

TU REGALO GRATIS



7 RECETAS BAJAS EN CALORÍAS

que saben a trampa (pero no lo son)

Come rico · Baja de peso · Sin culpa

Tu regalo de Come y Baja

CÓMO USAR ESTAS RECETAS

Bajar de peso no tiene que saber a castigo. Estas 7 recetas son la prueba: menos de 350 calorías cada una, listas en 20 minutos o menos, con ingredientes baratos de cualquier mercado. Sin pasar hambre, sin prohibidos, sin culpa.

Cómo usarlas: elige una por día durante una semana, o repite tus favoritas. Todas rinden 1 porción generosa.

#1 Desayuno — ~180 kcal | 10 min

Tortilla de Claras con Espinaca y Queso

Ingredientes:

- 3 claras de huevo (o 2 huevos enteros)
- 1 taza de espinaca fresca
- 30 g de queso fresco bajo en grasa, desmoronado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite en un sartén antiadherente a fuego medio.
2. Saltea la espinaca 1 minuto hasta que se ablande.
3. Vierte las claras batidas, sazona y cocina 2–3 minutos.
4. Agrega el queso, dobla la tortilla y sirve.

Tip Come y Baja: acompaña la con 1 tortilla de maíz tostada (~60 kcal) si entrenas en la mañana.

#2 Desayuno — ~280 kcal | 5 min + reposo nocturno

Avena Nocturna con Plátano y Canela

Ingredientes:

- ½ taza de avena en hojuelas
- ½ taza de leche descremada (o vegetal sin azúcar)
- ½ plátano en rodajas
- 1 cucharadita de miel
- Canela al gusto

Preparación:

1. Mezcla la avena, la leche y la canela en un frasco o vaso.
2. Refrigerar toda la noche (mínimo 6 horas).
3. En la mañana agrega el plátano, la miel y más canela.

Tip Come y Baja: prepárala el domingo en 3 frascos y tienes el desayuno de media semana resuelto.

#3 Almuerzo — ~320 kcal | 10 min

Ensalada de Atún con Aguacate

Ingredientes:

- 1 lata de atún en agua, escurrido
- ½ aguacate en cubos
- 1 taza de lechuga mixta
- ½ tomate picado
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezcla el atún con el limón, el aceite, la sal y la pimienta.
2. Sirve sobre la lechuga con el tomate y el aguacate encima.

Tip Come y Baja: el aguacate es grasa buena — te deja satisfecha por horas. No le tengas miedo.

#4 Almuerzo o cena — ~300 kcal | 20 min

Pollo a la Plancha con Verduras Salteadas

Ingredientes:

- 120 g de pechuga de pollo
- 1 taza de brócoli en floretes
- ½ pimiento rojo en tiras
- ½ zanahoria en rodajas finas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Ajo, comino, sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Sazona el pollo y cocínalo a la plancha 5–6 minutos por lado.
2. En el mismo sartén saltea las verduras 5 minutos (que queden crujientes).
3. Sirve el pollo sobre las verduras.

Tip Come y Baja: cocina el doble de pollo y guarda la mitad — mañana tienes la base de los tacos de lechuga (#6).

#5 Cena — ~250 kcal | 20 min

Sopa Ligera de Lentejas

Ingredientes:

- ½ taza de lentejas cocidas
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- ½ zanahoria picada
- ¼ de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- Comino, laurel, sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Sofríe la cebolla, el ajo y la zanahoria 3 minutos.
2. Agrega el caldo, las lentejas y el laurel. Hierva 12 minutos.
3. Sazona y sirve caliente.

Tip Come y Baja: las lentejas son de lo más barato del mercado y te llenan como pocas cosas. Sopa + 1 tortilla = cena completa.

#6 Cena — ~280 kcal | 15 min (con pollo ya cocido)

Tacos de Lechuga con Pollo Deshebrado

Ingredientes:

- 100 g de pollo cocido deshebrado (el de la receta #4 sirve perfecto)
- 4 hojas grandes de lechuga romana
- ¼ de cebolla morada en julianas
- ½ tomate picado
- Salsa picante y limón al gusto

Preparación:

1. Calienta el pollo deshebrado en un sartén con un chorrito de agua y sal.
2. Rellena cada hoja de lechuga con pollo, cebolla y tomate.
3. Termina con salsa y limón.

Tip Come y Baja: saben a antojo de taquería, pero cada taco tiene menos de 70 kcal. Come 4 sin culpa.

#7 Snack o postre — ~200 kcal | 10 min

Yogur con Fresas y Granola Casera

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de taza de yogur griego natural sin azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de fresas en rodajas
- 2 cucharadas de avena tostada (tu "granola": tuesta la avena 5 min en sartén seco con canela)
- 1 cucharadita de miel

Preparación:

1. Tuesta la avena en un sartén seco con canela hasta dorar.
2. Sirve el yogur, agrega las fresas, la avena tostada y la miel.

Tip Come y Baja: cuando te ataque el antojo dulce en la noche, esto lo apaga en 5 minutos.

¿TE GUSTARON? ESTO FUE SOLO LA MUESTRA

Estas 7 recetas son una probadita de lo que se puede lograr comiendo rico y ligero: menos de 350 calorías cada una, listas en 20 minutos o menos, con ingredientes baratos de cualquier mercado. Sin pasar hambre, sin prohibidos, sin culpa.

Si quieres el recetario completo de **250 recetas saludables para adelgazar** — desayunos, almuerzos y cenas fáciles y económicas — estate atenta a tu email: en los próximos días te lo presento.

— Come y Baja · Come rico, baja de peso, sin culpa.