

Plan de comidas de un día



Cocina internacional

¡Explore el mundo en un día! Deje que su plato marque el camino con esta deliciosa variedad de **clásicos internacionales**, que incluyen exquisiteces mediterráneas, cocina asiática y favoritos británicos.

Al cambiar los ingredientes, cambiará la información nutricional por porción.
© Teladoc Health, Inc. Todos los derechos reservados.

Teladoc
HEALTH



Desayuno

Muffin inglés abierto con verduras

Ingredientes

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

Preparación

Rinde: 1 porción

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. Coloque una capa de espinacas, tomate y cebolla sobre la mitad del muffin, cubra con huevo y espolvoree con sal y pimienta.



Controle los carbohidratos. Omita el muffin inglés y duplique la espinaca para reducir 13 g de carbohidratos.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
286	11 g	3 g	33 mg	619 mg	17 g	8 g	3 g	13 g	473 mg



Almuerzo

Filete de res y ensalada de queso azul con vinagreta balsámica

Ingredientes

2.5 oz de filete magro cortado en tiras

Sal y pimienta al gusto

1 cucharada de aceite de cocina

2 tazas de lechugas mixtas

¼ de taza de tomates

2 cucharadas de queso azul desmenuzado

2 cucharadas de vinagreta balsámica

Preparación

Rinde: 1 porción

Deje reposar el filete a temperatura ambiente durante al menos 10 minutos antes de cocinar. Espolvoree con sal y pimienta de manera uniforme. Caliente a fuego alto una sartén pesada o grande de hierro fundido. 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 durante un minuto y medio. 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 bocado en sentido contrario a la fibra. Sirvalo con el queso azul sobre un colchón de lechugas; rocíe con vinagreta balsámica.



Reduzca la grasa (¡y los gastos!). Sustituya el filete por una seta portobello. Es un sándwich abundante y vegetariano más bajo en grasa y más accesible para su billetera.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
369	26 g	8 g	340 mg	31 mg	4 g	2 g	3 g	25 g	925 mg



Merienda

Minibrochetas estilo caprese

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

Preparación

Rinde: 1 porción

Inserte un tomate cherry en un mondadientes. Agregue una hoja grande de albahaca seguida de una bolita de mozzarella de manera que parezca una minibrocheta. Espolvoree con pimienta. Rocíe con vinagre balsámico y espolvoree con pimienta.



Ahorre dinero al cambiar la mozzarella fresca por palitos de queso picado.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
60	5 g	0 g	90 mg	8 mg	3 g	1 g	3 g	6 g	133 mg



Cena

Tazón asiático con mantequilla de maní y jengibre

Ingredientes

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

Preparación

Rinde: 4 porciones

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.



Reemplace el pollo con seitán cocido, tofu o yuba para hacer de esta una deliciosa comida vegana.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
384	11 g	3 g	147 mg	199 mg	42 g	8 g	9 g	29 g	1.334 mg



Postre

Tableta de yogur congelado de frutos del bosque

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)

Preparación

Rinde: 4 porciones

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.



Este es un refrigerio vegetariano y sin gluten.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
48	5 g	1 g	20 mg	8 mg	12 g	2 g	8 g	13 g	125 mg