

RECETARIO

Pierde tus primeros 10kg
en 2026

T&A

Aquí encontrarás **5 opciones de comidas y 5 opciones de cenas**, con el paso a paso de cada una y alternativas para adaptarlas a tus gustos o necesidades.

Recuerda que estas recetas están pensadas para aproximadamente 2 personas, es decir, puedes usar estas recetas para hacer el doble de comida y tener para dos días.

Todas las recetas se conservan 2–3 días refrigeradas y pueden congelarse (excepto las que incluyen huevo poché o aguacate fresco).

DESAYUNOS

GACHAS DE AVENA, FRUTA Y FRUTOS SECOS

Ingredientes:

- 100ml de leche o de bebida vegetal
- 1 cdita de canela ceylan
- 2 cucharadas de copos de avena
- 1 cdita semillas de chía
- 1 pieza de fruta al gusto o un puñado de frutos rojos
- Un puñado de nueces
- Opcional: cacao desgrasado o 1 onza de chocolate >85%



👉 Mezcla los copos de avena con la leche/bebida y la canela y pon al microondas 40-60 segundos (debe hervir). Añade los demás ingredientes.

TOSTADA INTEGRAL CON AGUACATE Y HUEVO

Ingredientes:

- 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

Ingredientes:

- 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

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ATÚN AL NATURAL

Ingredientes (2 raciones):

- 180 g de lentejas pardinas (pueden ser secas o cocidas)
- 1 zanahoria
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate rallado o 3 cucharadas de tomate triturado
- ½ pimiento verde
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 lata de atún al natural (120 g escurridos)
- Sal y agua o caldo suave



Preparación:

- Sofríe en la olla la cebolla, el pimiento y la zanahoria picados con el aceite.
- Añade el tomate y rehoga 2–3 minutos.
- Incorpora las lentejas lavadas, el pimentón y el laurel.
- Cubre con agua o caldo y cocina:
 - Secas: 25–30 min (olla normal) o 12 min (olla rápida).
 - Cocidas: 10 min a fuego bajo.
- Ajusta de sal y apaga.
- Añade el atún escurrido justo antes de servir para que no se reseque.

SALMÓN AL HORNO CON VEGETALES

Ingredientes:

- 2-3 filetes de salmón
- 2 patatas pequeñas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½ limón
- Sal, pimienta, tomillo o romero (especies antiinflamatorias)



Preparación:

- Precalienta el horno a 200 °C.
- Corta las verduras en trozos medianos y colócalas en una bandeja.
- Añade aceite, sal, pimienta y las hierbas. Mezcla.
- Coloca los filetes encima, añade el zumo del medio limón y reparte los ajos machacados.
- Hornea 45-55 min o al punto que te guste
- Sirve con las verduras asadas.

GARBANZOS CON ESPINACAS Y GAMBITAS COCIDAS

Ingredientes (2 raciones):

- 100-200 g de garbanzos cocidos
- 200-300 g de gambitas cocidas
- 200-300 g de espinacas frescas
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Especies al gusto



Preparación:

- Sofríe la cebolla y los ajos picados en el aceite.
- Añade el pimentón, remueve y agrega los garbanzos.
- Incorpora las gambitas y cocina 3-4 minutos.
- Añade las espinacas y rehoga hasta que se reduzcan.
- Ajusta de sal y sirve.

PECHUGA DE PAVO CON ARROZ DE COLIFLOR GRATINADO

Ingredientes:

- 2-3 filetes grandes de pechuga de pavo
- 300 g de coliflor (rallada o picada fino tipo "arroz")
- 1 diente de ajo
- 40 g de queso rallado (light tipo mozzarella)
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

- Salpimenta las pechugas y cocínalas a la plancha 3–4 minutos por lado.
- En una sartén, sofríe el ajo picado y añade la coliflor rallada. Cocina 5–6 min.
- Salpimenta y pon una pizca de nuez moscada.
- Pasa la coliflor a una fuente, cubre con el queso y gratina 5 minutos a 220 °C.
- Sirve el pavo junto al arroz de coliflor gratinado.



QUINOA CON ALCACHOFAS Y POLLO

Ingredientes:

- 100 g de quinoa cruda
- 200-300 g de alcachofas salteadas o hervidas
- 300-350g de pollo salteado/hervido/horno
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta y perejil

Preparación:

- Lava y cuece la quinoa en agua (12–15 min).
- Saltea el pollo con sal y pimienta; reserva.
- Sofríe el ajo con aceite y saltea las alcachofas.
- Añade a la sartén la quinoa y el pollo, mezcla y ajusta de sal.
- Sirve con perejil por encima.



CENAS

CREMA DE CALABACÍN CON TORTILLA DE QUESO

Ingredientes (2 raciones):

Para la crema:

- 2 calabacines medianos
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharadita de cúrcuma
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto
- Agua o caldo vegetal



Para la tortilla de queso:

- 4 huevos
- 4 lonchas de queso havarti light
- Sal y pimienta

Preparación:

- Lava y corta el calabacín y la cebolla. Sofríe el ajo con el aceite en una olla, añade las verduras, cubre con agua o caldo y cuece 12–15 minutos. Añade cúrcuma, sal y pimienta y tritura.
- Bate los huevos con sal y pimienta. Cuaja la tortilla en una sartén antiadherente y añade el queso cuando empiece a cuajar. Dobla y deja que se funda.
- Acompaña un plato de crema caliente con una porción de tortilla.

ENSALADA TEMPLADA

Ingredientes (2 raciones):

- 150 g de mezcla de hojas verdes
- 1 boniato pequeño asado en cubos
- 1 puñado de nueces
- 200 g de queso fresco o feta
- 1 manzana o pera
- Aliño: 2 cucharadas de AOVE + 1 cucharada de vinagre + sal



Preparación:

- Asa el boniato en dados 20–25 min a 200 °C.
- Monta la ensalada con hojas, fruta en láminas, boniato, nueces y queso.
- Aliña y sirve templado.

PISTO DE VERDURAS CON HUEVO A LA PLANCHA

Ingredientes (2 raciones):

- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 200 g de tomate triturado
- 1 cucharada de aceite
- 4 huevos
- Sal y pimienta negra



Preparación:

- Pocha la cebolla y el pimiento.
- Añade berenjena y calabacín en cubos. Cocina 10-12 min.
- Agrega el tomate, sal y pimienta. Cuece 15 min a fuego lento.
- Haz los huevos a la plancha con un chorrito mínimo de aceite o sin aceite en una paella antiadherente.
- Sirve el pisto con el huevo encima o al lado.

CREMA DE CALABAZA Y MANZANA CON PESCADO BLANCO A LA PLANCHA

Ingredientes (2 raciones):

Para la crema:

- 300 g de calabaza
- 1 manzana
- ½ cebolla
- 1 patata pequeña
- 400 ml de caldo o agua
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal y nuez moscada

Para el pescado:

- 2-3 filetes de lenguado/pescado blanco
- Ajo y perejil y unas gotas de limón (opcional)



Preparación:

- Sofríe la cebolla, añade calabaza, patata y manzana.
- Cubre con caldo y cocina 20 min.
- Tritura con nuez moscada y ajusta de sal.
- Salpimenta i/o añade ajo y perejil el lenguado y cocínalo 1-2 min por lado en plancha.
- Sirve la crema y añade el pescado como segundo.

BERENJENA RELLENA DE TERNERA CON MOZZARELLA LIGHT

Ingredientes:

Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas
- 300-350g de carne picada de ternera 100% (mejor magra)
- 80-100 g de mozzarella rallada light
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla pequeña (opcional)
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Especias al gusto (orégano, pimentón o comino)
- Tomate triturado natural (opcional, 2-3 cucharadas)



Preparación:

- Parte las berenjenas por la mitad a lo largo. Vacíalas con cuidado y pica la pulpa. Hornea las mitades a 180 °C durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernas.
- Sofríe el ajo (y la cebolla si usas) con el aceite, recuerda, poco. Añade la carne picada, salpimenta y cocina hasta que esté bien hecha. Incorpora la pulpa de la berenjena y el tomate triturado si lo usas. Cocina 5 minutos.
- Rellena las berenjenas con la mezcla de carne. Espolvorea la mozzarella light por encima.
- Gratina (opcional) en el horno 8-10 minutos hasta que el queso se funda y esté ligeramente dorado.

PERO ESTO NO ES TODO...

Si quieres seguir avanzando y convertir estos pequeños cambios en resultados duraderos, te invito a descubrir mi programa completo 🙌

PROGRAMA TONIFICADA & ÁGIL

Tonificada & Ágil es un programa que está diseñado especialmente para mujeres mayores de 40 años que quieren perder peso de forma saludable sin dietas restrictivas. Trabajamos con un plan que tiene en cuenta los cambios hormonales propios de esta etapa.

Mi misión es ayudarte a que recuperes esa confianza y autoestima que por culpa del aumento de grasa/peso hace tiempo que has perdido.

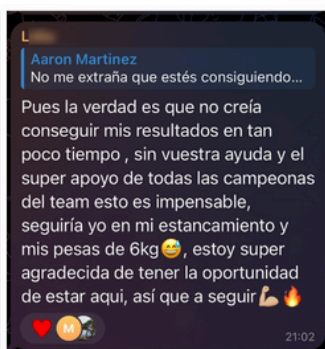
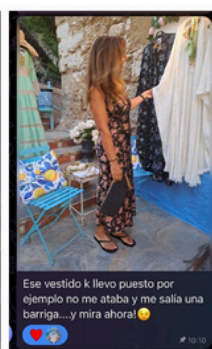
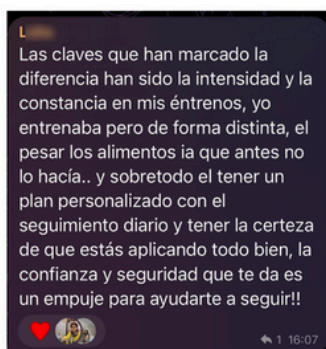
TONIFICADA & ÁGIL es para ti si...

Estás DESMOTIVADA y no sabes qué hacer. Empiezas mil planes pero eres incapaz de terminar ninguno. Te falta coger el hábito de entrenar y ser capaz de MANTENERLO EN EL TIEMPO.

Has probado todo tipo de DIETAS con las que has pasado hambre, te han generado ANSIEDAD y has acabado recuperando el peso perdido.

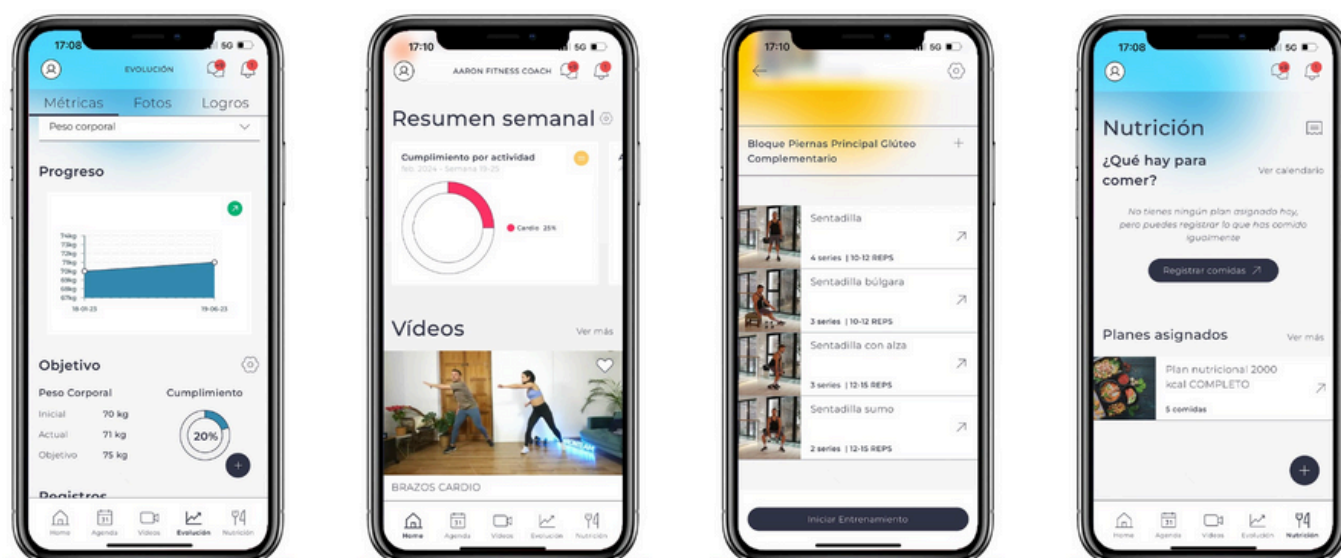
No sabes cómo combatir los efectos de la MENOPAUSIA. Tienes la sensación que subes de peso solo con respirar y lo que antes te funcionaba YA NO DA RESULTADOS.

Te sientes ESTANCADA. Entrenas, comes saludable pero aun así no consigues los resultados que tu esfuerzo merece.



Funcionamiento del programa

- ✓ Tendrás contacto diario con tu coach para resolver dudas y acompañarte en todo el proceso.
- ✓ Tendrás acceso a tu programa personalizado de alimentación y entrenamiento para perder peso/grasa semana a semana.
- ✓ Haremos una revisión semanal de tus progresos y corrección de los entrenos y alimentación para seguir consiguiendo resultados.
- ✓ Cada semana habrá un entreno cardiovascular en directo con *#aaronteam* para cumplir con los objetivos marcados.
- ✓ Mensualmente haremos una MASTERMIND para compartir experiencias con el grupo y aprender la estrategia que necesitas y asegurarte resultados.



MUJERES REALES TONIFICADA & ÁGIL



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil



TRANSFORMACIÓN
Programa Tonificada & Ágil

Si quieres aprender a entrenar y alimentarte sin pasar hambre ni sufrir efecto rebote para recuperar tu figura y perder peso, ponte en contacto conmigo

+34 627 77 94 86

¡y te ayudaré! 🚀