

# Recetario Saludable

Nutri Vanne

Incluye: Postres , Snacks, Comidas y Aderezos

# IMPORTANTE



## MODERACIÓN

Recuerda “saludable” no es igual a consumo libre.  
Las porciones de cada persona dependerán de su estado actual y sus objetivos





# Postres y Snacks Saludables



# Helado de Limón Casero

---

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
2 tazas de yogur griego, 1/3 taza de miel, 1/3 taza de jugo de limón, ralladura de 1 limón.

## Preparación

- Preparación:  
Mezcla todos los ingredientes y vierte en una máquina de helados o congela, revolviendo cada hora hasta que esté listo.



# Cupcakes de Limón y Almendra

---

## Ingredientes:

- Ingredientes:

2 tazas de harina de almendra, 1/4 taza de miel, 4 huevos, 1 cucharadita de extracto de vainilla, jugo y ralladura de 1 limón.

## Preparación

- Preparación:

Bate los huevos y la miel, agrega la harina de almendra, la vainilla y el limón. Vierte en moldes de cupcakes y hornea a 180°C por 20 minutos.



# Galletas de avena y manzana

---

## Ingredientes:

- Ingredientes: 1 taza de avena, 1 manzana rallada, 1 cucharada de miel, 1 cucharadita de canela.

## Preparación

- Preparación: Mezcla la avena, la manzana rallada, la miel y la canela en un tazón.

Forma pequeñas galletas y colócalas en una bandeja para hornear. Hornea a 180 °C durante unos 15 minutos o hasta que estén doradas.



# Barritas de Granola Caseras

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
2 tazas de avena, 1/2 taza de almendras picadas, 1/2 taza de miel, 1/4 taza de chips de chocolate negro

## Preparación

- Preparación:  
Mezcla los ingredientes secos, añade la miel, presiona en una bandeja y hornea a 160°C por 20 minutos.

Corta en barritas.



# Sorbet de Mango

---

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
2 mangos pelados y troceados, 1  
cucharada de jugo de limón, 1  
cucharada de miel.

## Preparación

- Preparación:  
Congela los trozos de mango, luego  
licúa con jugo de limón y miel hasta  
obtener consistencia de sorbete.



# Yogur con frutas y granola casera

---

## Ingredientes:

- Ingredientes (porción individual): 1 taza de yogur natural, 1/2 taza de frutas frescas (fresas, arándanos, plátano), 1/4 de taza de granola casera.

## Preparación

- Preparación:  
Coloca el yogur en un tazón y agrega las frutas frescas en la parte superior. Espolvorea con granola casera para obtener un crujido adicional.



# Helado de Plátano y Mantequilla de Almendras

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
3 plátanos congelados, 2 cucharadas de mantequilla de almendras.

## Preparación

- Preparación:  
Tritura los plátanos congelados y la mantequilla de almendras en un procesador de alimentos hasta obtener una textura cremosa.



# Manzanas al Horno con Canela

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
2 manzanas, 1 cucharadita de canela, 1 cucharada de nueces picadas, un chorrito de miel

## Preparación

- Preparación:  
Corta las manzanas a la mitad y retira el corazón. Espolvorea con canela y nueces, añade miel y hornea a 180°C durante 20 minutos



# Crepes de Harina de Avena y Plátano

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
1 taza de harina de avena, 1 plátano maduro, 1 huevo, 1 taza de leche de almendras.

## Preparación

- Preparación:  
Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.  
  
Vierte en una sartén caliente y cocina hasta que estén doradas por ambos lados.



# Tortitas de plátano

## Ingredientes:

- Ingredientes: 2 plátanos machacados, 2 huevos, 1/2 taza de harina de avena.

## Preparación

- Preparación: Machaca los plátanos en un tazón y luego agrega los huevos y la harina de avena. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.

Calienta una sartén antiadherente y vierte pequeñas porciones de masa. Cocina hasta que estén doradas por ambos lados.



# Bolitas energéticas de avena y frutos secos

## Ingredientes:

- Ingredientes (porción para 10 bolitas): 1 taza de avena, 1/2 taza de almendras picadas, 1/2 taza de dátiles sin hueso, 2 cucharadas de miel o jarabe de agave, 1 cucharadita de extracto de vainilla.

## Preparación

Preparación: Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta obtener una masa pegajosa.

Forma bolitas del tamaño de una nuez y refrigerá durante al menos una hora antes de servir



# Galletas de Avena y Plátano

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
2 plátanos maduros, 1 taza de avena,  
1/4 taza de nueces picadas, 1/4 taza de  
pasas.

## Preparación

Preparación:  
Tritura los plátanos, mezcla con la  
avena, nueces y pasas.

Forma galletas y hornea a 180°C  
durante 15 minutos.



# Trufas de coco y almendra

---

## Ingredientes:

- Ingredientes: 1 taza de coco rallado, 1/2 taza de almendras molidas, 3 cucharadas de miel.

## Preparación

- Preparación: Mezcla el coco rallado, las almendras molidas y la miel en un tazón. Forma pequeñas bolitas con la masa y refrigerá durante al menos 30 minutos antes de servir.



# Helado de plátano con cobertura de chocolate

## Ingredientes:

- Ingredientes (porción individual):  
2 plátanos maduros congelados, 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar, 2 cucharadas de leche de almendras, nueces picadas al gusto.

## Preparación

Preparación: En un procesador de alimentos, mezcla los plátanos congelados, el cacao en polvo y la leche de almendras hasta obtener una textura suave y cremosa. Sirve el helado en un tazón y espolvorea con nueces picadas.



# Mousse de chocolate y aguacate

## Ingredientes:

- Ingredientes (porción individual):  
1 aguacate maduro, 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar, 2 cucharadas de miel o jarabe de agave, 1/2 cucharadita de extracto de vainilla.

## Preparación

- Preparación: En un procesador de alimentos, mezcla el aguacate, el cacao en polvo, la miel o el jarabe de agave y el extracto de vainilla hasta obtener una textura suave y cremosa.

Sirve en copas y refrigerá durante al menos una hora antes de servir.



# Smoothie de mango y piña

---

## Ingredientes:

- Ingredientes: 1 mango maduro, 1 taza de piña picada, 1 taza de leche de coco.

## Preparación

- Preparación: Pela y corta el mango en trozos. Coloca el mango, la piña y la leche de coco en una licuadora y mezcla hasta obtener una consistencia suave. Sirve en vasos y disfruta.



# Pudín de chía con frutas

## Ingredientes:

- Ingredientes (porción individual):  
1/4 de taza de semillas de chía, 1 taza de leche de almendras, 1 cucharada de miel o jarabe de agave, 1/2 cucharadita de extracto de vainilla, frutas frescas al gusto.

## Preparación

- Preparación: Mezcla las semillas de chía, la leche de almendras, la miel o el jarabe de agave y el extracto de vainilla en un tazón. Deja reposar durante al menos 30 minutos o hasta que se forme una textura de pudín. Sirve con frutas frescas por encima.



# Pudín de Chía y Coco

---

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
1/4 taza de semillas de chía, 1 taza de leche de coco, 1 cucharada de miel, fruta fresca para decorar.

## Preparación

- Preparación:  
Mezcla la chía con la leche de coco y la miel, deja reposar hasta que la chía absorba el líquido y sirve con fruta fresca.



# Paletas de Frutas

## Ingredientes:

- Ingredientes:
- 2 tazas de frutas frescas
- 1/4 taza de jugo de fruta natural
- 1 cucharada de miel o edulcorante (opcional)

## Preparación

- 1. Licua la fruta y deja algunos trozos de fruta enteros.
- 2. Agrega la mezcla en moldes para paleta y congela 1hr



# Palitos de zanahoria y hummus

---

## Ingredientes:

- Porción: 2 zanahorias y 1/4 taza de hummus.

## Preparación

- Preparación: Corta las zanahorias en palitos y sirve con hummus para mojar.



# Chips de kale al horno

---

## Ingredientes:

- Porción: 1 taza de kale.

## Preparación

- Preparación: Corta el kale en trozos, rocía con aceite de oliva y sal. Hornea a 180 °C durante 10-15 minutos o hasta que estén crujientes.



# Palomitas de maíz caseras

## Ingredientes:

- Ingredientes:
- 1/4 taza de granos de maíz para palomitas
- 1/4 de cucharadita de aceite de oliva o de aguacate
- Sal al gusto

## Preparación

- 1. Mezcla los granos de maíz con el aceite en un recipiente apto para microondas.
2. Cubre el recipiente y cocina en el microondas durante 3-4 minutos, o hasta que los intervalos entre los estallidos sean de 2-3 segundos.
3. Espolvorea sal al gusto y deja enfriar antes de disfrutar.



# Chips de calabacín al horno

---

## Ingredientes:

- Ingredientes: Calabacín, aceite de oliva, sal, pimienta.

## Preparación

- Preparación: Corta el calabacín, mezcla con aceite y especias, hornea hasta que estén crujientes.



# Garbanzos Tostados al Horno

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
1 lata de garbanzos escurridos, 1 cucharada de aceite de oliva, sal, pimentón.

## Preparación

- Preparación:  
Seca los garbanzos, mezcla con aceite y especias, y hornea a 200°C hasta que estén crujientes.



# Edemame con Sal Marina

---

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
1 taza de edamame (vainas de soja), sal marina al gusto.

## Preparación

- Preparación:  
Cocina el edamame al vapor y espolvorea con sal marina.



# Rollitos de Pavo y Aguacate

---

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
Rebanadas de pechuga de pavo,  
aguacate en rodajas, pimienta.

## Preparación

- Preparación:  
Coloca una rodaja de aguacate en  
cada rebanada de pavo, espolvorea  
con pimienta y enrulla



# Queso Cottage con Tomates Cherry

---

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
1 taza de queso cottage, 1/2 taza de tomates cherry, albahaca fresca, sal y pimienta.

## Preparación

- Preparación:  
Mezcla el queso cottage con tomates cortados por la mitad, salpica con albahaca, sal y pimienta.



# Tostadas de Aguacate

---

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
Rebanadas de pan integral, 1 aguacate maduro, jugo de limón, sal, pimienta.

## Preparación

- Preparación:  
Tuesta el pan, machaca el aguacate con jugo de limón, sal y pimienta, y úntalo sobre las tostadas.



# Huevos Rellenos de Yogur Griego

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
huevos duros, 1/4 taza de yogur griego, pimentón, cebollino picado, sal, pimienta

## Preparación

- Preparación:  
Corta los huevos por la mitad, saca las yemas y mezcla con yogur y condimentos.

Rellena las claras con la mezcla.



# Recetas Saladas Saludables



# Ensalada de pollo a la parrilla con aguacate y nueces

## Ingredientes:

-Ingredientes: 1 pechuga de pollo a la parrilla en rodajas, 2 tazas de lechuga mixta, 1 aguacate en cubitos, 1/4 de taza de nueces picadas, jugo de limón, aceite de oliva, sal, pimienta.

## Preparación

- Preparación: En un tazón grande, mezcla la lechuga mixta con el pollo a la parrilla, aguacate y nueces. Aliña con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Sirve como una ensalada completa y nutritiva.



# Pescado al horno con salsa de limón y hierbas

## Ingredientes:

-Ingredientes: 1 filete de pescado blanco, jugo de 1 limón, aceite de oliva, sal, pimienta, hierbas frescas como perejil o eneldo.

## Preparación

- Preparación: Precalienta el horno a 200°C. Coloca los filetes de pescado en una bandeja para hornear y rocía con jugo de limón y aceite de oliva. Sazona con sal, pimienta y hierbas frescas. Hornea durante 15-20 minutos o hasta que el pescado esté cocido y se desmenuce fácilmente.



# Ensalada de quinoa y aguacate

## Ingredientes:

- Ingredientes: 1 taza de quinoa cocida, 1 aguacate en cubitos, 1/2 pepino en cubitos, 1/4 de cebolla roja picada, jugo de limón, aceite de oliva, sal, pimienta, hojas de cilantro picadas.

## Preparación

- Preparación: En un tazón grande, mezcla la quinoa cocida con el aguacate, pepino y cebolla roja. Aliña con jugo de limón, aceite de oliva, sal, pimienta y hojas de cilantro picadas. Sirve como una ensalada fresca y nutritiva.



# Enchiladas de calabacín

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes: 2 calabacines grandes, 1 taza de pollo cocido y desmenuzado, 1/2 taza de salsa de tomate sin azúcar añadido, 1 cucharadita de comino en polvo, 1 cucharadita de chile en polvo, sal, pimienta, queso rallado bajo en grasa, cilantro picado.

## Preparación

- Preparación: Precalienta el horno a 180°C. Corta los calabacines en láminas largas y delgadas. En un tazón, mezcla el pollo cocido, salsa de tomate, comino en polvo, chile en polvo, sal y pimienta. Coloca una porción de esta mezcla en cada lámina de calabacín y enróllalas. Coloca las enchiladas en una bandeja para hornear, espolvorea con queso rallado y hornea durante 15-20 minutos o hasta que el queso esté dorado. Sirve con cilantro picado por encima.



# Chiles rellenos de quinoa y frijoles negros:

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes: 4 chiles poblanos, 1 taza de quinoa cocida, 1 taza de frijoles negros cocidos, 1/2 taza de maíz, 1/4 de cebolla picada, 1 diente de ajo picado, 1 cucharadita de comino en polvo, sal, pimienta, queso rallado bajo en grasa.

## Preparación

-Preparación: Precalienta el horno a 200°C. Asa los chiles poblanos directamente en la llama de la estufa o en el horno hasta que la piel esté carbonizada. Coloca los chiles en una bolsa de plástico y déjalos reposar durante unos minutos para que suden. Luego, pela la piel y haz un corte en el costado de cada chile para quitar las semillas. En un tazón, mezcla la quinoa cocida, frijoles negros, maíz, cebolla picada, ajo picado, comino en polvo, sal y pimienta. Rellena los chiles con esta mezcla y colócalos en una bandeja para hornear. Espolvorea con queso rallado y hornea durante 15-20 minutos o hasta que el queso esté dorado. Sirve caliente.



# Salmón al Horno con Costra de Hierbas

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes:  
4 filetes de salmón, 2 cucharadas de mostaza Dijon, hierbas frescas (eneldo, perejil, cilantro), ralladura de limón, sal, pimienta.

## Preparación

- Preparación:  
Cubre el salmón con mostaza, hierbas, ralladura de limón, sal y pimienta.  
Hornea a 200°C por 15-20 minutos.



# Pechuga de Pollo Rellena de Espinacas y Queso de Cabra

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes:
  - 4 pechugas de pollo, 1 taza de espinacas, 1/4 taza de queso de cabra, sal, pimienta, ajo en polvo.

## Preparación

### -Preparación:

Haz un corte en cada pechuga para formar un bolsillo, rellena con espinacas y queso.

Sazona con sal, pimienta y ajo.

Hornea a 180°C por 20-25 minutos.



# Estofado de Lentejas

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes:

1 taza de lentejas, 2 zanahorias, 2 tomates, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, comino, pimentón, caldo de verduras.

## Preparación

-Preparación:  
Asa la cebolla y el ajo, añade zanahorias y tomates, cocina unos minutos.

Agrega lentejas, laurel, comino, pimentón y caldo.

Cocina a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.



# Pasta Integral con Verduras al Pesto

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas

- Ingredientes:

200g de pasta integral, 1 taza de tomates cherry, 1 taza de espinacas frescas, 1/2 taza de pesto casero o comprado, 1/4 taza de piñones tostados, queso parmesano rallado, sal, pimienta.

## Preparación

-Preparación:

Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.

En una sartén, saltea brevemente los tomates y las espinacas hasta que estén ligeramente tiernas.

Mezcla la pasta cocida con el pesto, añade las verduras salteadas y mezcla bien.

Sirve con piñones tostados y queso parmesano rallado por encima.



# Curry de Garbanzos y Coliflor

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes:

1 lata de garbanzos escurridos, 1 cabeza de coliflor en floretes, 1 cebolla grande picada, 2 dientes de ajo picados, 1 lata de leche de coco, 2 cucharadas de pasta de curry, aceite de oliva, sal, cilantro fresco.

## Preparación

### -Preparación:

En una sartén grande, sofrié la cebolla y el ajo en aceite de oliva.

Añade la pasta de curry y cocina por un minuto. Incorpora la coliflor y los garbanzos, mezcla bien.

Vierte la leche de coco y deja que hierva a fuego lento hasta que la coliflor esté tierna.

Ajusta la sal al gusto y sirve decorado con cilantro fresco.



# Tofu Teriyaki con Brócoli

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes:  
400 g de tofu firme, 2 tazas de brócoli, salsa teriyaki, ajo, jengibre, aceite de sésamo.

## Preparación

- Preparación:  
Drena y corta el tofu, saltea con ajo y jengibre, añade brócoli y salsa teriyaki.  
Cocina hasta que estén bien mezclados.



# Estofado de Res Sencillo

---

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes:  
500g carne de res en cubos, 2 zanahorias y 2 papas en cubos, 1 cebolla picada, 1 litro caldo de carne, 2 cucharadas pasta de tomate, tomillo, aceite, sal, pimienta.

## Preparación

- Preparación:  
Asa la carne. Añade cebolla, luego zanahorias, papas, caldo, pasta de tomate, tomillo, sal y pimienta.  
Cocina a fuego lento hasta que la carne esté tierna.



# Ensalada de Garbanzos Mediterránea

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
1 lata de garbanzos, 1 pepino, 1 tomate,  
1/4 de cebolla morada, queso feta,  
aceite de oliva, jugo de limón, orégano.

## Preparación

-Preparación:

Mezcla garbanzos, pepino cortado, tomate, cebolla, queso feta, adereza con aceite de oliva, limón y orégano.



# Quinoa con Verduras y Frijoles Negros

## Ingredientes:

- Ingredientes:  
1 taza de quinoa, 2 tazas de caldo de verduras, 1 lata de frijoles negros, 1 pimiento rojo, 1 cebolla, comino, cilantro, lima.

## Preparación

-Preparación:  
Cocina la quinoa en el caldo, saltea las verduras, mezcla con la quinoa cocida, frijoles, comino y cilantro.  
Sirve con lima.



# Tostadas de atún

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes: 2 latas de atún en agua, escurrido, 1/4 de cebolla picada, 1/4 de pimiento rojo picado, jugo de 1 limón, 1 cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta, tortillas de maíz, lechuga picada, tomate picado, aguacate en cubitos.

## Preparación

-Preparación: En un tazón, mezcla el atún en agua escurrido, cebolla picada, pimiento rojo picado, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla bien.

Calienta las tortillas de maíz en un comal o sartén hasta que estén crujientes. Unta una porción de la mezcla de atún en cada tortilla y decora con lechuga picada, tomate picado y aguacate en cubitos.



# Pozole Verde de Pollo

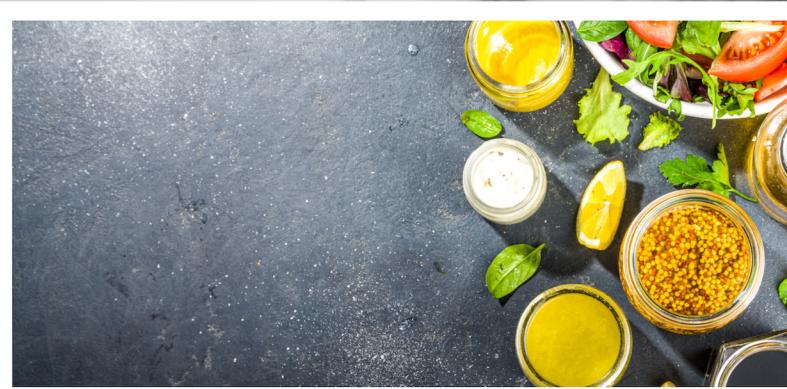
## Ingredientes:

-Porción: 4 personas  
- Ingredientes: 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cebolla picada, 2 dientes de ajo picados, 2 chiles poblanos picados, 1 lata de tomates verdes enlatados sin azúcar añadido, 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio, 1 cucharadita de comino en polvo, sal, pimienta, hojas de cilantro, rábanos en rodajas, tortillas de maíz.

## Preparación

-Preparación: En una olla grande, calienta el aceite de oliva y cocina las pechugas de pollo hasta que estén bien cocidas. Retira el pollo de la olla y desmenúzalo. En la misma olla, agrega la cebolla, ajo y chiles poblanos. Cocina hasta que estén tiernos. Agrega los tomates verdes enlatados, caldo de pollo, comino en polvo, sal y pimienta.

Cocina a fuego medio durante 15-20 minutos. Agrega el pollo desmenuzado y cocina por 5 minutos más. Sirve el pozole caliente y decora con hojas de cilantro y rodajas de rábano. Acompaña con tortillas de maíz.



# Aderezos Saludables



# Aderezo de aguacate y lima

---

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes: 1 aguacate maduro, jugo de 2 limas, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo picado, 1 cucharadita de comino en polvo, sal, pimienta.

## Preparación

-- Preparación: En una licuadora, mezcla el aguacate, jugo de lima, aceite de oliva, ajo picado, comino en polvo, sal y pimienta hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

Añade un poco de agua si es necesario para obtener la consistencia deseada. Sirve sobre ensaladas o como aderezo para tacos y wraps.



# Aderezo de mostaza y miel

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes: 3 cucharadas de mostaza dijon, 2 cucharadas de miel o sirope de agave, 2 cucharadas de vinagre de manzana, 1 cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta.

## Preparación

-Preparación: En un tazón, mezcla la mostaza dijon, miel o sirope de agave, vinagre de manzana y aceite de oliva. Sazona con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien y sirve sobre ensaladas o como aderezo para carnes a la parrilla.



# Aderezo de cilantro y limón

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes: 1 taza de cilantro fresco picado, jugo de 2 limones, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo picado, sal, pimienta.

## Preparación

- Preparación: En una licuadora, mezcla el cilantro fresco picado, jugo de limón, aceite de oliva, ajo picado, sal y pimienta hasta obtener una mezcla suave. Añade un poco de agua si es necesario para obtener la consistencia deseada.



# Aderezo de tahini y limón

---

## Ingredientes:

- Porción: 4 personas
- Ingredientes: 2 cucharadas de tahini, jugo de 1 limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo picado, sal, pimienta.

## Preparación

-Preparación: En un tazón, mezcla el tahini, jugo de limón, aceite de oliva, ajo picado, sal y pimienta. Mezcla bien hasta obtener una consistencia suave. Añade un poco de agua si es necesario para obtener la consistencia deseada.



# Yogur y Eneldo

## Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Pimienta al gusto

## Preparación

### Preparación:

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una consistencia uniforme.



# Mango Picante

---

## Ingredientes:

- 1 mango grande
- 1/4 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de cilantro fresco picado

## Preparación

### Preparación:

Procesa el mango hasta obtener un puré, mezcla con los demás ingredientes.



# Frambuesa Vinagreta

## Ingredientes:

- 1/2 taza de frambuesas frescas
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de miel

## Preparación

### Preparación:

Tritura las frambuesas y mezcla con el vinagre y la miel hasta que se combine bien.