

Un nuevo comienzo saludable

Semana 2: Plan de comidas para un día

Para la segunda semana del programa Nuevo comienzo, hemos elegido recetas variadas, sabrosas y ligeras en azúcar y carbohidratos. Pruebe una o más de estas recetas para darle un poco más de sabor a su rutina habitual. ¡Prepárelas según las indicaciones o combínelas con sus ingredientes favoritos!



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

Desayuno

Muffin inglés abierto con verduras

Rinde 1 porción

Ingredientes

½ muffin inglés multicereal
1 huevo
1 taza de espinacas
2 rodajas de tomate
2 rodajas de cebolla roja
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Tueste la mitad del muffin inglés. Rocíe una sartén con aceite de cocina en aerosol y cocine el huevo al gusto. Retire el huevo de la sartén y déjelo a un lado. Rocíe nuevamente la sartén con aceite de cocina en aerosol y agregue las espinacas y la cebolla. Saltee por 2 minutos. Ponga una capa de espinacas, tomate y cebolla sobre la mitad del muffin, cubra con el huevo y espolvoree con sal y pimienta.



Nutrición por porción

| | |
|-----------------------|---------------------|
| Calorías: 286 | Carbohidratos: 17 g |
| Grasa total: 11 g | Fibra: 8 g |
| Grasas saturadas: 3 g | Azúcares: 3 g |
| Sodio: 175 mg | Proteínas: 13 g |
| Colesterol: 372 mg | Potasio: 473 mg |



Omita el muffin inglés y duplique la espinaca para ahorrar 13 g de carbohidratos.



Almuerzo

Filete de res y ensalada de queso azul con vinagreta balsámica

Rinde 1 porción

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| 2.5 oz de filete magro cortado en tiras | ¼ de taza de tomates |
| Sal y pimienta al gusto | 2 cucharadas de queso azul desmenuzado |
| 1 cucharada de aceite de cocina | 2 cucharadas de vinagreta balsámica |
| 2 tazas de lechugas mixtas | |



Recorte la grasa (y su presupuesto). Sustituya el filete por una seta Portobello. Deliciosa, vegetariana y amable con su billetera.

Instrucciones

Deje reposar el filete a temperatura ambiente durante al menos 10 minutos antes de cocinar. Espolvoree uniformemente con sal y pimienta. Caliente a fuego alto una sartén grande de hierro fundido o una sartén pesada. Agregue el aceite de cocina y mueva la sartén para cubrirla. Añada el filete; cocine durante 3 minutos cada lado o hasta que esté dorado. Reduzca el fuego a medio-bajo; cocine por 1½ minutos. Retire el filete de la sartén y cubra con papel de aluminio. Deje reposar el filete por 10 minutos y córtelo en tiras del tamaño de un bocadillo en contra de la fibra. Sírvalo con el queso azul sobre una cama de lechugas; rocíe la vinagreta balsámica.

Nutrición por porción

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| Calorías: 369 | Carbohidratos: 4 g |
| Grasa total: 26 g | Fibra: 2 g |
| Grasas saturadas: 8 g | Azúcares: 3 g |
| Sodio: 340 mg | Proteínas: 25 g |
| Colesterol: 31 mg | Potasio: 925 mg |



Merienda

Minibrochetas estilo caprese

Rinde 1 porción

Ingredientes

- 3 tomates cherry
- 3 bolitas de mozzarella secadas con una toalla de papel
- 3 hojas de albahaca
- Pimienta al gusto
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 3 mondadientes

Instrucciones

Inserte un tomate cherry en un mondadientes. Agregue una hoja grande albahaca seguida de una bolita de mozzarella de manera que parezca una minibrocheta. Espolvoree con pimienta. Rocíe vinagre balsámico y espolvoree con pimienta. Luego agregue espinacas y cebolla. Saltee por 2 minutos. Ponga una capa de espinacas, tomate y cebolla sobre la mitad del muffin, cubra con huevo y espolvoree con sal y pimienta.

Nutrición por porción

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| Calorías: 60 | Carbohidratos: 3 g |
| Grasa total: 5 g | Fibra: 1 g |
| Grasas saturadas: 0 g | Azúcares: 3 g |
| Sodio: 90 mg | Proteínas: 6 g |
| Colesterol: 8 mg | Potasio: 133 mg |



Para ahorrar dinero puede cambiar la mozzarella por palitos de queso cortado.



Cena

Tazón asiático con mantequilla de maní y jengibre

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 4 cucharadas de mantequilla de maní natural | 4 tazas de ensalada de brócoli prepicada (brócoli, coliflor, repollo rojo o zanahorias) |
| 4 cucharadas de agua tibia | 4 (3 oz) trozos de pechuga de pollo sin piel, cocida y picada |
| 1 cucharada de jengibre fresco rallado | 2 tazas de arroz integral cocido y tibio |
| 1 cucharada de miel | |
| 2 tazas de vainas de guisantes cortadas en mitades | |

Instrucciones

En una sartén a fuego medio, caliente por 1 minuto la mantequilla de maní, el agua, el jengibre y la miel. Agregue las vainas de guisantes, la ensalada de brócoli y el pollo y saltee durante 6 minutos hasta que esté caliente. Sirva sobre arroz integral tibio.

Nutrición por porción

| | |
|-----------------------|---------------------|
| Calorías: 384 | Carbohidratos: 42 g |
| Grasa total: 11 g | Fibra: 8 g |
| Grasas saturadas: 3 g | Azúcares: 9 g |
| Sodio: 147 mg | Proteínas: 29 g |
| Colesterol: 199 mg | Potasio: 1334 mg |



Postre

Tableta de yogur congelado de frutos del bosque

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharada de miel (preferiblemente sin refinar)
- ½ taza de fresas o arándanos (o ¼ de taza de cada uno)

Instrucciones

Forre con papel encerado una bandeja pequeña para hornear galletas. Mezcle el yogur con la miel y vierta la mezcla en la bandeja para hornear extendiéndola uniformemente hasta los bordes. Cubra el yogur con las bayas. Congele durante 6-8 horas o durante la noche. Divida en 4 porciones iguales y disfrute.

Nutrición por porción

| | |
|-----------------------|---------------------|
| Calorías: 48 | Carbohidratos: 12 g |
| Grasa total: 5 g | Fibra: 2 g |
| Grasas saturadas: 1 g | Azúcares: 8 g |
| Sodio: 20 mg | Proteínas: 13 g |
| Colesterol: 8 mg | Potasio: 125 mg |



¡Poder vegetariano! Sustituya el pollo por 3 oz de seitán cocido sazonado.