

Plan de comidas de un día



Antojos crujientes

¡Hínquele el diente a algo nuevo! Este día de comidas saludables está lleno de sabrosas recetas para satisfacer sus **antojos de comer algo crujiente**.

El contenido es proporcionado por la American Heart Association. El contenido registrado y las herramientas tienen licencia de la American Heart Association. La información del contenido y las herramientas no pretenden ser un diagnóstico o tratamiento médico, ni sustituir el consejo médico habitual de su proveedor de atención médica.

Al cambiar los ingredientes, cambiará la información nutricional por porción.

© Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.

Teladoc
HEALTH



Desayuno

Tostada con aguacate

Ingredientes

½ aguacate pequeño
1 rebanada de pan integral
Una pizca de sal al gusto

Preparación

Rinde: 1 porción

Tueste el pan. Mientras el pan se está tostando, corte el aguacate en mitades, quite el carozo, saque la pulpa con una cuchara y colóquela en un recipiente. Espolvoree sal sobre la pulpa de aguacate y macháquela bien con un tenedor. Unte el aguacate machacado sobre la tostada. Sirva la tostada caliente.



Reduzca la cantidad de sal. Reemplace la sal por ajo en polvo y evite 258 mg de sodio.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
200	12 g	2 g	423 mg	0 mg	21 g	7 g	3 g	6 g	582 mg



Almuerzo

Ensalada de espinaca con pollo, fresas, nueces y queso feta

Ingredientes

- 3 tazas de espinacas baby
- 2 oz de pollo a la parrilla picado
- ½ taza de fresas en rodajas
- ½ onza de queso feta desmenuzado
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- Aceite en aerosol

Preparación

Rinde: 1 porción

Cubra una sartén para freír con aceite de cocina en aerosol. Agregue el pollo y cocine por 3 o 4 minutos de cada lado o hasta que el centro ya no esté de color rosa. Mezcle las espinacas baby, el pollo a la parrilla picado, las fresas en rodajas, el queso feta desmenuzado, las nueces picadas, el aceite de oliva y el vinagre balsámico. Revuelva los ingredientes y agregue sal y pimienta al gusto.



Intercambie el pollo por 3 oz de seitán o tofu para convertir este plato en vegetariano.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
459	34 g	10 g	482 mg	60 mg	27 g	4 g	7 g	23 g	798 mg



Merienda

Chips de col rizada

Ingredientes

2 tazas de col rizada picada

1 cucharada de aceite de oliva extravirgen

1/8 de cucharadita de sal y pimienta

1/2 cucharadita de ajo en polvo o el condimento sin sal de su elección

Preparación

Rinde: 1 porción

Precaliente el horno a 350 °F. Extienda la col rizada picada sobre una bandeja para hornear formando una capa uniforme. Añada unas gotas de aceite de oliva extravirgen a la col y espolvoree con sal y pimienta. Hornee durante aproximadamente 10 minutos o hasta que esté crujiente. Una vez que se enfríe, ¡disfrútelos!

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
186	14 g	2 g	300 mg	0 mg	12 g	2 g	1 g	4 g	183 mg



Cena

Espaguetis de calabaza espagueti

Ingredientes

- 1 calabaza espagueti (3 lb)
- Aceite en aerosol
- 1 cucharadita de aceite de oliva extravirgen
- 1 diente de ajo fresco picado
- ½ cebolla pequeña picada
- 8 oz de tomates enlatados en cubos, sin sal agregada
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de hierbas de mezcla italiana sin sal
- ⅛ de cucharadita de hojuelas de pimentón rojo trituradas
- 16 oz de pasta de tomate enlatada sin sal agregada
- ½ taza de bolitas de mozzarella fresca (se puede sustituir por mozzarella cortada en trozos pequeños)
- ¼ de taza de albahaca picada o cortada en tiras, O 1 cucharadita de albahaca seca

Preparación

Rinde: 4 porciones

Precalente el horno a 350 °F. Corte la calabaza por la mitad. Ponga las mitades de la calabaza hacia abajo sobre una bandeja para hornear previamente rociada con aceite de cocina en aerosol, y hornee por 1 hora o hasta que esté tierna. Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla, y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Agregue los cubos de tomate, la pimienta, las hierbas y las hojuelas de pimiento rojo. Cocine hasta que el líquido se haya evaporado, aproximadamente 2 o 3 minutos. Agregue la pasta de tomate, reduzca el fuego a medio-bajo y deje hervir durante 10 minutos. Deje reposar la calabaza a temperatura ambiente hasta que esté lo suficientemente fría para manipularla. Con un tenedor, raspe la pulpa de la calabaza desde afuera hacia dentro para crear los "fideos de calabaza". Agregue los "fideos" de calabaza a la salsa y retire del fuego. Cubra con las bolitas de mozzarella y la albahaca fresca. Sirva.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
172	7 g	3 g	64 mg	19 mg	24 g	6 g	7 g	6 g	964 mg



Postre

Tejas de chocolate amargo y pistachos

Ingredientes

2 bolsas (12 oz) de chispas de chocolate semidulce

¼ de taza de pistachos sin cáscara, picados en trozos grandes

1½ cucharadita de sal marina gruesa

Aceite en aerosol



Para ahorrar dinero, puede reemplazar los pistachos por cacahuets picados o almendras en láminas.

Preparación

Rinde alrededor de 24 porciones

Coloque una hoja de papel encerado sobre una bandeja para hornear. Cubra con aceite de cocina en aerosol y deje a un lado. Agregue las chispas de chocolate a un tazón de vidrio mediano. Vierta 3 pulgadas de agua en una cacerola mediana y ponga a hervir. Coloque el tazón de vidrio con las chispas de chocolate encima de la cacerola (para crear un baño maría casero). (Tenga cuidado al tocar el tazón, ya que se pondrá muy caliente). Revuelva las chispas de chocolate con una espátula de goma mientras se derriten hasta que el chocolate esté suave y líquido. Vierta el chocolate derretido sobre la bandeja para hornear engrasada y extiéndalo hasta que quede de un grosor de alrededor de ¼ de pulgada. Espolvoree con sal marina gruesa y pistachos picados. Coloque la bandeja para hornear en el refrigerador durante 1 hora. Rompa en trozos desiguales y sirva.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
222	10 g	3 g	155 mg	1 mg	19 g	4 g	5 g	15 g	94 mg