

# COMIDAS/CENAS

*SALUDABLES*



# FAJITAS CON

## *POLLO, PIMIENTOS, CEBOLLA Y AGUACATE*

Un plato fácil, rápido, sabroso y muy nutritivo son las fajitas rellenas. Se trata de fajinas integrales rellenas de pollo, pimiento rojo, verde y cebolla. La podemos acompañar con un poco de aguacate machacado con zumo de limón y sal (guacamole).

Un plato muy completo, con todos los macronutrientes, proteína procedente del pollo, HCO de la harina integral de la fajita, micronutrientes y fibra procedentes de las verduras y grasas saludables procedente del aguacate.

### INGREDIENTES

\*Aprox. 1-2 raciones *prox. 1-2 raciones*

- 2-3 fajitas integrales
- ½ pimiento rojo pequeño
- ½ pimiento verde pequeño
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Zumo de medio limón
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Una pizca de sal y pimienta negra



### ELABORACIÓN

1. Cortamos la pechuga de pollo en forma de daditos y los hacemos a la plancha. Una vez esté hecho, lo retiramos de la misma.
2. Cortamos los pimientos y la cebolla a tiras y lo añadimos a la sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra, añadimos las especias y salteamos durante unos minutos hasta que estén tiernos.
3. Mientras, machacamos el aguacate con un poco de zumo de limón y sal.
4. Una vez las verduras estén hechas, añadimos el pollo a esa misma sartén con el ajo en polvo y una pizca de sal.
5. Retiramos del fuego e introducimos la mezcla de pollo y pimiento en las fajitas, junto con unas cucharadas de aguacate machacado con limón.

Si no consumes productos de origen animal, sustituye el pollo por pollo vegetal. Hidrata la harina integral, durante 20 minutos, en agua tibia. Simplemente es añadir la mezcla a la sartén, junto con las verduras.

# MERLUZA CON

## CALABACÍN Y PATATA AL MICROONDAS

¿Quieres una comida rápida, fácil de hacer y muy saludable? ¡Pues esta receta te encantará!

Se trata de merluza con verduras y patata al microondas, ¿verdad que suena bien? Pues aún es más fácil de elaborar. Lo único que tenemos que hacer es tener merluza fresca o congelada, calabacín y patatas. Este plato nos aportará proteínas de calidad y grasas saludables procedente del pescado, fibra y micronutrientes procedente de la verdura y HCO de la patata.

### INGREDIENTES

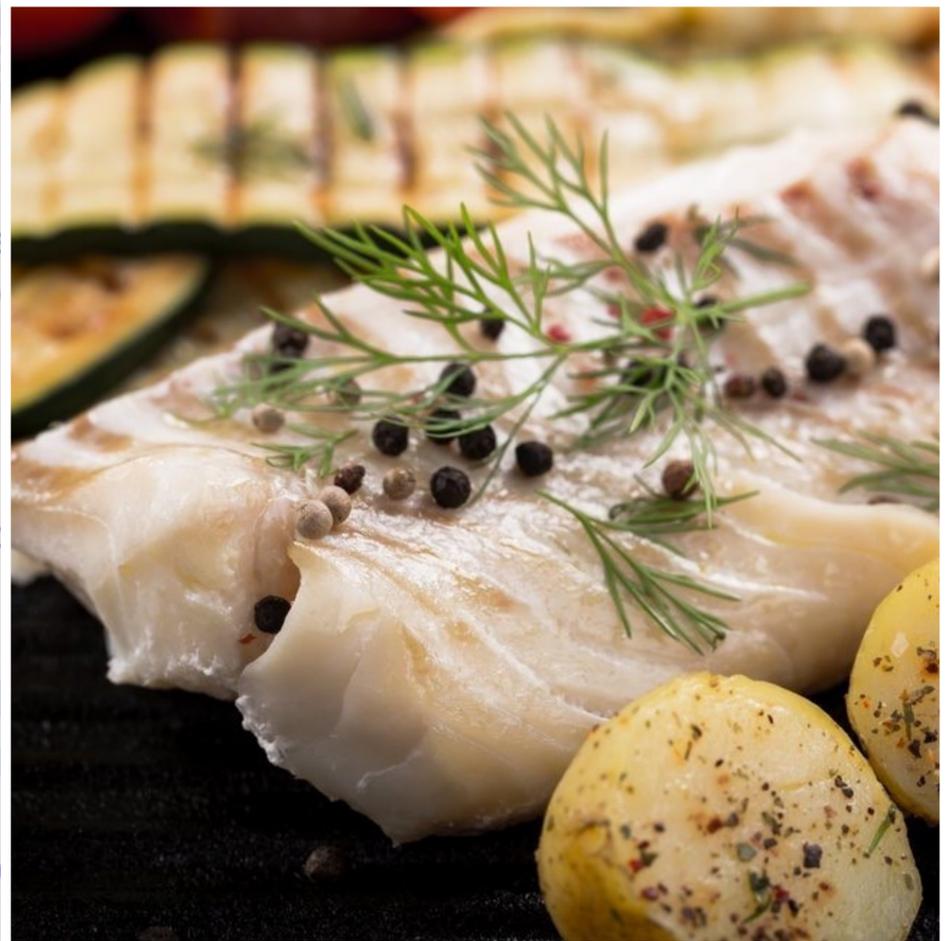
\*Aprox. 1 ración

- 1 o 2 filetes de merluza (también puede ser congelada)
- ½ calabacín grande
- 1 patata pequeña
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra

### ELABORACIÓN

1. Cortamos el calabacín en rodajas y la patata por trozos, haciéndole cortes profundos.
2. Lo aliñamos con aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta negra.
3. Lo ponemos al microondas a máxima potencia durante 7 minutos con una tapa apta para microondas (si tienes envases de silicona también son válidos).
4. Mientras la patata y el calabacín se estén haciendo, ponemos la merluza al microondas.
5. ¡Y listo!

Este plato es un plato sencillo, bueno, barato y muy saludable que solo te costará 2 min de esfuerzo y 8 de microondas en hacerlo. No todo es cremas de verduras de bote o arroz blanco y pollo a la plancha.



que s  
merci  
tener

e pata  
fieres

da. A  
tremc  
pollo a

# ESPAGUETIS INTEGRALES

## CON VERDURAS Y GAMBAS

Si tienes 8 minutos, tienes tiempo de hacer este plato. Te aportará: carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales de la verdura y, por último, proteína procedente de las gambas.



### INGREDIENTES

\*Aprox. 1 ración

- 80 gr. de espaguetis (en 2 puñados)
- 200 gr. de verduras (brocoli y tomates)
- 300 gr. de gambas congeladas
- Aceite de oliva virgen extra

### ELABORACIÓN

1. Por un lado, cocemos los espaguetis en un cazo con agua hirviendo durante aproximadamente, 7 minutos (siguiendo los tiempos indicados por el fabricante).
2. Mientras, descongelamos nuestras gambas en la sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra.
3. Cuando las gambas estén cogiendo color, añadimos las verduras. Cuando tengamos ambos productos cocinados, añadimos los espaguetis.
4. Condimentamos con las especias que más te gusten.

Si no consumes productos de origen animal, puedes sustituir las gambas por champiñones al natural o especiados. Si quieres aumentar su sabor, te recomendamos marinarlos (como mínimo) durante 2 horas con salsa de soja sin azúcar.

# ENSALADA DE

## POLLO CON SALSA DE YOGUR

Una de las opciones más rápidas para consumir en comida y cena son las ensaladas. Lo que seguro que conoces muchísimas combinaciones. Aunque es importante que una ensalada debe tener un elevado contenido en hortalizas. Por eso es interesante cuando se basa en lechuga, atún, maíz, palitos de cangrejo y una salsa cargada de azúcar y grasas vegetales.

Para que no te falten las ideas, te dejamos una ensalada con un perfil nutricional muy interesante. Contiene fibra, ácidos grasos saludables, vitaminas y minerales.

### INGREDIENTES

### RECIPIENTES

\*Aprox. 1 ración

1 a ración -

\*Para el aliño del yogurt

1 a el aliño

- Rúcula (o cualquier hoja)
- Nueces (o cualquier otro fruto seco)
- Aguacate
- Manzana
- Pollo (nosotros hemos usado uno ya cocido para montar con mayor rapidez pero puedes hacerlo a la plancha en un momento)
- Yogur
- Aceite de oliva
- Vinagre de uva
- Limón
- Sal y pimienta



### ELABORACIÓN

### PREPARACIÓN

Ponemos todos los ingredientes en un bol y, posteriormente, hacemos una salsa mezclando: 2 cucharadas de yogur griego, una cucharada de aceite de oliva, una cucharadita de vinagre, el zumo de medio limón, sal y pimienta al gusto.

Si no consumes productos de origen animal, en lugar de usar pollo puedes usar tempeh o legumbres.

# ENSALADILLA

RUSA FIT

La ensaladilla rusa es un clásico en la gastronomía española. Sin embargo, al estar hecha en mayonesa hace que no podamos abusar de ella, sobre todo si buscamos una opción más saludable. Hemos pensado en todo y, por eso, te dejamos esta receta con un aporte de proteínas menor y con un sabor delicioso.



## INGREDIENTES

\*Aprox. 1 ración

- ½ bolsa de mezcla ensaladilla jardín patata, judía verde y
- ½ aguacate
- 1 yogur griego
- 1 cucharada de ajo
- 1 lata de bonito en agua
- 1-2 huevos cocidos

## ELABORACIÓN

1. Cocemos la mezcla congelada de verduras (el tiempo que el fabricante indica).
2. Mientras, preparamos nuestro aliño mezclando un aguacate, un yogur griego y una cucharada de ajo granulado.
3. Una vez la verdura esté cocida, la dejamos enfriar y añadimos el bonito y los huevos cocidos a nuestro aliño.
4. Removemos bien y listo.

Si eres ovo-lacto-vegetariano, puedes aumentar la cantidad de huevo y el bonito. Por otro lado, si no consumes nada de origen animal, puedes usar el bonito desmigado.