



20

Recetas saludables

Para principian

01. Yogurt Parfait

Ingredientes:

- 1 taza de yogur natural
- ½ taza de granola integral
- ½ taza de frutos rojos frescos



Preparación:

1. Elige un vaso transparente.
2. Coloca primero una capa de yogur en el fondo.
3. Añade una capa de granola crujiente y encima algunos frutos rojos.
4. Repite las capas hasta llenar el vaso, procurando que se vean ordenadas.
5. Termina con frutos rojos como topping y un toque de miel si lo deseas.
6. Sirve frío y disfruta cada bocado.

 **Tip nutricional:** Aporta probióticos que mejoran la digestión y la flora intestinal.



06. Pollo a la Plancha

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo
- 1 calabacín en rodajas
- 1 zanahoria en bastones
- 1 pimiento en tiras
- 1 cdita de aceite de oliva



Preparación:

1. Enjuaga bien los garbanzos cocidos para quitar el exceso de sal o almidón.
2. Mezcla en un bowl los garbanzos, pepino, tomate y cebolla.
3. Rocía con el jugo de limón y el aceite de oliva.
4. Añade sal y pimienta al gusto.
5. Refrigera 10 minutos antes de servir para intensificar los sabores.
6. Disfruta como plato principal ligero o acompañamiento.

💡 Tip nutricional: Aporta carbohidratos complejos y proteína, ideal para recuperar energía tras la actividad física.



01. Crema de Calabaza y Jengibre

Ingredientes:

- **300 g de calabaza en cubos**
- **½ cebolla picada**
- **1 cdita de jengibre rallado**
- **2 tazas de caldo de verduras**
- **1 cda de aceite de oliva**



Preparación:

1. **Sofríe la cebolla en aceite de oliva hasta que quede transparente y aromática.**
2. **Agrega la calabaza en cubos y saltéala por unos minutos.**
3. **Vierte el caldo de verduras y cocina a fuego medio hasta que la calabaza esté blanda.**
4. **Licúa todo junto con el jengibre hasta obtener una crema suave y espesa.**
5. **Devuelve la crema a la olla, ajusta la sal y pimienta, y calienta un par de minutos más y sirve acompañado con tostadas.**

 **Tip nutricional:** Rica en betacarotenos, fortalece la vista y el sistema inmunológico.



Tu Nuevo Estilo de Vida Saludable

Este ebook llega a su fin, pero tu camino hacia una vida más saludable apenas comienza. Cada receta que probaste aquí demuestra que comer bien no tiene por qué ser aburrido ni complicado: basta con elegir mejor, disfrutar los sabores y darle a tu cuerpo lo que realmente necesita.

Haz de estas preparaciones parte de tu día a día, experimenta, combina y recuerda que cada pequeño paso cuenta. No se trata de ser perfecto, sino de ser constante.

💡 Cuida tu cuerpo, alimenta tu energía y empieza a vivir la mejor versión de ti, un bocado a la vez.

