

1000



Recetas cero

AZÚCAR Y GLUTEN



CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO



Día 01

Comenzando su viaje saludable

**Una nueva rutina, una nueva dieta:
explora recetas**

**Prácticas deliciosas para transformar tu
día de manera saludable.**

Modo resumen Dia

- Desayuno: Panqueque De Avena Y Plátano
- Almuerzo: Ensalada de Quinua con Verduras Asadas
- Cena: Tortilla De Espinacas Y Tomate
- Postre: Mousse de Cacao y Aguacate
- Jugo: Jugo Verde Detox



Desayuno

PANQUEQUES DE PLÁTANO Y AVENA

ingredientes



- 1 banana madura
- 2 huevos
- 3 cucharadas de
harina
- avena sin gluten
- 1 cucharadita de canela
(opcional)
- Aceite de coco para engrasar
cacerola

MODO DE PREPARACIÓN

1. Tritura el plátano con un tenedor.
2. Mezclar los huevos y la harina de avena hasta formar
3. una masa homogénea.
4. Agregue canela si lo desea
5. Calentar una sartén untada con aceite de coco y
6. vierta pequeñas porciones de la masa.
7. Cocine a fuego medio durante 2-3 minutos cada uno.
8. lado o hasta que esté dorado.



**Tiempo de
preparación**
10 minutos



Porciones:
2



Costo aproximado:
\$0,79 USD



Calorías:
180 Kcal en
Promedio

Almuerzo

ingredientes

1/2 tazas de quinua

**1 calabacín cortado en
rebanadas**

1 zanahoria cortada en tiras

1 pimiento rojo en tiras

1 tomate picado

**2 cucharadas de aceite de
oliva**

jugo 1/2 de limón

sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARACIÓN

1. Cuece la quinua en 1 taza de agua durante aprox.
2. 15 minutos, hasta que esté suave.
3. En una sartén asar el calabacín, la zanahoria
4. y el pimiento con 1 cucharada de aceite de oliva hasta
5. ligeramente marrón.
6. Mezclar la quinua cocida con las verduras.
7. tomate asado y picado.
8. Condimente con aceite de oliva, jugo de limón, sal y
9. pimienta



**Tiempo de
preparación**
20 minutos



Porciones:
1 porción



Costo aproximado:
\$1,27 USD -



Calorías:
300kcal en promedio



ingredientes

- 2 huevos
- 1 taza de hojas de espinaca
- picaduras
- 1 tomate pequeno picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARACIÓN

1. Batir los huevos con una pizca de sal y pimienta.
2. Calentar el aceite en una sartén y sofreír el
3. espinacas hasta que se ablanden.
4. Agrega el tomate y cocina por 2 minutos más.
5. Vierta los huevos batidos por encima y cocine hasta que
6. firme, girando si es necesario.



Tiempo de preparación
20 minutos



Porciones:
1 porción



Costo aproximado:
\$1,27 USD



Calorías:
300kcal en promedio

Mousse de Cacao y Aguacate

Ingredientes

- 1/2 aguacate maduro
- 2 cucharadas de cacao 100% polvo
- 1 cucharada de miel o xilitol
- 1 cucharada de leche Coco



Modo de Preparación

- Bate todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una textura cremosa. Sirve
- inmediatamente o lleva a la nevera durante 15 minutos para que espese.



5 min de
preparación



Rinde 1
porción



Costo
promedio de
\$0,65 USD



150 calorías
en promedio

ZUMO VERDE DETOX



Ingredientes

- 1 hoja de col, 1 manzana verde
- jugo de 1 limón
- 200 ml de agua de coco
- Hielo al gusto.

Modo de preparación

- Bate todos los ingredientes en la licuadora hasta que quede homogéneo.
- Cuela, si lo deseas, y sirve inmediatamente.



**Tiempo de
preparación**
5 minutos



Porciones:
1 porción



Costo aproximado:
\$0,21 USD



Calorías:
80 calorías en
Promedio



Día 02



Descubriendo Nuevos Sabores Saludables

¡Hoy vas a experimentar platos increíbles, sin azúcar y sin gluten, que transformarán tu alimentación!

Resumen del Día 1

- Desayuno: Batido de Fresa y Avena
- Almuerzo: Pollo a la Parrilla con Salsa de Mostaza y Miel
- Cena: Sopa de Calabaza con Jengibre
- Postre: Pudding de Chía con Coco
- Jugo: Limonada Refrescante con Menta



Pollo a la Parrilla con Salsa de Mostaza y Miel

Ingredientes

- 1 filete de pechuga de pollo
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de verduras variadas (como brócoli, zanahoria y calabacín)



Modo de Preparación

- Sazona el filete de pollo con sal y pimienta.
- En un tazón, mezcla la mostaza, la miel y la mitad del aceite de oliva.
- Calienta el aceite restante en una sartén y asa el pollo durante 4-5 minutos de cada lado, o hasta dorar.
- Añade la salsa de mostaza y miel por encima y deja cocinar por 1-2 minutos más.
- Sirve acompañado de las verduras cocidas o asadas.



20 min de preparación



Rinde 1 porción



Precio \$0,81 USD



250 Kcal en promedio

Sopa de Calabaza con Jengibre



Ingredientes

- 2 tazas de calabaza picada
- 1 trozo pequeño de jengibre (alrededor de 1 cm)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- 500 ml de agua o caldo de verduras casero.

Modo de Preparación

- En una cacerola, calienta el aceite de oliva y sofríe la calabaza y el jengibre durante 2 minutos.
- Agrega el agua o el caldo de verduras y deja cocinar durante 15 minutos, o hasta que la calabaza esté suave.
- Bate la mezcla en la licuadora hasta obtener una sopa cremosa.
- Sazona con sal y pimienta y sirve caliente.



**Tiempo de
preparación**
20 minutos



Porciones:
2



Costo aproximado:
\$0,65 USD



**100Kcal em
Média**

Pudim de Chia con Coco

Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de chía.
- 200 ml de leche de coco
- 1 cucharadita de miel o edulcorante natural
- Fruta fresca para decorar (como mango o kiwi)



Modo de Preparación

- Mezcla las semillas de chía
- la leche de coco y la miel en una olla.
- Déjalo reposar durante al menos 2 horas o toda la noche para que la chía absorba el líquido.
- Sirva con fruta fresca encima.



Tiempo de preparación
5 minutos



Porciones:
1



Costo aproximado:
\$0,79 USD



Calorías:
180 Kcal en Promedio

Limonada con Menta



Ingredientes

- Jugo de 1 limón
- 200 ml de agua fría
- Hojas de menta fresca
- Hielo al gusto
- Edulcorante natural al gusto (como miel o xilitol)

Modo de Preparación

- Mezcla el jugo de limón con el agua y las hojas de menta.
- Endulza al gusto y sirve con hielo.



Tiempo de preparación
5 minutos



Porciones:
2



Costo aproximado:
\$0,33 USD



Calorías:
20 calorías en Promedio



Día 03

Descubriendo Nuevos Sabores Saludables

Descubre recetas prácticas y sabrosas que aportarán equilibrio y placer a tu rutina alimentaria, ¡sin azúcar ni gluten!

Resumen del día

- Desayuno: Gachas de avena con manzana y canela.
 - Almuerzo: Pescado al horno con hierbas y verduras
 - Cena: Ensalada de garbanzos con tomate y pepino
 - Postre: Manzana al horno con canela y nueces
- Jugo: Jugo de piña con menta





CLICK AQUI
PARA DESCARGAR
COMPLETO