

Un nuevo comienzo saludable

Semana 1: Plan de comidas para un día

Con tantas opciones sobre dónde y qué comer, puede ser difícil mantener su meta de comer de manera más saludable en 2019. Con nuestro planificador de comidas le será sencillo avanzar en la dirección correcta. Sin importar si usa nuestras fáciles y deliciosas recetas para una comida, un día o toda la semana, hará un impacto favorable en su salud. ¡Así se hace!



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

Desayuno

Arcoíris de huevos revueltos con cubos de melón

Rinde 1 porción

Ingredientes

- 2 huevos batidos
- ¼ de taza de cebollas y tomates picados
- ½ taza de brócoli
- ¼ de taza de queso mozzarella
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de melón

Instrucciones

Bata los huevos, la sal y la pimienta. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue el brócoli, la cebolla y los tomates y cocine hasta que estén tiernos. Agregue los huevos. Cuando los huevos comiencen a coagular, arrástrelos suavemente a lo largo de la sartén con una espátula para formar cuajadas grandes y blandas. Agregue el queso mozzarella. Siga cocinando, arrastrando, levantando y plegando los huevos hasta que estén espesos, el queso esté derretido y no quede huevo líquido visible. Sirva con ½ taza de melón.



Nutrición por porción

Calorías: 319	Carbohidratos: 13 g
Grasas totales: 24 g	Fibra: 3 g
Grasas saturadas: 6 g	Azúcares: 9 g
Sodio: 260 mg	Proteínas: 15 g
Colesterol: 331 mg	Potasio: 551 mg



Opción vegana Desmenuce un poco de tofu firme para reemplazar los huevos.



Almuerzo

Ensalada de atún mediterránea

Rinde 1 porción

Ingredientes

10 oz de atún blanco enlatado en agua (escurrido)
2 tazas de espinacas tiernas de paquete, picadas
¼ de taza de cada uno: tomates picados y cebolla roja picada
1 cucharada de queso feta desmenuzado
Lechuga, de cualquier variedad

Aderezo

½ cucharada de vinagre de manzana
¼ de cucharada de jugo de limón
½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
¼ de cucharadita de orégano deshidratado

Instrucciones

Bata juntos los ingredientes del aderezo. Mezcle el atún, las espinacas, los tomates y el feta. Revuelva el aderezo y la mezcla de atún y sirva sobre una cama de lechuga.

Nutrición por porción

Calorías: 226	Carbohidratos: 6 g	Fibra: 2 g
Grasas totales: 10 g	Azúcares: 4 g	Proteínas: 30 g
Grasas saturadas: 3 g	Potasio: 1028 mg	
Sodio: 329 mg		
Colesterol: 113 mg		



Merienda

Mezcla de hummus con eneldo y pepino

Rinde 1 porción

Ingredientes

½ cucharada de eneldo deshidratado
6 cucharadas de hummus
1 taza de rodajas de pepino

Instrucciones

Mezcle el eneldo en el hummus. Sirvalo con las rodajas de pepino.

Nutrición por porción

Calorías: 225	Carbohidratos: 15 g
Grasas totales: 18 g	Fibra: 4 g
Grasas saturadas: 1 g	Azúcares: 0 g
Sodio: 363 mg	Proteína: 7 g
Colesterol: 0 mg	Potasio: 178 mg



Acompañe con verduras frescas en lugar de galletas saladas y conseguirá reducir 100 calorías y 20 gramos de carbohidratos por porción.

Cena

Langostinos picantes con ajo y jengibre

Rinde 4 porciones

Ingredientes

1½ libra de camarones pelados y desvenados	½ taza de tomates en cubos
2 cucharadas de aceite de oliva, divididas en 2 recipientes separados de 1 cucharada	1 cucharada de zumo de limón recién exprimido
3 dientes de ajo picados	1 cucharada de perejil fresco picado
2 cucharaditas de raíz de jengibre picada	¼ de cucharadita de sal
	¼ de cucharadita de pimienta negra

Mezcla picante

1 cucharadita de páprika	¼ de cucharadita de cebolla en polvo
½ cucharadita de orégano	¼ de cucharadita de pimienta de cayena
½ cucharadita de comino	

Instrucciones

En un tazón grande, bata juntos los ingredientes de la mezcla picante. Añada los langostinos al tazón y revuelva. Agregue una cucharada de aceite de oliva y revuelva una vez más. Cubra con envoltura de plástico y refrigere por 30 minutos.

En una sartén grande, caliente la cucharada de aceite de oliva restante a fuego medio-alto. Agregue el ajo y la raíz de jengibre y saltee por 2 minutos. Agregue los camarones picantes a la sartén y saltee por 3 minutos. Luego, dé vuelta a los camarones y agregue los tomates. Cocine durante 3 minutos más y agregue el jugo de limón, el perejil, la sal y la pimienta. Sirva de inmediato.

Información nutricional por porción (alrededor de 8 camarones)

Calorías: 254	Carbohidratos: 5 g
Grasa total: 10 g	Fibra: 1 g
Grasas saturadas: 3 g	Azúcares: 10 g
Sodio: 396 mg	Proteínas: 35 g
Colesterol: 142 mg	Potasio: 364 mg



Es fácil hacer que este plato sea vegetariano: simplemente cambie los camarones por tofu.



Postre

Parfait de yogur de cereza y almendras

Rinde 1 porción

Ingredientes

½ taza de cerezas congeladas
½ taza de yogur griego natural
2 cucharadas de almendras en rodajas

Instrucciones

Descongele las cerezas congeladas. En un vaso de parfait, forme capas de cerezas, yogur y almendras, y luego repita las capas.

Nutrición por porción

Calorías: 209	Carbohidratos: 20 g
Grasa total: 8 g	Fibra: 3 g
Grasas saturadas: 0 g	Azúcares: 30 g
Sodio: 37 mg	Proteínas: 15 g
Colesterol: 6 mg	Potasio: 435 mg



Al usar yogur natural griego en lugar de yogures saborizados demasiado dulces, reducirá hasta 50 calorías y 15 gramos de carbohidratos.