

## Capítulo 5- Recetas sencillas para llevar una alimentación sana

Hola bienvenidos a un nuevo capítulo donde les daré un par de recetas sencillas para llevar una alimentación saludable.

### Opción snack

#### PIDE DE MANZANA

Licuar:

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1/2 banano.
- 1/2 taza de bebida de almendras.
- Canela.
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear.
- Sal.
- Stevia.



En un sartén: Cocinar cubos de manzana con canela y un tris de agua.

Poner la mezcla en un recipiente. Llevar al horno Por 20-25 min, o al microondas, le pones un minuto y vas revisando.

#### AVENA HORNEADA

Ingredientes:

- 1 banano / fresas
- 2 huevos
- 2 cucharadas de mantequilla de maní o Almendras
- stevia
- 1/2 taza de yogurt griego
- 1/4 de leche de almendras
- 2 scoops de vital performance protein sabor vainilla
- 1 taza de avena
- canela
- 1 cucharada de polvo para hornear
- mezclar



Poner en recipiente y Agregarle chips de chocolate sin azúcar (endulzado con stevia) y fresas

Llevar al horno a 180 C por 40 min.

### MERIENDAS

#### Croquetas de brócoli

- 250g de brocoli (1 brocoli mediano)
- 1 huevos
- 30g (¼ de taza) harina de almendras o de avena
- 35g (¾ de taza) de queso de tu preferencia
- 1 dientes de ajo



- Sal y pimienta.

Instrucciones:

Primero cortar el brócoli, el tallo, y cortas todo en pedazos. Hervir en baño de maría todos los trozos de brócoli y dejas todo 3-4 min. Después vas a colarlo y lo cortas en trozos pequeños. Entre más pequeño mejor. Le agregues sal pimienta, ajo, queso de tu preferencia. Lo haces en forma de croqueta y lo llevas al horno y listo. En el horno son 20 min en 200 °C .

Dip de yogurt griego:

- 2 cucharadas de yogurt
- un poquito de cilantro picado
- jugo de 1/2 limon o 1 limon entero
- un tris de Stevia

### AREPAS DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 115G de Zanahoria Cocida
- 1 taza de Caldo de la zanahoria

Licuar y luego en un bowl:

- 1 Taza de Harina de Maíz Precocida
- Agregar el licuado de zanahoria
- Sal y Especies
- Amasar y las sofríes en el sartén.



### HAMBURGESAS DE ATÚN

- 2 latas de Atún
- 150 g de quinoa
- 2 huevos
- espinaca (un punado)
- media cebolla
- tomate uno o dos
- sal y pimienta al gusto
- una cucharada de harina de avena



revolver y hacer forma de arepas.. Las metes al horno 200°C 20 min.

### KIBES DE AVENA

- 150 gr de Avena
- 2 huevos
- 150 gr de pollo
- Queso
- Media cebolla
- Dos zahanahorias



- Zuchini
- Ajo
- Cilantro o perejil
- Sal y pimienta
- Una cucharada de leche de almendras

Mezclar todo realizar unas bolitas y colocarlas en el horno 200°C minutos

Aquí les dejo algunas páginas de recetas que me parecen interesantes y son opciones saludables

### **Lasaña de berenjena**

- <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/comida/receta/como-hacer-lasana-de-berenjenas-34260.html>

### **Algunas Páginas de recetas increíbles**

- <https://www.recetasdeescandalo.com/aprende-a-preparar-poke-bowl-de-salmon-la-ensalada-hawaiana-saludable-y-rica/>
- <https://www.directoalpaladar.com/recetario/101-recetas-sanas-para-para-tener-menu-saludable-lunes-a-domingo>
- [https://www.cuerpamente.com/recetas-vegan/platos/80-recetas-saludables\\_9722](https://www.cuerpamente.com/recetas-vegan/platos/80-recetas-saludables_9722)
- <https://www.vitonica.com/categoria/recetas-saludables>