



NUTRICIONISTA.IO

COMER CON GANAS

100 recetas para salir de la rutina



100
RECETAS

Antonio Toro

Director de Nutricionista.io



Cocinar empieza aquí.

Que cocinar vuelva a darte ideas.

Cambiar de plato no exige llenar la despensa de ingredientes que usarás una sola vez. Combina legumbres, verduras, cereales, carnes y pescados de otras formas y encuentra nuevos favoritos para tu mesa.

Elige una receta que te apetezca. Comprueba lo que tienes, prepara los ingredientes y sigue los pasos. Cuantas más veces cocines un plato, más fácil te resultará adaptarlo a tu mesa.

© Antonio Toro, 2026. Nutricionista.io Fotografías generadas con inteligencia artificial como referencia visual. Las cantidades y los pasos de cada receta son la guía para cocinar.



Una página. Todo a la vista.

Una ración, cantidades claras.

Todas las cantidades y los macros corresponden a una ración. Para dos personas, duplica los ingredientes y usa una sartén o fuente adecuada. Las necesidades y el apetito de cada persona son distintos.

Pesa antes de cocinar.

Pesa carne y pescado crudos, limpios y sin huesos ni espinas; las sardinas se pesan limpias y las almejas, con concha. Pesa arroz, pasta, quinoa y cuscús secos. Las legumbres se usan cocidas y escurridas, salvo las lentejas rojas.

Lo que acompaña también cuenta.

El aceite, el pan, las salsas y las guarniciones indicados forman parte de la ración. Reparte el aceite total entre las preparaciones. Agua, sal y pimienta pueden ajustarse al gusto. Una cucharadita equivale a 5 ml.

Macros para orientarte.

Las kcal, proteínas, hidratos y grasas son estimaciones calculadas con la tabla de ingredientes de Nutricionista.io. Cambian según las marcas y variedades. Los condimentos usados en pequeñas cantidades no se incluyen; sustituir un ingrediente modifica el resultado.



Antes de encender el fuego.

Lee la receta primero.

Prepara los ingredientes, lava las verduras y precalienta el horno cuando se indique. Los tiempos son orientativos e incluyen la preparación; el grosor de los alimentos y la potencia del equipo pueden cambiarlos.

Comprueba el centro.

Un termómetro ayuda a acertar: pollo y pavo, 74 °C; carne picada de ternera o cerdo, 71 °C; pescado, 63 °C. En filetes de ternera o cerdo, alcanza 63 °C y deja reposar 3 minutos. Cuaja los huevos; en tortillas y frittatas, comprueba 71 °C.

Cada ingrediente, en su estado.

Usa el pulpo ya cocido, el pescado ahumado listo para consumir y el bacalao fresco o ya desalado. El edamame se pesa sin vaina y se cuece según el envase. Usa remolacha cocida. Si un producto se indica preparado, pesa la cantidad necesaria.

Organiza la mesa de trabajo.

Mantén separados los alimentos crudos y los listos para comer. Lava manos, tabla y cuchillo después de manipular carne o pescado crudos. Conserva los perecederos refrigerados y sigue las instrucciones de sus envases.

Referencia de temperaturas: FoodSafety.gov · Safe Minimum Internal Temperatures. Consulta: septiembre de 2026.



Lentejas con huevo

1 ración / 25 min

406 kcal

32 g proteínas · 38 g hidratos · 12 g grasas

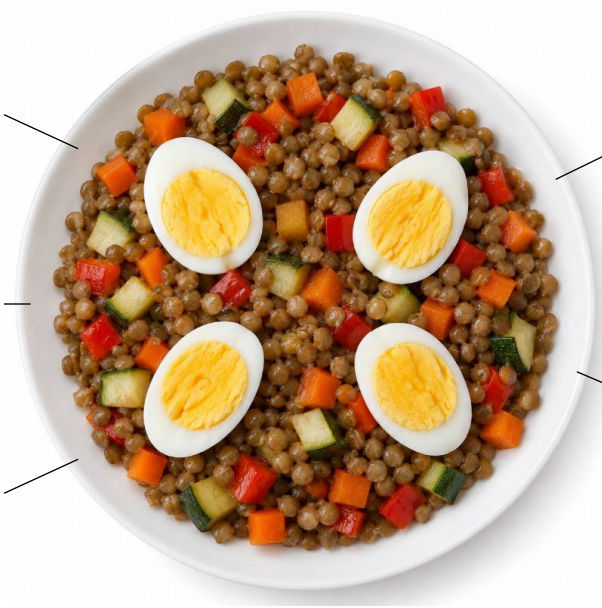
180 g de
lentejas cocidas
y escurridas

50 g de
zanahoria

50 g de
calabacín

50 g de
pimiento

2 huevos, unos
110 g sin
cáscara



ASÍ SE HACE

1

Cuece los huevos en agua hirviendo 10-12 minutos. Enfríalos, pélalos y corta cada uno por la mitad.

2

Corta las verduras en dados pequeños. Ponlas en una sartén antiadherente con 4 cucharadas de agua.

3

Tapa y cocina 8-10 minutos, removiendo y añadiendo más agua si hace falta, hasta que estén tiernas.

4

Añade las lentejas y calienta 4-5 minutos. Deja evaporar el exceso de agua y sirve con las cuatro mitades de huevo.



Bacalao con pisto

1 ración / 45 min

352 kcal

44 g proteínas · 14 g hidratos · 13 g grasas

220 g de
bacalao fresco o
desalado, sin
espinas

80 g de
pimiento

150 g de
calabacín

100 g de tomate

50 g de cebolla

10 g de aceite
de oliva



ASÍ SE HACE

- 1 Corta las verduras en dados pequeños. Calienta el aceite y cocina la cebolla y el pimiento a fuego medio 10 minutos; añade una cucharada de agua si se pegan.
- 2 Añade el calabacín y cocina 5 minutos. Incorpora el tomate, tapa parcialmente y deja a fuego suave 15 minutos. Remueve de vez en cuando.
- 3 Coloca el bacalao sobre el pisto y tapa. Cocina 8-12 minutos, según su grosor, hasta que esté opaco y se separe en lascas.
- 4 Sirve el pescado sobre las verduras con su salsa. Prueba antes de añadir sal: el bacalao desalado puede aportar suficiente.

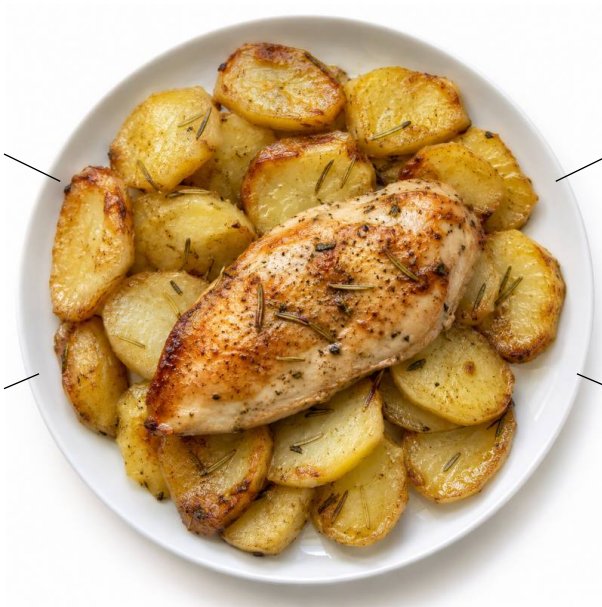


Pollo al horno con patatas

1 ración / 50 min

500 kcal

41 g proteínas · 53 g hidratos · 13 g grasas



150 g de
pechuga de
pollo, en crudo

10 g de aceite
de oliva

310 g de patata
pelada, en
crudo

Romero al gusto

ASÍ SE HACE

- 1 Precalienta el horno a 200 °C. Corta la patata en rodajas de medio centímetro y ponla en una fuente pequeña.
- 2 Añade la mitad del aceite, el romero y 3 cucharadas de agua. Mezcla y hornea 20 minutos.
- 3 Coloca la pechuga sobre las patatas y reparte el aceite restante. Hornea 20-25 minutos más, según el grosor del pollo.
- 4 Comprueba que el pollo esté bien hecho por dentro y la patata tierna. Si necesita más tiempo, continúa la cocción; añade un poco de agua si la fuente se seca.



NUTRICIONISTA.IO

Que cocinar vuelva a darte ideas.

Cambiar de plato no exige llenar la despensa de ingredientes que usarás una sola vez. Combina legumbres, verduras, cereales, carnes y pescados de otras formas y encuentra nuevos favoritos para tu mesa.

100 recetas, una por página.

Fotografías de todos los platos.

Ingredientes, preparación y macros.

Antonio Toro

Director de Nutricionista.io