



Recetas
saludables

Hummmus de arveja

Ingredientes

- 2 tazas de arbejas
- 2 tazas de agua
- 1 diente de ajo
- tahinee al gusto
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva

1. Cocer arbejas en una olla en agua hirviendo hasta que tengan una consistencia suave
2. Procesar las arbejas con agua, ajo, tahine, sal y aceite de oliva hasta que tenga una textura cremosa
3. Emplatar





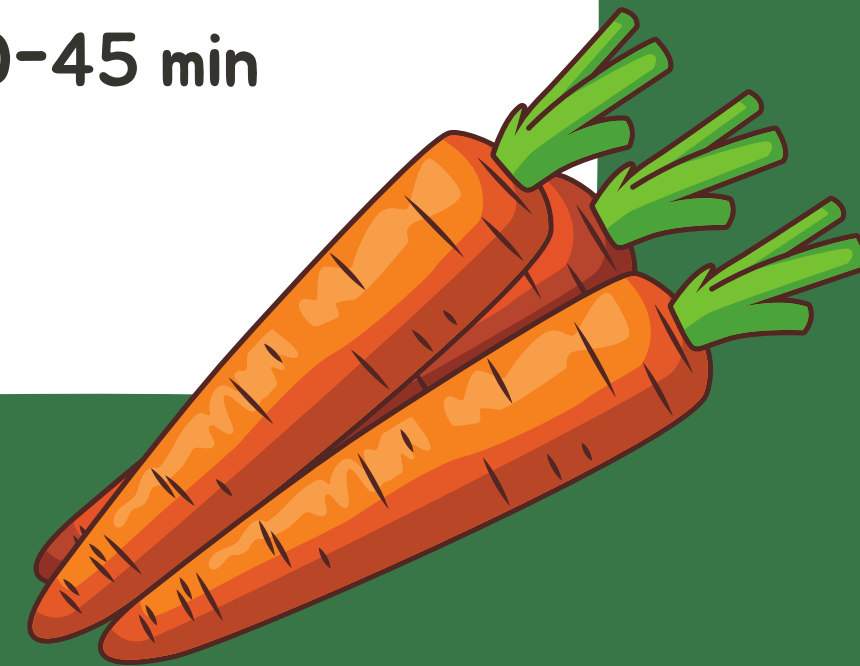
Crema de lentejas



Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 ajo
- 1 cm de jengibre
- 1 zanahoria
- 1 calabaza mantequilla pequeña
- 100 g de lentejas cocidas
- 1 limón
- 100 mL vino
- 1/4 taza aceite de oliva
- Especias

- Remojar las lentejas
- Picar el ajo y la ceolla en cubos pequeños
- Picar en cubos la zanahoria y la calabaza y cocinadas previamente
- Colocar todos los ingredientes picados en una olla y cocinar junto al vino tinto durante 5 min
- Agregar las especias al gusto
- Agregar las lentejas y cocinar de 30-45 min
- Licuar y colocarla en una olla hasta que empiece a hervir



Pollo al limón

Ingredientes

- 5 oz de pollo
- 2 cda de mantequilla
- 2 cda de aceite
- 1 cebolla morada
- 2 tallos de apio
- Hojas de limon
- 1 limon

Procedimiento

1. Sellar el pollo con aceite y mantequilla
2. Agregar los chalots cortados y el apio
3. Pasar a una bandeja llevarlo al horno por 15 minutos,
4. Sacarlo el pollo y barnizar con una mezclade mantquilla, hojas de limon y ralladura de limon.
5. Llevar el pollo al horno nuevamente
6. Volver a colocar por 5 minutos hasta que llega a 74°C



Pescado al horno

- Cortar el apio en cubos
- Cortar el limón en rodajas
- Limpiar el filete de pescado
- Colocar el filete de pescado en una cama de limón, apio, eneldo, vino blanco, pimienta, chilly flakes y sal
- Hornear durante 10 min a 100°C



Ingredientes:

- 6 oz de pescado
- 4 unidades de limón
- 2 oz eneldo
- 2 dientes de ajo
- 2 tallos de apio
- 1 oz de chilly flakes
- 200 mL vino blanco

Ensalada de fruta con yogur

Ingredientes

- 1 oz de frambuesas
- 1 oz de arandanos
- 1/2 naranja
- 1/2 kiwi
- 1 oz de piña
- 10 ml de yogur natural



Procedimiento

1. Cortar la fruta en trozos iguales
2. Colocar la fruta y el yogur en un bowl y mezclar



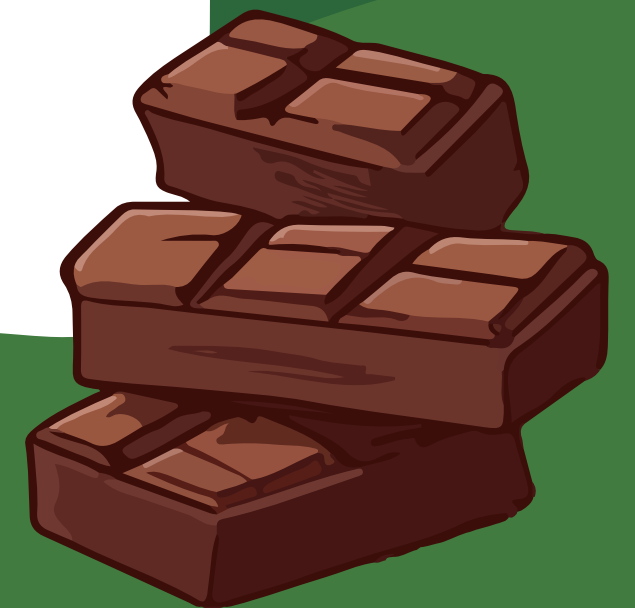
Keto Brownies



- 3 ingredientes
- 3 bananos maduros
- 120 g (1/2 taza) de mantequilla de mani
- 50 g de cocoa powder

Preparación

- Triturar los tres bananos y luego adicionar la mantequilla de maní
- Igualmente, adicionar el polvo de cacao y mezclar hasta combinarlos bien
- Cocinar a 350 grados de 25 a 30 minutos,

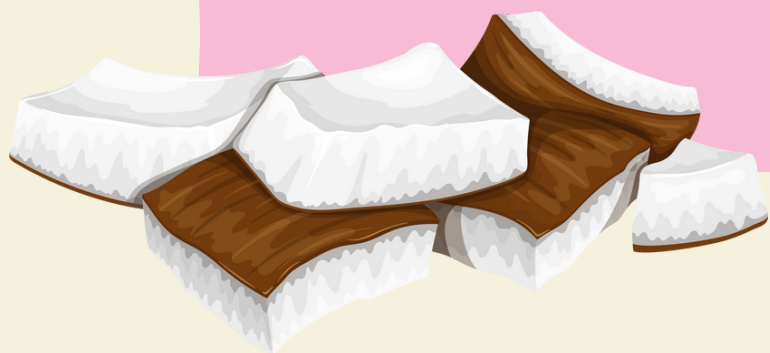
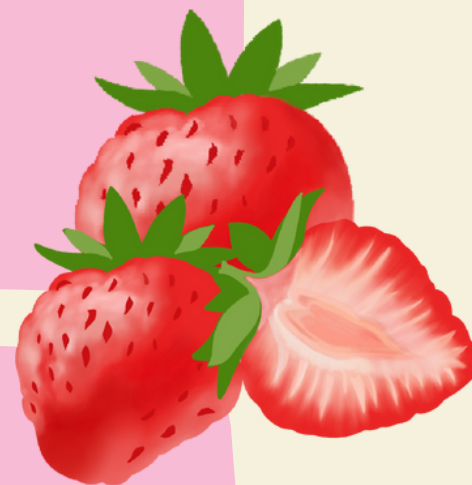


Bowl de fresa

Ingredientes

- 6 fresas grandes congeladas
- 1 banano congelado
- 1/4 de leche
- Coco rallado
- 1 banano
- Media taza de granola

1. Licuar 6 fresas congeladas con 1 banano congelado con 1/4 de leche
2. pasar a un bowl
3. Agregar granola, banano y coco rallado.



Jugo verde

Ingredientes

- 1 taza de kale
- 1/2 Banano
- 1/2 taza de Piña
- Hojas de Menta
- 1/2 cdta Mantequilla de almendra
- 1 taza de Leche de coco
- 1 taza de hielo

Poner todos los ingredientes en una licuadora, añadir una taza de hielo y licuar



Tacos de ensalada atún

Ingredientes

- 5 oz de atún
- 1/2 taza de apio
- 1/2 taza de cebolla morada
- 1 cda de mayonesa
- 3 cda de yogur griego
- 1/2 cda de pimienta
- 1/2 cda de sal
- 4 hojas de lechuga

Procedimiento

1. cortar los vegetales en trocitos
2. en un bowl mezclar el atún, la mayonesa, cebolla y apio,
3. Agregar pimienta y sal y mezclar
4. Servir la ensalada de atún en las hojas de lechuga.