

Recetario Saludable

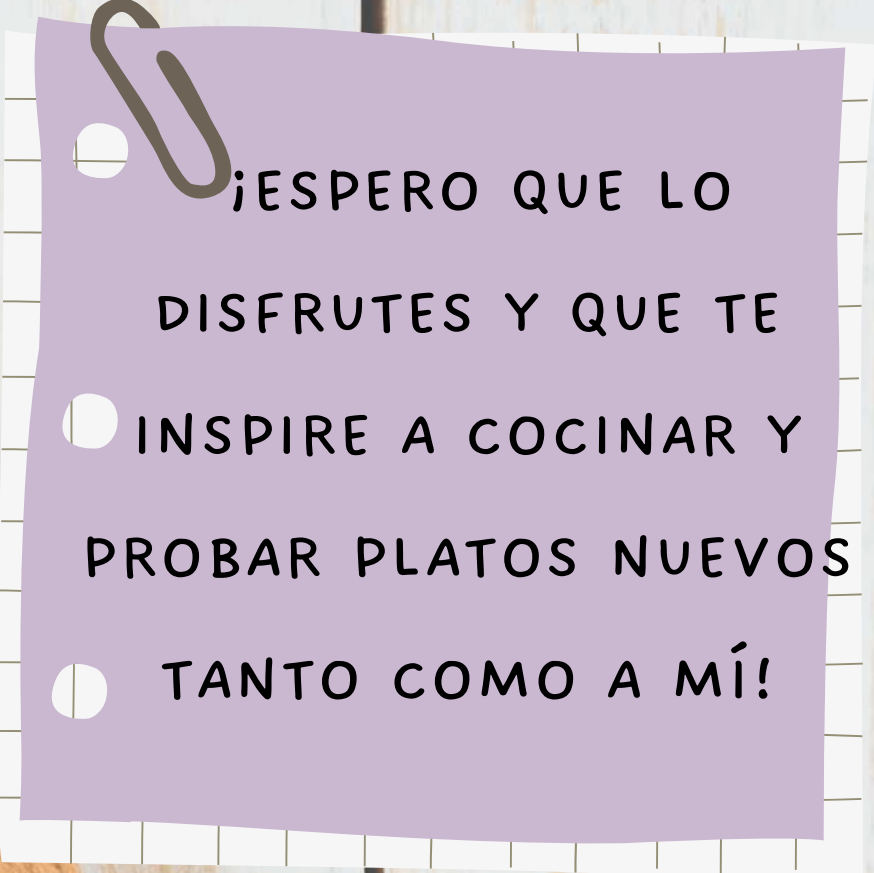


ÁNGELA GARCÍA RODRÍGUEZ

@DIETANGY

¡BIENVENIDOS A MI RECETARIO!

AQUÍ TIENES ESTE RECETARIO
TOTALMENTE GRATUITO QUE INCLUYE
UNA SELECCIÓN DE RECETAS TANTO
DULCES COMO SALADAS DE MIS CHEFS
FAVORITAS, JUNTO CON ALGUNAS DE MIS
PROPIAS CREACIONES.

- 
- ¡ESPERO QUE LO DISFRUTES Y QUE TE
 - INSPIRE A COCINAR Y PROBAR PLATOS NUEVOS
 - TANTO COMO A MÍ!



Protein

Hamburguesitas de atún

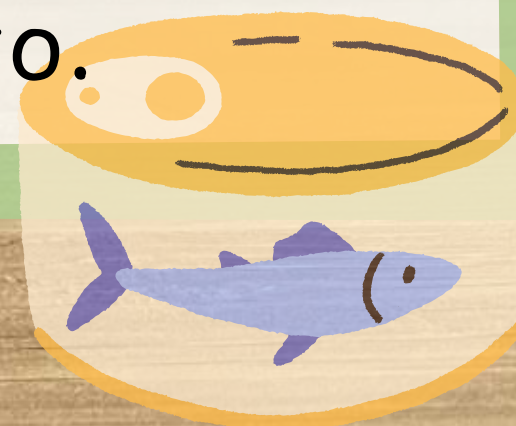
RECETA DE @MIRIPEREZC

INGREDIENTES:

- 2 LATAS DE ATÚN
- 1 HUEVO
- 2 CUCHARADAS DE ZANAHORIA RALLADA
- 2 CUCHARADAS DE CALABACIN RALLADO
- 1 CUCHARADA DE CEBOLLA PICADA
- 2 CUCHARADAS DE HARINA DE AVENA

ELABORACIÓN:

- MEZCLAMOS BIEN TODOS LOS INGREDIENTES Y FORMAMOS NUESTRAS HAMBURGUESAS.
- COCINAMOS EN LA SARTÉN CON UN CHORRITO DE ACIETE DE OLIVA Y LISTO.





INGREDIENTES:

- ÑOQUIS DE PATATA (O TU PASTA FAVORITA)
- BACON AL GUSTO
- 2 YEMAS DE HUEVO
- 20G DE QUESO PARMESANO
- PIMIENTA NEGRA
- ACEITE DE OLIVA



Ñoquis a la carbonara



ELABORACIÓN:

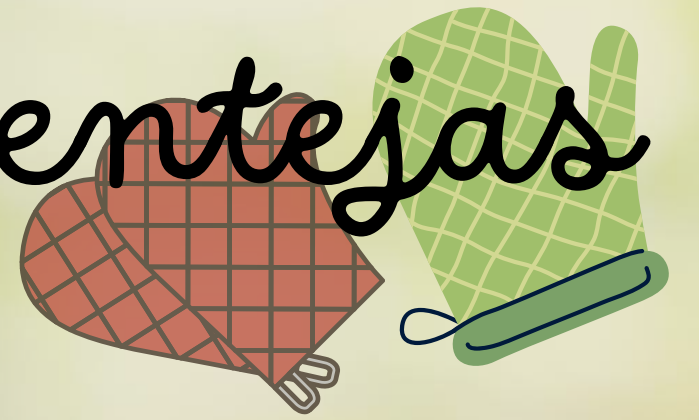
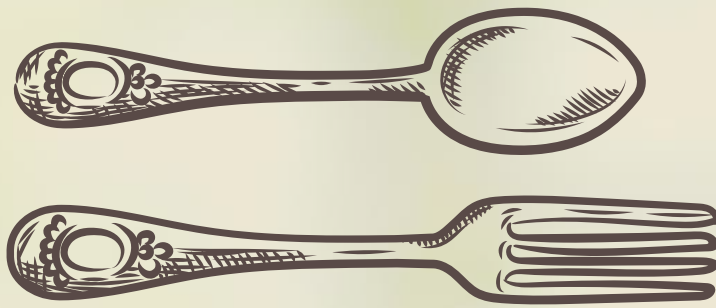
 PONEMOS A COCER LOS ÑOQUIS CON UNA PIZCA DE SAL

 MIENTRAS SE CUECEN, COGE UN BOL Y AÑADE LAS YEMAS JUNTO CON EL QUESO, LA PIMIENTA NEGRA Y UN POQUITO DE COCCIÓN DE LOS ÑOQUIS. REMUÉVELO TODO HASTA QUE QUEDE UNA MEZCLA ESPESA.

 EN UNA SARTÉN FRÍE EL BACON AL GUSTO, AÑADE LOS ÑOQUIS Y UNA VEZ RETIRADO DEL FUEGO, AÑADE LA MEZCLA ANTERIOR.

 POR ÚLTIMO REMUEVE TODO BIEN, AÑADE MÁS QUESITO POR ENCIMA SI LO DESEAS Y LISTO.

Potaje de Lentejas



INGREDIENTES SOFRITO:

- 1/2 CEBOLLA
- 1 ZANAHORIA
- 1 AJO
- 1CDTA DE JENGIBRE
- 1 CDTA DE CÚRCUMA
- 1 CDTA DE COMINO
- 1 CDTA DE CANELA
- 1 CDTA DE PIMENTÓN DULCE
- AOVE Y SAL

ELABORACIÓN:

 PICAMOS Y REHOGAMOS

TODO BIEN

 AÑADIMOS:

○ 1/2 VASO DE TOMATE

TRITURADO

○ 300G LENTEJAS

○ 5 VASOS DE AGUA

 DEJAMOS COCINAR 50 MIN A

FUEGO MEDIO



Gelatina de limón

RECETA DE @DELICIOUSMARTHA



INGREDIENTES:

- 4 HOJAS DE GELATINA
- 500G DE QUESO FRESCO BATIDO
- 150ML DE ZUMO DE LIMÓN
- ENDULZANTE



ELABORACIÓN:

- HIDRATAMOS LA GELATINA 10' EN AGUA FRÍA
- MEZCLAMOS EL QUESO FRESCO CON LA RALLADURA DE LIMÓN
- CALENTAMOS EN UN VASO EL ZUMO DE LIMÓN Y LA GELATINA YA HIDRATADA
- POR ÚLTIMO, MEZCLAMOS TODO, SE DEJA EN UN MOLDE Y DEJAMOS ENFRIAR 3-4H EN LA NEVERA

SUGAR FREE



ELABORACIÓN:

- 🍴 CONGELAR EL SALMÓN PREVIAMENTE 48 APROX.
- 🍴 UNA VEZ DESCONGELADO EL SALMÓN, LO MARINAMOS CON SOJA APROX. 8H
- 🍴 COCEMOS LOS NOODLES
- 🍴 COLOCAMOS TODOS LOS INGREDIENTES EN UN BOWL Y LISTO!

INGREDIENTES:

- SALMÓN
- NOODLES DE ARROZ
- PIÑA
- CANÓNICOS



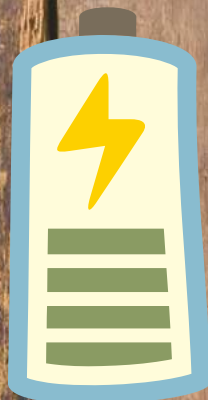
Idea de Poke

GRASAS

PROTEINAS

CARBOHIDRATOS

VIT, MINERALES Y FIBRA





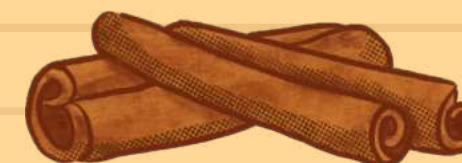
Carrot cake

RECETA DE @MIRIPEREZC



INGREDIENTES:

- 2 ZANAHORIAS
- 1/2 TAZA COCO RALLADO
- 1/2 TAZA DE COPOS DE AVENA
- 1/2 TAZA DE DÁTILES
- 1/2 TAZA DE ANACARDOS
- CANELA EN POLVO
- ESENCIA DE VAINILLA
- UN CHORRITO DE LECHE DE AVENA



ELABORACIÓN:

- TRITURAMOS TODOS LOS INGREDIENTES Y LOS PONEMOS EN UN MOLDE CON PAPEL DE HORNO QUEDANDO UNA MASA BIEN ESPESA
- UNA VEZ EN EL MOLDE DECORAMOS LA PARTE SUPERIOR CON YOGUR GRIEGO, CANELA Y ALMENDRAS.
- DEJAMOS EN LA NEVERA

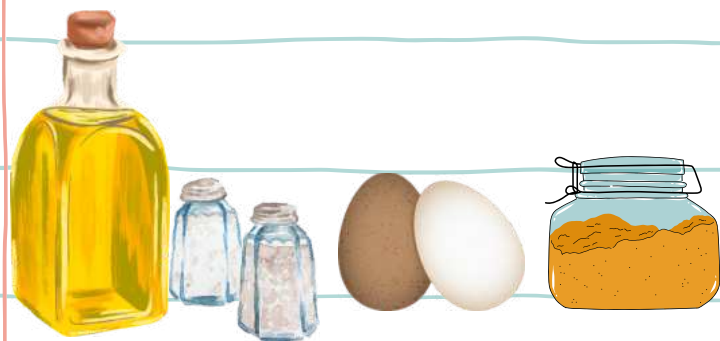
1H



Nuggets de garbanzos

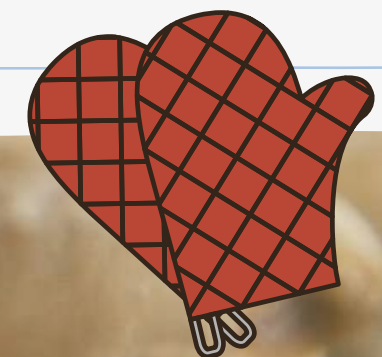
INGREDIENTES:

- 200G DE GARBANZOS
- 1 CDITA DE PIMENTÓN
- 4 CDITAS DE HARINA DE GARBANZO
- 4 CDITAS DE QUESO MOZARELLA
- 1 HUEVO
- AOVE Y SAL
- CORN FLAKES SIN AZÚCAR



ELABORACIÓN:

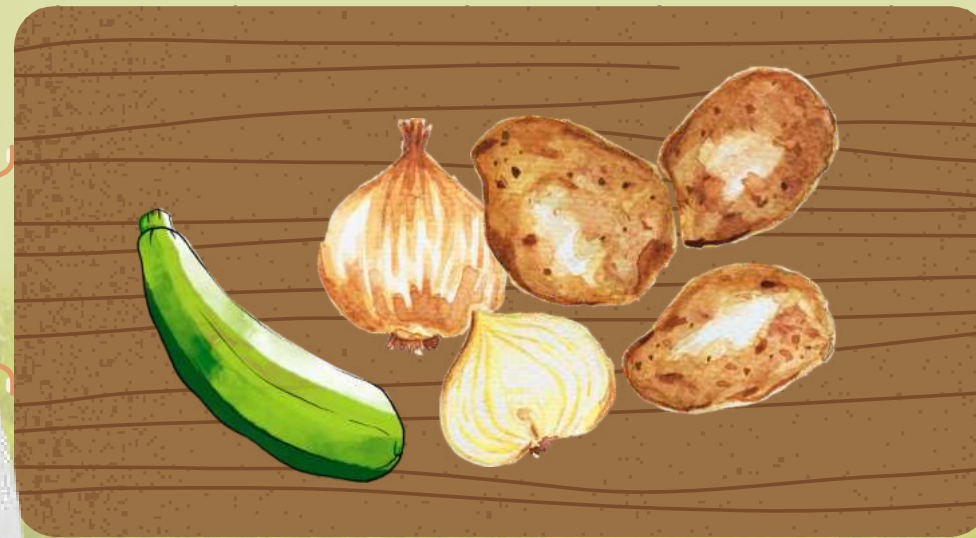
- ESCURRIMOS LOS GARBANZOS Y AÑADIMOS UNA CDITA DE PIMENTÓN
- MEZCLAMOS BIEN TODOS LOS INGREDIENTES Y LE DAMOS FORMA A LOS NUGGETS
- LOS REBOZAMOS CON CORN FLAKES
- COLOCAMOS LOS NUGGETS EN LA BANDEJA DEL HORNO Y LO ROCIAMOS CON UN CHORRO DE AOVE
- DEJAMOS EN EL HORNO 20 MIN A 180°





INGREDIENTES:

- 1 CEBOLLA
- 1 PATATA
- 2 CALABACINES
- 4 QUESITOS LIGHT
- CALDO DE VERDURAS
- YOGUR VEGETAL DE COCO (ALPRO)

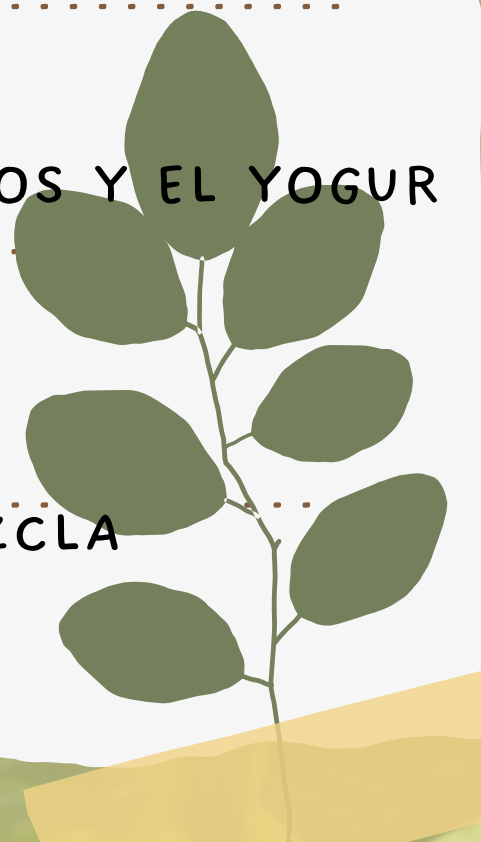
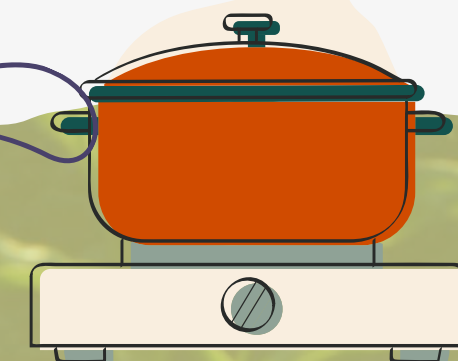


Crema de calabacín

ELABORACIÓN:

- CORTAMOS EN TROZOS GRANDES LA CEBOLLA, PATATA Y CALABACÍN Y LO PONEMOS EN LA OLLA JUNTO CON EL CALDO
.....
15 MIN
- UNA VEZ COCINADOS, AÑADIMOS LOS 4 QUESITOS Y EL YOGUR VEGETAL DE COCO (ALPRO)
.....
- AÑADIMOS SAL Y UN CHORRITO DE AOVE
- TRITURAMOS TODO HASTA CONSEGUIR UNA MEZCLA
.....
HOMOGÉNEA

Todo en la olla exprés





INGREDIENTES:

- 1/2 CALABACÍN
- 200G DE TOFU
- 1 ZANAHORIA
- NOODLES DE ARROZ
- SALSA DE SOJA

ELABORACIÓN:

- PICAMOS LAS VERDURAS Y LAS DORAMOS EN LA SARTÉN CON AOVE
- TROCEAMOS EL TOFU EN DADITOS Y LO AÑADIMOS A LA SARTÉN
- ECHAMOS 3 CDAS DE SALSA DE SOJA Y DEJAMOS QUE SE COCINE
- MIENTRAS, COCEMOS LOS NOODLES
- CUANDO ESTÉN LISTOS, LOS AÑADIMOS A LA SARTÉN, ECHAMOS 1 CDA DE SOJA Y LISTO



Noodles de arroz
con verduras,
tofu y soja

100%
GLUTEN
FREE





INGREDIENTES:

- 4 HUEVOS
- 75G LECHE DESNADADA EN POLVO
- 8G LEVADURA EN POLVO
- FLAVDROPS DE LIMÓN (TIENDA: MYPROTEIN)



ELABORACIÓN:

- MEZCLAMOS Y REMOVEMOS BIEN EN EL SIGUIENTE ORDEN: HUEVOS, LECHE EN POLVO, FLAVDROPS Y LEVADURA.
- PONEMOS LA MEZCLA EN UN MOLDE DE UNOS 15CM DE DIÁMETRO
- HORNEAMOS DURANTE 35 MINUTOS A 180°



*Bizcocho de
limón sin
harinas*

RECETA DE @DELICIOUSMARTHA

Elaboración

- VAS A MARINAR EL POLLO CON LAS ESPECIAS Y UN CHORRITO DE ACEITE.
- A CONTINUACIÓN FRÍES LAS PECHUGAS A FUEGO LENTO, Y CUANDO LAS TENGAS, LAS RETIRAS DE LA SARTÉN.
- EN ESA MISMA SARTÉN, AÑADES OTRO CHORRITO DE AOVE Y FRÍES LA CEBOLLA BIEN PICADITA Y CUANDO VEAS QUE ESTÉ DORADA, AÑADES LOS CHAMPIÑONES Y DEJAS COCINAR CON UNA PIZCA DE SAL.
- POR ÚLTIMO, EN UN VASO CON AGUA FRÍA, AÑADES LA MAICENA Y REMUEVES HASTA QUE SE DISUELVA, AÑADES A LA SARTÉN LA BEBIDA VEGETAL, LA MAICENA, LA CDA DE QUESO CREMA Y DEJAS QUE ESPESE.
- ES HORA DE PONER EL POLLO EN LA SARTÉN, AÑADES LA ALBAHACA, DEJAS REPOSAR UNOS MINUTOS Y YA LO TIENES LISTO.



Ingredientes:

- 4 PECHUGAS DE POLLO
- 1 CEBOLLA
- 200G DE CHAMPIÑONES
- 250ML DE BEBIDA VEGETAL
- 1 CDA DE QUESO CREMA LIGHT
- 1 CDTA DE MAICENA
- PIMIENTA NEGRA
- PIMENTÓN DULCE
- ALBAHACA
- SAL



Pollo marinado
en salsa cremosa
con champiñones



Ingredientes para la salsa:

- 2 DIENTES DE AJO
- 1 CEBOLLA PEQUEÑA
- 4 PUÑADOS DE ESPINACAS
DE BOLSA
- 1 PUÑADO DE ALBAHACA
- 40G DE QUESO FETA
- 100ML DE AGUA DE
COCCIÓN DE LA PASTA
- 1 CDA DE CREMA DE
FRUTOS SECOS
- ACEITE



Salsa pesto
para tu pasta
favorita



- FREIMOS LOS AJOS, LA CEBOLLA PICADITA Y A
CONTINUACIÓN LAS ESPINACAS.
- POR ÚLTIMO LO AÑADES A UN VASO BATIDOR
Y ECHAS EL RESTO DE INGREDIENTES,
TRITURAS BIEN Y YA SOLO QUEDA DISFRUTAR
ESTA SALSA PARA TU PASTA FAVORITA.

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE TOMATE TRITURADO
- 1/2 CEBOLLA
- 400ML DE CALDO DE VERDURAS
- 2 CDAS DE QUESO FRESCO BATIDO
- ACEITE
- PIMIENTA
- ORÉGANO
- SAL
- 1/2 CDTA DE BICARBONATO



ELABORACIÓN:

- 1 PON EN UN CAZO UN CHORRITO DE AOVE Y POCHA LA CEBOLLA PREVIAMENTE PICADITA.
- CUANDO ESTÉ DORADITA AÑADE EL TOMATE Y DEJA COCINAR UN PAR DE MINUTOS.
- A CONTINUACIÓN AÑADE EL CALDO, LA SAL Y LAS ESPECIAS AL GUSTO, ÉCHALE EL BICARBONATO PARA QUITARLE ACIDEZ Y DEJA COCINAR POR 15MIN A FUEGO LENTO.
- POR ÚLTIMO AÑADES EL QUESO FRESCO BATIDO, UNAS LÁMINAS DE ALMENDRA PARA DECORAR Y LISTO.

SOPA DE TOMATE

CON SABOR A PIZZA

RECECTA DE LAS HERMANAS ANI Y SARA

@FIT_HAPPY_SISTERS



INGREDIENTES:

- 30 G COPOS DE AVENA
- CANELA
- 70ML LECHE VEGETAL O DESNATADA
- EDULCORANTE
- MERMELADA DE ARÁNDANOS SIN AZÚCAR
- CANELA
- QUESO FRESCO BATIDO O YOGUR NATURAL



Bocaditos de cheesecake

ELABORACIÓN:

MEZCLAMOS LOS COPOS DE AVENA CON LA LECHE DE VEGETAL Y LA CANELA EN UN RECIPIENTE Y LO CALENTAMOS UNOS 3MINS AL MICROONDAS



UNA VEZ HECHA LA MEZCLA LA PONEMOS EN MOLDES PARA MUFFINS

UNA VEZ EN EL MOLDE, PONEMOS ENCIMA EL QUESO FRESCO O YOGUR YA ENDULZADO Y DESPUÉS, AÑADIMOS LA MERMELADA



LO INTRODUCIMOS EN EL CONGELADOR 3-4 H Y LISTO!



INGREDIENTES:

- 250G DE CHAMPIÑONES
- 1 LATA DE CALDO DE VERDURAS
- 1/2 TAZA DE VINO BLANCO
- 1 CEBOLLA PICADA
- 1 CDA DE MANTEQUILLA
- 1/2 TAZA DE LECHE DESNATADA
- 1 CDA DE MAICENA
- PIMIENTA
- SAL

Crema de
champiñones

ELABORACIÓN:

- CALIENTA UNA SARTÉN CON LA MANTEQUILLA Y SOFRÍE LA CEBOLLA.
- CUANDO ESTÉ DORADITA, AÑADE LOS CHAMPIÑONES PREVIAMENTE LAVADOS Y SALPIMENTA. DÉJALO COCINAR UNOS MINUTOS.
- A CONTINUACIÓN, AÑADE EL VINO BLANCO Y EL CALDO, Y MIENTRAS SE COCINA, VAS A COGER UN VASO Y VAS A AÑADIR LA LECHE (FRÍA) Y LA MAICENA, REMUÉVELO HASTA QUE NO QUEDEN GRUMOS.
- CUANDO LO TENGAS LISTO, AÑADES LA MEZCLA A LA SARTÉN Y DEJAS REPOSAR UNOS 10 MINUTOS.
- TRITURAS TODO Y TUESTAS UNA REBANADA DE PAN DE MOLDE PARA ECHARLO POR ENCIMA, DECORAS CON MÁS CHAMPIÑONES Y LO TIENES LISTO.



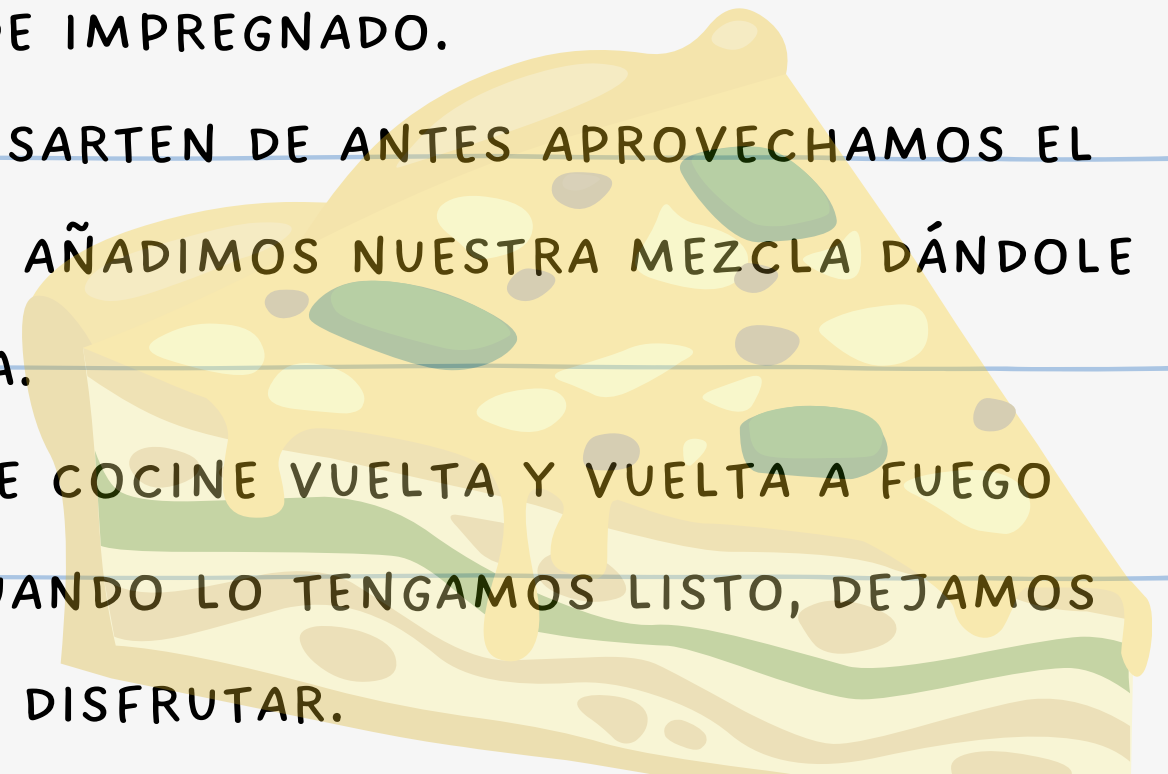
Tortilla de calabacín sin huevo

RECECTA DE @LAGLORIAVEGANA

- | INGREDIENTES: | RELLENO: |
|-------------------|-----------------------------|
| - 1 CALABACÍN | - 125G DE TOFU |
| - 1 CEBOLLA | - 40G DE HARINA DE GARBANZO |
| - ACEITE DE OLIVA | - 125ML DE BEBIDA VEGETAL |
| - SAL | - 1 CDTA DE LEVADURA |
| - PIMIENTA | - 1 CDTA DE SAL |

ELABORACIÓN:

- CALENTAMOS UNA SARTÉN CON UN CHORRITO DE ACEITE Y SOFREÍMOS LA CEBOLLA PICADA Y EL CALABACÍN PICADO.
- LE AÑADIMOS UNA PIZCA DE SAL Y LA PIMIENTA AL GUSTO.
- MIENTRAS SE COCINAN LAS VERDURAS, VAMOS A PREPARAR EL RELLENO. COGEMOS UN VASO DE BATIDORA, AÑADIMOS LOS INGREDIENTES DEL RELLENO Y LOS BATIMOS HASTA QUE QUEDE UNA MASA BIEN ESPESA.
- COGEMOS UN BOWL Y ECHAMOS LAS VERDURAS YA COCINADAS Y LA MEZCLA, REMOVEMOS TODO MUY BIEN HASTA QUE SE QUEDE IMPREGNADO.
- POR ÚLTIMO EN LA SARTEN DE ANTES APROVECHAMOS EL ACEITE SOBRANTE Y AÑADIMOS NUESTRA MEZCLA DÁNDOLE FORMA DE TORTILLA.
- LO DEJAMOS QUE SE COCINE VUELTA Y VUELTA A FUEGO NO MUY ALTO, Y CUANDO LO TENGAMOS LISTO, DEJAMOS REPOSAR 15MIN Y A DISFRUTAR.



INGREDIENTES PARA LOS ROLLITOS:

- 3 HUEVOS
- 2 PUÑADOS GRANDES DE ESPINACAS
- ESPECIAS AL GUSTO
- SAL

Rollitos de espinacas



- COGE UN BOL, AÑADE LOS HUEVOS, LAS ESPECIAS, UNA PIZCA DE SAL Y BATE BIEN.
- A CONTINUACIÓN LO ECHAS A UN VASO BATIDOR, AÑADE LAS ESPINACAS Y TRITURAS.
- EN UNA BANDEJA DE HORNO VAS A PONER PAPEL VEGETAL Y LO VAS A ENGRASAR UN POQUITO, AÑADE LA MEZCLA, EXPANDE BIEN Y PONLO EN EL HORNO A 180° UNOS 10,15 MIN.

CUANDO LO TENGAS LISTO, LO CORTAS POR LA MITAD, LO RELLENAS DE LO QUE MÁS TE APETEZCA (UNO LO HE HECHO DE PAVO Y QUESO Y EL OTRO DE QUESO CREMA Y SALMÓN), LO ENROLLAS Y YA TIENES

LISTO ESTE PLATO TAN RICO.

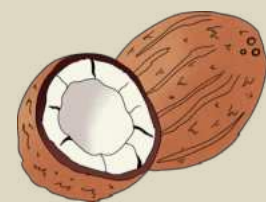
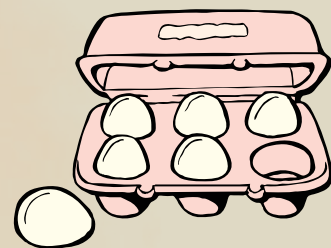


Bizcocho saludable sin horno



INGREDIENTES:

- YOGUR GRIEGO 65G
- 1 HUEVO
- 2 CUCHARADAS DE CACAO EN POLVO DESGRASADO
- 1 CDTA DE LEVADURA EN POLVO
- 3 CDITAS COCO RALLADO
- ENDULZANTE AL GUSTO



ELABORACIÓN:

- REMOVEMOS TODOS LOS INGREDIENTES EN UN RECIPIENTE APTO PARA MICROONDAS
- LO INTRODUCIMOS Y LO DEJAMOS 3 MINUTOS AL MICRO
- SE ECHAN LOS TOPPINGS QUE SE PREFIERAN Y LISTO!



INGREDIENTES:

-  2 LOMOS DE SALMÓN FRESCO
-  2 CDTAS DE MOSTAZA
-  1 CDTA DE MIEL
-  60G DE PISTACHOS

PARA EL BRÓCOLI TERIYAKI:

-  1 BRÓCOLI PEQUEÑO
-  3 CDAS SOPERAS DE SALSA DE SOJA
-  2 CDAS SOPERAS DE AGUA
-  1 CDA SOPERAS DE MAIZENA
-  1 CDTA DE MIEL

Salmón con costra de pistacho y brócoli teriyaki

RECECTA DE @MARTAMCHEF6

ELABORACIÓN:

- SOBRE LOS LOMOS DE SALMÓN, ECHAMOS LA MOSTAZA Y LA MIEL Y EXTENDEMOS.
- TROCEAMOS LOS PISTACHOS Y LOS COLOCAMOS SOBRE LA MEZCLA DE MIEL Y MOSTAZA.
- LO METEMOS AL HORNO 12 MIN A 180°
- MIENTRAS SE HORNEA, PREPARAMOS EL BRÓCOLI ARBOLITOS Y LO COCINAMOS AL VAPOR UNOS 15 MIN.
- PARA LA SALSA, EN UN BOL MEZCLAMOS, LA SALSA DE SOJA, EL AGUA, LA HARINA Y LA MIEL. LO VERTEMOS CON EL BRÓCOLI Y LO DEJAMOS 5MIN A FUEGO ALTO PARA QUE REDUZCA Y YA SOLO TE QUEDARÍA EMPLATAR.





INGREDIENTES:

- LÁMINAS DE CALABACÍN
- 80G DE BACON
- 180G DE QUESO RALLADO
- 2 TORTILLAS DE TRIGO
- UN CHORRITO DE AOVE
- PIMIENTA
- MIEL


*Pizza de
calabacín,
bacon y
queso*

ELABORACIÓN:

- COGEMOS LAS TORTILLAS DE TRIGO Y PEGAMOS LOS BORDES CON AYUDA DE UN TENEDOR COMO SI FUERAN EMPANADILLAS.
- A CONTINUACIÓN, VAMOS A HACER LAS LAMINAS DE CALABACÍN CUBRIENDO LA PRIMERA BASE SIN OCUPAR LOS BORDES Y PONDREMOS UN CHORRITO DE AOVE POR ENCIMA.
- DESPUES, VAMOS A ECHAR EL QUESO RALLADO, EL BACON Y UN POQUITO MÁS DE QUESO POR ENCIMA.
- POR ÚLTIMO, CUBRIRÁS LA PIZZA CON MÁS LÁMINAS DE CALABACÍN Y AÑADIREMOS UN TOQUE DE PIMIENTA MOLIDA.
- LO METEMOS AL HORNO EN UNA BANDEJA CON PAPEL VEGETAL UNOS 25MIN A 180°.
- Y YA SÓLO NOS QUEDA, SACARLA, AÑADIR UNA CUCHARADITA DE MIEL POR ENCIMA QUE LE DARÁ ESE TOQUE DULCE Y A DISFRUTAR.

¡Gracias por visitar mi recetario!

ESPERO QUE ESTAS RECETAS TE HAYAN SIDO DE UTILIDAD Y TE
HAYAS DIVERTIDO COCINANDO.

PARA MÁS RECETAS Y CONSEJOS SALUDABLES NO OLVIDES
SEGUIRME EN INSTAGRAM:

@DIETANGY