

LIBRO DE RECETAS - FASES 2-3

PRIME  BODY

ONE80

DALE UN GIRO A TU VIDA

RECETAS PARA QUEMA DE GRASA



ÍNDICE

BEBIDAS

El té de frutas favorito de todo mundo5

ENSALADAS

Ensalada de pollo básica.....6

Ensalada de pollo con manzana.....6

Ensalada china de pollo.....7

Ensalada de espinaca con pollo y fresas.....7

Ensalada mexicana.....7

ADEREZOS, SALSAS Y ADOBOS

Vinagreta de fresa.....8

Vinagreta de cítricos.....8

Aderezo/adobo de cítricos y jengibre.....8

Salsa.....9

Salsa BBQ.....9

Aderezo/adobo dulce de naranja.....10

Salsa Italiana de tomate10

SOPAS

Sopa de col.....11

Sopa de res y vegetales.....11

Sopa de pollo.....12

Caldo de pollo casero.....12

Caldo de verduras casero.....13

Chili.....13

Sopa francesa de cebolla.....14

ENTRADAS DE POLLO

Fantástico Pollo.....	15
Pollo a la mexicana.....	15
Pollo y col a la italiana.....	16
Pollo y espárragos al horno.....	16
Pollo con limón y hierbas.....	16
Tacos de pollo.....	17
Pollo a la BBQ.....	17
Dedos de pollo estilo Buffalo.....	18
Pollo y manzanas al horno.....	18
Pechuga de pollo con glaseado de naranja.....	19

ENTRADAS DE CARNE DE RES

Fajitas / Carne Asada.....	20
Rollos de col.....	20
Carne de res y col salteada.....	21
Carne de res y col con salsa italiana.....	21

PESCADOS Y MARISCOS

Tilapia con hierbas.....	22
Tilapia al limón picante.....	22
Huachinango escalfado.....	22
Envuelto con salsa BBQ y glaseado de cítricos y naranja.....	23

VEGETALES

Col picada.....	24
Espárragos con salsa de limón y hierbas.....	25

POSTRES

Nieve y Batidos de frutas.....	26
--------------------------------	----

RECETA DEL TÉ FRUTAL Y HERBAL FAVORITO DE TODOS



Esta es una receta clave de tu Sistema ONE80. La mayoría de las personas toma este té diariamente para el desayuno en diferentes variedades.

Una caja de té frutal sin cafeína Celestial Seasonings o 16-20 bolsas de té de sabores frutales surtidos.

Instrucciones

Hervir 2 tazas de agua. Retirar del fuego y añadir TODAS las bolsas de té, dejar reposar durante 5 minutos. Vaciar el concentrado en una jarra que pueda ser almacenada en el refrigerador. Lo puedes almacenar varios días en refrigeración, de esta manera no tendrás que preparar té diariamente.

Para beber

Diluye de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ taza de concentrado de té en 2 litros de agua. Agrega el jugo de medio limón y endulza al gusto con Stevia.

Algunos de nuestros endulzantes de Stevia favoritos son:

Sweetleaf® Stevia Drops, Valencia Orange Stevia® Stevia en polvo en Lima o Naranja

La Stevia natural en polvo tiende a ser amarga y dejar un sabor particular. Por eso te sugerimos las gotas con sabor o los polvos saborizados de Stevia. Todos sus sabores son deliciosos.

ENSALADAS



ENSALADA DE POLLO

- 100 gramos de Fantastico Pollo (pág. 15), picado
- 1 cucharada de yogur griego natural sin azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 de cucharadita de consomé de pollo orgánico en polvo
- 1 cucharada de cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Picar el pollo en trozos pequeños, colocar en un bol y agregar el yogur griego natural y los condimentos. Mezclar hasta que esté combinado. Disfrutar con los vegetales de tu elección. Es deliciosa con pepino, apio o jitomate. Lo puedes disfrutar en diferentes variedades.

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)

ENSALADA DE POLLO CON MANZANA

- 100 gramos de Fantastico Pollo (pág. 15), en cubos
- 1 manzana, en cubos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/8 de cucharadita de canela
- 1 pizca de sal
- Stevia natural para endulzar al gusto; comenzar con 1 o 2 gotas
- 1 Rodaja de limón



Instrucciones

Mezclar los ingredientes, espolvorear con Stevia y canela. Dejar enfriar 20 minutos. Servir con una rodaja de limón y disfrutar. Agrega un vegetal para una comida completa.

Variaciones: apio, pepino o una cama de lechuga.

1 porción (1 proteína, 1 fruta)

ENSALADA CHINA DE POLLO

100 gramos Fantastico Pollo
2 tazas de col rallada
1 cucharada de vinagre de manzana
1 cucharada de caldo de pollo (líquido)
1 cucharada de cebollín picado
1 cucharada de jugo de limón
1 diente de ajo, aplastado
Jengibre fresco rallado o una pizca de jengibre en polvo
Una pizca de chile en polvo
Stevia al gusto
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Calentar el pollo en un sartén con el jugo de limón, la cucharada de caldo de pollo, el ajo y el cebollín. En otro recipiente poner la col al vapor hasta que esté suave, drenar el exceso de líquido. Agregar el pollo, jengibre, sal, pimienta y chile en polvo. Puedes poner un poco más de vinagre de manzana si lo deseas.

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)

ENSALADA DE ESPINACA CON POLLO Y FRESAS

3 tazas de espinacas baby
100 gramos de Fantástico Pollo* (pag. 15)
en cubos o rebanadas ¡caliente es delicioso!
5-6 fresas rebanadas.
Aderezo de lista de alimentos permitidos a tu elección.

1 porción (1 proteína, 1 vegetal, 1 fruta)

ENSALADA MEXICANA

1 Una base de lechuga romana picada
100 gramos de Fantastico Pollo (pag. 15) o carne de res asada
Cilantro picado al gusto
Sal y pimienta al gusto
Salsa * (pag. 9)

1 porción (1 proteína, 1 vegetal, 1 fruta)



ADEREZOS Y SALSAS



VINAGRETA DE FRESA

- 2- 3 fresas
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 1 cucharada de jugo de limón
- Stevia sabor naranja al gusto
- Pizca de sal

Instrucciones

Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora. Hasta que sea un puré fino. Rebana las fresas restantes y disfrútalo con una comida.

Variaciones: ¡úsalo como marinado, salsa para pollo o aderezo para ensalada!

VINAGRETA DE CÍTRICOS

- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de jugo de naranja
- Stevia sabor naranja al gusto (5 a 10 gotas)
- 1/4 de cucharadita de cebolla picada
- 1 diente de ajo prensado (opcional)
- Pizca de sal

Instrucciones

Mezcla bien y disfruta como aderezo de ensalada o marinado. Puedes duplicar la receta y almacenarla. Es mejor fresca.

ADEREZO DE CÍTRICOS Y JENGIBRE



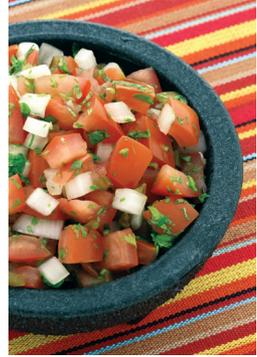
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana y jengibre fresco o molido al gusto
- Sal y pimienta negra fresca al gusto
- Stevia líquida al gusto (5 a 10 gotas)

Instrucciones

Mezcla bien y disfruta como aderezo para ensalada o marinado.

SALSA

1 taza de jitomate fresco picado
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de vinagre de manzana (opcional)
2 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de cebolla finamente picada
1 cucharadita de chile serrano finamente picado
1/4 de cucharadita de orégano
Pimienta roja en polvo (opcional)
Cilantro fresco picado
Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Licua los ingredientes hasta obtener una consistencia de puré o corta y combina los ingredientes a mano para una salsa estilo martajada. Agrega las especias y déjala enfriar 10 minutos o más para permitir que los sabores se combinen.

1 porción (1 vegetal)



SALSA BBQ

1 taza y media de puré de tomate
2 cucharadas de vinagre de manzana
3 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de salsa picante
1 cucharada de cebolla picada finamente
3 dientes de ajo picados finamente
1/4 de cucharadita de chile en polvo
1/2 cucharadita de salsa inglesa
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
Stevia líquida natural para endulzar al gusto
Sal y pimienta al gusto

Caldo de pollo (pág. 12) lo necesario para lograr la consistencia deseada

Instrucciones

Combinar todos los ingredientes en una cacerola pequeña. Mezclar bien y dejar que hierva. Reducir el fuego y cocinar al menos 5 minutos agregando un poco de caldo de pollo hasta alcanzar la consistencia deseada, moviendo constantemente para evitar que se queme. Usa como salsa BBQ para pollo o carne de res.

1 porción (1 vegetal)

ADEREZO DULCE DE NARANJA



El jugo de 3 mitades de naranja
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de vinagre de manzana
1/4 de cucharadita de jengibre en polvo
1 Pizca de cúrcuma
1 Pizca de ralladura de naranja
Stevia al gusto

Instrucciones

Mezclar las especias y la Stevia en la mezcla de jugos. Calentar el aderezo ligeramente en una sartén y después enfriar hasta que esté listo para usar. Puedes duplicar la receta para un adobo. Sirve con las rodajas de naranja restante.
Sal y pimienta al gusto
Caldo de pollo, receta en la página 12, el necesario para conseguir la consistencia deseada.

Opción: Para un adobo picante agrega Chile en polvo o pimienta de cayena al gusto

1 porción (1 vegetal o 1 fruta)

SALSA ITALIANA DE TOMATE

1 taza de jitomate fresco en cubos
1 cucharada de puré de tomate orgánico
1/2 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de albahaca
1/2 diente de ajo fresco
Sal y pimienta al gusto
1/2 taza de caldo casero* (pág. 12 y 13)

Instrucciones

En un sartén, cocinar a fuego lento hasta que burbujee. Puedes usarla con los trozos o licuarla antes de cocinar para una salsa suave.

1 porción (1 vegetal o 1 fruta)



SOPAS

SOPA DE COL (AÑADIR UNA PROTEÍNA)

2 tazas de col
2 tazas de agua o caldo (pág. 12 y 13)
2 cucharadas de salsa de soya
baja en sodio
2 dientes de ajo picados finamente
1 cucharada de cebolla picada
1/4 de cucharadita de tomillo
(talla entre tus dedos antes de agregarlo)
1/4 de cucharadita de romero
(talla entre tus dedos antes de agregar)
Chile en polvo (opcional)
Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

En una olla, calentar el caldo y los condimentos con la col. Reducir el fuego y cocinar durante 10 a 30 minutos dependiendo de lo suave que te guste la col. Agrega agua o caldo adicional si es necesario. Variaciones: ¡Agrega tu proteína! ¡Añade un poco de limón para darle un pequeño toque ácido! ¡Una de mis cosas favoritas es cocinar tilapia con la col y también agregar limón!

1 porción (1 vegetal) (1 proteína, si se añade)

SOPA DE CARNE DE RES Y VEGETALES

100 gramos de carne molida sin grasa (93%)
Apio, col o jitomate en cubos,
2 tazas de agua o caldo de verduras (pág. 12)
1 cucharada de cebolla picada
1 diente de ajo y 1 hoja de laurel
1/8 de cucharadita de albahaca fresca o seca
1/8 de cucharadita de orégano (frotar entre tus dedos antes de añadir)
1 pizca de tomillo (frota entre tus dedos antes de añadir)
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Combina la cebolla, el ajo y las especias con el caldo de res. Agrega el apio y la carne de res molida. Cocina a fuego lento durante 20 a 30 minutos. Agrega los jitomates y cocina por 5 minutos más.

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)

SOPA DE POLLO DELICIOSA

100 gramos de pechuga de pollo en cubos
1 porción de apio o jitomate picados.
1 tazas de agua o caldo casero* (págs. 12 y 13)
1 cucharada de cebollín picado
2 dientes de ajo prensados
1 hoja de laurel
1/2 cucharadita de consomé de pollo orgánico en polvo
pimienta de cayena o chile en polvo al gusto
Sal y pimienta negra al gusto



Instrucciones

Lleva el caldo de pollo a hervor. Añade la cebolla el ajo y las especias. Agrega el pollo y las verduras y cocina a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el pollo y los vegetales estén bien cocidos y suaves. Servir caliente.

1 porción (1 proteína, 1 vegetales)



CALDO DE POLLO CASERO

3 pechugas de pollo grandes
deshuesadas y sin piel
10 o más tazas de agua
1/2 cebolla grande, picada
4 tallos de apio, picados
5 dientes de ajo, rebanados
1 hoja de laurel
2 cucharaditas de sal y pimienta al gusto

Instrucciones

En una olla grande para sopa o en una olla exprés combinar el pollo y el agua, el agua debe cubrir ligeramente el pollo. Agrega el apio y las especias. Al comenzar a hervir poner a fuego lento. Permite que se cocine lentamente por 2 horas.

Retira las verduras y el pollo del caldo. Refrigerar el caldo y cuando esté sólido quitar la grasa del pollo de la superficie. Pasa el caldo por un colador fino para limpiar el caldo. Guarda el pollo para hacer ensalada de pollo o agregarlo a alguna sopa.

Útil para varias porciones

CALDO DE VERDURAS CASERO



- 10 o más tazas de agua
- 1/2 cebolla grande, cortada
- 6-10 tallos de apio
- 10 dientes de ajo cortados
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 cucharadita de tomillo
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Llevar el agua a hervir en una olla para sopa grande o en una olla de cocción lenta eléctrica. Agrega los vegetales y las especias. Cocina a fuego lento por 2-4 horas. Cuela las verduras y deja enfriar. Úsalo como base para sopas.

CHILI

Útil para varias porciones

- 100 gramos de carne molida magra (93%)
- 1 taza de jitomates picados
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1/4 de taza de agua o caldo
- 1 cucharada de cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pizca de ajo en polvo
- 1 pizca de cebolla en polvo
- 1 pizca de comino
- 1/4 de cucharadita de chile en polvo
- 1 pizca de orégano
- Pimienta de cayena al gusto (opcional)
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Dora la carne molida en un sartén pequeño, agrega las cebollas y el ajo. Combina el puré con agua o caldo. Agrega a la carne de res y añade los jitomates. Añade las especias y deja cocer a fuego lento hasta que el líquido espese ligeramente. Entre más tiempo se cocine estará más suave y con más sabor. Agrega caldo, poco a poco, según sea necesario para que no se queme. Sirve con cebollín picado o jitomate como guarnición y sal y pimienta al gusto.

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)

SOPA FRANCESA DE CEBOLLA

2 tazas de caldo, (págs. 12 y 13)

1 cucharada de salsa de soya baja en sodio (opcional)

1 cucharadita de jugo de limón.

1/4 a 1/2 cebolla en rebanadas delgadas

1 diente de ajo picado

Sal y pimienta negra al gusto

Stevia natural para endulzar al gusto (unas cuantas gotas)

Instrucciones

Dorar las cebollas en un poco de agua y jugo de limón. Agrega caldo y las especias y cocina a fuego lento por 20-30 minutos. Puedes poner un poco de pan Melba tostado como crutones encima. ¡Es delicioso con carne de res!

1 porción (1 vegetales) (1 proteína, si se añade)



ENTRADAS DE POLLO

FANTÁSTICO POLLO

¡Puede ser al horno o a la parrilla para darle variedad!

1 paquete de tiras de pollo frescas,
deshuesadas y sin piel.

Jugo de limón

Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Pesa cada una de las tiras de pollo hasta tener 100 gramos.

AL HORNO: Coloca las tiras en un molde para horno de manera que puedas distinguir cada porción de 100 gramos. Vierte 1/2 taza de jugo de limón sobre el pollo. Agrega sal y pimienta al gusto. Hornea a 180 grados centígrados de 20 a 25 minutos cubierto con papel aluminio. Hornea hasta que ya no esté color rosa al centro, revísalo después de 20 minutos. Este es el pollo **MÁS** tierno y jugoso que hayas probado. Puedes congelar un poco y mantener fresco un poco en el refrigerador.

A LA PLANCHA: Coloca en una parrilla, exprime un limón, espolvorea con las especias y cocina hasta que el jugo del pollo sea transparente ¡el pollo aún estará tierno! Entre 2 y 3 minutos.

Deja enfriar un poco y envuelve en aluminio y después en una bolsa plástica para congelador. Congela.

PARA DESCONGELAR Y RECALENTAR: Coloca el pollo, aún en el aluminio en un sartén pequeño con agua suficiente para cubrir la base del sartén. Cubre con una tapa. Cocina a fuego alto hasta que el agua comience a burbujear y después apaga el quemador de la estufa. ¡Déjalo reposar por 10 minutos! ¡Usa este tiempo para preparar tus vegetales y frutas!

Útil para varias porciones

POLLO ESTILO MEXICANO

100 gramos de Fantástico Pollo (se muestra arriba)

1 cucharada de Salsa (págs. 9 y 10)

Espolvorea con comino al gusto

Espolvorea con chile en polvo

1 cucharadita de cilantro picado



Instrucciones

Retira el pollo del papel aluminio y calientalo con los ingredientes anteriores. Después rebánalo o deshébralo como desees.

1 porción (1 proteína)

POLLO CON COL ITALIANO

100 gr de Fantástico Pollo (pág. 15) de tu estilo favorito
2 tazas de col rallada
2 cucharadas de salsa italiana de tomate (pág. 10)

Instrucciones

Mientras el pollo se está recalentando, poner la col al vapor o en cocción con poca agua hasta que esté suave. Calienta la salsa italiana de tomate. Ponlo todo junto como si fuera espagueti y ¡Bon Appetit!

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)

POLLO CON ESPÁRRAGOS AL HORNO

100 gramos de pechuga de pollo aplanada en milanesa delgada.
2 tazas de espárragos lavados y cortados en piezas de 4 centímetros.
1/2 taza de agua o caldo casero* (pág. 12 y 13)
1 cucharada de jugo de limón
1 rebanada de pan tostado Melba, triturado (opc.)
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de cebolla picada
Una pizca de pimentón
Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Espolvorea la milanesa con sal y pimienta. Coloca los espárragos, cebolla y ajo en la pechuga y enróllalo. Coloca el pollo enrollado en un platón para horno pequeño. Combina el caldo con el jugo de limón y vértelo sobre el pollo. Espolvorear con el pan Melba tostado y molido y el pimentón. Hornea a 180 °C durante 20 - 30 minutos o hasta que el pollo esté cocido a tu gusto.

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)

POLLO CON LIMÓN Y HIERBAS

100 gramos de pollo rebanado grueso o una pechuga de pollo entera
1 porción de pan tostado molido
1/4 de taza de agua o caldo casero (pág. 12 y 13)
3 cucharadas de jugo de limón
1/2 cucharadita de hierbas finas
1/4 de cucharadita de cebolla en polvo
1/4 de cucharadita de ajo en polvo
Sal y pimienta al gusto

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)

POLLO CON LIMÓN Y HIERBAS (CONTINUACIÓN)

Instrucciones

Marinar el pollo en jugo de limón y sal. Mezclar las especias y el pan Melba molido en un recipiente. Cubre las piezas de pollo con la mezcla de especias y colócalo en un molde para hornear. Agrega el caldo de pollo y pon la mezcla sobrante de especias sobre el pollo.

Hornea el pollo a 180 grados centígrados por aproximadamente 20-30 minutos o hasta que esté cocido. Espolvorea el pollo con jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Decora con perejil fresco picado y rodajas de limón.

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)

TACOS DE POLLO

100 gramos de pollo cocido (pág. 12) o pechuga de pollo, finamente picado o molido.

1/4 de taza de caldo casero* (pág. 12 y 13)

1 cucharada de cebolla picada

1 diente de ajo picado

1/8 de cucharadita de orégano

Pimienta de cayena o chile en polvo al gusto

1 pizca de comino

Cilantro fresco picado

2-4 hojas grandes de lechuga



Instrucciones

En un sartén pequeño cocina el pollo con el caldo. Añade cebolla, ajo y especias. Puedes añadir un poco de limón o de agua. Sirve el pollo como un taco en lechuga francesa o romana y puedes ponerle salsa encima. (pág. 9).

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)

POLLO BBQ

100 gramos de pollo

Una porción de salsa BBQ (pág. 9)

Instrucciones

Cocinar el pollo con la salsa BBQ en un sartén pequeño añadiendo un poco de agua o caldo, para que no se seque o hornearlo a 180 °C por aproximadamente 20-30 minutos o hasta que esté bien cocida.

1 porción (1 proteína)

DEDOS DE POLLO ESTILO BUFFALO

100 gramos de pollo cortado en tiras delgadas
Pan tostado y triturado (opcional)
2 cucharadas de salsa picante Valentina
4 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Marina las tiras de pollo en jugo de limón y sal.
Cubre las tiras con el pan Melba molido.
Fríe en el sartén hasta que estén ligeramente tostadas y cocinadas totalmente. Mezcla con la salsa picante y pimienta negra al gusto.
Sirve como comida para picar o como una entrada.
Sirve con palitos de apio crudo o con el vegetal deseado.

1 porción (1 proteína)

POLLO HORNEADO CON MANZANA

100 gramos de pollo cortado en cubos
1/2 manzana, picada finamente
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de vinagre de manzana
1/8 de cucharadita de canela
Sal y pimienta al gusto
Stevia natural para endulzar al gusto
Pizca de pimienta de cayena o chile en polvo

Instrucciones

Sellar ligeramente el pollo con un poco de jugo de limón. Poner en un molde pequeño para hornear, agregar la manzana picada y cubrir uniformemente con la mezcla de vinagre de manzana, jugo de limón, canela, stevia, pimienta y sal. Hornear a 180 °C por 10-20 minutos o hasta que el pollo esté cocido al gusto. Sirve con el resto de la manzana en rodajas final al costado.

1 porción (1 proteína, 1 fruta)

PECHUGA DE POLLO A LA NARANJA

100 gramos de pollo

Una porción de aderezo dulce de naranja (pág. 10)

Instrucciones

Preparar el aderezo dulce de naranja. Cocinar el pollo junto al aderezo en hasta que esté cocido el pollo o hornear a 180 °C durante 20 a 30 minutos o hasta obtener la cocción deseada. Agregar un poco de agua o caldo casero (pág. 12 y 13) si es necesario.

Opción:

Hazlo más picoso eligiendo la opción de adobo picante en la receta del adobo.

1 porción (1 proteína, 1 fruta)



ENTRADAS DE CARNE DE RES

FAJITAS DE CARNE ASADA

100 gramos de carne de res en trozos
2 cucharadas de jitomate en trozos
1 taza de cebolla fileteada
1 diente de ajo, picado
3 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de jugo de naranja (opcional)
1/8 de cucharadita de orégano
1/8 de cucharadita de comino
1/8 de cucharadita de chile en polvo
Una pizca de pimienta de cayena

Instrucciones

Rebanar la carne en fajitas delgadas, marinar con el limón y especias. Saltear la carne marinada en un sartén junto con la cebolla, agregar el ajo. cuando la carne esté cocida, agregar los jitomates picados, mover hasta que se integren a la mezcla. Disfruta con hojas de lechuga. Puedes usar salsa fresca en lugar de una fruta. Mira la receta de la salsa en la página 9.

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)



Instrucciones

Pre calentar el horno a 180 grados. Blanquear ligeramente hojas grandes de col en agua hirviendo y dejar a un lado. En un sartén pequeño agrega la carne, cebolla, ajo y especias y cocina hasta que esté dorado. Colocar la mezcla de carne en las hojas de col, cierra en los extremos y enrollar (como si fuera un burrito). Coloca los rollos de col en un molde para horno y añade caldo al fondo de la cacerola. Baña ligeramente con caldo y cuece en el horno durante 10 a 20 minutos. Pon una cucharada de salsa sobre los rollos de col periódicamente para mantener la humedad.

Haz varias porciones a la vez para obtener mejores resultados.

Puedes congelar los rollos en paquetes de papel aluminio para su uso posterior. No necesitas descongelar antes de recalentar.

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)

ROLLOS DE COL

100 gramos de carne molida de res
o pollo deshebrado por porción,
1 taza de caldo
1 cucharada de cebolla, picada
1 diente de ajo picado finamente
Pizca de ajo en polvo
Pizca de cebolla en polvo

SOFRITO DE RES Y COL

100 gr de carne de res en trozos
2 tazas de col rallada
2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de cebolla picada
Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

En una sartén añade todos los ingredientes y combina a fuego medio. Reduce el fuego y cocina a fuego lento por 6 minutos dependiendo de lo suave que te guste la col. Variaciones: Añade Stevia para agregar dulzor como un teriyaki. Esto puede ser preparado con cualquier proteína y vegetal de tu elección.

1 porción (1 proteína, 1 vegetal)

CARNE DE RES CON SALCHICHA ITALIANA Y COL



100 gramos de carne de res magra molida
2 tazas de col cocida al vapor
1 taza de jitomate fresco picado
(¡EL JITOMATE CUENTA COMO FRUTA CUANDO SE USA CON COL!)
1 cucharada de puré de tomate casero
1/2 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de albahaca
1/2 diente de ajo
Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

En una sartén, dora la carne de res molida; después agrega todos los ingredientes y deja cocinar a fuego lento por 10 minutos o hasta que tengas la consistencia deseada.

Puedes usarla con los trozos o licuar los ingredientes antes de cocinar para una salsa tersa. Servir sobre la col al vapor.

1 porción (1 proteína, 1 vegetal, 1 fruta)

PESCADOS Y MARISCOS

TILAPIA CON HIERBAS

100 gramos de Tilapia
2 cucharadas de jugo de limón
1 diente de ajo picado
1 cucharada de cebolla picada



Instrucciones

Saltea el pescado con jugo de limón y un poco de agua, después agrega el ajo y la cebolla. O hornea con un poco de agua a 180 °C por 20 minutos o hasta que el pescado esté suave y delicioso.

Variaciones: Usa orégano, tomillo o estragón.

También lo puedes dejar ensamblado y congelado en paquetes de aluminio. No hay necesidad de descongelar antes de la cocción.

1 porción (1 proteína)

TILAPIA PICANTE CON LIMÓN

100 gramos de Tilapia
1 cucharadita de pimienta negra
con limón en polvo
Espolvorear chile en polvo
Espolvorear ajo en polvo
1 cucharada de cebolla picada
Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Envuelve el pescado en aluminio. Espolvorea con la pimienta limón, cebolla, ajo en polvo, chile en polvo y sal al gusto. Envuelve bien y coloca en la parrilla u hornea con un poco de agua a 180 °C por 20 minutos hasta que el pescado esté suave y delicioso.

Puedes elaborar varias porciones y congelar los paquetes en aluminio. No hay necesidad de descongelar antes de cocinar.

1 porción (1 proteína)

HUACHINAGO ESCALFADO

100 gramos de huachinago
1/2 taza de caldo de verduras o agua
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de cebolla picada
1 diente de ajo picado
1/2 cucharadita de jengibre fresco
1 pizca de ralladura de cáscara de naranja
Sal y pimienta al gusto
Stevia al gusto

Instrucciones

Calentar el caldo de verduras en un sartén pequeño, agregar jugo de limón, cebolla, ajo y especias. Escalfar el filete de huachinago por 5 a 10 minutos hasta que el pescado esté tierno y totalmente cocinado. También lo puedes envolver en papel aluminio y ponerlo en la parrilla. Sírvelo cubierto con los jugos restantes como una salsa.

1 porción (1 proteína)



ROLLO GLASEADO DE FILETE DE HUACHINAGO EN BBQ DE CÍTRICOS

100 gramos de filete de reloj
1 naranja grande
3 cucharadas de jugo de naranja de fruta natural
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de cebollín, picado
una pizca de ajo en polvo
Una pizca de cebolla en polvo
Sal y pimienta al gusto
Stevia al gusto



Instrucciones

Colocar el pescado en papel aluminio. Cubre con el jugo y las especias. Corta 3 rebanadas delgadas de naranja y colócalas sobre el filete (también puedes poner rodajas de limón) Envuélvelo y colócalo en la parrilla o en el horno a 180 grados centígrados por 10 a 15 minutos hasta que esté bien cocido y tierno. Servir con sus jugos y los trozos de naranja que queden. Espolvorear con perejil.

1 Porción (1 proteína, 1 fruta)

VEGETALES

COL REBANADA

1/2 a 1 cabeza de col finamente picada, del tamaño de granos de arroz.

VARIEDADES:

Arroz a la mexicana

1 taza de caldo de pollo o de verduras (pág. 12 y 13)

2 cucharadas de cebolla picada

1 diente de ajo picado

1/4 de cucharadita de orégano

1/4 de cucharadita de chile en polvo

Una pizca de comino

Cilantro fresco picado

Sal y pimienta al gusto

Estilo Italiano

1 taza de caldo de pollo o de verduras (pág. 12 y 13)

1/4 de cucharadita de orégano

1/4 de cucharadita de albahaca

2 cucharadas de cebolla picada

1 diente de ajo picado

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Combinar todos los ingredientes en una sartén y calentar a fuego medio de 1 a 6 minutos hasta que la col tenga tu textura preferida.

Útil para varias porciones



ESPÁRRAGOS CON HIERBAS Y SALSA DE LIMÓN

2 tazas de espárragos

El jugo de 1/2 limón con cáscara

1 cucharadita de soya baja en sodio

1 diente de ajo picado

Una pizca de ajo en polvo

Una pizca de cebolla en polvo

Sal y pimienta al gusto

Pimienta de cayena o chile en polvo al gusto

Instrucciones

Marina los espárragos en limón, ajo, sal, pimienta de cayena o chile en polvo y salsa de soya baja en sodio por 20 minutos en el refrigerador, agrega la ralladura de limón y cocina inmediatamente.

Coloca los espárragos en una sartén y muévalos suavemente en la cacerola hasta que los espárragos estén en la textura deseada.

En una cacerola pequeña coloca el adobo restante junto con la cáscara de limón, 1/2 taza de agua y especias y cocina hasta que la pula comience a salir. Puedes agregar un poco de Stevia si quieres añadir un poco de dulzor. Cocina hasta que el líquido esté reducido a la mitad. Retira la cáscara de limón y vierte sobre los espárragos a la parrilla. Como guarnición usa rodajas de limón, sal y pimienta al gusto.

1 porción (1 vegetal)



SORBETES Y BATIDOS DE FRUTA

¡Usando una gran variedad de sabores de Stevia, puedes hacer deliciosas golosinas con unos pocos ingredientes! El hielo de los raspados o picado finamente en una licuadora es perfecto para esto. Congelar fresas frescas en bolsas de una porción hace todo fácil y rápido.

INGREDIENTES QUE NECESITARÁS:

Hielo	Fresas congeladas
Agua fría	Fruta fresca
Licuadora	Stevia de sabores

Instrucciones

Licua los ingredientes y disfruta. ¡Es como un helado! Añade más líquido y conviértelo en un batido. ¡Se creativo! para un cambio divertido, coloca el sorbete en la cáscara de naranja usándola como plato.

Fresa

1 taza de fresas congeladas
1/2 taza de té de hierbas o de fruta o agua
Stevia líquida sabor naranja o fresa al gusto



Naranja

1/2 taza de naranja
10 gotas de Stevia sabor naranja
1 cucharada de leche descremada
1 taza de hielo y agua



Chocolate

1 cucharadita de cocoa natural en polvo
10 gotas de Stevia sabor vainilla
(o 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla y gotas de Stevia natural)
1 cucharada de leche descremada
1 taza de hielo y agua

Chocolate Moka

1 cucharadita de cocoa en polvo
1 cucharadita de leche vegetal
10 gotas de Stevia sabor vainilla
(o 1/4 de cucharadita de esencia de vainilla y gotas de Stevia natural)
1 cucharada de leche descremada
1 taza de hielo y agua





RECETAS PARA MANTENIMIENTO



ÍNDICE

OMELETS

Omelet sencillo para dos	32
Omelet Denver	32
Omelet ONE80 de jamón y queso	33
Omelet ONE80 de vegetales	33

FRITTATAS

Frittata con hierbas y queso ricotta	34
Frittata de espinacas y queso cheddar	34
Frittata de vegetales	35

SALTEADOS

Salteado de camarones y espárragos	36
Salteado de carne de res y brócoli	36
Salteado de vegetales y macadamia	37
Salteado de pollo y jengibre	37
Salteado en salsa teriyaki	38

ENSALADAS

Pollo a la parrilla en aderezo César con Chile y aderezo Ranch	39
Ensalada Diosa Griega	40
Ensalada de aguacate y jitomate	40
Ensalada de Pollo y Pepperoni con queso Feta	41

PLATOS PRINCIPALES

Pollo Acapulco	42
Lubina con jengibre y cebollín	42
Cacerola de chiles rellenos	43
Jalapeños con queso crema	43
Lasaña de calabacitas	44
Pollo con queso y sopa de brócoli	44

POSTRES

Pay de queso horneado	46
Helado	46
Chocolates	46
Smoothies	47
Batidos de proteína	47

MANTENIMIENTO

6 SEMANAS DE MANTENIMIENTO SON REQUERIDAS COMO MÍNIMO ANTES DE INICIAR SESIONES DE PÉRDIDA DE PESO SUBSECUENTES.

IDEAS PARA EL DESAYUNO

¡Los omelets son los favoritos! ¡Desde jamón y queso hasta un delicioso omelet de verduras! ¡Aquí están algunas de nuestras recetas favoritas! ¡También amamos las Frittatas! Se parecen a un omelet pero más al estilo cacerola.

GRANDES IDEAS PARA COLACIONES

Mantén tu fruta y vegetales a la mano. Palitos de queso y vegetales cortados son un gran bocadillo. Rebanadas de queso con manzana son deliciosas. Es bueno tener nueces cerca. Pequeñas cantidades de chocolate semi amargo combinadas con almendras son un gusto fabuloso.

IDEAS PARA EL ALMUERZO Y LA CENA

Los sofritos son una forma deliciosa, fácil y rápida para tener una comida abundante y nutritiva. Disfruta una gran ensalada, ¡quita los crutones y disfruta! Solo mantente atento a los aderezos que contengan azúcar añadida. También revisa los almendones añadidos y los vegetales que debes evitar, enlistados en la página 31.



OMELETS



OMELET SENCILLO PARA DOS

4 huevos
2 cucharadas de leche
2 cucharaditas de sal
1/8 de cucharadita de pimienta negra recién molida.

Instrucciones

Derretir una cucharada de mantequilla Gloria en una sartén a fuego medio. Cubre el sartén con la mantequilla. Cuando la mantequilla haga burbujas añade 1/2 de la mezcla de huevo y cocinalo. Levanta gentilmente los bordes permitiendo que el huevo sin cocer fluya debajo de la porción cocida hasta que el omelet comience a estar firme, pero no se queme.

Cuando se vea suficientemente firme, con cuidado da la vuelta al omelet. Es más fácil si dejas que se deslice hacia un lado del sartén inclinándolo para que puedas poner una espátula debajo. Cocina el otro lado solo lo suficiente para que el fondo quede cocinado y no esté crudo.

Retira del sartén y sirve en un plato. Repite para el segundo omelet. Rellena con variedad de carne, queso o vegetales. ¡Se creativo! Mira las sugerencias siguientes.



OMELET DENVER

Omelet sencillo para dos
2 cucharadas de mantequilla
1/2 cebolla pequeña, rebanada
1 pimiento verde en trozos
1/2 taza de jamón en trozos
1/2 taza de queso cheddar rallado

Instrucciones

Ralla el queso en un tazón pequeño. Déjalo a un lado. Derrite una cucharada de mantequilla en un sartén mediano a fuego medio. Coloca el jamón, cebolla y pimiento morrón en el sartén. Cocina por 4 a 5 minutos removiendo ocasionalmente hasta que los vegetales estén tiernos. Condimenta con sal y pimienta. Espolvorea el queso sobre el omelet y coloca la mezcla de vegetales y jamón al centro.

OMELET DENVER (CONTINUACIÓN)

Usando gentilmente una espátula dobla uno de los bordes del omelet hacia los vegetales. Coloca una tapa o un sartén caliente sobre el omelet hasta que el queso se derrita y tenga la consistencia adecuada. ¡Repite con el segundo omelet! ¡Delicioso! ¡Es maravilloso con salsa también!

OMELET ONE80 DE JAMÓN Y QUESO

2 cucharadas de mantequilla Gloria
1/2 taza de jamón, en juliana o picado
1/2 taza de queso cheddar rallado
Las instrucciones son las mismas que para el Omelet Denver.



OMELET ONE80 DE VEGETALES

2 cucharadas de mantequilla Gloria
1/2 cebolla pequeña en rebanadas
1 pimiento verde, picado
1/2 de calabacitas en rodajas finas
1/2 taza de jitomate picado
1/2 taza de queso cheddar rallado

Instrucciones

Sigue a las instrucciones para el Omelet Básico. La calabacita toma más para cocinarse, así que la colocó en un sartén por uno o dos minutos más que a los otros vegetales. Justo antes de que saque los vegetales del sartén, incluye los jitomates. ¡Arma el omelet igual y deja que el queso se derrita! ¡YUM!

FRITTATAS

FRITTATA CON QUESO RICOTTA Y HIERBAS

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 4 huevos grandes, batidos
- 2/3 de taza de queso ricotta
- 1/3 de taza de albahaca fresca picada
- 1/3 de taza de cebollín fresco, picado
- 1/3 de taza de perejil fresco, picado
- 1/4 de taza de jamón de pavo cortado en julianas finas
- Pimienta negra recién molida o al gusto.



Instrucciones

Calentar aceite en una sartén anti adherente de 20 centímetros a fuego medio. Añade los ingredientes a la sartén caliente; mezcla ocasionalmente con una cuchara de madera hasta que los huevos estén hechos y solo la superficie esté húmeda, cerca de 3 minutos.

Gira la frittata del sartén a un plato para que el lado dorado quede hacia arriba, desliza la frittata de nuevo al sartén y cocina hasta que el segundo lado esté ligeramente dorado, cerca de 3 minutos más.

(Nota: Si no quieres darle la vuelta a la frittata, puedes terminar de cocinarla en el horno usando un sartén a prueba de horno. Espera a que esté ligeramente dorada, cerca de 2 o 3 minutos).

Desliza la frittata fuera del sartén y cortarla en 8 trozos; sirve inmediatamente.

2 rebanadas por porción

FRITTATA DE ESPINACA Y QUESO CHEDDAR



- 4 huevos grandes
- 2 claras de huevo
- 1 taza de espinaca baby fresca, cortada
- 2 cucharadas de cebollín finamente picado
- 1 porción de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra (un rocío de 5 segundos por porción)
- 1/2 taza de queso cheddar

FRITTATA DE ESPINACA Y QUESO CHEDDAR (CONTINUACIÓN)

Instrucciones

Pre calienta el horno a 200 grados centígrados. Bate los huevos y las claras en un tazón grande; revuelve con las espinacas, cebollín, sal y pimienta. Cubre un sartén a prueba de horno de 20 centímetros con aceite en aerosol; calienta el sartén a fuego medio.

Vierte la mezcla de huevo en la sartén y cocina hasta que esté parcialmente hecha, cerca de 5 minutos. Espolvorea queso sobre la mezcla. Hornea hasta que el queso se ablande y los huevos se cocinen, cerca de 5 minutos. Retira del horno y deja reposar 1 minuto antes de cortar en 8 rebanadas.

2 piezas por porción

FRITTATA DE VEGETALES

1/2 pimiento morrón rojo
en rebanadas delgadas
1 calabacín mediano rallado
1 jitomate mediano, picado
2 huevos grandes, ligeramente batidos
3/4 de taza de leche descremada sin grasa
1/4 de cucharadita de orégano seco
1/4 de cucharadita de tomillo seco
1 cucharada de perejil picado

2 rebanadas por porción



Instrucciones

Cubre un sartén pequeño a prueba de horno con aceite en aerosol y calienta. Agrega el pimiento rojo, calabacita y jitomate y cocina hasta que estén suaves. Combina los huevos, leche, hierbas y perejil en un tazón pequeño.

Revuelve los vegetales, reduce el calor y cocinar hasta que los huevos estén firmes. Coloca el sartén en una parrilla precalentada y cocina hasta que dore. Sirve inmediatamente.

PLATILLOS SALTEADOS

CAMARONES Y ESPÁRRAGOS SALTEADOS

2 tazas de agua
1 manojo de espárragos
en trozos de 3 cm
2 cucharadas de aceite de sésamo
1 diente de ajo picado
1 cucharadita de jengibre picado
450 gramos de camarones jumbo
pelados, desvenados y sin cola
2 cuch. de salsa de soya baja en sodio
Endulzar con Stevia al gusto
Sal y pimienta blanca al gusto



Instrucciones

Poner agua a hervir; agregar los espárragos y dejar en hervor durante 3 minutos, drenar y dejar a un lado. En un wok, saltear jengibre y ajo en aceite por 1 minuto. Combinar los camarones y saltear durante 3 minutos. Añadir los espárragos, la salsa de soya, Stevia, sal y pimienta y sofreír durante 2 minutos, o hasta que estén rosados. Servir inmediatamente.

Útil para 2 porciones



RES Y BRÓCOLI SALTEADOS

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
450 gramos de carne de res en tiritas o molida
1/4 de taza de cebolla picada
2 dientes de ajo picados
2 cabezas de brócoli, cortadas en trozos
2 tazas de col rallada (opcional)
Salsa de soya baja en sodio

Instrucciones

Rebana la carne de res y marina en 1/2 taza de salsa de soya baja en sodio. Deja a un lado. Calienta aceite un wok o un sartén grande. Saltea cebolla y ajo en aceite hasta que la cebolla esté transparente. No dorar el ajo. Agrega las tiras de carne de res o la carne molida. Cocina hasta que la carne esté dorada por todos lados después agrega brócoli y col. Combina hasta que el brócoli esté tierno. Sirve inmediatamente. Agrega más salsa de soya si lo deseas.

Útil para 2-3 porciones

POLLO CON MACADAMIA Y VEGETALES SALTEADOS

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
450 gramos de pechuga de pollo
cortado en tiras
1/2 cebolla en rodajas
2 dientes de ajo picados
3 cabezas de brócoli, cortado en trozos
1 manojo de espárragos
cortados en trozos de 2.5 centímetros
1 pimiento rojo pequeño, rebanado
1 calabacita mediana en rodajas
2 tazas de col rallada
1/2 taza de nuez macadamia sin sal



Instrucciones

Rebana el pollo y marina en 1/2 taza de salsa de soya baja en sodio. Dejarlo a un lado. Calienta aceite en un wok o sartén grande. Saltea la cebolla y ajo en aceite hasta que la cebolla esté transparente. No dorar el ajo. Agrega las tiras de pollo y cocina hasta que el pollo esté cocido. Agrega los ingredientes restantes. Combina y cocina hasta que los vegetales estén suaves. Sirve inmediatamente y agrega más salsa de soya si lo deseas.

Útil para 2-3 porciones



POLLO Y JENGIBRE SALTEADOS

2 cucharadas de aceite de oliva
450 gramos de pechuga en tiras
1/2 cebolla en rebanadas
2 dientes de ajo picado
1 cucharadita de jengibre fresco picado

VEGETALES OPCIONALES:

1 manojo de espárragos en trozos de 3 cm
1/2 pimiento morrón rojo, rebanado
1/2 taza de apio, picado
1 puño de ejotes
1 calabacita mediana en rebanadas
2 tazas de col rallada
1/2 taza de nuez macadamia sin sal en trozos

POLLO Y JENGIBRE SALTEADOS (CONTINUACIÓN)

Instrucciones

Rebana el pollo y marina en 1/2 taza de salsa de soya baja en sodio. Déjalo a un lado.

Calienta aceite en un wok o un sartén grande. Saltea la cebolla y ajo hasta que la cebolla esté transparente. No dorar el ajo. Añade las tiras de pollo y cocina hasta que el pollo esté cocido. Añade los ingredientes restantes. Revuelve y cocina hasta que las verduras estén tiernas. Sirve inmediatamente. Añade más salsa de soya si lo deseas.

Útil para 2-3 porciones

SALSA TERIYAKI SALTEADA

Se puede usar en cualquier receta de los platillos salteados anteriores

1/2 taza de salsa de soya baja en sodio

Stevia natural al gusto (aprox. 16 gotas) el dulzor hace al teriyaki

1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado es un gran adición.

Útil para 2 porciones



ENSALADAS

ENSALADA CÉSAR CON POLLO A LA PARRILLA Y ADEREZO PICANTE

6 cucharadas de aderezo Ranch light
4 cucharadas de salsa
4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharaditas de chile en polvo
1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 pizca de pimienta cayena
4 tazas de lechuga romana rallada
4 cucharadas de queso parmesano rallado
4 cucharadas de queso manchego



Instrucciones

Aderezo: Mezclar el aderezo Ranch y la salsa. dejar reposar 15-20 minutos para mezclar los sabores.

También se puede preparar un aderezo similar con yogurt griego natural sin azúcar Yoplait, sal, pimienta, limón y pepino rallado

Pollo: Mezclar el aceite de oliva, jugo de limón, chile en polvo, comino, sal, pimienta, ajo y pimienta cayena juntos y frotar en el pollo. Deja reposar 10 a 15 minutos antes de asar. Ponlo a la parrilla 10 minutos o hasta que esté cocido en el término que más disfrutes.

Para servir: Agrega la mitad del aderezo en la lechuga y mezcla. Divide en 4 platos. Espolvorea el queso parmesano y luego coloca la pechuga de pollo en rodajas en la parte superior. Cubre con queso manchego.

Útil para 4 porciones



ENSALADA DIOSA GRIEGA

- 1 cabeza de lechuga romana, en trozos del tamaño de un bocado
- 1 pimiento morrón verde mediano, rebanado muy delgado (cerca de una taza)
- 2 jitomates medianos, cortados en 8 trozos
- 1/4 de taza de aceitunas negras
- 1/4 de queso feta despedazado

ADEREZO

- 2 1/2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano picado o 1/4 de cucharadita de orégano seco
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

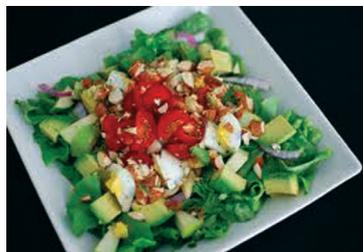
Para preparar el aderezo, en un tazón pequeño, combina jugo de limón, aceite, orégano y pimienta. Mezcla bien y deja reposar. Seca bien la lechuga con una centrifugadora de ensalada o con dos capas de toallas de papel. Colócalas en una ensaladera grande. Agrega el pimiento, jitomate, aceitunas y queso feta. Vierte el aderezo en la ensalada. Mezcla suavemente para cubrir.

Divide la ensalada en platos de servir y sirve inmediatamente.

Útil para 4 porciones

ENSALADA DE AGUACATE Y JITOMATE

- 2 aguacates maduros
- 4 jitomates maduros
- 2 huevos duros, pelados y en cuartos.
- 1 cebolla morada pequeña en rebanadas delgadas
- 1/4 de taza de cilantro fresco, picado
- 2 cucharaditas de ajo picado (cerca de 2 dientes)
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1/2 de cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Pela los aguacates y córtalos por la mitad. Tira la semilla y corta cada mitad en cuatro rebanadas largas. Corta las rebanadas en cubos largos. Quita el corazón a los jitomates y córtalos en cubos de 2 cm. Mezcla los cubos de aguacate y jitomate con los demás ingredientes en una ensaladera y sirve inmediatamente.

Útil para 4 porciones

ENSALADA DE PEPPERONI CON POLLO Y QUESO FETA

12 tazas de lechuga romana en trozos
20 jitomates cherry sin semillas en rodajas
8 corazones de alcachofas en trozos
1/4 de taza de cebolla morada rebanada
5 rebanadas de pepperoni en tiras finas
1/4 de taza de perejil fresco, picado
1 taza de pollo cocinada y cortada en cubos
1/3 de taza de queso feta desmenuzado)

ADEREZO

1/4 de taza de vinagre de manzana
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1/2 cucharadita de sal
1/4 de cucharadita de pimienta negra
2 dientes de ajo picados
1/2 cucharadita de mostaza en polvo
1/2 cucharadita de orégano seco
1/2 cucharadita de salsa picante o al gusto



Instrucciones

En un frasco pequeño, combina todos los ingredientes del aderezo. Agita bien y refrigera hasta que sea momento de servir.

Coloca hojas verdes mixtas en una ensaladera grande. Arregla de forma decorativa todos los demás ingredientes de la ensalada sobre ellas.

Refrigera hasta que sea momento de servir.

En el momento de servir, agitar el aderezo de ensalada y verterlo sobre la ensalada. Mezcla suavemente, para cubrir todas las hojas de lechuga. Agrega queso parmesano y mezcla ligeramente. Espolvorea con pimienta y sirve.

Útil para 4 porciones

PLATOS PRINCIPALES

POLLO ESTILO ACAPULCO

- 2 pechugas de pollo sin piel ni hueso en trozos pequeños
- 1 cucharada de chile en polvo, dividido
- Sal y pimienta para probar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de pimienta verde, picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 chiles jalapeños frescos sin semillas y picados
- 1 jitomate grande cortado en trozos
- 10 gotas de salsa Tabasco



Instrucciones

Sazona el pollo con 1/2 cucharadita de chile en polvo, sal y pimienta. Calienta aceite en un sartén grande a fuego medio, calienta y saltea el pollo sazonado por 3 o 4 minutos, o hasta que ya no esté rosa. Saca del sartén con una espátula y mantén caliente.

En la misma sartén, sofreír el pimienta y la cebolla hasta que estén suaves. Agregar chiles jalapeños, jitomates, la 1/2 cucharadita de chile en polvo restante y la salsa Tabasco. Cocina, revolviendo por 3 a 5 minutos adicionales; agrega el pollo y saltea por 2 minutos más.

Útil para 2 porciones

LUBINA CON SALSA DE AGUACATE Y MANGO



- 150 gramos de Lubina
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo picados
- Sal marina al gusto
- Pimienta molida al gusto

Salsa de mango:

- 1 aguacate en cubos
- 1 limón exprimido
- 1 mango no muy maduro en cubos
- 1 cebolla morada pequeña picada
- 1 chile habanero o jalapeño picado y sin semillas
- 1 cucharada de cilantro fresco cortado
- Sal al gusto

Instrucciones

Pon el aguacate en un recipiente para servir y mezcla con el jugo de limón, mango, cebolla, chile, pimienta y cilantro. Añade sal y pimienta al gusto. Cubre y coloca en el refrigerador mientras el pescado se cocina.

En una sartén grande, añade aceite de oliva y ajo. Sube la llama a fuego medio-alto y saltea el ajo mientras el sartén se calienta, no lo dores. Pon las piezas de Lubina en el sartén y agrega sal y pimienta. Cocina hasta que esté dorado. Voltea el pescado y sazona con sal y pimienta de nuevo. Sirve con la salsa de mango y aguacate.

Útil para 2 porciones

CACEROLA DE CHILES RELLENOS



- 250 gramos de chiles poblanos sin semilla y sin piel
- 350 gramos de queso manchego rallado
- 320 gramos de queso de bola (edam), rallado
- 3 huevos batidos
- 1/2 taza de crema
- 1 taza de tu salsa favorita: roja o verde

Instrucciones

Pre calienta el horno a 180 °C. Rocía un molde 20x30 centímetros con aceite de oliva extra virgen en aerosol.

Rebana los chiles y coloca la mitad de manera uniforme en el molde para hornear. Espolvorea con la mitad del queso manchego y del queso edam, cubre con los chiles restantes. En un tazón, mezcla los huevos y la leche y vierte sobre la parte superior de los chiles.

Hornea en el horno pre calentado por 25 minutos. Retira del horno, agrega salsa de manera uniforme en la parte superior y continúa con el horneado por otros 15 minutos. Espolvorea con el resto de los quesos y sirve. Es delicioso si encima agregas lechuga y jitomate.

SUGERENCIA: Me encanta añadir también algo de carne. Puede ser pechuga de pollo o carne molida. Yo cocino previamente mi carne y la agrego sobre la parte superior de la primer capa de queso.

Coloca también salsa encima, crema o crema de queso y jalapeño.

SALSA DE QUESO CREMA Y JALAPEÑO

- 1 paquete de queso Philadelphia light
- 1 cucharada de chiles jalapeños frescos finamente picados
- Una pizca de sal y de ajo en polvo

Instrucciones

Mezcla los ingredientes en una cacerola pequeña y calienta. Agrega chile jalapeño fresco al gusto



LASAÑA DE CALABACITAS

2-3 calabacitas en tiras delgadas
1/2 litro de queso ricotta
350 gramos de queso mozzarella
Salsa de espagueti comercial (sin azúcar)
450 gramos de carne de res molida
Champiñones portobelo picados al gusto
1 cucharadita de albahaca seca
Una pizca de orégano seco
Queso parmesano al gusto
Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

Dora la carne y reserva. Mezcle el queso ricotta con las hierbas secas, el queso parmesano, sal y pimienta negra recién molida. Ralla el queso mozzarella y déjalo a un lado. Pon una capa de calabacita en el fondo de un molde para horno. Crea una capa suave de la mezcla de ricotta sobre las calabacitas. Espolvorea con los champiñones y la carne, pon un par de cucharadas de salsa de espagueti y espolvorea con mozzarella. Repite este procedimiento hasta que hayas llenado el molde. Pon más salsa de espagueti encima y el queso mozzarella al final.

Hornea la lasaña en el horno a 180 °C por 30 a 40 minutos o hasta que el queso mozzarella esté dorado y burbujeante.

SOPA DE POLLO, BRÓCOLI Y QUESO

1 cabeza de brócoli, cortado
2 tazas de pechuga de pollo cortada en cubos
1 taza de queso manchego rallado
1 cucharada de mantequilla
2 tazas de caldo de pollo
1/2 taza de crema
2 cucharadas de cebolla picada
1 diente de ajo picado
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
Pizca de tomillo
Pizca de nuez moscada
Sal y pimienta al gusto

SOPA DE POLLO, BRÓCOLI Y QUESO (CONTINUACIÓN)

Instrucciones

Saltea la cebolla y el ajo en la mantequilla, después coloca y mezcla el caldo de pollo y la crema. Añade las especias y el pollo y lleva a una ebullición ligera, baja la flama y cocina a fuego lento. Agrega el brócoli cortado y cocina por aproximadamente 10 a 15 minutos o hasta que el brócoli esté suave. Agrega el queso manchego o edam y sirve.

Útil para 2 porciones



POSTRES

PAY DE QUESO HORNEADO

1/2 taza de almendras trituradas
1/2 taza de harina de almendras
1/4 de taza de mantequilla Gloria derretida
8 paquetes de queso Philadelphia light
1 litro de queso cottage sin grasa
6 huevos
2 cucharaditas de extracto de vainilla
Stevia al gusto



Instrucciones

Pre calentar el horno a 200 °C.

Mezcla la harina de almendra y las almendras con la mantequilla derretida hasta obtener una pasta, presionar hacia el molde y coloca en el refrigerador.

En un bol grande bate los 4 paquetes de queso crema y Stevia hasta que esté suave y esponjoso. En una licuadora o procesador de alimentos combina el queso cottage, los huevos, y mezcla hasta que esté suave. Añade poco a poco a la mezcla de queso crema. Agrega con movimientos envolventes el extracto de vainilla. Vierte en el molde con la mezcla de almendras.

Hornea durante 10 minutos. Baja el calor del horno a 120 °C y hornea por 40 minutos adicionales. Apaga el horno y permite que el pay de queso esté en el horno hasta que se enfríe

¡Cubre con fruta fresca! ¡O incluso yogurt de sabor sin azúcar añadida!

Útil para 2 porciones

HELADO

¡Ocasionalmente también comemos el helado sin azúcar añadida de la tienda! Son muy ricos y casi todas las marcas los tienen en muchas variedades.

CHOCOLATES

¡Puedes consumir chocolate con cero carbohidratos y sin azúcar añadida también! ¡El chocolate orgánico semi amargo está permitido con moderación!

SMOOTHIES

¡Los smoothies de frutas son un refrescante y delicioso entre comidas! Existen infinidad de variedades de bayas congeladas en muchas tiendas. Las licuadoras procesadoras lo hacen simple y fácil. Agrega yogurt natural sin azúcar, medio plátano y endulza con Stevia.



BATIDOS DE PROTEÍNA

Hay muchas proteínas en polvo maravillosas disponibles en el mercado, ¡pero también están cargados con endulzantes, colorantes y químicos! Así que elige tu proteína en polvo con cuidado. Revisa las etiquetas y busca polvos que contengan ingredientes completamente naturales y que ¡NO contengan endulzantes artificiales!

Contacta a tu Entrenador de apoyo por consejo para escoger la mejor proteína en polvo adecuada a tus necesidades. La proteína de alta calidad viene de muchas fuentes y contiene aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales. Son grandiosas como una comida de reemplazo o como un refrigerio entre comidas.

El queso cottage o el yogurt sin azúcar son una gran manera de agregar proteína también. Las malteadas de proteína pueden hacerse fácilmente en una botella mezcladora o licuados en una licuadora con fruta fresca o congelada para un postre ¡extra delicioso!

Estos productos solo deben ser utilizados como lo indica su etiqueta. No deben ser usados si estás embarazada o lactando. Debes consultar con tu médico antes de usar este y cualquier otro suplemento alimenticio. Estos productos no pretenden diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Los resultados son únicos para cada individuo. Consulta a tu médico de cabecera antes de empezar cualquier programa de control de peso o cambio de estilo de vida tal como dieta y/o ejercicio. Los resultados de la pérdida de peso no están garantizados y los entrenadores ONE80 no son médicos, entrenadores personales o nutriólogos por lo que no están calificados para dar consejo médico. PrimeMyBody no garantiza ningún resultado. Los resultados pueden variar y serán consecuencia de los diferentes tipos de personas que lleven a cabo el programa.

ONE80
DALE UN GIRO A TU VIDA