

Plan de comidas de un día



Delicias cremosas

A veces simplemente tenemos antojo de comer **algo rico, suave y cremoso**. ¡Disfrute de este plan de comidas para todo el día que le permitirá darse el gusto y comer sin culpa!

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.

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

© Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.

Teladoc[™]
HEALTH



Desayuno

Revuelto de tofu

Ingredientes

3 onzas (1/3 de paquete) de tofu extrafirme
1/8 de cucharadita de cúrcuma
1 taza de calabacín picado
1 cucharada de pesto preparado

Preparación

Rinde: 1 porción

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!



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

Nutrición por porción

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



Almuerzo

Pita vegetariana rellena con hummus

Ingredientes

1 cucharada de hummus (el que se compra en tiendas)
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

Preparación

Rinde: 1 porción
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	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
297	6 g	0 g	362 mg	0 mg	50 g	9 g	5 g	12 g	585 mg



Merienda

Entremés de queso cottage y tomates

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

Preparación

Rinde: 1 porción

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



Sume nutrientes. El queso cottage es rico en calcio, ¡y es excelente para fortalecer los huesos!

Nutrición por porción

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



Cena

Pollo glaseado con vinagre balsámico

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

Preparación

Rinde: 4 porciones

Aplane las pechugas de pollo para que queden delgadas y elimine 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.



Convierta este plato en vegetariano cambiando el pollo por 12 oz (4 porciones) de tofu rico en proteínas.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
497	24 g	7 g	443 mg	90 mg	28 g	9 g	6 g	40 g	695 mg



Postre

Aguacate a la parrilla con fresas y miel

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

Preparación

Rinde: 4 porciones

En un tazón pequeño, mezcle suavemente las fresas y la miel. Cubra y refrigere entre 1 y 4 horas; revuelva 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. Coloque 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. Coloque 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

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
165	11 g	2 g	8 mg	0 mg	17 g	7 g	8 g	2 g	611 mg