



NUTRICIONISTA.IO

COMER Y REPETIR

100 recetas para disfrutar cocinando



100
RECETAS

Antonio Toro

Director de Nutricionista.io



Cocinar empieza aquí.

Hay platos que merecen quedarse.

Una buena receta es la que entiendes, te apetece preparar y quieres volver a comer. Arroces, guisos, platos frescos y bocados para disfrutar: cien ideas con toda la información reunida en una página.

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.



Hummus con pollo y pan pita

1 ración / 10 min

486 kcal

42 g proteínas · 43 g hidratos · 15 g grasas



ASÍ SE HACE

- 1 Parte el pollo cocinado en tiras. Calientalo en una sartén con una cucharada de agua, tapado, hasta que esté caliente por completo.
- 2 Lava el pepino y córtalo en bastones. Calienta la pita siguiendo las instrucciones del envase.
- 3 Corta la pita por la mitad y abre los dos bolsillos. Reparte dentro el hummus, el pollo y el pepino. Sirve enseguida.



Arroz con ternera y setas

1 ración / 25 min

494 kcal

35 g proteínas · 47 g hidratos · 17 g grasas

55 g de arroz,
en crudo

130 g de filete
de ternera, en
crudo

100 g de
champiñones

50 g de cebolla

10 g de aceite
de oliva



ASÍ SE HACE

- 1 Cuece el arroz siguiendo el envase. Corta la ternera en tiras finas, pica la cebolla y lamina los champiñones.
- 2 Calienta la mitad del aceite en una sartén. Saltea la carne 2-3 minutos, según su grosor, y resérvala en un plato limpio.
- 3 Añade el resto del aceite y la cebolla. Cocina 3 minutos, incorpora los champiñones y saltea unos 8 minutos, hasta que se evapore el agua.
- 4 Incorpora el arroz escurrido y la ternera. Mezcla al fuego 1-2 minutos, hasta que todo esté caliente y la carne quede a tu gusto.

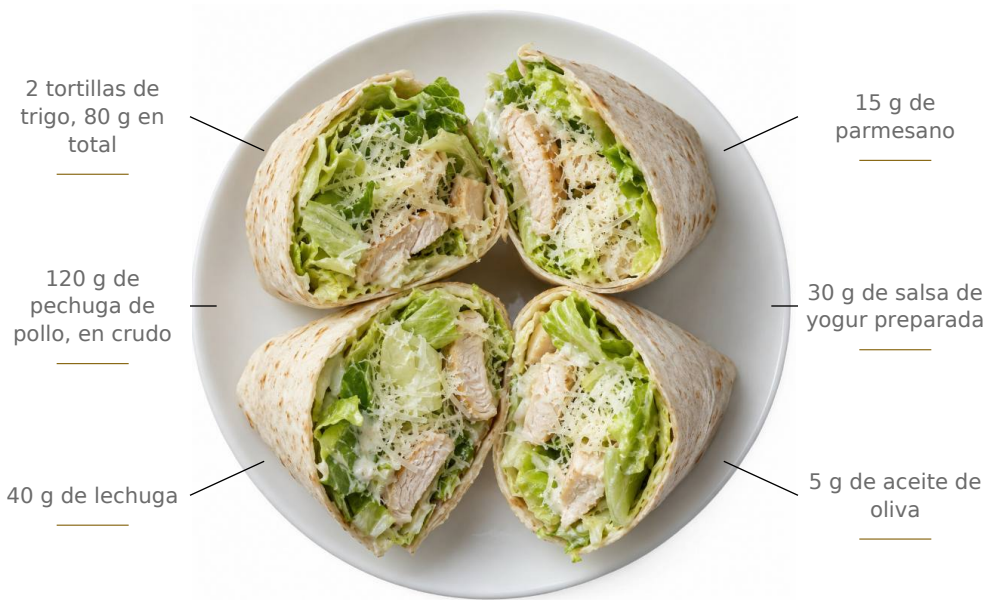


Wrap de pollo César

1 ración / 20 min

503 kcal

41 g proteínas · 43 g hidratos · 18 g grasas



ASÍ SE HACE

- 1 Corta el pollo en tiras finas. Calienta el aceite en una sartén y cocínalo 5-7 minutos, removiendo, hasta que esté bien hecho.
- 2 Lava y seca la lechuga. Córta-la en tiras y mézclala con la salsa de yogur y el parmesano rallado.
- 3 Calienta las tortillas según el envase. Reparte la lechuga y el pollo entre ambas. Dobra los laterales y enrolla.
- 4 Corta cada wrap por la mitad y sirve: obtendrás cuatro mitades en total.



NUTRICIONISTA.IO

Hay platos que merecen quedarse.

Una buena receta es la que entiendes, te apetece preparar y quieres volver a comer. Arroces, guisos, platos frescos y bocados para disfrutar: cien ideas con toda la información reunida en una página.

100 recetas, una por página.

Fotografías de todos los platos.

Ingredientes, preparación y macros.

Antonio Toro

Director de Nutricionista.io