



Sergio Josué Almaguer Torres

LICENCIADO EN NUTRICIÓN

477-107-2391

sergio_josue6@hotmail.com

Josué Consultor Nutricional

RECETAS SALUDABLES

1. Ensalada de pollo con garbanzos y aguacate

✖ Porciones: 2

✖ Tiempo de preparación: 15 minutos

✖ Ingredientes:

- 🍎 1 taza de garbanzos cocidos
- 🍎 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 🍎 ½ aguacate en cubos
- 🍎 1 taza de espinacas frescas
- 🍎 ½ jitomate en cubos
- 🍎 1 cucharada de aceite de oliva
- 🍎 Jugo de ½ limón
- 🍎 Sal y pimienta al gusto



✖ Preparación:

- 🍎 1.- Mezcla todos los ingredientes en un bowl.
- 🍎 2.- Añade el aceite, limón, sal y pimienta.
- 🍎 3.- Sirve y disfruta.

2. Omelette de claras con espinacas y champiñones

✖ Porciones: 1

✖ Tiempo de preparación: 10 minutos

✖ Ingredientes:

- 🍎 3 claras de huevo
- 🍎 ½ taza de espinacas





Sergio Josué Almaguer Torres
LICENCIADO EN NUTRICIÓN

WhatsApp 477-107-2391

Email sergio_josue6@hotmail.com

Facebook Instagram Josué Consultor Nutricional

RECETAS SALUDABLES

- 🍎 1/4 de taza de champiñones cocidos y rebanados
- 🍎 1 cucharadita de aceite de oliva
- 🍎 Sal y pimienta al gusto

🕒 Preparación:

- 🍎 1.- Sofríe los champiñones y espinacas en el aceite.
- 🍎 2.- Agrega las claras batidas, sal y pimienta.
- 🍎 3.- Cocina hasta que este cocido. Dobra y sirve.

3. Ensalada de atún con frijoles y verduras



🕒 Porciones: 2

🕒 Tiempo de preparación: 10 minutos

🕒 Ingredientes:

- 🍎 1 lata de atún en agua (drenado)
- 🍎 1/2 taza de frijoles cocidos
- 🍎 1/2 taza de pepino en cubos
- 🍎 1/2 zanahoria rallada
- 🍎 1/4 de cebolla morada
- 🍎 1 cucharada de aceite de oliva
- 🍎 Jugo de 1 limón
- 🍎 Sal y orégano

🕒 Preparación:

- 🍎 1.- Mezcla todos los ingredientes en un bowl.



Sergio Josué Almaguer Torres
LICENCIADO EN NUTRICIÓN

477-107-2391

sergio_josue6@hotmail.com

Josué Consultor Nutricional

RECETAS SALUDABLES

- ⌚ 2.- Sazona con limón, aceite, sal y orégano.
- ⌚ 3.- Servir fría o a temperatura ambiente y disfruta.

4. Tostadas horneadas de pollo con nopales

Porciones: 2

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- ⌚ 4 tostadas horneadas
- ⌚ 1 taza de nopales cocidos
- ⌚ 1 pechuga de pollo asada o a la plancha y deshebrada
- ⌚ ½ jitomate en cubos
- ⌚ 1 cucharada de crema baja en grasa (opcional)
- ⌚ 1 cucharadita de orégano
- ⌚ Sal y limón al gusto



Preparación:

- ⌚ 1.- Mezcla los nopales, pollo, jitomate y sazona.
- ⌚ 2.- Sirve la mezcla sobre tostadas.
- ⌚ 3.- Añade crema si deseas. Y listo, disfrútala.

5. Desayuno energético: Avena con plátano y crema de cacahuate

Porciones: 1

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes:





Sergio Josué Almaguer Torres

LICENCIADO EN NUTRICIÓN

477-107-2391

sergio_josue6@hotmail.com

Josué Consultor Nutricional

RECETAS SALUDABLES

- 🍎 1/2 taza de avena
- 🍎 1 taza de leche (puede ser deslactosada o light)
- 🍎 1 plátano mediano en rebanadas
- 🍎 1 cucharada de crema de cacahuate natural (sin azúcar añadida)
- 🍎 Canela al gusto

⌚ Preparación:

- 🍎 1.- Calienta la avena con la leche durante 3-4 minutos.
- 🍎 2.- Sirve caliente y añade el plátano, la crema de cacahuate y un toque de canela.
- 🍎 3.- Ahora disfruta.

6. Bowl de quinoa con pollo y verduras

⌚ Porciones: 2

⌚ Tiempo de preparación: 25 minutos

⌚ Ingredientes:

- 🍎 1 taza de quinoa cocida
- 🍎 1 pechuga de pollo a la plancha y picada
- 🍎 1/2 taza de brócoli al vapor
- 🍎 1/4 de aguacate
- 🍎 1 cucharada de aceite de oliva
- 🍎 Jugo de limón, sal y pimienta



⌚ Preparación:



Sergio Josué Almaguer Torres

LICENCIADO EN NUTRICIÓN

477-107-2391

sergio_josue6@hotmail.com

Josué Consultor Nutricional

RECETAS SALUDABLES

- 啖 1.- Coloca la quinoa como base.
- 啖 2.- Añade los demás ingredientes por secciones.
- 啖 3.- Rocía con aceite de oliva y limón antes de servir.
- 啖 4.- Disfruta.

7. Guacamole con crudité (snack)

⌚ Porciones: 2

⌚ Tiempo de preparación: 10 minutos

⌚ Ingredientes:

- 啖 1 aguacate
- 啖 ¼ de cebolla morada picada
- 啖 ½ jitomate en cubos
- 啖 Cilantro picado
- 啖 Bastones de zanahoria y pepino
- 啖 Limón, sal y chile en polvo (opcional)



⌚ Preparación:

- 啖 1.- Machaca el aguacate y mezcla con jitomate, cebolla y cilantro.
- 啖 2.- Sazona con limón y sal.
- 啖 3.- Sirve con los bastones, y disfruta.

8. Sopa de verduras

⌚ Porciones: 3



Sergio Josué Almaguer Torres
LICENCIADO EN NUTRICIÓN

477-107-2391

sergio_josue6@hotmail.com

Josué Consultor Nutricional

RECETAS SALUDABLES

⌚ Porciones: 3

⌚ Tiempo de preparación: 30 minutos

⌚ Ingredientes:

- 🍎 1 taza de zanahoria en cubos
- 🍎 1 taza de calabacita en cubos
- 🍎 1 tomate cocido y licuado
- 🍎 ½ diente de ajo
- 🍎 Sal y orégano al gusto



⌚ Preparación:

- 🍎 1.- Licúa el tomate con ajo y sofrié ligeramente.
- 🍎 2.- Añade las verduras.
- 🍎 3.- Agrega agua y cocina por 20 minutos.
- 🍎 4.- Sazona al gusto.

9. Galletas de avena y plátano (sin azúcar)

⌚ Porciones: 6 galletas

⌚ Tiempo de preparación: 25 minutos

⌚ Ingredientes:

- 🍎 1 plátano
- 🍎 ½ taza de avena
- 🍎 1 cucharadita de canela
- 🍎 1 cucharada de chispas de chocolate amargo (opcional)





Sergio Josué Almaguer Torres

LICENCIADO EN NUTRICIÓN

477-107-2391

sergio_josue6@hotmail.com

Josué Consultor Nutricional

RECETAS SALUDABLES

④ Preparación:

- 🍎 1.- Precalienta el horno a 180 °C.
- 🍎 2.- Machaca el plátano y mezcla con la avena y canela.
- 🍎 3.- Forma galletas y hornea por 15 – 20 minutos.

10. Tortitas de avena con calabacita



④ Porciones: 2

④ Tiempo de preparación: 20 minutos

④ Ingredientes:

- 🍎 ½ taza de avena
- 🍎 1 calabacita rallada
- 🍎 1 huevo
- 🍎 Sal, pimienta y ajo en polvo

④ Preparación:

- 🍎 1.- Mezcla todos los ingredientes.
- 🍎 2.- Forma tortitas y cocina en sartén con poco aceite.
- 🍎 3.- Voltea y cocina hasta dorar ambos lados.
- 🍎 4.- Disfruta.