

↓ Download



CHEF IVE ADORNO

IDEAS PREP MEAL



30
MIN



Aquí te dejo las ideas para prep meal de esta semana. Buen Provecho!

Lunes

Bowl de quinoa con vegetales salteados y pechuga de pollo al limón

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 pechuga de pollo en cubos
- 1/2 taza de brócoli
- 1/2 taza de zanahoria o pimiento rojo en tiras
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Saltea el pollo con aceite de oliva, sal, pimienta y jugo de limón.
2. En otra sartén, saltea los vegetales.
3. Sirve en un bowl la quinoa, el pollo y los vegetales.



Martes

Tacos low carb con lechuga, carne molida sazonada y pico de gallo

Ingredientes:

- 4 hojas grandes de lechuga romana
- 200g de carne molida magra
- 1/2 taza de pico de gallo fresco
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de paprika
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Cocina la carne con comino, paprika, sal y pimienta.
2. Coloca la carne sobre cada hoja de lechuga.
3. Agrega pico de gallo por encima y sirve.

Miércoles

Pasta de zuchinnis con salsa de tomate casera y albóndigas de pavo

Ingredientes:

- 1 taza de zoodles
- 4 albóndigas de pavo
- 1 taza de salsa de tomate casera
- 1 cucharadita de orégano
- Queso parmesano rallado (opcional)

Instrucciones:

1. Cocina las albóndigas en la salsa de tomate.
2. Añade los zoodles y cocina dos minutos más.
3. Espolvorea orégano y queso si deseas.



Jueves

Ensalada con arúgula, tomates cherry, aguacate y churrasco al grill

Ingredientes:

- 1 taza de arúgula fresca
- 6 tomates cherry cortados a la mitad
- 1/2 aguacate en cubos
- 150g de churrasco sazonado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Asa el churrasco hasta el término deseado.
2. En un plato, coloca la arúgula, los tomates y el aguacate.
3. Añade el churrasco y adereza con aceite, sal y pimienta.



Viernes

Wrap rápido de pollo con hummus y espinaca

Ingredientes:

- 1 tortilla integral- 2-3 cucharadas de hummus
- 1/2 taza de pollo cocido en trozos
- Un puñado de espinaca fresca
- 1/4 aguacate en rebanadas
- Tiras de pimientos (opcional)

Instrucciones:

1. Unta hummus sobre la tortilla.
2. Agrega el pollo, espinaca, aguacate y pimientos.
3. Enrolla y sirve frío o tibio.



Gracias por descargar este corto pero poderoso recetario. Fue creado con la intención de inspirarte a comer mejor, sin complicarte y disfrutando cada bocado con propósito. Cada receta es una muestra de que lo saludable también puede ser sabroso y sencillo.

"Así que, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios." – 1 Corintios 10:31

Si este recetario te ha sido útil, compártelo con alguien que crees que también disfrutaría estas recetas. Alimentar bien el cuerpo también es una forma de honrar el regalo de la vida que Dios nos ha dado.

📸 ¡Y no olvides compartir tus fotos preparando estas recetas! Etiquétame en redes sociales como **@ChefIveAdorno**. Me encantará ver tus versiones y celebrar contigo cada pequeño logro en tu cocina.

Recuerda unirte a nuestra comunidad: ***Menos Azúcar, Más Enfoque***

Nuestros libros todos disponibles en Amazon:

Quinoa

Nutre tu cuerpo y tu mente

Menos Azúcas, Más enfoque

Mujeres Emprendedoras, Mujeres de Fe