





Sergio Josué Almaguer Torres
LICENCIADO EN NUTRICIÓN

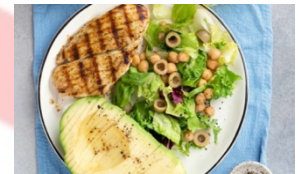
 477-107-2391

 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

 477-107-2391

 sergio_josue6@hotmail.com

  Josué Consultor Nutricional

RECETAS SALUDABLES

- 🍏 ¼ 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. Dobla 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)
- 🍏 ½ taza de frijoles cocidos
- 🍏 ½ taza de pepino en cubos
- 🍏 ½ zanahoria rallada
- 🍏 ¼ 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, disfrútalas.



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

🍷 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

- 🍏 ½ taza de avena
- 🍏 1 taza de leche (puede ser deslactosada o light)
- 🍏 1 plátano mediano en rebanadas
- 🍏 1 cucharada de crema de cacahuete 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 cacahuete 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
- 🍏 ½ taza de brócoli al vapor
- 🍏 ¼ 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

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

7. Guacamole con crudités (snack)

🍷 Porciones: 2

🍷 Tiempo de preparación: 10 minutos

🍷 Ingredientes:

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

🍷 Preparación:

- 🍏 1.- Machaca el aguacate y mezcla con jitomate, cebolla y cilantro.
- 🍏 2.- Sazona con limón y sal.
- 🍏 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 sofríe 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

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

 Porciones: 2

 Tiempo de preparación: 20 minutos

 Ingredientes:

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

 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.

