

ipsum in id id lorem s
partitor ipsum henc
Cum amet vestibum

pendisse ligule r
rtor dignissim
vitae la
nullam. l
ro velit
hec am
N tor
culr



RECETARIO SALUDABLE



¡24 Recetas por la Nutrióloga Ana Cristina Pérez (@tastygreens_) diseñadas para complementar tu plan de entrenamiento de una manera creativa y deliciosa!

o
N
m
en
Vul
t,
as
mp
rtu
aur
asi
zum
hical
illa
uris
te, w
ilis
n, vest
onse
ju m
i pro
s orca
oliste
c sit
todo
entes
volu
orpe
te

01



**DESA
YUNOS**

au x e
The food studio

01



PAN FRANCÉS

con Manzana Asada



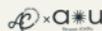
TIEMPO
10 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Remoja 2 rebanadas de pan integral en una mezcla de huevo, canela, vainilla y un chorrito de leche vegetal.
- Cocina en el sartén por ambos lados.
- Después, pica 1 manzana golden en cubitos y asa en el sartén con canela y vainilla hasta que esté suavcita (Tip: Agregar 1 cda de agua para que no se queme)
- **Toppings:** 1 cda de almond butte + La manzana asada y miel maple o sin azúcar.



CHOCO-SHELL OATS



TIEMPO
8 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- La noche anterior mezcla: 1/2 de tza de avena, 1 cda de semillas de chía, 1/3 de tza de yogurt griego s/azúcar, 1/2 tza de leche de almendra, 1 cdita de vainilla, canela, y stevia o monk fruit.
- Deja reposar toda la noche en el refrigerador.
- A la mañana siguiente agrega 1 cda de crema de almendra o cacahuete encima + chocolate amargo derretido.
- Agrega una pizca de sal encima y meter al refrigerador por 5-10 minutos.





PROTEIN PANCAKES



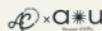
TIEMPO
15 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Licúa $\frac{1}{2}$ taza de avena, 1 huevo, 2 cdas de leche vegetal, $\frac{1}{4}$ de tza de queso cottage, vainilla, canela, stevia o monk fruit y 1 cdita de polvo para hornear.
- Cocinar en forma de pancakes con aceite en spray.
- Antes de voltear el pancakes, añade chispas de chocolate amargo o chocolate amargo picado.
- Sirve con miel maple, de agave o sin azúcar + plátano rebanado.



MUSHROOM OMELETTE



TIEMPO
10 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Guisa en el sartén un puño de espinacas.
- Agrégale 2-3 huevos batidos, y déjalo cocinar como un omelette.
- Rellenar de un guiso de champiñones y cebolla picada + 30 g de Queso Oaxaca o Mozzarella light.
- Decorar con salsa roja o verde y aguacate en rebanadas.
- Acompañar con frijoles de la olla y tortillas de maíz o nopal.





CHILAQUILES



TIEMPO
15 MIN

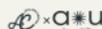


PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Poner en la air fryer tortillas de nopal en cuadritos hasta que estén crujientes. (O usa totopos horneados de preferencia)
- Bañar en salsa roja o verde casera sin grasa. Decorar con aguacate rebanado, queso panela bajo en grasa, 1 cucharada de crema light, cebolla y cilantro.
- Acompañar con frijoles de la olla y huevo al gusto.

* **Marcas de totopos recomendadas:**
Sanísimo, Susalia, Tortiregias



HUEVOS AHOGADOS



TIEMPO
20 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Cocina dos huevos estrellados en el sartén con aceite en spray, sazona con sal y pimienta.
- Voltéalos y vierte encima mientras se siguen cocinando salsa roja sin grasa para que queden bañados.
- Sirve en un bowl, decora con aguacate en rebanadas, cilantro picado al gusto y queso panela bajo en grasa desmoronado encima.
- **Para la salsa:** Coce jitomates, cebolla, ajo. Deja suavizar un chile guajillo y 1 chile de árbol. Licúa todo y sazona con sal y pimienta.



02

**SMOO
THIES**

02





TROPICAL GREEN



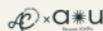
TIEMPO
5 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Licúa todo hasta que esté homogéneo:
- 1 tza de mango congelado, 1/2 plátano congelado, 1/4 tza yogurt griego sin azúcar, un puño grande de espinacas, 1 taza leche de almendra, 1 cda de crema de cacahuete natural
- 1 cdita de vainilla, y hielos.
- Opcional (en caso de que tú mango no esté muy maduro): Stevia o monk fruit.



HAILEY BIEBER



TIEMPO
5 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Licúa todo hasta que esté homogéneo:
- 1 tza de fresas congeladas, 1/2 plátano congelado, 1/4 de aguacate sin cáscara congelado, 1 scoop de proteína de vainilla, 2 cdas grandes de yogurt griego o de coco, y 1 cda de crema de almendra.
- Opciona: Stevia o monk fruit.
- 1 tza de leche de almendra, vainilla y hielos.
- Decora tu vaso untándole yogurt + mermelada de fresa natural.





CHOCO BANANA



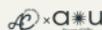
TIEMPO
5 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Licúa todo hasta que esté homogéneo:
- 1 plátano congelado, 1 cda de cacao en polvo, 1 cda de crema de cacahuete o almendra, canela, vainilla y stevia o monk fruit.
- 1 tza de leche de almendras + hielos
- Opcional: 1 scoop de proteína de vainilla o chocolate
- Sirve y decora con cacao nibs o un trocito de chocolate amargo picado.



TIPS & TRICKS:

- Siempre usa fruta congelada, dará una mejor consistencia a tu licuado (como de nieve) sin tener que agregar tanto hielo.
- Agrega un puñado de espinacas o kale: no alteran mucho el sabor y aumentan los nutrientes.
- Si quieres hacer de tu smoothie una comida completa, te recomiendo agregar polvo de proteína (sin azúcar). Para que puedas combinarlo con todas las fruta y sabores, te recomiendo optar por saber como vainilla o natural (sin sabor).



03

**COMI
DAS**

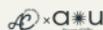
03

SALMÓN + AVO SAUCE



Instrucciones:

- Asa 2 filetes de salmón o cocínalos en la air fryer. Sazónalos con sal, pimienta, ajo en polvo y paprika
- Sirve y báñalos con **salsa de aguacate** (Licuar $\frac{1}{4}$ de taza de yogurt griego sin endulzar + $\frac{1}{4}$ de aguacate + jugo de 1 limón + puño grande de cilantro + $\frac{1}{2}$ chile jalapeño fresco + sal, pimienta, cebolla en polvo y 1 diente de ajo).
- Sirve con arroz integral cocido y una ensalada de vegetales mixtos + vinagreta de elección.



PESTO PASTA



Instrucciones:

- Guisa champiñones en rebanadas. Ya que esten suaves agregar aprox 1 taza de pasta cocida integral mezclándole 2 cdas de pesto. Déjale gratinar encima queso Oaxaca light rallado
- Sirve con pechuga de pollo a la plancha o camarones asados.
- Acompaña con ensalada de vegetales mixtos + una vinagreta de tu elección.
- **Pesto:** Licúa albahaca fresca, espinacas, aceite de oliva, nueces o almendras, sal, pimienta, dientes de ajo y jugo de limón amarillo.



ENTOMATADAS



Instrucciones:

- Calienta tortillas de maíz delgaditas o de nopal.
- Rellena con pollo desmenuzado salpimentado al gusto.
- Baña con **salsa roja**: Coce jitomates, cebolla, ajo. Deja suavizar un chile guajillo. Licúa todo y sazona con sal y pimienta.
- Decora con 1 o 2 cdas de crema light, queso panela desmoronado, cilantro y cebolla morada picada.

ARRACHERA TACOS



Instrucciones:

- Forma taquitos con tortillas de maíz delgaditas o de nopal.
- Distribuye entre los Arrachera asada salpimentada al gusto, queso Oaxaca o Mozzarella light rallado (dejar gratinar)
- Sirve con cilantro picado, salsa casera de tu preferencia y **guacamole** (aguacate machacado + sal y limón)





CHICKEN GYRO



Instrucciones:

- Corta pechuga de pollo en tiras y sazona con sal, pimienta y orégano. Guisa en la sartén con 1 cdita de aceite de aguacate hasta que esté bien cocinado.
- Forma el gyro con un pan pita integral, y úntale 2 cdas de **hummus** (Receta en sección de snacks)
- Agrega el pollo a la plancha, lechuga picada, jitomate, cebolla morada, queso feta bajo en grasa y salsa tzatziki.
- Para el **tzatziki**: Mezcla $\frac{1}{4}$ tza de yogurt griego, $\frac{1}{4}$ de pepino sin cáscara rallado, jugo de limón amarillo, cilantro y perejil picado + ajo picado finamente, sal y pimienta.

TIPS & TRICKS:

- En esta tu comida fuerte, es muy importante que le des prioridad a la **proteína**. Esta será esencial para mantener y/o aumentar **tu masa muscular**, junto de la mano con tus entrenamientos de AU Fitness.
- Siempre agrega una buena cantidad de vegetales frescos, asados, al vapor o salteados. Los vegetales aportan volumen y nutrientes sin muchas calorías.
- Usa hierbas y especias como orégano, ajo, pimienta, paprika, o cúrcuma para sazonar, ¡ponte tan creativ@ como quieras!



04



CENAS

04



PITA PIZZA



Instrucciones:

- En 1 pza de pan pita integral untar:
 - Puré de tomate, queso mozzarella u Oaxaca bajo en grasa rallado, champiñones, espinacas y jamón de pechuga de pavo en cuadritos
 - Llevar al horno precalentado por 10 minutos a 350 F.
 - Acompañar con chile quebrado y una ensalada de lechugas mixtas + 1 cda de vinagreta de tu elección.
- * También la puedes meter a la air fryer por 5 minutos.

PESTO SANDWICH



Instrucciones:

- Forma un sándwich con pan integral o pan de masa madre.
- Agrégale pechuga de pollo a la plancha, queso mozzarella u Oaxaca bajo en grasa (deja que gratine)
- Lechugas mixtas, jitomate, espinaca y aguacate.
- En un pan unta mostaza y en el otro **pesto casero** (Receta en sección anterior).
- Acompaña con chilitos güeros o jalapeños.





QUESADILLA C/ FRIJOLES



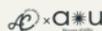
TIEMPO
8 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Utiliza tortilla de tu elección: De maíz delgadita, de nopal, o de harina **integral**.
- Rellena con queso Oaxaca o panela bajo en grasa + frijoles molidos untados en cada quesadilla.
- Añade también aguacate en rebanadas y salsa sin grasa al gusto.
- ¡Disfruta!



TUNA PASTA SALAD



TIEMPO
10 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Mezcla en un bowl:
- 1 lata de atún en agua
- 2/3 de tza de pasta integral cocida
- Tomates cherry, pepino, apio picado, cebolla morada, perejil picado, alcaparras o chilitos güeros, aceituna negra o kalamata y aguacate en cubos
- 3 cdas de queso feta desmoronado
- Aderezo: 1 cda de aceite de oliva, jugo de limón amarillo, 1 cdita de mostaza, sal y pimienta





TOMATO SOUP

+ Grilled Cheese



TIEMPO
20 MIN



PORCIONES
2 PERSONAS

Instrucciones:

- Poner 10 min en la Air Fryer: 3 jitomates, 2 dientes de ajo, 1/4 de cebolla, 1/4 de pimiento rojo.
- Cubrir con aceite en spray, sazona con sal, pimienta y orégano. Licúa con agua o caldo de pollo natural
- Una vez licuado, calienta y agrega albahaca fresca unos minutos. Rectifica el sazón con más sal y pimienta.
- Decorar encima con 1 cda de crema light o baja en grasa + 1 cda de queso feta encima.

- Disfruta con un sandwich hecho con pan integral o de masa madre + queso Oaxaca o Mozzarella bajo en grasa
- Dóralo con 1 cdita de mantequilla o ghee untado por fuera.



05

**SNACK
IDEAS**

05



REESE'S RICE CAKES



TIEMPO
8 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Unta en dos rices crema de cacahuete natural
- Derrite un trocito de chocolate amargo o sin azúcar
- Encima añade cacahuete natural troceado + una pizca de sal de mar.
- Mete al congelador por 3 minutos hasta que el chocolate endurezca.

PARFAIT DE DURAZNO



TIEMPO
8 MIN



PORCIONES
1 PERSONA

Instrucciones:

- Mezcla yogurt griego sin azúcar con vainilla, canela y stevia o monk fruit.
- Pica en cuadritos un durazno y ásalo en el sartén con canela, vainilla y poquito aceite de coco o aceite en spray.
- Sirve el durazno en tu yogurt junto con un puñito de granola.





DÁTILES SNICKER



TIEMPO
8 MIN



PORCIONES
4 PERSONAS

Instrucciones:

- Derrite chocolate amargo o sin azúcar
- Abre 8 dátiles por la mitad sin cortarlos completamente.
- Rellénalos con crema de cacahuete natural, y cacahuates naturales troceados (puedes cambiarlo por almendras y/o crema de almendras)
- Cubre los dátiles con el chocolate derretido y espolvorea sal de mar encima.
- Mete al refrigerador o congelador hasta que el chocolate esté duro.

CHIPOTLE HUMMUS



TIEMPO
5 MIN



PORCIONES
4 PERSONAS

Instrucciones:

- Licúa:
- 1 lata de garbanzos (Enjuaga para quitar el exceso de sodio)
- 3 dientes de ajo, 3 chiles chipotle de lata
- 1/3 de taza de aceite de oliva extra virgen + 2 cda de jugo de limón amarillo
- 1 cda de ajonjolí tostado
- Paprika, sal, y Tajín u otro chile en polvo





YOGURT BARK



TIEMPO
5 MIN



PORCIONES
4 PERSONAS

Instrucciones:

- Mezcla 1 taza de yogurt griego con vainilla y stevia o monk fruit
- Distribúyelo sobre una charola con papel antiadherente o papel encerado.
- Agrega fresas rebanadas encima, chispas o trozos de chocolate amargo y almendras fileteadas.
- Guarda en el congelador hasta que esté duro, y divídelo en aproximadamente 4 trozos individuales.



¡Esperamos que este recetario te guste tanto como a nosotras!
Recuerda seguirnos en redes sociales y **etiquetarnos** si haces alguno de estos platillos:

 [@a.ufitness](#)
 [@tastygreens_](#)

