

*RECETARIO*

# *Become HER*

*Your guide for who you become in 2026.*

Recetas saludables, prácticas y deliciosas que te invitan a nutrirte desde adentro y a cuidarte con intención.



 *Nutrióloga Ana Cristina Pérez*

## NUTRIÓLOGA ANA CRISTINA PÉREZ



### *About Me*

**¡Hola!** Mi nombre es Ana Cristina Pérez, y me emociona muchísimo compartir contigo este recetario de 16 recetas fáciles, deliciosas y prácticas, creado en colaboración con *Become Her*.

Mi mayor motivación es ayudarte a cambiar la forma en la que ves la comida: no como una restricción, sino como una herramienta para nutrirte, cuidarte y sentirte bien, tanto por dentro como por fuera. Comer saludable no tiene por qué ser aburrido ni complicado, y estas recetas están pensadas justo para demostrarte que puedes disfrutar sabores ricos, reales y reconfortantes mientras le das a tu cuerpo lo que necesita.

Espero que este recetario te inspire a cocinar más, a conectar con tus alimentos y a descubrir nuevas formas de cuidarte desde adentro, con amor y equilibrio.

Si tienes cualquier duda, comentario o simplemente quieres compartir tus recetas favoritas, no dudes en escribirme en Instagram @tastygreens\_\_\_\_\_.

¡Mucho éxito y a disfrutar este camino!  
Con cariño,

*Ana Cristina*







## Huevo con Tortilla (“Migas”)

Corta en cuadritos 2 tortillas de maíz. Agregar las tortillas al sartén con 1 cdita de aceite de aguacate y sazonar con sal, hasta que estén crujientes. Bajar el fuego y verter 2 huevos. Cocinar, revolviendo. Sazonar con más sal y pimienta. Sirve y acompaña con frijoles molidos, una rebanada de queso panela, y decora con cilantro y aguacate.



## Huevos Divorciados

Cocina 2 huevos estrellados en el sartén con aceite de aguacate, sazona con sal y pimienta. Sirve en un plato hondo, y baña la mitad con salsa roja y la otra mitad con salsa verde. Decora aguacate, cilantro picado, cebolla morada y queso panela desmoronado. Acompaña con 2 tortillas de maíz.



## Carrot Cake Pancakes

Mezcla en un bowl: ½ zanahoria rallada, 1 tza de avena (previamente licuada, hasta que quede como harina), 2 cdas de leche de almendra, 2 cdas de yogurt griego, 1 huevo, ½ cdta polvo de hornear, canela, 6 nueces picaditas y 1 cdita de esencia de vainilla. Cocina por partes en el sartén, como hotcakes. Sirve con un frosting de queso crema (2 cdas queso crema light + 1 cda leche de almendra + un toque de stevia), más canela, y miel maple sin azúcar al gusto!



## Avena Reese's

En una ollita cocina 1/2 tza de avena con 1 tza de leche de almendra, vainilla, 1 cda de cacao en polvo y una pizca de sal. Revuelve bien y cocina a fuego bajo hasta que se absorba. Apaga, agrega 1 cda de maple sin azúcar y revuelve. Decora con un cuadrito de oscuro picado, cacahuates tostados troceados, 1 cda de crema de cacahuete natural, ¡y una pizca de sal para resaltar sabores!





## Lasaña

Guisar zanahoria, apio, cebolla y ajo picado hasta que se suavice, agrega carne molida y salpimenta. Añadir puré de tomate natural y rectifica el sazón de nuevo. Puedes agregar especias como romero o albahaca. Utilizar 2 láminas de pasta de lasaña cocidas + láminas de calabacita delgaditas selladas en el sartén para tu platillo. Hacer capas con la pasta, la carne y Oaxaca o Mozzarella rallado. ¡Hornear por aprox 20 min y disfruta!



## Chipotle Bowl

Formar un bowl con base lechuga picada y arroz integral mezclado con cilantro y jugo de limón. Agregar 120 g de arrachera asada, frijoles enteros, 1/3 taza de elotes (pueden ser de lata) + Pimientos en tiras asados con ajo. De topping: Decorar con 2 cdas de crema Lala Light, aguacate en rebanadas, Cilantro, cebolla morada, pico de gallo y queso Oaxaca o Mozzarella rallado.



## Gyros de Pollo

Cortar pollo en tiras y sazonar con sal, pimienta y orégano. Guisar en la sartén con aceite de aguacate. Forma el gyro con un pan pita integral, el pollo, lechuga, tomate, cebolla morada, 30 g de queso feta bajo en grasa y salsa tzatziki. Para el tzatziki: Mezcla ¼ tza de yogurt griego, ¼ de pepino sin cáscara rallado, jugo de limón amarillo, cilantro y perejil picado + ajo picado finamente, 1 cdita de aceite de oliva, sal y pimienta. \*Tip: Acompaña el gyro con salsa macha.



## Pesto Pasta

Guisar champiñones en rebanadas. Ya que esten suaves agregar 1 taza de pasta integral cocida mezclándole 2 cdas de pesto, y dejarle gratinar queso Oaxaca o Mozzarella rallado.

Acompañar con salmón a la plancha pechuga de pollo asada + Vegetales de tu elección horneados (zanahoria, calabacitas, espárragos, etc)





## Salmon Toast

En 2 rebanadas de pan integral o de masa madre, untar jocoque. Agregar encima rebanadas de salmón ahumado, aguacate en rebanadas, cebolla morada, arúgula, un poco del jugo de ½ limón amarillo y alcaparras (opcional). Puedes agregar una cdita de salsa macha y/o decorar con semillas de ajonjolí.



## Whole Wheat Quesadillas

Utilizar 1 tortilla integral grande o 2 chicas. Agregar queso Mozzarella u Oaxaca, rebanadas de jamón de pechuga de pavo doraditas en el sartén. Decorar salsa casera y aguacate.

Puedes dorar un poquito tus quesadillas con 1 cdita de aceite de aguacate en el sartén para que quede *crispy*.



## Ceviche de Garbanzo

Revolver 1 taza de garbanzos cocidos (pueden ser de lata) con 1 cdita de aceite de olivo, jugo de limón, sal, pimienta, cilantro fresco picado, pepino picado sin cáscara, cebolla morada, chile serrano o jalapeño, un toque de salsa tipo inglesa y 1 tza de mango picado. Acompañar con un paquete de *Salmas* y aguacate picado o rebanado.



## Cottage Avocado Toast

En 2 rebanadas de pan integral o de masa madre, agrega queso cottage.

Encima de cada pan, agrega aguacate en rebanadas.

Decora con chile quebrado, salsa macha y un toque de miel de abeja (¡También puedes usar *“hot honey”*!)



# Snack Ideas ✨



## Hummus

Licúar: 1 taza de garbanzos, 3 dientes de ajo,  $\frac{1}{3}$  de taza de aceite de oliva extra virgen, 2 cdas de jugo de limón amarillo, 1 cda de semillas de ajonjolí tostadas (tostar en el sartén unos segundos solamente, hasta que suelten olor),  $\frac{1}{2}$  cdita de comino molidos, 1 cdita de paprika en polvo, sal de mar al gusto.



## Ensalada de Pepino

Cortar los pepinos en espiral.

Hacer una salsa con 1 cda de miel de abeja, 3 cda de salsa de soya, 1 cda de vinagre de arroz, 1 cda de salsa macha, 2 cdas cucharadas de agua,  $\frac{1}{4}$  de cdita de ajo en polvo y ajonjolí tostado al gusto

Colocar los pepinos en un plato y vierte la salsa encima.



## Cozy Hot Chocolate

Calentar en una ollita 1 tza de leche de almendra.

Agregar 1 cda de cacao en polvo, 1 barita de canela, 1 cdita de esencia de vainilla, 1 cuadritos de chocolate amargo (Mínimo 70% cacao) y 1 sobre de stevia o monk fruit. Revolver para que se incorpore todo bien. ¡Servir en una taza y disfrutar!



## Energy Balls

Combinar  $\frac{1}{2}$  taza de avena y  $\frac{1}{4}$  de taza chispas de chocolate amargo en un tazón. Agregar  $\frac{1}{4}$  de taza de crema de cacahuete y 2 cdas de miel maple sin azúcar. Revolver hasta que estén bien integradas. Formar aprox 10 bolitas con la mezcla y hacer rodar entre las manos. Guardar en un recipiente en el refrigerador y disfrutar.