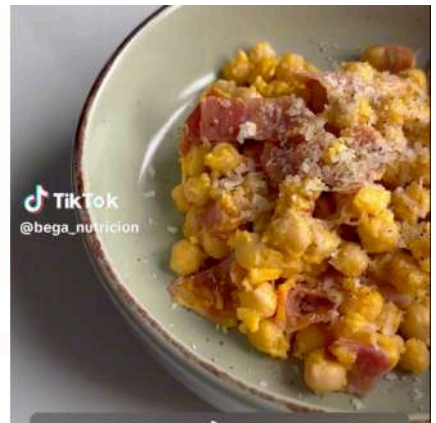


20 RECETAS SENCILLAS Y RÁPIDAS

2ª EDICIÓN





CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Tacos de atún y huevo

Ingredientes: 2 tortillas de maíz, 1 lata pequeña de atún al natural, 1 huevo cocido, 2 lonchas de queso havarti light, pimienta rojo y verde, cebolla, 100 g tomate frito, 1 cdita de aceite de oliva y sal.

Preparación:

Dora las verduras con una cdita de aceite.

Añade el atún, el huevo picado y el tomate frito, y cocina 10 min a fuego bajo.

Reserva el relleno. En otra sartén, calienta las tortillas de maíz, dorándolas 2 min por un lado.

Voltea, agrega una loncha de queso y el relleno en una mitad. Cierra sin apretar mucho y cocina por el otro lado. ¡Listo!

Kcal: 595 kcal

Hidratos: 52 g | **Grasa:** 23 g | **Proteína:** 41 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Pasta con salmón, cherrys y queso crema

Ingredientes: 70 g pasta, 120 g de salmón, 2 cdas de queso de untar light, un puñado de tomates cherry, sal, pimienta negra y orégano (o las especias que más te gusten)

Preparación:

Pon en la freidora de aire el salmón, los tomates cherrys y 2 cdas de queso crema de untar light y añade sal y las especias que quieras. Cocina 12 minutos a 200 °C.

Mientras, pon a hervir la pasta y cuando estén ambas cosas listas, mézclalo con la ayuda de un tenedor y ¡a disfrutar!

Kcal: 523 kcal

Hidratos: 61 g | **Grasa:** 12 g | **Proteína:** 36 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Ensalada kebab

Ingredientes: 1 paquete de tiras de pollo especiado, ½ paquete de salsa tsatsiki, lechuga, tomate, cebolla, sal, pimienta y (opcional) sriracha o el picante que más te guste.

Preparación:

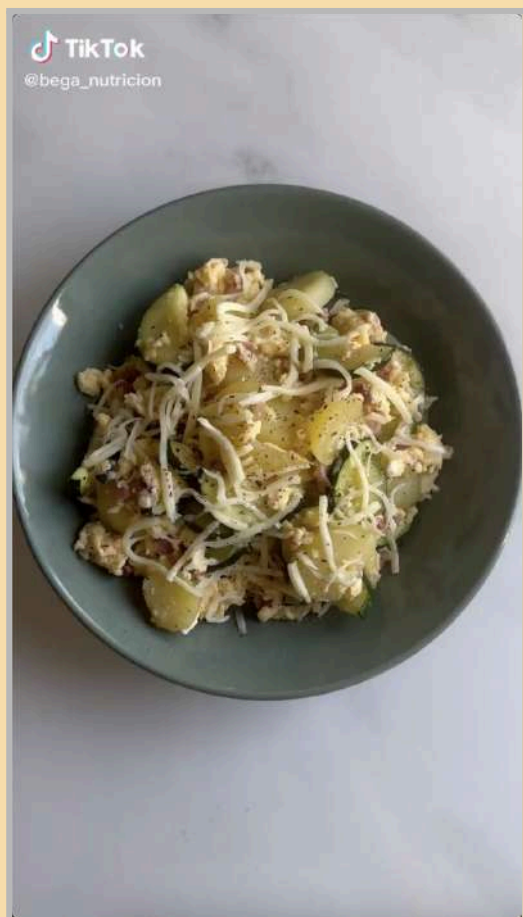
Rellena tu tupper con lechuga y cebolla.

Mezcla la salsa tsatsiki con sal, pimienta y salsa picante (opcional)

Añádelo al tupper con tomate y pollo... ¡y listo!

Kcal: 461 kcal

Hidratos: 27 g | Grasa: 22 g | Proteína: 38 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Revuelto de patata, calabacín, jamón y queso

Ingredientes: 150 g patata cocida, 2 huevos, 50 g taquitos de jamón, 30 g queso mozzarella rallado, calabacín, cebolla, pimienta negra y 1 cdita de aceite de oliva.

Preparación:

Pon 1 cdita de aceite en una sartén y sofríe la cebolla picada. Añade el calabacín troceado y la patata cocida.

Incorpora los taquitos de jamón y los 2 huevos batidos, y cocina hasta que esté al gusto.

Emplata y añade pimienta negra y queso mozzarella rallado. ¡Listo!

Kcal: 553 kcal

Hidratos: 42 g | Grasa: 29 g | Proteína: 34 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Gnocchis cremosos

Ingredientes: 100 g gnocchis, 100 g pechuga de pollo, 100 ml leche evaporada, 30 g mozzarella rallada, brócoli, 1 cdita de aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén cocina la pechuga de pollo con 1 cucharadita de aceite de oliva.

Una vez lista, añade la leche evaporada junto con los gnocchis.

Deja unos minutos a fuego medio hasta que estén cocinados. Añade el brócoli ya cocido, queso mozzarella y, ¡listo!

Kcal: 559 kcal

Hidratos: 55 g | Grasa: 20 g | Proteína: 43 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Huevos al plato con calabacín

Ingredientes: 1 calabacín, 40 g jamón serrano, 2 huevos, vinagre de manzana, 1 cda de aceite de oliva, sal, ajo y pimienta al gusto.

Preparación:

Corta el calabacín en rodajas finas y mézclalo con 1 cucharada de aceite de oliva, sal, ajo y pimienta al gusto. Cocina a 190°C durante 16 minutos hasta que esté dorado y tierno. Sírvelo en un plato y coloca encima el jamón serrano.

Mientras, prepara los huevos poché: rompe el huevo en un vaso con agua caliente y un par de cucharadas de vinagre de manzana, y mételo al microondas durante 50 segundos.

Coloca los huevos sobre el calabacín, añade sal y pimienta, ¡y listo!

Kcal: 338 kcal

Hidratos: 7 g | Grasa: 24 g | Proteína: 25 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Arroz 'frito' saludable

Ingredientes: 1 vasito de arroz, 100 g de gambas, 1 huevo, guisantes, maíz, zanahoria, 1 cda de salsa de soja, 1 cdita de aceite de oliva, sal y especias.

Preparación:

Cocina las gambas con una cucharadita de aceite de oliva, sal y especias.

Cuando estén doradas, añade el maíz, los guisantes, la zanahoria y la salsa de soja.

Añade el huevo batido a un lado y mezcla todo. Por último, echa el arroz.

Kcal: 507 kcal

Hidratos: 61 g | Grasa: 13 g | Proteína: 34 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Wrap de atún

Ingredientes: 1 tortita de trigo, 2 latas pequeñas de atún al natural, 30 g mozzarella rallada, maíz, cebolla, rúcula, 1 cda de yogur 0%, 1 cdita de mostaza, sal y pimienta.

Preparación:

Pon en un bol el atún, el maíz, la cebolla picada, el yogur y la mostaza y mezcla bien.

En una tortita de trigo, pon rúcula en la base, y añade el relleno que has preparado anteriormente. Espolvorea mozzarella rallada por encima.

Cierra el wrap y caliéntalo en la sartén.

Kcal: 459 kcal

Hidratos: 41 g | Grasa: 11 g | Proteína: 47 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

“Quiche” de verduras

Ingredientes: 1 tortita de trigo, 2 huevos, 30 g de mozzarella rallada, 1 chorrito de leche (aprox 50 ml), calabacín, champiñones, cebolla, 1 cdita de aceite de oliva y especias al gusto.

Preparación:

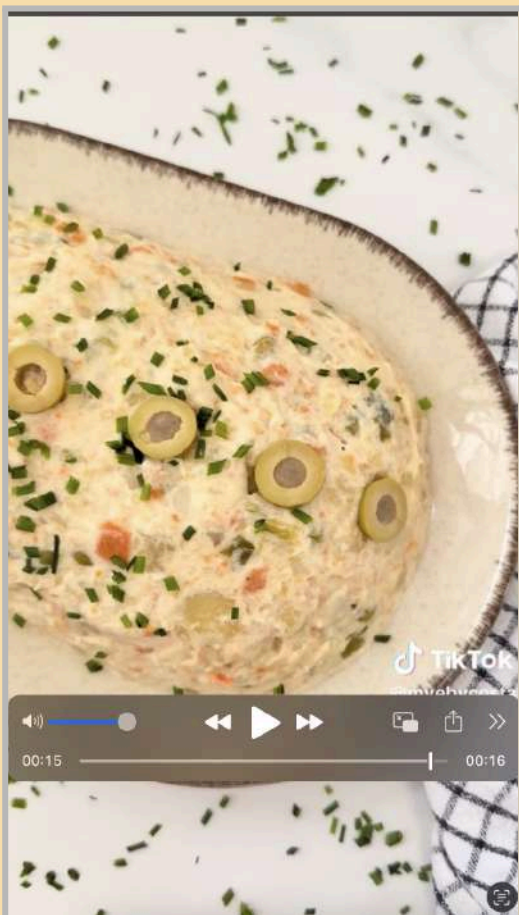
Pocha las verduras que quieras con 1 cucharadita de aceite y mezclalas con 2 huevos batidos, 1 chorrito de leche, sal y las especias que quieras.

Pon la tortita en un molde redondo y añade el relleno junto a un puñado de mozzarella rallada.

Llévalo al horno o airfryer 15 minutos a 170 °C.

Kcal: 477 kcal

Hidratos: 43 g | Grasa: 22 g | Proteína: 25 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Ensaladilla rusa exprés

Ingredientes: 300 g de patatas cocidas, 2 latas pequeñas de atún al natural, ½ bote macedonia de verduras, 2 cdas de mayonesa ligeresa y sal.

Preparación:

Escurre muy bien las patatas ya cocidas (de las de bote) y escalas con papel absorbente. Machácalas en un bol.

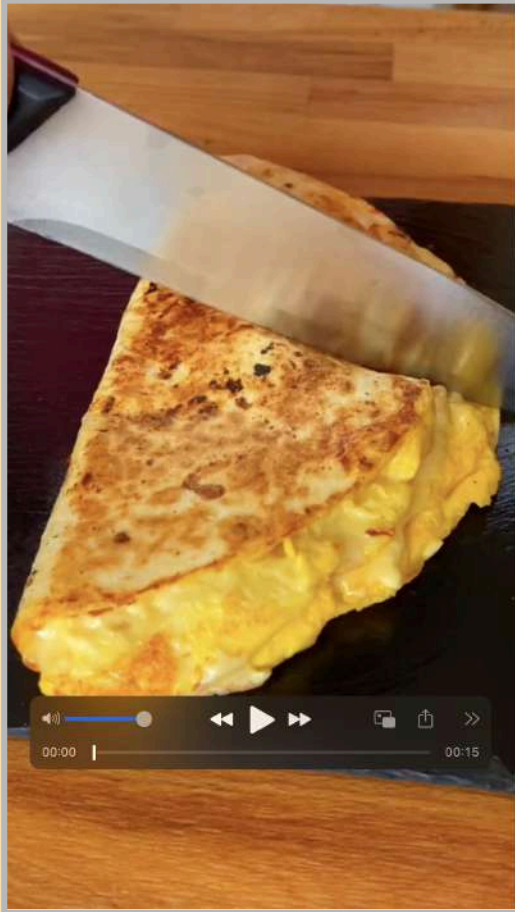
Escurre también el bote de macedonia y sécalo bien. Añádelo al bol.

Agrega el atún, la mayonesa, 1 pizca de sal y mezcla hasta que quede bien integrado.

Guárdala en la nevera para servir fresquita.

Kcal: 579 kcal

Hidratos: 49 g | Grasa: 24 g | Proteína: 41 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Tortita con jamón, huevo y queso fundido

Ingredientes: 1 tortita maxi de trigo ([Ver](#)), 1 huevo, 50 g jamón cocido, 1 tomate, 30 g queso mozzarella ([ejemplo](#))

Preparación:

Coloca en una sartén caliente el tomate en rodajas, el jamón, el huevo, el queso y la tortilla.

Cocina unos minutos, dóblala con cuidado y voltéala para que se dore por ambos lados.

En menos de 10 minutos, tienes una cena deliciosa y sin complicaciones.

Kcal: 466 kcal

Hidratos: 43 g | Grasa: 18 g | Proteína: 29 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Wrap de aguacate, huevo y havarti

Ingredientes: 1 tortita Maxi de trigo ([Ver](#)), 100 g aguacate (media unidad), 1 huevo cocido, limón, sal, pimienta, 1 loncha de queso havarti light ([Ver](#)), tomate, aceite de oliva.

Preparación:

Machaca el aguacate con limón, sal y pimienta.

Unta la mezcla sobre la tortilla, añade el huevo cocido en rodajas, el tomate y la loncha de queso.

Dobla la tortilla por la mitad y cocínala en la sartén con un poco de aceite hasta que quede dorada y crujiente por fuera.

Kcal: 511 kcal

Hidratos: 48 g | **Grasa:** 28 g | **Proteína:** 20 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Burrito saludable de aguacate y salmón

Ingredientes: 1 tortilla Maxi de trigo, 100 g aguacate, 50 g salmón ahumado, 40 g queso philadelphia light, cebolla y tomate al gusto

Preparación:

Pica el aguacate, el salmón, la cebolla, el tomate y mézclalos con el queso philadelphia hasta formar una pasta.

Extiende la mezcla sobre la tortilla, enrolla y listo.

Si quieres, puedes tostar el burrito en la sartén para darle un toque crujiente.

Kcal: 538 kcal

Hidratos: 53 g | **Grasa:** 29 g | **Proteína:** 20 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

“Pizza” con atún y huevo

Ingredientes: 1 tortilla de trigo integral ([Ver](#)), 2 huevos, 1-2 cucharadas de tomate triturado, 60 g de mozzarella rallada, 1 lata de atún al natural, orégano y sal al gusto.

Preparación:

Coloca la tortilla sobre una terrina o recipiente apto para horno.

Extiende el tomate por encima, añade los huevos, una pizca de sal, el atún desmenuzado, el queso rallado, orégano y un poco más de queso.

Llévalo a la air fryer 10 minutos a 180 °C y listo para disfrutar.

Kcal: 510 kcal

Hidratos: 22 g | Grasa: 28 g | Proteína: 42 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Pita con atún, huevo y tomate

Ingredientes: 1 pan de pita ([Ver](#)), 1 huevo, 60 g de atún al natural, 3 cucharaditas de tomate frito.

Preparación:

Cuece el huevo en agua hirviendo. Mientras tanto, mezcla el atún con el tomate frito.

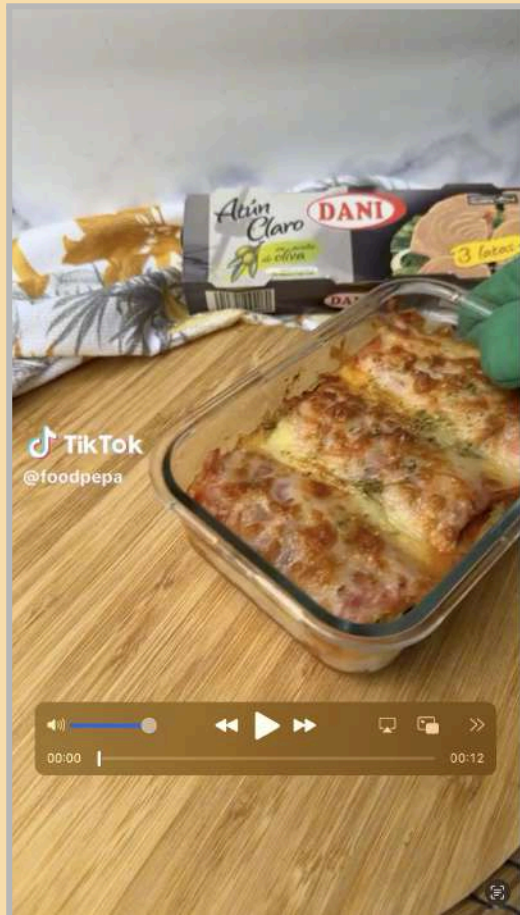
Pela y pica el huevo cocido, incorpóralo a la mezcla y remueve bien.

Calienta el pan pita en la sandwichera, ábrelo con un corte y rellénalo con la mezcla.

Vuelve a calentarlo en la tostadora o sandwichera para que se derrita todo y quede bien calentito.

Kcal: 332 kcal

Hidratos: 37 g | Grasa: 9 g | Proteína: 23 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Canelones de jamón, calabacín y atún

Ingredientes: 1 lata de atún claro, 100 g tomate frito ([Ver](#)), 50 g jamón cocido, calabacín al gusto, 50 g queso rallado ([Ejemplo](#)), orégano...

Preparación:

Mezcla el atún con el tomate frito.

Sobre cada loncha de jamón coloca unas tiras de calabacín, un poco de queso y la mezcla de atún con tomate. Enrolla formando canelones.

Coloca en una bandeja, espolvorea más queso y orégano por encima, y gratina en el horno hasta que estén doraditos.

Kcal: 431 kcal

Hidratos: 17 g | Grasa: 22 g | Proteína: 42 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Ensalada de pollo, cottage y tomate

Ingredientes: Tomate al gusto (para los cálculos puse 300 g), 100 g queso cottage, 100 g pechuga de pollo (en el vídeo usan esta pero es pollo normal y corriente) y una cda de aceite de oliva a base de aliño.

Preparación:

Corta los tomates en tiras finas y repártelos en un plato.

Añade el queso cottage por encima y coloca las tiras de pollo.

Condimenta con sal, orégano, cebollino y una cda de aceite de oliva.

¡Lista en menos de 5 minutos!

Kcal: 356 kcal

Hidratos: 14 g | Grasa: 18 g | Proteína: 40 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Parrillada de verduras con burrata

Ingredientes: 150 g burrata ([Ver](#)) junto a medio paquete de parrillada de verduras ([Ver](#)).

Preparación:

Cocina la parrillada de verduras en una sartén o en la freidora de aire hasta que estén doradas.

Sirve caliente con la burrata por encima y, si quieres, un poco de pimienta o albahaca fresca.

¡Listo para disfrutar!

Kcal: 486 kcal

Hidratos: 25 g | Grasa: 31 g | Proteína: 24 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Pastel proteico con jamón y queso

Ingredientes: 2 huevos, 100 g de queso Cottage, 2 lonchas de jamón de york, queso rallado, orégano, sal y pimienta al gusto,

Preparación:

Bate los huevos con sal y pimienta.

Añade el queso, el jamón en trocitos y un poco de queso rallado.

Mezcla bien y vierte en un molde apto para horno o air fryer.

Cocina 15 minutos a 180 °C en la air fryer.

Kcal: 397 kcal

Hidratos: 3 g | Grasa: 24 g | Proteína: 42 g



CLICK EN LA IMAGEN PARA VER EL VÍDEO

Gnocchis con pollo y verduras

Ingredientes: 100 g de gnocchis, 100 g de pechuga de pollo, 50 g de queso philadelphia, 2 cdas de salsa de tomate, ½ cebolla, ½ calabacín, ajo en polvo, sal, pimienta, tomillo.

Preparación:

Sofríe la cebolla con un poco de aceite. Añade el calabacín y el pollo en dados, salpimenta y agrega las especias.

Cuando esté todo dorado, incorpora la salsa de tomate y el queso philadelphia.

Mezcla bien y añade los gnocchis. Cocina unos minutos más hasta que se integren los sabores.

Kcal: 479 kcal

Hidratos: 61 g | Grasa: 11 g | Proteína: 32 g