



NUTRICIONISTA.IO

COMER SIN COMPLICARTE

100 recetas para tu día a día



100
RECETAS

Antonio Toro

Director de Nutricionista.io



Cocinar empieza aquí.

Resolver la comida también puede ser fácil.

Hay días en los que necesitas abrir un libro, elegir un plato y ponerte a cocinar. Aquí tienes cien ideas para hacerlo: cantidades claras, pasos concretos y combinaciones con ingredientes cotidianos.

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.



Arroz con pollo y verduras

1 ración / 25 min

496 kcal

41 g proteínas · 49 g hidratos · 14 g grasas

55 g de arroz,
en crudo

150 g de
pechuga de
pollo, en crudo

80 g de
pimiento

150 g de
calabacín

10 g de aceite
de oliva



ASÍ SE HACE

- 1 Cuelece el arroz en agua siguiendo el tiempo del envase. Mientras, corta el pollo en tiras y las verduras en dados.
- 2 Calienta la mitad del aceite en una sartén. Cocina el pollo 5-7 minutos, removiendo, hasta que esté bien hecho por dentro. Retíralo a un plato limpio.
- 3 Añade el resto del aceite y las verduras. Saltéalas 6-8 minutos; si se pegan, incorpora una cucharada de agua.
- 4 Escurre el arroz, añádelo con el pollo y mezcla al fuego 1-2 minutos. Sirve caliente.

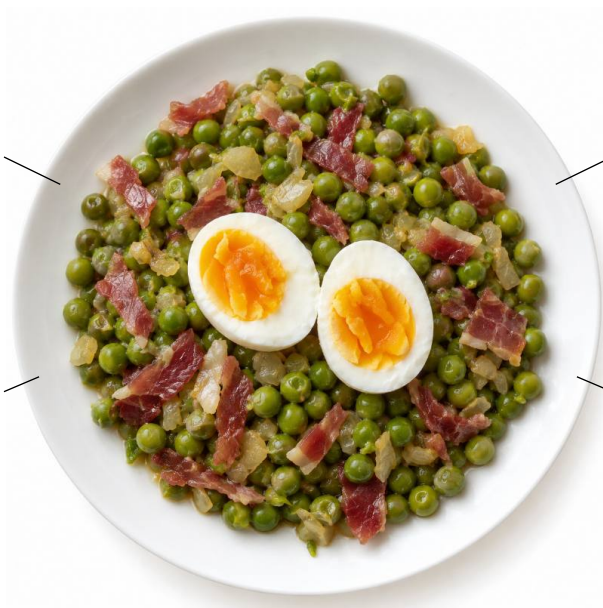


Guisantes con jamón y huevo

1 ración / 25 min

342 kcal

29 g proteínas · 26 g hidratos · 11 g grasas



200 g de guisantes frescos o congelados

1 huevo, unos 55 g sin cáscara

35 g de jamón serrano

50 g de cebolla

ASÍ SE HACE

- 1 Cuece el huevo en agua hirviendo 10-12 minutos. Enfríalo bajo el grifo, pélalo y córtalo por la mitad.
- 2 Pica la cebolla. Cocínala tapada en una sartén antiadherente con 3 cucharadas de agua durante 5 minutos.
- 3 Añade los guisantes y un poco más de agua. Tapa y cocina 6-10 minutos, hasta que estén tiernos; sigue el envase si son congelados.
- 4 Destapa, deja evaporar el exceso de agua y añade el jamón en tiras. Remueve 1 minuto y sirve con las dos mitades del huevo.



Garbanzos con espinacas y huevo

1 ración / 20 min

401 kcal

29 g proteínas · 33 g hidratos · 15 g grasas



180 g de garbanzos cocidos y escurridos

80 g de espinacas

2 huevos, unos 110 g sin cáscara

6 g de ajo pelado

Pimentón al gusto

ASÍ SE HACE

- 1 Cuece los huevos en agua hirviendo 10-12 minutos. Enfríalos, pélalos y corta cada uno por la mitad.
- 2 Lamina el ajo y ponlo en una sartén antiadherente con 3 cucharadas de agua. Cocina tapado 2 minutos.
- 3 Añade las espinacas y cocina 3-4 minutos. Incorpora los garbanzos, el pimentón y un poco de agua para que no se peguen.
- 4 Calienta 5 minutos a fuego suave, removiendo. Sirve con las cuatro mitades de huevo.



NUTRICIONISTA.IO

Resolver la comida también puede ser fácil.

Hay días en los que necesitas abrir un libro, elegir un plato y ponerte a cocinar. Aquí tienes cien ideas para hacerlo: cantidades claras, pasos concretos y combinaciones con ingredientes cotidianos.

100 recetas, una por página.

Fotografías de todos los platos.

Ingredientes, preparación y macros.

Antonio Toro

Director de Nutricionista.io