

Un nuevo comienzo saludable

Semana 4: Plan de comidas para un día

El plan de comidas de esta semana está lleno de platos crujientes que le harán agua la boca. Agréguelos un par de veces esta semana, cada vez que sienta que necesita un empujón. ¡Y atrevase a incorporar sus ingredientes saludables favoritos!



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

Desayuno

Tostada con aguacate

Rinde 1 porción

Ingredientes

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

Instrucciones

Tueste el pan. Mientras el pan se está tostando, corte el aguacate en mitades, quite el carozo, saque la pulpa con una cuchara y póngala en un recipiente. Espolvoree sal sobre la pulpa y tritúrela bien con un tenedor. Extienda el aguacate triturado sobre la tostada. Sirva la tostada caliente.

Nutrición por porción

Calorías: 200	Carbohidratos: 21 g
Grasas totales: 12 g	Fibra: 7 g
Grasas saturadas: 2 g	Azúcares: 3 g
Sodio: 423 mg	Proteína: 6 g
Colesterol: 0 mg	Potasio: 582 mg



*Quite la sal
Sustituya la sal por ajo en polvo y ahorre
258 mg de sodio.*



Almuerzo

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

Rinde 1 porción

Ingredientes

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



*¡Poder vegetariano!
Reemplace el pollo por 3 oz de seitán o tofu.*

Instrucciones

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.

Nutrición por porción

- | | |
|------------------------|---------------------|
| Calorías: 459 | Carbohidratos: 27 g |
| Grasas totales: 34 g | Fibra: 4 g |
| Grasas saturadas: 10 g | Azúcares: 7 g |
| Sodio: 482 mg | Proteína: 23 g |
| Colesterol: 60 mg | Potasio: 798 mg |



Merienda

Chips de col rizada

Rinde 1 porción

Ingredientes

- 2 tazas de col rizada triturada
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1/8 cucharadita de sal y pimienta
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo o condimento sin sal de su elección

Instrucciones

Precalente 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: 186 | Carbohidratos: 12 g |
| Grasas totales: 14 g | Fibra: 2 g |
| Grasas saturadas: 2 g | Azúcares: 1 g |
| Sodio: 300 mg | Proteína: 4 g |
| Colesterol: 0 mg | Potasio: 183 mg |



Foto © American Heart Association

Cena

Espaguetis de calabaza espagueti

Rinde 4 porciones

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
- 1/8 de cucharadita de hojuelas pimienta roja 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

Instrucciones

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 5 a 7 minutos. Agregue los cubos de tomate, la pimienta, las hierbas y la pimienta roja en hojuelas. 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: 172	Carbohidratos: 24 g
Grasa total: 7 g	Fibra: 6 g
Grasas saturadas: 3 g	Azúcares: 7 g
Sodio: 64 mg	Proteína: 6 g
Coolesterol: 19 mg	Potasio: 964 mg

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.



Postre

Tejas de chocolate amargo y pistachos

Rinde alrededor de 24 porciones

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



*¡Potencie su presupuesto!
Reemplace los pistachos por almendras
o cacahuetes picados.*

Instrucciones

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, 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 la sal marina gruesa y los pistachos picados. Coloque la bandeja para hornear en el refrigerador 1 hora. Rompa en trozos desiguales y sirva.

Nutrición por porción (porción de 2" x 2")

Calorías: 74	Carbohidratos: 9 g
Grasa total: 5 g	Fibra: 0 g
Grasas saturadas: 3 g	Azúcares: 5 g
Sodio: 2 mg	Proteínas: 0 g
Coolesterol: 1 mg	Potasio: 94 mg