



Yomigo

Recetas rápidas y básicas
PARA EL DÍA A DÍA.



ÍNDICE

1
DESAYUNOS
páginas 3-13

2
CENAS
páginas 14-25

3
POSTRES
páginas 26-38



RECETAS

Desayunos





DESAYUNOS

BOWL DE AVENA

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena
- 1 taza de agua
- 1 raja de canela
- 1 taza de yogur natural
- 1 cdita de coco rayado
- 1 taza fruta picada
- 3 nueces en pedazos

PROCEDIMIENTO:

Cocer a fuego lento la avena con el agua y la canela, Cocina de 3 a 5 minutos hasta que la avena esté cocida y espesa. En un bowl colocar el yogur natural y sirve la avena, decora con fruta de tu preferencia, nueces y coco rayado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
340 kcal	17 g	47 g	9 g	8 g



DESAYUNOS

Overnight

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena
- 1 cdita canela
- 2 cda de chía
- 1/2 taza leche light
- 1/2 taza yogur natural

TOPPING:

- 1 plátano en ruedas o 5 fresas rebanadas o 1 manzana
- 3 nueces o 10 almendras

PROCEDIMIENTO:

Mezclar las hojuelas de avena, la chía y canela en la leche. Dejar reposar toda la noche o mínimo 3 horas en el refrigerador. Después agregar el yogur natural y los toppings de su preferencia.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
400 kcal	17 g	60 g	9 g	5 g



DESAYUNOS

HOTCAKES DE AVENA

INGREDIENTES:

- 1 plátano pequeño
- 1/2 taza de avena
- 1 huevo
- 1 cdita canela
- 1 cdita de polvo para hornear

- 1 cdita vainilla
- 1/2 taza leche
- 1 sobrecito edulcorante

TOPPING:

- 1 cda miel o 1 cdita mermelada
- 1/2 taza fruta picada

PROCEDIMIENTO:

Licuar la avena con el huevo, plátano, leche, vainilla, polvo para hornear y edulcorante. Rociar la sartén con aceite en aerosol y cocer a fuego bajo. Servir con los toppings de su preferencia.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
350 kcal	13 g	50 g	7 g	4.5 g



DESAYUNOS

TOAST SALADO

INGREDIENTES:

- 2 pan bimbo cero tostato
- 1/3 de aguacate
- 2 huevos estrellados

ENSALADA:

- 1 taza lechuga
- 1 tomate

PROCEDIMIENTO:

Colocar el huevo estrellado sobre el pan tostado y decorar con aguacate cortado en finas capas . Acompañar de ensalada fresca

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
385 kcal	18 g	30 g	20 g	2 g



DESAYUNOS

OMELET VERDE

INGREDIENTES:

- 2 huevos enteros
- Pizca de sal
- Aceite en aerosol
- 1/2 taza de espinaca picada
- 30g queso oaxaca

COMPLEMENTO:

- 1 rebanada de pan bimbo cero
- 1 taza fruta picada

PROCEDIMIENTO:

Batir el huevo con la sal hasta espumar y cocer. Rellenar con la espinaca y queso. Servir y acompañar con pan y fruta picada

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
325 kcal	17 g	32 g	13 g	3 g



DESAYUNOS

CHILAQUILES

INGREDIENTES:

- 2 paquetes de salmas
- 60 gr de pollo deshebrado
- 40g queso panela
- Salsa de tomate al gusto.
- cilantro
- cebolla rebanada
- 1 cda de media crema

COMPLEMENTO:

- 1/2 taza fruta picada

PROCEDIMIENTO:

Mezclar los totopos con el pollo, queso panela y la salsa. Servir y decorar con la cebolla, cilantro y media crema

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
375 kcal	29 g	45 g	7.5g	6.5g



DESAYUNOS

SANDWICH DE PATÉ

INGREDIENTES:

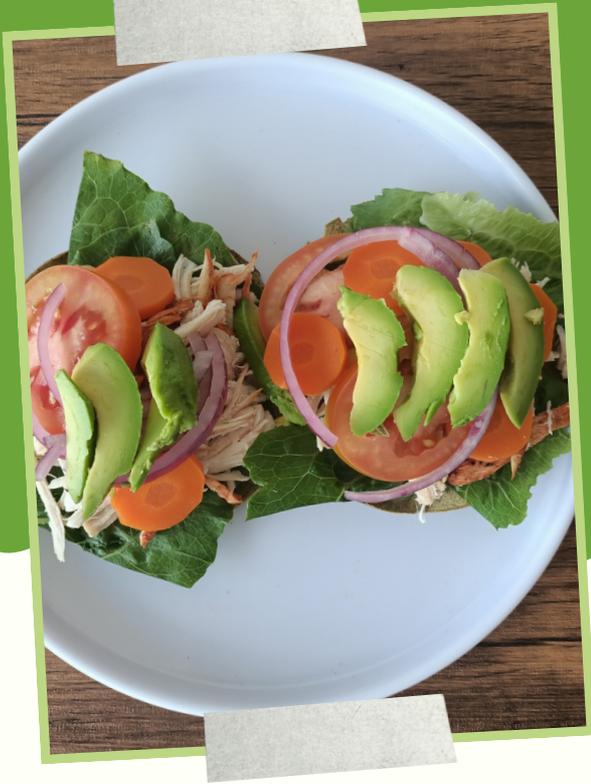
- 1/2 lata de pimiento morrón
- 1/4 taza de jocoque
- 2 rebanadas de jamón
- sal y pimienta al gusto
- 2 rebanadas de pan bimbo cero

PROCEDIMIENTO:

Licuar el pimiento, el jocoque, el jamón con la sal y pimienta. Untar en las rebanadas de pan y servir los sandwiches.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
360 kcal	22 g	45 g	11 g	2 g



DESAYUNOS

PANUCHOS LIGEROS

INGREDIENTES:

- 60 g de pechuga de pollo cocida
- 4 tortillas de nopal (Marca Yix)
- 1/3 taza de frijol refrito
- 2 hojas de lechuga
- 1/3 aguacate hass
- Ruedas de tomate
- Ruedas de cebolla

PROCEDIMIENTO:

Colocar el frijol en dos tortillas y posterior cubrir con otra tortilla rociar con aceite en aerosol y freír en la freidora eléctrica por 5 minutos. Una vez tostada la tortilla con frijol colocar las verduras y pollo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
250 kcal	24 g	35 g	3 g	7 g



DESAYUNOS

QUICHE

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 1 taza espinaca
- 1 cdita mantequilla
- 1/4 taza leche light
- Sal y pimienta
- 1 tortilla de harina
- 30g queso oaxaca

PROCEDIMIENTO:

Mezclar los huevos, espinaca, mantequilla derretida, leche y salpimentar. En un molde apto para horno coloca una tortilla de harina y vierte la mezcla, agrega el queso oaxaca y horneaa a 300°C por 20 minutos en la freidora de aire

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
435 kcal	29 g	25 g	23 g	3.5 g



DESAYUNOS

MIGAS DE HUEVO

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 2 tortillas de maíz
- 20g queso panela rallado
- Sal y pimienta

- 1/2 tomate
- Cebolla al gusto

COMPLEMENTO:

- 1 plátano

PROCEDIMIENTO:

Sofreír el tomate y cebolla por 1 minuto, agregar las tortillas de maíz cortadas previamente en tiras, Luego agregar los huevos y cocer todo. Antes de retirar del fuego agregar queso panela rallado, tapa durante unos segundos para que se gratine.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
450 kcal	22.5 g	58 g	11 g	4.3 g

RECETAS

Cenas



CENAS

ENTOMATADAS

INGREDIENTES:

- 3 tortillas de maíz
- 60 g de pechuga de pollo cocida
- 1/2 taza de salsa de tomate
- 15 g de queso panela

PROCEDIMIENTO:

Rellenar las tortillas con el pollo deshebrado y servir con la salsa de tomate encima y el queso panela troceado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
334 kcal	23 g	51 g	4 g	4 g



CENAS

ATÚN ENCHIPOTLADO

INGREDIENTES:

- 120 g de atún
- 1/4 taza de queso cotagge
- 1 cda chipotle
- una pizca de ajonjolí
- 8 Galletas habaneras
- 1 /3 de aguacate

PROCEDIMIENTO:

Mezclar el atún con el queso cottage y chipotle, Decorar con el ajonjolí y el aguacate. Acompaña con las galletas habaneras



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
339 kcal	42 g	25 g	7 g	4.5 g

CENAS

PIZZETA



INGREDIENTES:

- 1 Pan pita tipika
- 2 cdas de salsa de tomate
- 60 Pechuga de pollo en tiras
- 1/2 pimiento en tiras
- 1/4 taza de champiñones
- 30 g de queso oaxaca

PROCEDIMIENTO:

Poner 2 cdas de salsa en el pan pita e ir colocando los demás ingredientes. Hornear por 15 minutos a 180°.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
313 kcal	29 g	38 g	22 g	3 g

CENAS

POKE



INGREDIENTES:

- 1 taza de Espagueti
- 1/2 taza de Espinaca
- 1/4 taza de Zanahoria rallada
- 1/4 taza de Lechuga rallada
- 1 cda de Nuez picada
- 60 g de Pechuga en cubos
- Ajonjolí
- 1 cda de Arándanos

PROCEDIMIENTO:

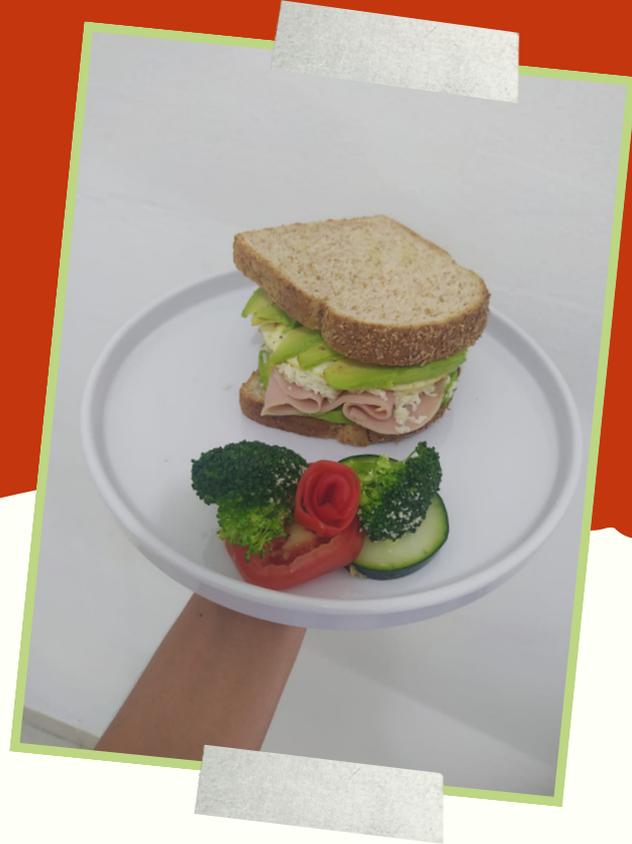
como base colocar el espagueti, encima colocar los vegetales y la carne y decorar con las nueces, arándanos y ajonjolí

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
376 kcal	26 g	50 g	7 g	6 g

CENAS

SÁNDWICH TRIPROTEIN



INGREDIENTES:

- 2 pan bimbo cero
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 1 huevo estrellado
- 30 g de queso panela
- 60 g de aguacate
- Lechuga y tomate al gusto

PROCEDIMIENTO:

En cada rebanada de pan untar el aguacate, luego colocar el huevo, jamón, queso y lechuga y tomate al gusto.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
370 kcal	25g	30g	16 g	3.5 g

CENAS

BOWL GRIEGO



INGREDIENTES:

- 60 g de Tiras de pechuga a la plancha
- 15 g de Panela en cubos
- 1/4 taza de Zanahoria rallada
- 1/2 taza de Lechuga rallada
- 1/2 taza de Garbanzos o lentejas
- 1 Tomate en cubos
- 1 paquetes de tostadas horneadas salmas

PROCEDIMIENTO:

Colocar todos los ingredientes en un bowl y servir con las tostadas horneadas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
411 kcal	33 g	57 g	4.5g	9.5 g

CENAS

MOLLETES

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas de pan bimbo cero
- 4 cdas de frijol refrito
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 30 gramos de queso oaxaca
- 1/4 taza de Champiñones
- Pico de gallo al gusto

PROCEDIMIENTO:

En cada rebanada untar el frijol, encima colocar el jamón, queso y champiñones, meter al horno durante 15 minutos a 180°. Acompañar con pico de gallo

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
322 kcal	23 g	42g	6.5g	5.5 g



CENAS

TACOS DE ATÚN GUISADO



INGREDIENTES:

- 1 lata de atún
- 1 tomate
- 1/4 taza de cebolla
- 1 cdita de ajo en polvo
- 1/4 taza agua
- 1 cdita aceite de oliva
- chile opcional
- 3 tortillas de maíz

PROCEDIMIENTO:

Licuar el tomate, la cebolla, ajo con el agua. Luego en un sartén agregar la mezcla e incorporarle el atún. Guisar hasta reducir el agua y servir en tortillas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
400 kcal	29 g	49 g	8 g	3.2 g

CENAS

WRAP DE POLLO



INGREDIENTES:

- 60 g de Tiras de pechuga a la plancha
- 20 g de Queso queso oaxaca
- 60 g de Aguacate
- 1 taza de Lechuga
- 1/2 de taza de Zanahoria rallada
- 1/2 taza de Pepino verde
- 1 Tortilla de harina para wrap

PROCEDIMIENTO:

Colocar la pechuga, el queso, aguacate en la tortilla de harina y envolver en forma de burro, Calentar en una sartén para dorar la tortilla y servir acompañado de ensalada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
429 kcal	26 g	36 g	19 g	7.4 g

CENAS

CEVICHE



INGREDIENTES:

- 2 Salchichas de pavo
- 1 Tomate picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- Cilantro
- 1 Limón
- Sal y pimienta al gusto
- 2 paquetes de Tostadas horneadas salmas

PROCEDIMIENTO:

Picar las salchichas en cubos y mezclar con las verduras picadas, agregar el jugo de limón, la sal y pimienta y revolver. Servir y acompañar de las tostadas salmas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
328 kcal	21 g	36 g	10 g	5.7 g

CENAS

ENCHILADAS FIT



INGREDIENTES:

- 1 Calabacita italiana en tiras
- 60 Pechuga de pollo desmenuzada
- 50 g de Queso manchego
- 1/2 taza de Salsa verde

PROCEDIMIENTO:

Cortar la calabaza en rebanadas delgadas, rellenarlas con la pechuga de pollo como si se trataran de tacos, Cubrir las enchiladas con la salsa verde y colocar el queso. Hornear por 25 minutos a 180°. Servir y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
355 kcal	34 g	12 g	18 g	3.5

RECETAS

Postres



POSTRES

CHESSECAKE



INGREDIENTES (2 PORCIONES):

- 90 g de queso crema
- 1 cda de crema de cacahuete
- 1 huevo
- Mermelada de fresa
- juego de medio limón
- 1 sobre de edulcorante
- 50 g de granola

PROCEDIMIENTO:

En un contenedor de vidrio colocar la granola y mezclar con la crema de cacahuete y esparcir en el molde formando una base y reservar.

Batir hasta suavizar el queso crema y agregar el huevo, el edulcorante y el juego de limón mezclar hasta que quede uniforme y vertir sobre la base de granola.

Cocer en el microondas 45 segundos por 3 ocasiones o hasta que esté bien cocido. Servir y decorar con la mermelada.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
344 kcal	8.3 g	31.5 g	20 g	1.6 g

POSTRES

CARLOTA DE LIMÓN



INGREDIENTES:

- 10 Galletas María
- 1/2 taza de yogurt
- Jugo de medio limón
- 1 sobre de edulcorante

PROCEDIMIENTO:

Mezclar el yogurt con jugo de limón y edulcorante, Luego en un vaso o molde pequeño ir colocando en forma de capas las galletas y la crema recién preparada. Refrigerar por 1 hora.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
235 kcal	13 g	2 g	2 g	0.2 g

POSTRES

TIRAMISU



INGREDIENTES:

- 1/4 taza de avena
- 1/2 taza de leche
- Vainilla
- 1/4 Yogurt
- Café recién preparado
- 2 cditas Cocoa en polvo
- 1 edulcorante

PROCEDIMIENTO:

Mezclar el yogurt con el café y edulcorante al gusto y reservar.

En un bowl preparar la base de avena, leche y vainila una vez hidratado ir colocando en un recipiente por capas la avena y el yogurt. Al final espolvorear con la cocoa, refrigerar 30 minutos y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
165 kcal	11 g	27 g	2 g	2.7 g

POSTRES

BARRITA DE CHEERIOS



INGREDIENTES (6 PORCIONES):

- 1 taza de cheerios avena
- 1 taza de chispas de chocolate sin azúcar
- 1 cda de Arandanos

PROCEDIMIENTO:

Derretir a baño maría las chispas de chocolate y después mezclar con los cheerios y arándanos. Colocar la mezcla en un recipiente cuadrado o rectangular, cubrir y refrigerar por 1 hora. Una vez helado y compacto cortar en forma de barritas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
107.5 kcal	2.1 g	10.5 g	6.3 g	0.3 g

POSTRES

FRESAS CON CREMA

INGREDIENTES:

- 8 galletas marías
- 1 taza yogurt natural
- 1 taza de fresas congeladas
- Coco rallado
- Splenda

PROCEDIMIENTO:

En un vaso mezclar la avena con el yogurt y decorar con fresas congeladas y el coco rallado. Endulzar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
355 kcal	21 g	61.5 g	4 g	4.8 g



POSTRES

BATIDO DE FRESAS

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de fresas congeladas
- 1 sobre de edulcorante
- 3 cdas de Granola

PROCEDIMIENTO:

Licuar la leche, las fresas, la granola y el edulcorante. Servir y decorar con un poco más de granola

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
285 kcal	11 g	57 g	2 g	5.7 g



POSTRES

TRUFAS



INGREDIENTES:

- 6 cdas de granola
- 1 platano
- 3 cdas de Granola extra para decorar

PROCEDIMIENTO:

Aplasta el plátano hasta conseguir una consistencia de puré, agrega la granola y revuelve. Forma bolitas y pásalas por la granola hasta cubrirlas. Congela por dos horas y listo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
330 kcal	6 g	75 g	0 g	6.2 g

POSTRES

HELADO DE YOGURT



INGREDIENTES:

- 1 1/2 taza de yogurt natural congelado
- 1 kiwi rebanado congelado
- 1 platano congelado
- 1/2 taza de fresas congeladas
- 3 chorritos de leche

PROCEDIMIENTO:

Utilizar 1/2 taza de yogurt e ir licuando con con cada fruta y un chorrito e leche para ir teniendo tres opciones de sabor de helado. Colocar la mezcla en un recipiente apto para el congelador y guardar.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
155 kcal	9 g	27 g	2 g	2.8 g

Información nutricional del helado hecho con plátano.

POSTRES

MUGCAKE DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

- 1/3 taza de harina de avena
- 1 huevo
- 1/2 platano machacado
- 1/4 taza de leche descremada

PROCEDIMIENTO:

Mezclamos en una taza todos los ingredientes y metemos al microondas por 3 minutos.

Esperar a que enfríe y desmoldar, decorar con una cada de avena o granola.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
199 kcal	11 g	26 g	6 g	5.9 g



POSTRES

BROCHETAS



INGREDIENTES:

- 1/4 taza sandía en cubos
- 1/2 pitahaya en cubos
- 1/4 melon en cubos
- 1/4 taza de fresa en cubos
- 1/4 taza de papaya en cubos
- 15 g de amaranto

PROCEDIMIENTO:

En un palito ir colocando las frutas en forma de brocheta. Decora con amaranto.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
152 kcal	0.5 g	37.5 g	0 g	3.7 g

POSTRES

GOMITAS DE YOGURT



INGREDIENTES:

- 20 g de grenetina
- 1 sobre de gelatina de fresa sin azúcar
- 90 ml de agua
- 100 g de yogurt griego
- Molde para gomas
- 1 gotero

PROCEDIMIENTO:

Mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien incorporados y llevar a fuego medio hasta que comience a hervir. Retirar y con ayuda de un gotero verter la mezcla en el molde. Refrigerar por 1 hora y desmoldar. Mantener refrigerado para conservar la consistencia.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
113 kcal	11 g	12 g	2 g	0 g

POSTRES

PALETA DE YOGURT

INGREDIENTES:

- 1 taza de yogurt griego
- 1/2 taza de fresas laminadas
- 1 sobre de edulcorante



PROCEDIMIENTO:

Mezclar el yogurt con el edulcorante y los trocitos de fresa. Verter la mezcla en un molde para paletas y congelar por aproximadamente 5 horas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
220 kcal	18 g	32 g	4 g	1.6 g

Yomi
go