Un nuevo comienzo saludable

Semana 3: Plan de comidas para un día

Las inspiradoras recetas de esta semana aumentan su ingesta de nutrientes con sabores brillantes y un hermoso arco iris de vegetales. Recuerde probar algunas de estas recetas al menos dos veces esta semana. Puede añadir sus ingredientes saludables favoritos como quiera, ¡solo asegúrese de que siga habiendo mucho color en su plato!

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

Desayuno

Sartén de brócoli, batatas y salchicha

Rinde 1 porción

Ingredientes

1 taza de brócoli picado

½ taza de batatas ralladas

1 salchicha para el desayuno de pavo o pollo, cocida y en trozos

2 cucharaditas de aceite de oliva

Aceite en aerosol

2 huevos

½ toronja/pomelo

Instrucciones

En una sartén a fuego medio, saltee el brócoli, las batatas y la salchicha en aceite durante 8 minutos o hasta que el brócoli esté tierno. Ponga la mezcla en un plato. Rocíe la misma sartén con aceite en aerosol y cocine los huevos a fuego medio. Ponga los huevos sobre la mezcla de brócoli y sirva con pomelo.

Nutrición por porción

Calorías: 454
Grasas totales: 22 g
Grasas saturadas: 7 g
Sodio: 427 mg
Colesterol: 1282 mg
Carbohidratos: 43 g
Fibra: 10 g
Azúcares: 10 g
Proteínas: 24 g
Potasio: 720 mg

Quite los carbohidratos
Deje fuera la toronja y ahorre
12-15 gramos de carbohidratos.

© Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.

Almuerzo

Tofu asiático y ensalada de brócoli

Rinde 1 porción

Ingredientes

1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
1 cucharadita de miel
1 trozo de 1 pulgada de jengibre fresco rallado
3 oz (1/4 de paquete) de tofu extrafirme
1 taza de floretes de brócoli picados
½ taza de arroz integral cocido
2 cucharadas de cacahuetes picados

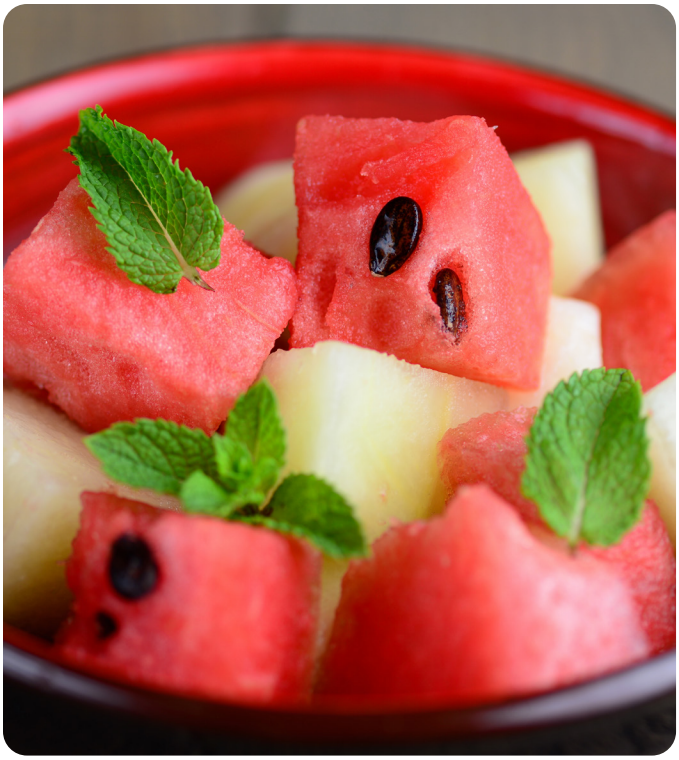
¿Tiene prisa?
Utilice arroz precocido congelado para ahorrar tiempo y mantener los nutrientes.

Instrucciones

Cocine arroz integral o caliente arroz precocido. Presione suavemente el tofu con una toalla de papel para eliminar el exceso de agua. Corte el tofu en cubos de 1 pulgada. Bata la salsa de soja, la miel y el jengibre. Mezcle con los demás ingredientes.

Nutrición por porción

Calorías: 310
Grasas totales: 10 g
Grasas saturadas 2 g
Sodio: 600 mg
Colesterol: 0 mg
Carbohidratos: 40 g
Fibra: 6 g
Azúcares: 7 g
Proteína: 17 g
Potasio: 475 mg



Merienda

Melón con menta y lima fresca

Rinde 1 porción

Ingredientes

½ taza de cubos de melón precortados (sandía, melón, melón blanco, etc.)

4 hojas de menta picadas

1 rodaja de lima fresca

Instrucciones

Espolvoree el melón con menta picada y un chorrito de jugo de limón fresco. ¡Disfrútelo!

Nutrición por porción

Calorías: 31
Grasas totales: 0 g
Grasas saturadas: 0 g
Sodio: 15 mg
Colesterol: 0 mg
Carbohidratos: 8 g Fibra: 1 g
Azúcares: 8 g
Proteínas: 1 g
Potasio: 571 mg

© Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.

Cena

Salmón al horno fácil

Rinde 4 porciones

Ingredientes

4 (4 oz) filetes de salmón
½ taza de mantequilla sin sal derretida
4 cucharadas de jugo de limón fresco
8 dientes de ajo triturados
2 cucharadas de eneldo fresco finamente picado
24 lanzas de espárragos

Instrucciones

Precaliente el horno a 375 °F. Forre con papel de aluminio una bandeja para hornear de cuatro lados. Coloque los espárragos en medio del papel de aluminio y ponga encima el salmón. En una taza medidora de vidrio, mezcle la mantequilla derretida, el zumo de limón, el ajo y el eneldo. Revuelva. Vierta la mezcla directamente encima del salmón y los espárragos. Doble hacia arriba los lados y los extremos del papel de aluminio y forme un pliegue para cubrir por completo el salmón. Hornee en el horno precalentado durante 10 a 15 minutos o hasta que el salmón se pueda desmenuzar fácilmente con un tenedor.

Nutrición por porción

Calorías: 400
Grasas totales: 30 g
Grasas saturadas: 10 g
Sodio: 153 mg
Colesterol: 92 mg
Carbohidratos: 6 g Fibra: 1 g
Azúcares: 1 g
Proteínas: 25 g
Potasio: 697 mg

¡Potencie su presupuesto! Reemplace el salmón por un pescado blanco más asequible, como bacalao o tilapia.

Postre

Ricotta con limón y frambuesas

Rinde 1 porción

Ingredientes

½ taza de queso ricotta descremado
1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharadita de miel
½ taza de frambuesas

Instrucciones

Ralle la cáscara de un limón hasta obtener 1 cucharadita de ralladura. Mezcle la ricotta, la ralladura de limón y la miel. Cubra con las frambuesas.

Nutrición por porción

Calorías: 222
Grasas totales: 10 g
Grasas saturadas: 6 g
Sodio: 155 mg
Colesterol: 38 mg
Carbohidratos: 19 g
Fibra: 4 g
Azúcares: 32 g
Proteína: 15 g
Potasio: 284 mg

© Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.