



7 Días de Recetas Saludables que toda tu familia Amará

Eliana Gonzalez



**FIT
WOMEN**

Smoothie proteico (sin whey)

Desayuno

Ingredientes :

- 1 plátano maduro
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de crema de coco orgánica
- Canela y cúrcuma al gusto
- 3-4 cucharadas de gelatina de caldo de hueso (opcional)

Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.
2. Sirve inmediatamente.



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 300 kcal
Proteínas: 15
Grasas: 20 g
Carbohidratos: 30 g

Nota: si se preparas sin la gelatina de caldo de hueso, debes ofrecer por separado una porción de proteína que puede ser pollo desmechado.

Pollo al horno con calabacín y aguacate

Almuerzo

Ingredientes :

- 150 g de pechuga de pollo
- 1 calabacín, cortado en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 aguacate
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Coloca el pollo en una bandeja para hornear y agrega aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Hornea durante 25-30 minutos hasta que esté bien cocido.
4. Mientras, saltea el calabacín en una sartén con un poco de aceite de oliva por 5-7 minutos. **si no le apetece el zucchini puede reemplazarse por arbolitos de brócoli o el vegetal de su elección**
5. Sirve el pollo con el calabacín y el aguacate en rodajas.



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 400 kcal
Proteínas: 35 g
Grasas: 25 g
Carbohidratos: 15 g

Sopa de res con zanahorias y calabaza

Cena

Ingredientes :

- 150 g de carne de res en trozos
- 1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas
- 1 taza de calabaza, en cubos
- 1 taza de caldo de huesos
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1. En una cacerola grande, calienta el aceite de oliva y agrega la carne de res.
2. Cocina hasta dorar la carne, luego agrega zanahorias, calabaza y caldo de huesos.
3. Cocina a fuego lento durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Sirve caliente.
5. Si la sopa no le apetece, licúa esta mezcla obteniendo una crema y ofrece esta textura más suave.



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 400 kcal
Proteínas: 35 g
Grasas: 20 g
Carbohidratos: 25 g

Bolitas energéticas de plátano y coco

Snack

Ingredientes :

- 1 plátano maduro
- 1 taza de coco rallado
- 1 cucharada de aceite de coco



Preparación:

1. Machaca el plátano hasta hacerlo puré.
2. Mezcla con el coco rallado y el aceite de coco.
3. Forma bolitas con las manos y refrigera por 30 minutos.

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 200 kcal
Proteínas: 2 g
Grasas: 18 g
Carbohidratos: 25 g



MARTIS

Porridge de plátano verde y manteca de res

Desayuno

Ingredientes :

- 1 plátano verde
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de manteca de res
- 1/2 cucharadita de canela

Preparación:

1. Cocina el plátano verde en agua hasta que esté tierno, luego hazlo pure.
2. Mezcla el pure de plátano con la leche de coco y la manteca de res.
3. Calienta a fuego lento y agrega la canela.
4. Sirve caliente.



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 350 kcal
Proteínas: 4 g
Grasas: 30 g
Carbohidratos: 45 g

Albóndigas de carne con puré de calabaza

Almuerzo

Ingredientes :

- 150 g de carne molida de res
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 taza de calabaza cocida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Forma albóndigas con la carne molida y condimenta con ajo, sal y pimienta.
2. Cocina las albóndigas en una sartén con aceite de oliva hasta que estén bien doradas.
3. Haz puré de calabaza cocida y sirve con las albóndigas.
4. Recuerda que si no es fácil la aceptación los vegetales y las proteínas se convierten en cremas si licuas con un poco de agua o caldo.



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 450 kcal
Proteínas: 35 g
Grasas: 28 g
Carbohidratos: 25 g

Sopa de pollo con fideos de calabacín

Cena

Ingredientes :

- 150 g de pollo desmenuzado
- 1 calabacín, en tiras (como fideos)
- 1 taza de caldo de huesos
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1. Cocina el pollo desmenuzado en una cacerola con el caldo de huesos.
2. Agrega las tiras de calabacín y cocina a fuego lento por 10 minutos.
3. Sirve caliente.



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 350 kcal
Proteínas: 30 g
Grasas: 18 g
Carbohidratos: 25 g

Puré de aguacate y plátano

Snack

Ingredientes :

- 1 aguacate
- 1 plátano maduro



Preparación:

1. Machaca el aguacate y el plátano hasta formar un pure.
2. Sirve como snack.

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 250 kcal
Proteínas: 3 g
Grasas: 20 g
Carbohidratos: 30 g



MILK BROOKIES

Smoothie con aguacate y plátano + pollo desmechado

Desayuno

Ingredientes :

- 1/2 aguacate
- 1 plátano maduro
- 1 taza de leche de coco
- 3 cucharadas de gelatina de caldo de hueso.
- Canela al gusto

Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.
2. Sirve inmediatamente.



Macronutrientes aproximados:

Calorias: 350 kcal
Proteínas: 15 g

Grasas: 25 g
Carbohidratos: 35 g

☀️ **Nota:** añade una porción de proteína animal como pollo desmechado.

Carne molida de res con puré de camote

Almuerzo

Ingredientes :

- 150 g de carne molida de res
- 1 camote (batata), pelado y cocido
- 1 cucharada de manteca de res
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cocina la carne molida en una sartén hasta dorar, agrega sal y pimienta.
2. Haz puré de camote cocido y mezcla con manteca de res.
3. Sirve la carne con el pure de camote.



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 450 kcal
Proteínas: 35 g
Grasas: 28 g
Carbohidratos: 40 g

Pavo al horno con calabacín

Cena

Ingredientes :

- 150 g de pavo fresco (no embutido)
- 1 calabacín, cortado en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Coloca el pavo en una bandeja y rocía con aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Hornea durante 25-30 minutos.
4. Mientras, saltea el calabacín con aceite de oliva en una sartén durante 5-7 minutos.
5. Sirve el pavo con el calabacín.



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 400 kcal
Proteínas: 30 g
Grasas: 22 g
Carbohidratos: 15 g

Bolitas energéticas de aguacate y coco

Snack

Ingredientes :

- 1 aguacate maduro
- 1 taza de coco rallado
- 1 cucharadita de aceite de coco



Preparación:

1. Machaca el aguacate y mezcla con el coco rallado y el aceite de coco.
2. Forma bolitas y refrigera por 30 minutos.

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 200 kcal
Proteínas: 2 g
Grasas: 18 g
Carbohidratos: 20 g



WELLNESS

Porridge de plátano verde y leche de coco

Desayuno

Ingredientes :

- 1 plátano verde
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1/2 cucharadita de canela



Preparación:

1. Cocina el plátano verde en agua hasta que esté tierno, luego hazlo puré.
2. Mezcla el puré con leche de coco y aceite de coco.
3. Cocina a fuego lento y agrega canela.
4. Sirve caliente, junto a una porción de proteína animal adicional como pollo cocido.

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 350 kcal
Proteínas: 4 g
Grasas: 30 g
Carbohidratos: 45 g

Croquetas de pollo con puré de calabacín

Almuerzo

Ingredientes :

- 150 g de pechuga de pollo molida
- 1/4 taza de puré de calabacín (puedes usar calabacín cocido y machacado)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de harina de plátano verde (opcional, para darle consistencia)

Preparación:

1. En un bol, mezcla la pechuga de pollo molida con el puré de calabacín, ajo en polvo, cúrcuma, sal y pimienta. Si prefieres una textura más firme, agrega la harina de plátano verde.
2. Forma pequeñas croquetas con la mezcla.
3. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
4. Cocina las croquetas por 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y cocidas por dentro.
5. Sirve las croquetas acompañadas del puré de calabacín.

Puré de calabacín

- 1 calabacín grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Lava y pela el calabacín. Cocina al vapor o hierva hasta que esté tierno (aproximadamente 5-7 minutos).
2. Tritura el calabacín con un tenedor en un procesador de alimentos hasta obtener un puré suave.
3. Mezcla con el aceite de oliva y sazónalo con sal y pimienta al gusto.
4. Sirve junto con las croquetas de pollo.



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 480 kcal

Proteínas: 40 g

Grasas: 28 g

Carbohidratos: 30 g

Sopa de res con zanahoria y calabaza

Cena



Ingredientes :

- 150 g de carne de res entrozos
- 1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas
- 1 taza de calabaza, en cubos
- 1 taza de caldo de huesos
- 1 cucharada de aceite de oliva

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 400 kcal
Proteínas: 30 g
Grasas: 20 g
Carbohidratos: 25 g

Preparación:

1. En una cacerola grande, calienta el aceite de oliva y agrega la carne de res.
2. Cocina hasta dorar, luego agrega zanahorias, calabaza y caldo de huesos.
3. Cocina a fuego lento durante 30 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Licúa la proteína, la zanahoria y la calabaza junto con el caldo de huesos cocinados.
5. Sirve caliente.

Puré de aguacate y plátano

Snack

Ingredientes :

- 1 aguacate maduro
- 1 plátano maduro



Preparación:

1. Machaca el aguacate y el plátano hasta formar un puré.
2. Sirve como snack.

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 250 kcal
Proteínas: 3 g
Grasas: 20 g
Carbohidratos: 30 g



W E R N E S

Smoothie de frutos rojos

Desayuno

Ingredientes :

- 1 taza frutos rojos (fresas, moras, arándanos)
- 1 taza de leche de coco
- 3 cucharadas de gelatina de caldo de huesos.
- 1 cucharada de crema de coco



Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.
2. Sirve inmediatamente, junto a una porción de proteína animal. Si le gusta el pescado, puedes ofrecer pescado al desayuno.

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 350 kcal
Proteínas: 15 g
Grasas: 20 g
Carbohidratos: 35 g

Albóndigas de pollo con puré de calabacín

Almuerzo



Ingredientes :

- 150 g de pechuga de pollo molida
- 1/2 calabacín, rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de calabacín, cocido y hecho puré
- Sal y pimienta al gusto

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 450 kcal
Proteínas: 35 g
Grasas: 25 g
Carbohidratos: 35 g

Preparación:

1. Forma albóndigas con el pollo molido y condimenta con sal y pimienta.
2. Cocina las albóndigas en una sartén con aceite de oliva hasta dorar.
3. Sirve las albóndigas con el puré de calabacín.

Pescado a la parrilla con ensalada de brócoli

Cena

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 350 kcal

Proteínas: 30 g

Grasas: 22 g

Carbohidratos: 12 g

Ingredientes :

- 150 g de pescado (como tilapia o salmón)
- arbolitos de brócoli o bastones de zanahoria
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cocina el pescado a la parrilla o al sartén con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.
2. Prepara brócoli al vapor o bastones de zanahoria salteados en aceite de coco
3. Sirve el pescado con los vegetales.



Bolitas energéticas de coco y plátano

Snack

Ingredientes :

- 1 plátano maduro
- 1 taza de coco rallado
- 1 cucharadita de aceite de coco



Preparación:

1. Machaca el plátano y mezcla con el coco rallado y el aceite de coco.
2. Forma bolitas y refrigera por 30 minutos.

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 200 kcal
Proteínas: 2 g
Grasas: 18 g
Carbohidratos: 25 g



SABRADO

Pancakes Paleo de Plátano

Desayuno

Ingredientes :

- 1 plátano maduro
- 2 cucharadas de harina de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/4 taza de leche de coco (puedes ajustar la cantidad según la consistencia)
- 1 cucharada de aceite de coco (para cocinar)



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 350 kcal
Proteínas: 4 g
Grasas: 18 g
Carbohidratos: 45 g

Preparación:

1. En un tazón, aplasta el plátano con un tenedor hasta obtener un puré.
2. Añade la harina de coco, la canela, el extracto de vainilla y la leche de coco. Mezcla bien hasta obtener una masa suave.
3. Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite de coco a fuego medio.
4. Vierte un poco de la masa en la sartén y cocina durante 2-3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y cocidas por dentro.
5. Sirve con rodajas de plátano o unos frutos rojos (si lo deseas).
6. Añade una porción de proteína animal como pollo desmechado o carne desmechada. Si es necesario sirve menos pancakes para que pueda comer su proteína.

Pollo al pesto con espárragos

Almuerzo

Ingredientes :

- 150 g de pechuga de pollo
- 1 taza de espárragos, cortados
- 2 cucharadas de pesto (sin lácteos, puedes hacerlo con albahaca, ajo, aceite de oliva, limón y piñones)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Cocina el pollo en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta hasta que esté bien dorado y cocido.
2. En la misma sartén, agrega los espárragos y cocina durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos pero crujientes.
3. Mezcla el pollo con el pesto y sirve con los espárragos al lado.

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 450 kcal
Proteínas: 35 g
Grasas: 28 g
Carbohidratos: 15 g

Pescado al horno con ensalada de brócoli

Cena

Ingredientes :

- 150 g de filete de salmón o el pescado de tu preferencia
- 1/2 taza de brócoli, cortado en arbolitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Coloca el salmón junto a los arbolitos de brócoli en una bandeja para hornear, rocía con aceite de oliva, y sal, y hornea durante 20-25 minutos o hasta que estén bien cocidos.
3. Sirve el pescado junto con el brócoli.

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 400 kcal
Proteínas: 35 g
Grasas: 25 g
Carbohidratos: 10 g



GRAND

Smoothie de Mango y Aguacate

Desayuno

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 350 kcal

Proteínas: 10 g

Grasas: 25 g

Carbohidratos: 30 g

Ingredientes :

- 1/2 mango maduro
- 1/2 aguacate
- 1 taza de leche de coco
- 3 cucharadas de gelatina de caldo de hueso.

Preparación:

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una texturasuave.
2. Sirve inmediatamente y acompaña con una porción de proteína animal como pollo.



Mini Brochetas de Pollo con Verduras y Salsa de Aguacate

Almuerzo

Ingredientes :

- 150 g de pechuga de pollo, cortada en cubos pequeños
- 1/2 zanahoria cortada en trozos
- 1/2 calabacín, cortado en rodajas gruesas
- 1/4 cebolla morada, cortada en trozos grandes
- 6 hojas de lechuga grandes (como base para las brochetas)
- 1 aguacate, para la salsa
- Jugo de 1/2 limón
- Sal al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva (para cocinar)



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 450 kcal
Proteínas: 35 g
Grasas: 30 g
Carbohidratos: 20 g

Preparación:

1. Preparar el pollo: Cocina el pollo en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva hasta que esté dorado y cocido por completo. Sazona con sal y pimienta.
2. Armar las brochetas: En palillos de brocheta (puedes usar palitos de bambú), ensarta el pollo, zanahoria, calabacín y cebolla de forma alterna.
3. Salsa de aguacate: Mientras se cocina el pollo, mezcla el aguacate con el jugo de limón, sal, y un poco de agua (si es necesario para que tenga una consistencia más suave).
4. Servir: Coloca las brochetas sobre las hojas de lechuga y acompaña con la salsa de aguacate para mojar.
5. Listo! Las brochetas son divertidas de comer y se pueden disfrutar como un juego de ensartar y mojar.

Estofado de carne con zanahorias y calabaza

Cena

Ingredientes :

- 150 g de carne de res en trozos
- 1 zanahoria, pelada y cortada en rodajas
- 1 taza de calabaza, cortada en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de huesos (opcional)
- Sal y pimienta al gusto



Macronutrientes aproximados:

Calorías: 450 kcal
Proteínas: 35 g
Grasas: 28 g
Carbohidratos: 25 g

Preparación:

1. En una cacerola, calienta el aceite de oliva y agrega la carne de res. Cocina hasta que se dore por todos lados.
2. Agrega la zanahoria, calabaza y el caldo de huesos (si lo usas). Cocina a fuego lento durante 30-40 minutos hasta que todo esté tierno.
3. Sirve caliente.



EXTRAS

Gelatina de Caldo de Hueso

Ingredientes :

- 2 tazas de caldo de hueso (puedes usar caldo casero o de buena calidad)
- 1-2 cucharadas de gelatina en polvo sin sabor (aproximadamente 10 g)
- 1 cucharada de aceite de coco (opcional, para un extra de grasas saludables)



Preparación:

1. Calienta el caldo: En una olla pequeña, calienta el caldo de hueso a fuego medio, sin que llegue a hervir.
2. Disuelve la gelatina: Agrega la gelatina en polvo al caldo caliente, removiendo constantemente para disolverla completamente. Si estás usando aceite de coco, añádelo en este momento.
3. Refrigerar: Vierte la mezcla en un recipiente y refrigérala por 3-4 horas o hasta que se haya solidificado completamente.
4. Listo: Una vez que se haya enfriado y cuajado, corta en cubos pequeños para servir.

Chips de Plátano al Air Fryer

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 180 kcal
(dependiendo del aceite utilizado)

Proteínas: 1 g

Grasas: 10 g

Carbohidratos: 30 g



Ingredientes :

- 1 plátano verde (no maduro)
- 1 cucharada de aceite de coco o aceite de oliva
- Sal al gusto
- Opcional: especias (ajo en polvo)

Preparación:

1. Pelar y cortar: Pela el plátano verde y córtalo en rodajas finas (puedes usar una mandolina para obtener cortes más uniformes).
2. Aceitar: Coloca las rodajas de plátano en un bol, añade el aceite de coco y mezcla bien para que queden ligeramente cubiertas.
3. Condimentar: Añade sal y, si lo deseas, las especias opcionales.
4. Cocinar en la air fryer: Precalienta la air fryer a 180°C (350°F) y coloca las rodajas de plátano en la canasta de la air fryer, distribuyéndolas en una sola capa.
5. Cocinar: Cocina durante 10-15 minutos, revisando y agitando la canasta a la mitad del tiempo para asegurar que se cocinen de manera uniforme. Si es necesario, agrega un poco más de tiempo hasta que estén crujientes.

Chips de Yuca al Air Fryer

Macronutrientes aproximados:

Calorías: 220 kcal
(dependiendo del aceite utilizado)

Proteínas: 2 g

Grasas: 10 g

Carbohidratos: 35 g



Ingredientes :

- 1 yuca mediana
- 1 cucharada de aceite de coco o aceite de oliva
- Sal al gusto
- Opcional: ajo en polvo, o hierbas secas

Preparación:

1. Pelar y cortar: Pela la yuca y córtala en tiras finas, como si fueran papas fritas. Asegúrate de quitarle la parte dura del centro.
2. Hervir: Cocina la yuca en agua hirviendo durante 10-15 minutos o hasta que esté tierna (pero no completamente cocida). Luego, escúrrela y sécala con un paño.
3. Aceitar y sazonar: Coloca las tiras de yuca en un bol, añade el aceite de coco y sazónala con sal y las especias que prefieras.
4. Cocinar en la air fryer: Precalienta la air fryer a 180°C (350°F). Coloca
5. las tiras de yuca en la canasta, asegurándote de que no estén amontonadas.
6. Cocinar: Cocina durante 15-20 minutos, revisando y agitando la canasta a mitad de tiempo para que se cocinen de manera uniforme. Estarán listas cuando estén crujientes y doradas.

A portrait of Elianna Gonzalez, a woman with dark hair, smiling and wearing a colorful, multi-colored jacket. She is resting her chin on her hand. The background is a dark, circular shape.

Elianna Gonzalez

Health coach



signeme

 SOYELIANAGONZALEZ_COACH

 @SOYELIANAGONZALEZ

 SOYELIANAGONZALEZ

 @SOYELIANAGONZALEZ