

# Recetas Saludables

Día de la Madre 2023

NOVAEVA

En este recetario encontrarás preparaciones saludables que tienen como finalidad conservar el funcionamiento normal de tu cuerpo.

## MONTADITO DE MADURO

### BENEFICIOS

- \*Buen aporte de proteínas
- \*Digestivo
- \*Antiinflamatorio
- \*Buen aporte de carbohidratos

### INGREDIENTES

1 huevo  
70grs de maduro  
60grs de aguacate hass  
Tomates Cherry  
Brotos  
1 huevo  
½ taza de claras de huevo  
Aceite de oliva en spray  
Sal y pimienta  
1 cucharada de Vinagreta balsámica



### PREPARACIÓN

Rayar el maduro; en sartén precalentado y engrasado previamente agregar la rayadura de maduro en forma circular a fuego bajo. Triturar el aguacate en recipiente con sal y pimienta al gusto. Cortar los tomates. En otro sartén precalentado y engrasado agregar el huevo y las claras sazonados al gusto. Al finalizar emplatar; sobre la tortilla de maduro adicionar el guacamole, el huevo, los tomates y los brotes, agregar sal, pimienta y vinagreta al gusto.



## TORTILLA DE HUEVO RELLENA DE MANZANA Y PECANAS

### BENEFICIOS

- \*Buen aporte proteico
- \*Protector gastrointestinal
- \*Saciante
- \*Bajo en carbohidratos

### INGREDIENTES

1 huevo  
1/3 taza de claras de huevo líquidas  
2 cucharadas de queso cottage/yogur griego  
1 manzana pequeña  
15 gr de Nueces pecanas/almendras/marañones  
Aceite de oliva en spray  
Brotes de girasol  
Hojas verdes (espinaca, rúcula, kale o coles)  
1 cucharada pequeña de vinagreta balsámica  
Sal y pimienta



### PREPARACIÓN

Precalentar el sartén previamente y aplicar aceite de oliva. Batir el huevo con las claras, agregar sal y pimienta al gusto. Voltear la tortilla cuando esté a punto. En otro sartén engrasado agregar manzana picada, nuez pecana en trozos y hojas verdes picadas. Al finalizar sobre la tortilla agregar queso cottage o yogur griego, hojas verdes, manzana, pecanas, brotes y vinagreta balsámica; cerrar la tortilla y servir.



## HUEVOS NAPOLITANOS EN LECHE DE COCO Y TOMATE

### BENEFICIOS

- \*Alto en proteínas
- \*Bajo en carbohidratos
- \*Promueve cetosis
- \*Protege masa muscular
- \*Saciante

### INGREDIENTES

2 huevos  
2 Jamones de pavo  
3 cucharadas de queso parmesano  
Leche de coco  
Espárragos  
Hojas verdes (Espinaca, kale, brotes)  
Sal y Pimienta  
Salsa de tomate  
Vinagreta balsámica

### PREPARACIÓN

Agregar leche de coco al sartén y salsa de tomate, disolver hasta hervir; añadir jamón y huevos; luego adicionar queso parmesano y dejar derretir. En otro sartén engrasado previamente sofreír los espárragos con sal y pimienta al gusto.



## AREPAS DE QUINUA CON ESPINACA, ZANAHORIA O REMOLACHA

### BENEFICIOS

- \*Buen aporte de proteínas
- \*Efecto antiinflamatorio
- \*Efecto antioxidante
- \*Bajo de carbohidratos

### INGREDIENTES (4 AREPAS)

1 taza de Quinoa blanca  
1 huevo  
25 grs queso parmesano x porción  
Sal  
Cúrcuma  
Pimienta

Opcionales:  
1/3 Zanahoria o 1/5 Remolacha o Espinaca



### PREPARACIÓN

Procesar en licuadora quinoa, agua, queso, huevo, sal y pimienta, hasta que quede una textura cremosa. Adicionar la zanahoria, la remolacha o la espinaca. Precalentar el sartén engrasado con aceite de oliva; agregar la mezcla y cocinar a fuego lento.



# DESAYUNOS

## HABERMUS DE AVENA

### BENEFICIOS

- \*Alto en proteínas
- \*Digestivo
- \*Balance de azúcar
- \*Energizante

### INGREDIENTES

2 huevos  
30 gr de almendras o marañones o pistachos  
4 cucharadas de avena en hojuela  
1/2 taza de leche de coco  
Canela en polvo  
Clavo de Olor  
Stevia líquida



### PREPARACIÓN

En una olla agregar leche de coco y avena; adicionar al gusto canela en polvo, clavos de olor y stevia. Dejar hervir. Cuando haya hervido adicionar los huevos. Servir junto con las almendras o marañones o pistachos.



## EMPANADAS DE MADURO

### BENEFICIOS

- \*Buen aporte de proteínas
- \*Digestivo
- \*Antiinflamatorio
- \*Buen aporte de carbohidratos

### INGREDIENTES (5 UNIDADES)

2 plátanos maduros  
2 filetes de pechuga de pollo  
Hogao: cebolla de rama, tomate maduro, y  
cebolla blanca  
1 taza de harina de maíz  
1 huevo  
Queso parmesano



### PREPARACIÓN

Previamente cocinar el pollo y hacer el hogao; mezclarlos en un recipiente y sazonar al gusto; adicionar queso parmesano. Mezclar el plátano maduro previamente cocido con harina de maíz y armar las empanadas. Freír en aceite de canola.



# ALMUERZOS

## CAUSA LIMEÑA

### BENEFICIOS

- \*Buen aporte proteico
- \*Digestivo
- \*Antiinflamatorio
- \*Saciante

### INGREDIENTES (2 PLATOS)

10 papas criollas  
2 aguacates maduros  
2 filetes de salmón  
Tomates pera o perla maduros  
Brotos



### PREPARACIÓN

Previamente preparar el puré de papa y guacamole con sal y pimienta al gusto. Picar el salmón en cuadros y saltear en el sartén a fuego medio. Servir por capas el puré, el guacamole, el salmón, los tomates y los brotes.





## LASAGNA DE VERDURAS

### BENEFICIOS

- \*Buen aporte proteico
- \*Digestivo
- \*Saciante
- \*APTO PARA VEGETARIANOS

### INGREDIENTES

1 zucchini en lonjas asado  
1 porción de queso cottage o yogur griego  
1 porción de champiñones salteados  
150grs de pollo en cuadros pequeños salteados  
4 lonjas de queso cheddar  
Especias frescas: Espinaca, orégano y tomillo  
Especias secas: Hojas de laurel  
25grs de queso parmesano  
Zanahoria en julianas  
Apio en láminas pequeñas  
Pimentón en julianas  
Cebolla de huevo morada en lonjas delgadas  
Brócoli  
Sal y pimienta al gusto

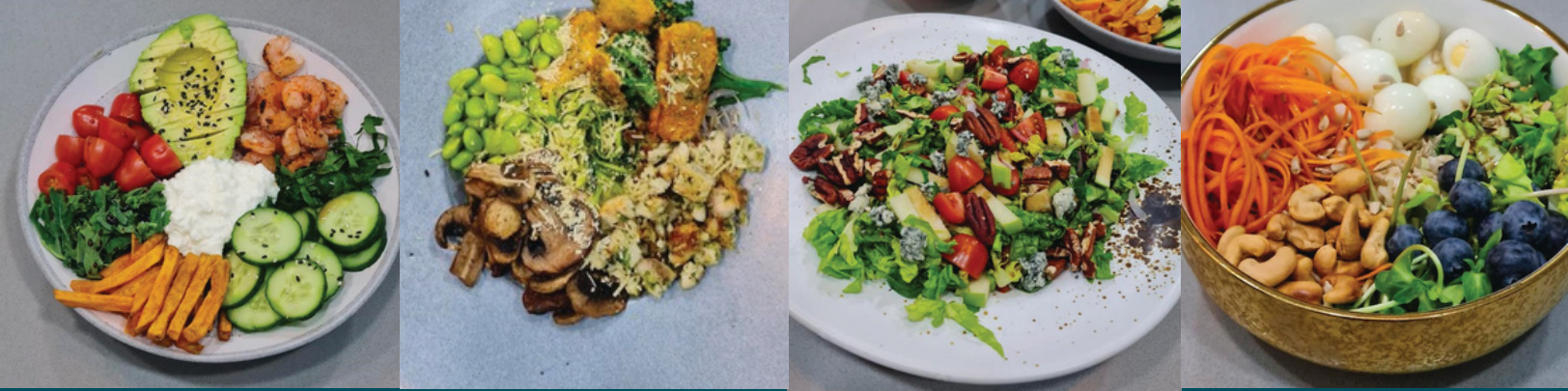


### PREPARACIÓN

Saltear en el sartén zanahoria, apio, cebolla y pimentón; adicionar laurel, orégano, tomillo sal y pimienta al gusto, retirar del fuego y agregar brócoli.

En un refractario engrasado previamente poner la base con lonjas de zucchini. Agregar una capa de queso cottage o yogur girego, una capa de verduras, una capa de champiñones, un poco de espinaca picada, una capa de pollo, una capa de queso cottage o yogur griego, 1 lonja de queso cheddar en trozos, hojas de tomillo, una capa de lonjas de zucchini, una capa de queso cottage, 1 lonja de queso cheddar en trozos, una capa verduras, una capa Champiñones, una capa de Pollo, queso cottage, espinaca picada, rociar queso parmesano, sellar con lonjas de zucchini y rociar queso parmesano. Llevar al horno precalentado a 180° durante 15 minutos. (El tiempo dependerá del horno).





# ALMUERZOS

## BOWLS SALUDABLES

### BENEFICIOS

\*Buen balance de macronutrientes

### BOWL 1

Aguacate hass  
Tomate Cherry  
Camarones salteados con jugo de limón  
Kale  
Espinaca  
Batata en julianas doradas en freidora de aire  
Pepino en rodajas  
Queso cottage o yogur griego  
Semillas de ajonjolí negro  
Vinagreta balsámica  
Sal y pimienta

### BOWL 2

Zucchini en tiras salteadas  
Espinaca  
Brócoli apanados (con huevo y queso parmesano)  
Cebolla morada en lonjas  
Edamames  
Tilapia salteada  
Champiñones salteados  
Queso parmesano  
Salsa de tomate



# ALMUERZOS

## CURRY COCO DE POLLO CON VERDURAS

### BENEFICIOS

- \*Alto en proteínas
- \*Digestivo
- \*Antiinflamatorio
- \*Antioxidante
- \*Saciante

### INGREDIENTES

1 80grs de pollo en trozos  
50grs yogur griego  
60grs zanahoria en julianas  
30 grs coco natural rayado  
1 cebolla de huevo morada en rodajas  
Zucchini en trozos  
Apio en julianas  
Pimentón en juliana  
½ Pepino en rodajas  
Brócoli  
1 cucharada de ajo rayado

Adiciones: Laurel, Curry , Aceite de coco Sal y pimienta, Cúrcuma, Stevia



### PREPARACIÓN

Saltear en sartén precalentado con aceite de coco el pollo en trozos con sal y pimienta. Agregar el coco hasta que dore. En otro sartén previamente engrasado agregar cebolla morada, zanahoria, apio y ajo; agregar hojas de laurel activadas, zucchini, pimentón, brócoli; adicionar sal, pimienta, curry y cúrcuma al gusto.

Agregar a la mezcla el pollo con coco, stevia al gusto, yogur griego. Retirar hojas de laurel. Servir y decorar con rodajas de pepino.



## CHEESECAKE FRUTOS ROJOS

### BENEFICIOS

- \*Alto en proteínas
- \*Saciante
- \*Energizante

### INGREDIENTES

- 3/4 de taza de yogur griego
- 1/4 de taza queso crema light
- 2 sobres de gelatina sin sabor (previamente disuelta en 1/4 de agua)
- Nueces pecanas para decorar al gusto
- Semillas de chía al gusto
- 1/2 taza de arándanos
- 5 unidades de fresas
- Ciruelas al gusto
- 1/2 taza de mermelada de grosellas
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra



### INGREDIENTES DE LA BASE

- Leche condensada de almendra
- 1 taza de hojuelas de avena
- 1 huevo (opcional)
- 1 cucharada de semillas de chía hidratada
- Romero
- Stevia



## CHEESECAKE FRUTOS ROJOS

### PREPARACIÓN

Preparación de la base: Mezclar las almendras en hojuela con la mantequilla de almendra y la harina de almendra; adicionar Stevia y semillas de chía al gusto; hidratar la mezcla con 1 cucharada de agua. Dejar reposar 10 minutos y poner en el molde. Pasar al horno que está precalentado a 180° y dejar 30 minutos. \*Nota: Verificar que la masa esté lista.

Preparación de la crema: Mezclar la gelatina sin sabor con el yogur griego y el queso crema light; adicionar Stevia al gusto.

Preparación del cheesecake: Picar las fresas y las ciruelas. Adicionar la mezcla de la crema sobre la base, y dejar en la nevera hasta que cuaje. Retirar de la nevera y añadir una capa de mermelada de grosellas, leche condensada de almendra, fresas, ciruelas, arándanos, semillas de chía y frutos secos.



# CENAS

## SOPA VERDE

### BENEFICIOS

- \*Digestiva
- \*Saciante
- \*Antioxidante
- \*Antiinflamatoria
- \*Alta en proteínas
- \*Salud sistema inmune

### INGREDIENTES

1 taza de base de caldo de hueso  
100grs de pollo en trozos  
Zucchini verde en rodajas  
Apio en trozos  
Brócoli  
Cebolla morada en trozos  
Raíz de cilantro  
1 cucharada Ajo rayado  
Hojas de laurel  
Sal y pimienta  
Aceite de oliva en spray  
25grs Queso parmesano  
1 taza de leche de almendras  
½ cucharada de semillas de hemp  
Cilantro



### PREPARACIÓN

Precalentar y engrasar previamente el sartén; agregar el apio, la cebolla morada y el ajo rayado. Agregar a la olla el laurel activado, el zucchini, la raíz del cilantro; añadir sal y pimienta al gusto. Adicionar el brócoli, el caldo de hueso y la leche de almendras; dejar hervir de 3 a 5 minutos. Retirar la raíz de cilantro y las hojas de laurel; llevar la mezcla a la licuadora con hojas de cilantro y queso parmesano. Servir y decorar con el resto de queso parmesano, semillas de hemp, brotes; adicionar el pollo en trozos previamente salteado.



## SOPA DE TOMATE

### BENEFICIOS

- \*Digestiva
- \*Saciante
- \*Antioxidante
- \*Antiinflamatoria
- \*Alta en proteínas
- \*Salud sistema inmune

### INGREDIENTES

200grs de pollo en trozos  
4 tomates maduros en trozos  
1 cebolla morada en trozos  
1 cucharada de Ajo rayado  
Hojas de laurel  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta  
Orégano  
1 taza de base de caldo de hueso  
25grs queso parmesano  
1 pimentón rojo en julianas  
½ cucharada de semillas de hemp



### PREPARACIÓN

En olla engrasada previamente agregar cebolla morada, ajo rayado, hojas de laurel y orégano. Agregar el pimentón y los tomates, mezclar con sal, pimienta y orégano; añadir el caldo de hueso y dejar hervir unos minutos más. Retirar las hojas de laurel y llevar la mezcla a la licuadora con la mitad del queso parmesano. Servir y decorar con queso parmesano, los trozos de pollo y las semillas de hemp.



## QUICHÉ DE VERDURAS

### BENEFICIOS

- \*Buen aporte proteico
- \*Digestivo
- \*Saciante
- \*APTO PARA VEGETARIANOS

### INGREDIENTES

2 huevos  
Aceite de oliva  
Queso parmesano  
Tortilla mediana integral para wrap  
Espinaca en hojas  
Pimentón  
Cebolla morada  
Apio  
Zanahoria  
Sal y Pimienta



### PREPARACIÓN

En un sartén previamente engrasado se lleva la tortilla previamente humedecida con agua hasta el fondo. En otro sartén se sofríen el apio, el pimentón, la cebolla, la zanahoria y la espinaca; luego se añaden los huevos y se revuelven, sin que estén totalmente cocinados se adicionan sobre la totilla, se agrega queso parmesano y se tapa el sartén.





## PIZZA DE VERDURAS

### BENEFICIOS

- \*Buen aporte proteico
- \*Digestivo
- \*Saciante
- \*APTO PARA VEGETARIANOS

### INGREDIENTES

1 coliflor y 1 brócoli  
1 huevo batido  
25grs queso parmesano  
Salsa de tomate  
Salsa pesto  
1 porción de champiñones salteados  
2 lonjas de queso cheddar  
2 lonjas de jamón de pavo  
Zanahoria en julianas  
Apio en láminas  
Tomate cherry  
Tortilla tipo wrap integral  
Pimentón en julianas  
Cebolla morada en lonjas delgadas

Adicional: Sal y pimienta al gusto, rúcula, orégano, tomillo, brotes, albahaca Especies secas, hojas de laurel



## PIZZA DE VERDURAS

### PREPARACIÓN

Precalentar sartén y saltear zanahoria, apio y cebolla; agregar pimentón, laurel, orégano y tomillo, sal y pimienta al gusto; retirar del fuego y agregar brócoli.

Opción 1: Rayar coliflor previamente y secar con toalla de tela. Mezclar coliflor, huevo, ½ porción de queso parmesano y sal. Poner en la bandeja el papel parafinado, agregar masa y llevar al horno durante 10 minutos a 180° aproximadamente. Retirar base del horno; adicionar salsa de tomate y salsa pesto, agregar queso cheddar, verduras, champiñones, jamón de pavo en trozos, verduras, champiñones, rúcula picada, hojas de laurel para aromatizar (Luego retirar), hojas de tomillo, orégano y queso parmesano. Llevar al horno durante 5 minutos más para gratinar. Retirar del horno y decorar con albahaca y brotes.

Opción 2: Tostar en sartén la tortilla tipo wrap; poner en la tortilla salsa de tomate y salsa pesto, agregar queso cheddar, verduras, champiñones, jamón pavo en trozos, queso parmesano y tapar. Agregar tomates cherry.

