

Nuevo comienzo

Semana 5: Plan de comidas de un día

Es difícil de creer, pero hemos llegado al final del plan de comidas Nuevo comienzo. Esperamos que haya aprendido nuevas y sabrosas ideas durante estas últimas semanas. ¿Le encantó algún plato? Agréguelo a su rotación semanal para que le resulte más fácil cumplir con el compromiso de una alimentación saludable.



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

Desayuno

Revuelto de tofu

Rinde 1 porción

Ingredientes

3 oz (1/3 paquete) de tofu extra firme
1/8 cucharadita de cúrcuma
1 taza de calabacín picado
1 cucharada de pesto preparado

Instrucciones

Pique el calabacín en trozos pequeños. Presione el tofu con una toalla de papel para eliminar el exceso de agua y luego tritúrelo con un tenedor. Saltee el tofu, la cúrcuma, el calabacín y el pesto en una sartén no adherente con aceite durante 6 minutos. ¡A disfrutar!

Nutrición por porción

Calorías: 156	Carbohidratos: 5 g Fibra: 2 g
Grasas totales: 15 g	Azúcares: 1 g
Grasas saturadas: 2 g	Proteínas: 14 g
Sodio: 114 mg	Potasio: 196 mg
Colesterol: 3 mg	



Consejo

Ahorre tiempo y dinero utilizando pesto comprado en lugar de prepararlo.



Almuerzo

Pita vegetariana rellena con hummus

Rinde 1 porción

Ingredientes

- 1 cucharada de hummus (comprado en la tienda)
- ½ taza de lechuga romana
- 1½ tazas de verduras picadas de su elección (pepino, pimiento morrón, tomate, cebolla, etc.)
- 1 pan de pita de trigo integral

Instrucciones

Corte el pan de pita para abrirlo como un bolsillo. Unte el interior con hummus. Llene el bolsillo con lechuga y sus verduras favoritas. Disfrútelo.

Nutrición por porción

Calorías: 297	Carbohidratos: 50 g
Grasas totales: 6 g	Fibra: 9 g
Grasas saturadas: 0 g	Azúcares: 5 g
Sodio: 362 mg	Proteína: 12 g
Colesterol: 0 mg	Potasio: 585 mg



Merienda

Entremés de queso cottage y tomates

Rinde 1 porción

Ingredientes

- ½ taza de queso cottage
- ½ taza de tomates cherry cortados en mitades
- ½ cucharada de hierbas frescas (como cilantro o cebolla verde) picadas
- Una pizca de pimienta negra al gusto

Instrucciones

Cubra el queso cottage con tomates y hierbas. Espolvoree con una pizca de pimienta. ¡Revuelva y disfrute!

Nutrición por porción

Calorías: 145	Carbohidratos: 8 g
Grasas totales: 5 g	Fibra: 2 g
Grasas saturadas: 2 g	Azúcares: 7 g
Sodio: 345 mg	Proteínas: 14 g
Colesterol: 18 mg	Potasio: 439 mg



Sume nutrientes

El requesón está lleno de calcio, ¡y es ideal para fortalecer los huesos!



Cena

Pollo glaseado con vinagre balsámico

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 1 lb de pechugas de pollo
- 2 tomates Roma, en cubos o rodajas
- 1 taza de queso mozzarella en rodajas
- 4 tazas de verduras mixtas
- 3 cucharadas de albahaca fresca, cortada fina
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ½ taza de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen

Instrucciones

Aplane las pechugas de pollo para que queden delgadas; quite la grasa. Sazone cada lado de las pechugas con sal y pimienta. Añada 1 cucharada de aceite de oliva a la sartén y caliente a fuego medio-alto. Agregue el pollo y cocine cada lado durante 4 a 6 minutos. Cuando el pollo esté cocido, rocíelo con vinagre balsámico, y cúbralo con mozzarella y tomate. Apague el fuego, coloque la tapa y deje que el queso se derrita durante un minuto o dos. Cúbralo con albahaca y sívalo con verduras mixtas.

Nutrición por porción

Calorías: 497	Carbohidratos: 28 g
Grasa total: 24 g	Fibra: 9 g
Grasas saturadas: 7 g	Azúcares: 6 g
Sodio: 443 mg	Proteína: 40 g
Colesterol: 90 mg	Potasio: 695 mg



¡Poder vegetariano!
Reemplace el pollo por 12 oz (4 porciones) de tofu rico en proteínas.



Postre

Aguacate a la parrilla con fresas y miel

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 2 tazas de fresas sin tallo y cortadas en cuartos
- 1 cucharada de miel
- 2 aguacates pequeños cortados en mitades y sin carozo
- 2 cucharadas de menta fresca picada

Instrucciones

En un tazón pequeño, mezcle suavemente las fresas y la miel. Cubra y refrigere durante 1 a 4 horas revolviendo ocasionalmente. Cuando las fresas hayan liberado su jugo, precaliente la parrilla a fuego medio-alto. Rocíe ligeramente cada mitad de aguacate con aceite de cocina en aerosol. Ponga los aguacates sobre la parrilla y ase por 1 o 2 minutos. Gire los aguacates para que queden marcadas las rejillas de la parrilla. Ase por 1 o 2 minutos más. Ponga las mitades de los aguacates en los platos con el lado de la pulpa hacia arriba. Saque la mezcla de fresas del refrigerador e incorpore la menta. Agregue una cucharada de mezcla de fresas sobre cada mitad de aguacate y sirva.

Nutrición por porción (una mitad de aguacate cubierto)

Calorías: 165	Carbohidratos: 17 g
Grasa total: 11 g	Fibra: 7 g
Grasas saturadas: 2 g	Azúcares: 8 g
Sodio: 8 mg	Proteína: 2 g
Colesterol: 0 mg	Potasio: 611 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.