½ taza guisantes, 1 lata de atún, 1-2 cdas mayonesa saludable



### Preparación:

- Cocer patata, zanahoria y guisantes. Picar y mezclar con atún y mayonesa ligera.
- Rellenar las lonchas de pavo, enrollar y servir fríos.

## LASAÑA DE CALABACÍN

### Ingredientes (2 personas):

- 2 calabacines grandes
- 200 g carne picada de pollo o pavo
- 200 g salsa de tomate natural
- 50 g queso light rallado



### Preparación:

- Cortar calabacín en láminas finas y pasarlas por plancha.
- Rehogar la carne con tomate.
- Montar capas de calabacín y carne en una fuente. Cubrir con queso y hornear 15 min..

## YOGUR CON PROTEÍNA, FRUTA Y NUECES

### Ingredientes (2 personas):

- 2 yogures proteicos sin azúcar
- 2 piezas de fruta al gusto
- 8 nueces

### Preparación:

- Trocear fruta.
- Mezclar con el yogur y nueces picadas.

