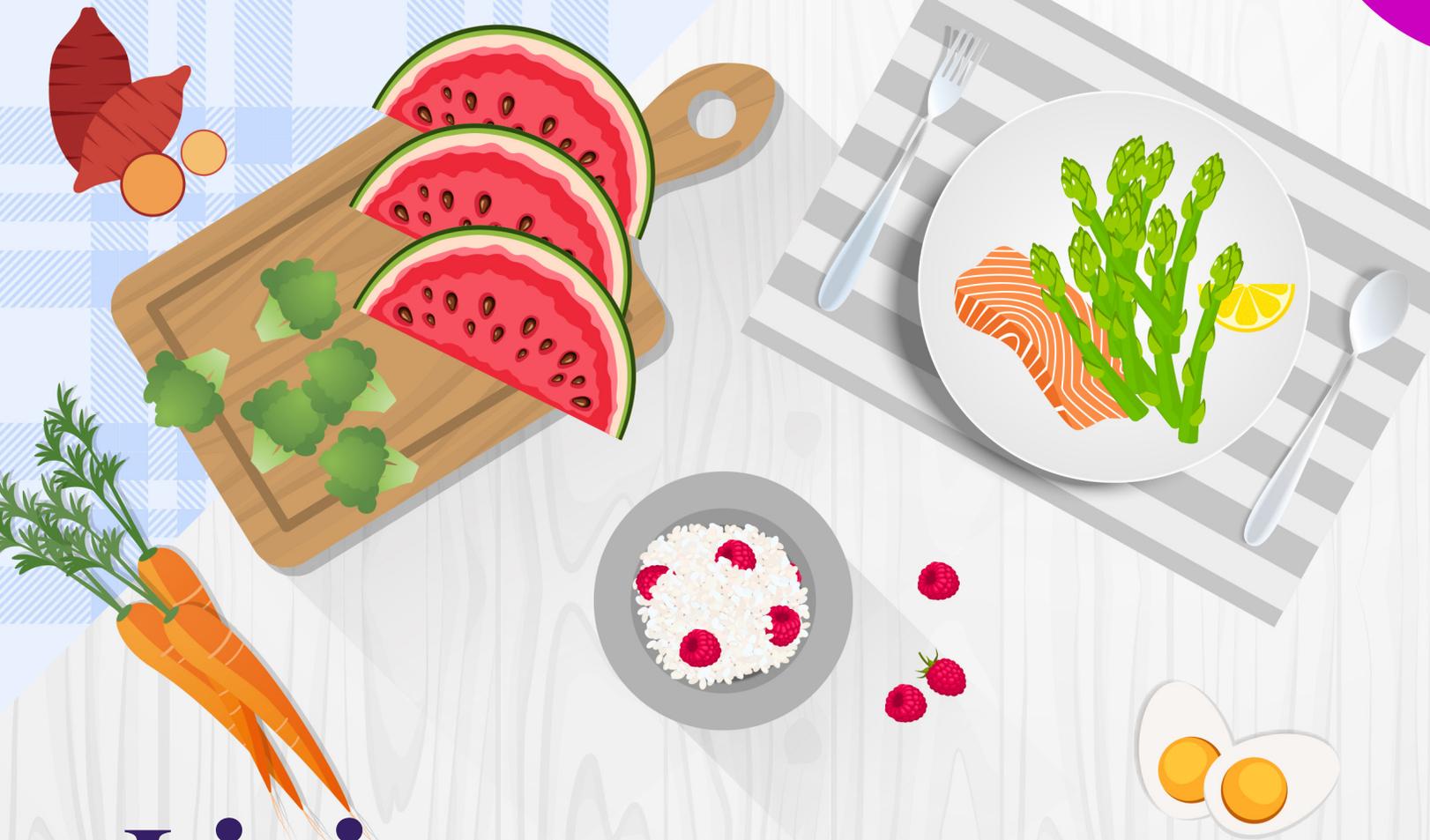


Plan de comidas de un día



Liviano y saludable

Nuestro equipo de expertos ha incluido recetas para un día que le brindarán **energía y saciedad**, ¡sin demandarle mucho esfuerzo! Recárguese de energía desde adentro con estas apetitosas comidas.

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

Teladoc[™]
HEALTH



Desayuno

Sartén de brócoli, batatas y salchicha

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

Preparación

Rinde: 1 porción

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.



Esta es una comida sin gluten. Puede hacer la versión vegetariana si usa 4 oz de tofu en lugar de aves.



Omita el pomelo y ahorre de 12 a 15 gramos de carbohidratos.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
454	22 g	7 g	427 mg	1,282 mg	43 g	10 g	10 g	24 g	720 mg



Almuerzo

Tofu asiático y ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de miel
- 1 trozo de 1 pulgada de jengibre fresco, rallado
- 3 onzas (¼ de paquete) de tofu extrafirme
- 1 taza de flores de brócoli picadas
- ½ taza de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de cacahuets picados

Preparación

Rinde: 1 porción

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 dados de 1" cm. Bata la salsa de soja, la miel y el jengibre. Mezcle con los demás ingredientes.



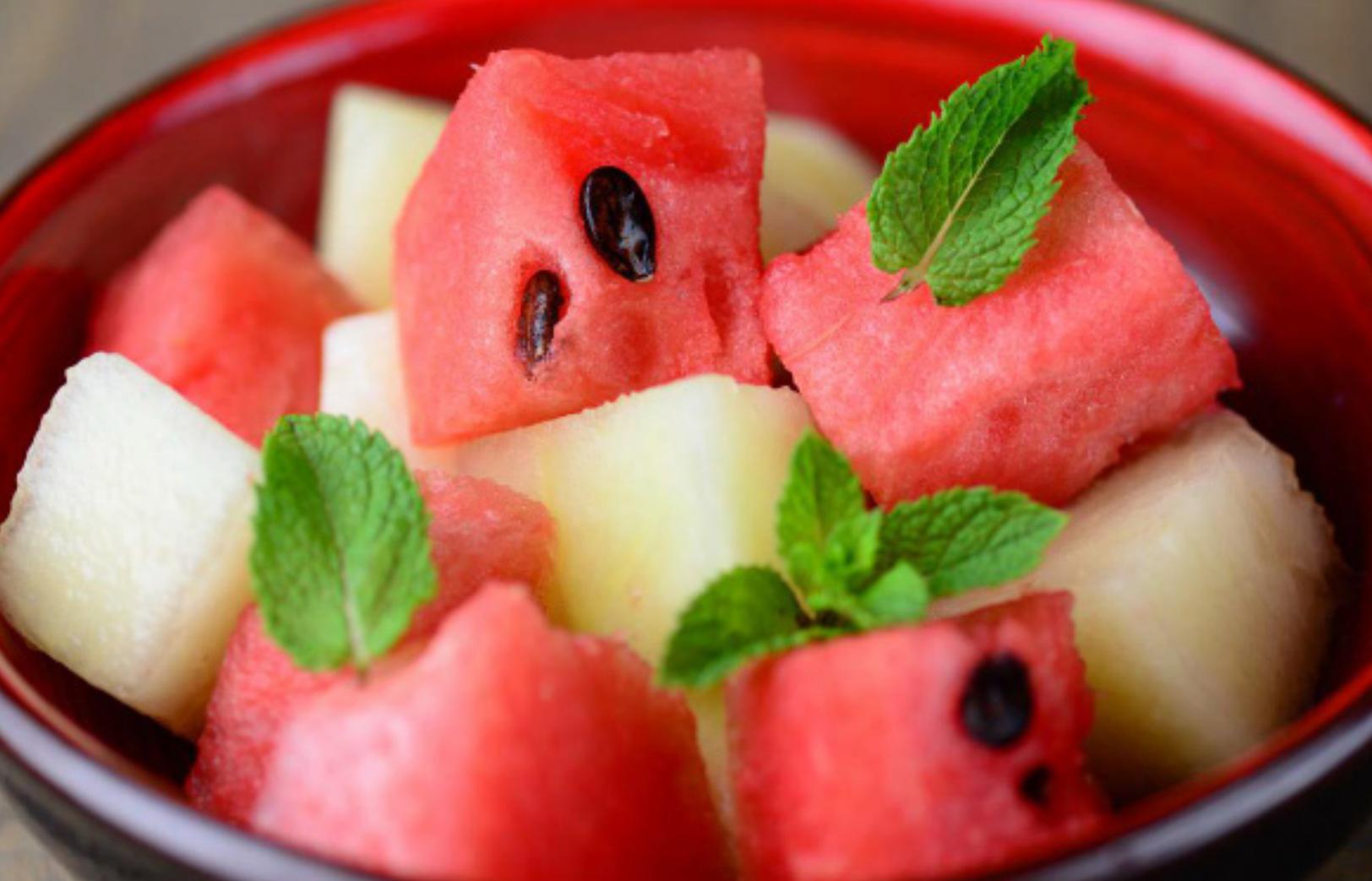
Esta comida es vegetariana.



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

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
310	10 g	2 g	600 mg	0 mg	40 g	6 g	7 g	17 g	475 mg



Merienda

Melón con menta y lima fresca

Ingredientes

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

4 hojas de menta picadas
1 rodaja de limón fresco

Preparación

Rinde: 1 porción

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



Este es un refrigerio vegetariano y sin gluten.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
31	0 g	0 g	15 mg	0 mg	8 g	1 g	8 g	1 g	571 mg



Cena

Salmón al horno fácil

Ingredientes

- 4 (4 oz) filetes de salmón
- ½ taza de mantequilla derretida sin sal
- 4 cucharadas de zumo de limón recién exprimido
- 8 dientes de ajo triturados
- 2 cucharadas de eneldo fresco bien picado
- 24 tallos de espárragos

Preparación

Rinde: 4 porciones

Precalente el horno a 375 grados. Forre una bandeja para hornear de 4 lados con papel de aluminio. 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. Cocine en el horno precalentado durante 10 a 15 minutos o hasta que el salmón se pueda desmenuzar fácilmente con un tenedor.



Cambie el salmón por un pescado blanco más económico, como el bacalao o la tilapia.

Nutrición por porción

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



Postre

Ricotta con limón y frambuesas

Ingredientes

¼ de taza de queso ricotta semidescremado
1 cucharadita de cáscara de limón
1 cucharadita de miel
½ taza de frambuesas

Preparación

Rinde: 1 porción

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.



Esta receta no contiene gluten y es vegetariana naturalmente.

Nutrición por porción

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
222	10 g	6 g	155 mg	38 mg	19 g	4 g	32 g	15 g	284 mg