

Recetario nutrifitness®



Índice

DESAYUNO

Chilaquiles Rojos con Huevo.....	6
Huevos Rancheros.....	7
Huevos Motuleños.....	8
Omelette de Champiñones en Salsa Verde.....	9
Machaca con Huevo.....	10
Ensalada Fresca con Pollo.....	11
Huevo a Caballo.....	12
Tostadas de Huevo Ranchero.....	13
Huevos Cuajados con Verduras.....	14
Omelette de Huevos con Jamón y Chicharos.....	15
Huevos con Ejotes.....	16
Huevos con Calabaza.....	17
Huevos a la Mexicana.....	18
Huevos Divorciados.....	19
Omelette de Espinaca y Champiñones.....	20
Omelette Mexicano.....	21
Omelette de Camarón.....	22
Omelette de Pollo.....	23
Entomatadas con Huevos Estrellados.....	24

Huevo con Chayote y Jamón.....	25
Tortilla de Verdura con Pollo.....	26
Huevos Estrellados con Portabello.....	27
Tacos de Huevo a la Mexicana.....	29
Tostadas Norteñas.....	30
Migas de Huevo.....	31
Huevos con Nopales.....	32
Huevos Cocidos con Verduras.....	33
Ensalada del Huerto.....	34

COMIDA

Pechuga Asada con Ensalada Fresca.....	36
Berenjena con Panela y Carne Asada.....	37
Torre de Verduras con Panela.....	38
Filete de Pescado con Ensalada Tropical.....	39
Alambre con Vegetales.....	40
Picadillo de Res y Verduras.....	41
Fajitas de Res con Verduras.....	42
Enchiladas de Calabaza con Pollo.....	43
Ensalada con Pollo y Queso Panela.....	44
Salteado de Verduras con Pollo.....	46
Salmón Empapelado con Espárragos.....	47

Ensalada Verde con Camarones	49	Stir Fry con Pollo.....	74
Albondigas con Pasta de Calabacitas	50	Salpicón de Res.....	75
Pollo Asado con Verduras	52	Carne a la Mexicana	76
Tacos de Pescado	53	Lasaña de Calabacitas	77
Caldo Tlalpeño	54	Poke Bowl de Atún	78
Caldo de Verduras	55	Filetes de pescado con Ensalada de Col.....	79
Sopa de Pescado	56	Bombas de Panela.....	80
Sopa de Repollo	57	Tostadas de Atún.....	81
Sopa de Chayote Tierno	58	Brócoli Primavera.....	82
Sopa de Champiñones	59	Calabacitas Rellenas de Rajas.....	83
Caldo de Res y Vegetales.....	60	Atún Multicolor.....	84
Caldo de Camarón	61	Chilaquiles Verdes con Bistec	85
Caldo de Pollo.....	62	Tacos Mexicanos	86
Caldo Ranchero.....	63	Ensalada Clásica	87
Caldo de Bagre con Verduras.....	64	Alambre de Pollo	88
Sopa de Acelgas.....	65	Tostadas de Salpicón de Res.....	89
Sopa de Brócoli y Champiñones.....	66	Tacos de Molida	90
Sopa de Camarón con Verdura	67	Carne Molida con Nopales	91
Rollo de Pollo.....	68	Pollo a la Mostaza	92
Rollo de Bistec.....	69	Pechuga de Pollo al Ajo y Perejil	93
CENA		Tacos de Arrachera	94
Portobello con Molida y Panela.....	71	Chilaquiles con Bistec	95
Tacos de Pollo.....	72	Tacos de Huitlacoche	96
Espárragos al Sartén.....	73	Ensalada Rusa de Atún.....	97



Recetario nutrifitness®



DESAYUNO

Chilaquiles Rojos con Huevo

Ingredientes

- 30 gr de Totopos horneados
- 2 huevos enteros
- 60gr de pollo deshebrado
- Espinacas picadas crudas al gusto
- 1 tomate
- Cebolla picada
- Cilantro al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1.- Poner a cocer el pollo con sal de mar y un pedazo de cebolla. Espere a que se enfríe un poco y deshebrar.

Para la salsa

1.- Poner a hervir los tomates y un pedazo de cebolla con sal de mar.

2.- Una vez cocidos, esperar a que enfríen para licuar.

3.- Colocar la salsa en una olla para terminar su cocción.

Para los chilaquiles

1.- Cuando la salsa suelte el primer hervor introduzca los totopos y el pollo deshebrado.

Emplatado

1.- Monté en un plato los chilaquiles y póngale las espinacas picadas, los huevos estrellados, cebolla y cilantro al gusto.



Machaca con huevo

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	435.6 kcal	22 %
Total Fat	13.6 g	21 %
Saturated Fat	4 g	20 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	601.4 mg	25 %
Total Carbohydrate	39.1 g	13 %
Dietary Fiber	5.5 g	22 %
Sugars	9.9 g	
Protein	37.6 g	75 %
Vitamin A	411 %	Vitamin C 120 %
Calcium	15 %	Iron 34 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Huevos Rancheros

Ingredientes

- 2 huevos enteros
- 60 gr de carne para deshebrar

Para la salsa:

- 1 tomate mediano de 60grs
- 20 gr de cebolla
- 1 diente de ajo (opcional)
- 18 gr de cilantro picado
- 100 gr de pimiento morrón mix de colores
- 1 cdita de aceite

Preparación

Para la salsa

1.- En una olla coloque 1 y ½ tomate, 15 gr de cebolla, sal y pimienta y deje hervir por 2 minutos.

2.- Frié la salsa con 1 cda de aceite.

Para los huevos

1.- Calentar 2 tortillas delgaditas y colocarlas en un plato para la base, encima 30 gr de queso panela y 1 huevo estrellado, vierta un poco de la salsa encima.

2.- Coloqué la otra tortilla encima previamente calentada, encima el huevo estrellado y el queso desmoronado y vierta lo que resta de la salsa roja.

3.-Acompañe con los chicharos, cebolla y chile verde picados.



Huevos Rancheros		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	480.5 kcal	24 %
Total Fat	30 g	46 %
Saturated Fat	9.8 g	49 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	378.6 mg	126 %
Sodium	170.4 mg	7 %
Total Carbohydrate	23.7 g	8 %
Dietary Fiber	5.1 g	20 %
Sugars	11 g	
Protein	28.1 g	56 %
Vitamin A	126 %	Vitamin C 279 %
Calcium	9 %	Iron 21 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Huevos Motuleños

Ingredientes

- 2 huevos
- 69 gr de queso panela
- 3 tortillas Delgaditas
- 2 tomates mediano
- 50g Chicharos
- 25 gr Cebolla picada
- 1 chile verde sin semilla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- 1 cdita de aceite vegetal

Preparación

1.- Preparar la salsa roja con 1 y ½ tomate, 15 gr de cebolla, sal y pimienta y dejamos hervir por 2 minutos.

2.- Calentar 2 tortillas delgaditas y colocarlas en un plato para la base, colocamos 30 gr de queso panela y encima 1 huevo estrellado y encima salsa roja, se pone la otra tortilla encima previamente calentada se pone el huevo estrellado el queso desmenuado encima y se vierte lo que resta de la salsa roja y encima se ponen los chicharos y cebolla picada, el chile verde se pica sin la semilla y se coloca encima y listo.



Huevos Motuleños		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	326.1 kcal	16 %
Total Fat	14.7 g	23 %
Saturated Fat	3.6 g	18 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	328.2 mg	109 %
Sodium	164.4 mg	7 %
Total Carbohydrate	31.7 g	11 %
Dietary Fiber	7 g	28 %
Sugars	13.8 g	
Protein	17.1 g	34 %
Vitamin A	91 %	Vitamin C 109 %
Calcium	10 %	Iron 16 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Omelette de Champiñones en Salsa Verde

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr Carne deshebrada
- 3 tomates verdes
- 2 diente de ajo
- 20gr Cebolla
- 2 cda Epazote (finamente picado)
- 35g Champiñones
- 25gr Chile poblano
- 1 cda de Cilantro picado

Preparación

1.- Salsa verde: poner a cocer los tomates verdes, licuar los tomates, la cebolla, el ajo.

Para el relleno:

1.- Poner a fuego medio, los champiñones, el chile poblano picado, 1 diente de ajo, el epazote hasta que clareen los champiñones, sazonar con sal y pimienta.

2.- Para el omelette se baten los huevos se le ponen sal y pimienta, se pone en un sartén a fuego medio, se incorpora el relleno y se cierra el huevo como taco.

3.- Se sirve en un plato con la salsa verde y encima un poco de epazote finamente picado.



huevos con champiñones y salsa verde

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	316.9 kcal	16 %
Total Fat	13.5 g	21 %
Saturated Fat	3.9 g	20 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	603.9 mg	25 %
Total Carbohydrate	15.7 g	5 %
Dietary Fiber	2.8 g	11 %
Sugars	9.3 g	
Protein	33.9 g	68 %
Vitamin A	31 %	• Vitamin C 100 %
Calcium	8 %	• Iron 21 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at econometer.com

</>

Machaca con Huevo

Ingredientes

- 2 huevos
- 60gr de carne deshebrada
- 2 tomates
- 58 gr de Cebolla
- 1 Chile guajillo
- 1 diente Ajo
- Sal y pimienta
- 1 cda cilantro picado
- 2 limones
- 100 gr pepino

Preparación

Para la salsa

1.- Limpiar y desvenar el chile guajillo y poner a cocer con 1 tomate, licuar junto con cebolla y el ajo.

Para los huevos

1.- Poner en la mezcla de la salsa la carne deshebrada previamente cocida, dejar hervir por 2 minutos, si es necesario agregar poquita agua.

2.- Batir los 2 huevos con sal y pimienta e integrarlos al sartén. Dejar que se guise junto revolviendo a fuego medio y dejando que se consuma un poco la salsa.

Para el pico de gallo

1.- Corte e cubos un tomate, un poco de cilantro, chile y cebolla, mezcle con jugo de limón.

Emplatado

1.- Servir en un plato la machaca con huevo y acompañe con el pepino picado y el pico de gallo.



Machaca con huevo		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	435.6 kcal	22 %
Total Fat	13.6 g	21 %
Saturated Fat	4 g	20 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	601.4 mg	25 %
Total Carbohydrate	39.1 g	13 %
Dietary Fiber	5.5 g	22 %
Sugars	9.9 g	
Protein	37.6 g	75 %
Vitamin A	411 %	Vitamin C 120 %
Calcium	15 %	Iron 34 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Ensalada Fresca con Pollo

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr de pollo en trocitos
- 1 rábano
- 100 gr Mix de lechuga verdes
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 50 gr Tomatitos Cherry es
- 1 taza de champiñones rebanados
- Sal y pimienta

Preparación

- 1.- Lavar y desinfectar todas las verduras.
- 2.- Poner a cocer los huevos.
- 3.- Cocer los trocitos de pollo con poca agua, sal y un pedacito de cebolla, escurrir y reservar.
- 4.- Colocar en un plato una cama de mix de lechugas, colocar el rábano cortada en rebanadas, los tomatitos Cherry cortados a la mitad, los champiñones rebanados y la cda de jugo de limón.
- 5.- Colocar los trocitos de pollo y los huevos pelados y cortados.
- 6.- Añada sal y pimienta al gusto.



Ensalada fresca con Pollo

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	299.2 kcal	15 %
Total Fat	15.6 g	24 %
Saturated Fat	4.8 g	24 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	390.6 mg	130 %
Sodium	385.2 mg	16 %
Total Carbohydrate	18.1 g	6 %
Dietary Fiber	4.4 g	18 %
Sugars	6.7 g	
Protein	22.9 g	46 %
Vitamin A	136 %	• Vitamin C 53 %
Calcium	14 %	• Iron 20 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Huevos al Caballo

Ingredientes

- 60 gr de filete de res
- 2 huevos
- 50 gr tomate
- 60 gr Cebolla blanca fileteada
- 100 gr Espinaca finamente picada
- 1 diente de ajo
- Chile serrano al gusto (opcional)
- Comino, sal y pimienta al gusto
- 1 cdita de aceite

Preparación

1.- Poner a asar el tomate y licuarlo ya asado con el ajo.

2.- Vierta en una sartén la cdita de aceite para guisar la carne sazonada con comino, sal y pimienta, ya lista se le incorpora la cebolla hasta estar transparente.

3.- Agregar la salsa, dejar que hierva un minuto en el último hervor agregar las espinacas.

Para emplatar

1.- Coloque la carne guisada y montar los huevos estrellados, sobre los huevos se puede colocar misma salsa.

**Preparar los huevos en una sartén anti adherente sin grasa.*



Huevo a caballo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	351.8 kcal	18 %
Total Fat	18.4 g	28 %
Saturated Fat	5 g	25 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	419.2 mg	140 %
Sodium	248.2 mg	10 %
Total Carbohydrate	13.3 g	4 %
Dietary Fiber	3.7 g	15 %
Sugars	5.4 g	
Protein	34.5 g	69 %
Vitamin A	208 %	Vitamin C 68 %
Calcium	18 %	Iron 33 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

Tostadas de Huevo Ranchero

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr de Carne picada
- 3 tostadas de maíz delgaditas
- 25 gr de Tomates
- 25 gr de Cebolla
- 1 diente de Ajo
- 25 gr de Pimiento rojo
- 1 de Chile al gusto
- Sal

Preparación

- 1.- Pela el ajo y la cebolla. Pica junto con el pimiento, previamente lavado.
- 2.- En una sartén grande, calienta un chorro de aceite de oliva y dora los vegetales a fuego medio durante 5 minutos.
- 3.- Añade la carne picada y cocina un par de minutos más hasta que esté bien hecha.
- 4.- Lava y pica los tomates y añádelos a la sartén. Integra los huevos y revuelve.
- 5.- Agrega sal, pimienta y cocina durante 5 minutos más.
- 6.- Monta el plato colocando la preparación en las tostadas. Si es su preferencia poner el chile jalapeño en rodajas.



Tostadas con Huevos Rancheros

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	308 kcal	15 %
Total Fat	14.2 g	22 %
Saturated Fat	4.4 g	22 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	419.2 mg	140 %
Sodium	189.1 mg	8 %
Total Carbohydrate	12.4 g	4 %
Dietary Fiber	3.7 g	15 %
Sugars	5.7 g	
Protein	33 g	66 %
Vitamin A	28 %	Vitamin C 29 %
Calcium	24 %	Iron 20 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Huevos Cuajados con Verduras

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 g de queso panela
- 200 g de verduras limpias y cortadas (champiñones, calabaza, pimiento, cebolla)
- 1 cdta de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1.- Calentar la cdta de aceite en una sartén al fuego y saltear las verduras hasta que empiecen a dorarse muy ligeramente.
- 2.- Una vez doradas, en otra cacerola agregar un poco de agua, sal y pimienta. Tapar y dejar cocer 2 minutos a fuego lento hasta que estén tiernos.
- 3.- Batir los huevos en un recipiente hondo, añadir las verduras mezclarlos y aderezar con sal y pimienta (cuidando no salar).
- 4.- Verter los huevos y cuajar a fuego muy bajo, dándole la vuelta como una tortilla.
- 5.- Poner encima el queso en cuadritos.



Huevos Cuajados con Verduras

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	337.5 kcal	17 %
Total Fat	19.1 g	29 %
Saturated Fat	8.4 g	42 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	494.5 mg	21 %
Total Carbohydrate	12 g	4 %
Dietary Fiber	2.8 g	11 %
Sugars	10.1 g	
Protein	15.8 g	32 %
Vitamin A	44 %	• Vitamin C 129 %
Calcium	7 %	• Iron 11 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Omelette de Huevos con Jamón y Chicharos

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr jamón de pavo
- 150 gr de chicharos congelados
- 50 gr de zanahoria
- Sal y pimienta
- 1 cdita de aceite

Preparación

1.- Pon una olla mediana a fuego alto con dos tazas de agua. Cuando rompa el hervor, agrega los chicharos. Espera que vuelva a hervir, retira del fuego y reserva.

2.- Bate los huevos y la leche en un tazón pequeño con un tenedor hasta mezclarlos bien. Salpimienta e incorpora perfectamente.

3.- Rocía con aceite en aerosol una sartén mediana. Vierte la mezcla de huevos en ella; tápala. Cocina a fuego medio hasta que la mezcla esté firme.

4.- Coloca el queso y el jamón sobre la mitad del omelette. Con una espátula, dóblela de manera que el relleno quede cubierto; tápala dos minutos.

5.- Sácala del fuego; déjala reposar por 1 minuto, añade los chicharos por encima, sirve.



Huevos Cuajados con Verduras

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	337.5 kcal	17 %
Total Fat	19.1 g	29 %
Saturated Fat	8.4 g	42 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	494.5 mg	21 %
Total Carbohydrate	12 g	4 %
Dietary Fiber	2.8 g	11 %
Sugars	10.1 g	
Protein	15.8 g	32 %
Vitamin A	44 %	Vitamin C 129 %
Calcium	7 %	Iron 11 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Huevos con Ejotes

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr rebanadas jamón de pavo
- 100 gr ejotes
- 100gr de pepino
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1.- En una cacerola se ponen a hervir los ejotes en un poco de agua y una pizca de sal.
- 2.- Ya que estén cocidos, se cortan en pedacitos. Corte en jamón en cuadritos.
- 3.- Revuelva los 2 huevos hasta formar una mezcla homogénea.
- 4.- Ponga a calentar una sartén con la mantequilla, al mismo tiempo. Una vez que la mantequilla se haya calentado, coloque los ejotes y los huevos crudos batidos, se revuelven hasta que el huevo esté cocido.
- 5.- Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva y los acompañas con pepino picado.



Huevos con ejotes		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	281.4 kcal	14 %
Total Fat	14.4 g	22 %
Saturated Fat	4 g	20 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	413.2 mg	138 %
Sodium	754.8 mg	31 %
Total Carbohydrate	12.3 g	4 %
Dietary Fiber	3.8 g	15 %
Sugars	6.4 g	
Protein	26.8 g	54 %
Vitamin A	26 %	Vitamin C 25 %
Calcium	11 %	Iron 18 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full info at cronometer.com		</>

Huevos con Calabaza

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr carne de res
- 50 gr de calabacitas
- 1 jitomate saladet
- 25 gr de cebolla
- Chile opcional
- 1 diente de ajo
- Sal del Himalaya y pimienta

Preparación

1.- Ponga a cocinar la carne con sal y pimienta, ya cocida la carne agregue las verduras previamente cocidas y picadas, agregamos el ajo finamente picado.

2.- Colocamos los 2 huevos encima con sal y pimienta y se tapa a fuego lento hasta que se cosan los huevos al gusto.



Huevos con calabaza

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	282 kcal	14 %
Total Fat	13.6 g	21 %
Saturated Fat	4.2 g	21 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	413.8 mg	138 %
Sodium	173.1 mg	7 %
Total Carbohydrate	11.5 g	4 %
Dietary Fiber	2.5 g	10 %
Sugars	7 g	
Protein	28.3 g	57 %
Vitamin A	41 %	Vitamin C 47 %
Calcium	8 %	Iron 17 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Huevos a la Mexicana

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr de queso panela
- 50 gr de tomate
- 20 gr de cebolla
- 2 cucharadas de cilantro
- 20 gr de pimiento morrón verde
- 1 cdita de aceite

Preparación

1.- Lave y desinfecte bien todas las verduras, piquelas y coloquelas en una sartén con la cucharadita de aceite,

2.- Una vez que las verduras de hayan cocido, agregué los huevos con una poco de sal y la pimienta.

3.- Revuelva bien y sirva. Acompañe con el queso y tortillas ligeras.



Huevos a la mexicana

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	322.2 kcal	16 %
Total Fat	10.8 g	17 %
Saturated Fat	9.7 g	49 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	364.2 mg	15 %
Total Carbohydrate	7.5 g	2 %
Dietary Fiber	1.3 g	5 %
Sugars	3.8 g	
Protein	25.4 g	51 %
Vitamin A	21 %	Vitamin C 41 %
Calcium	6 %	Iron 8 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Huevos Divorciados

Ingredientes

- 2 huevos
- 60g de queso panela
- 1 cucharadita de aceite
- Sal al gusto

Para la salsa

- 75g de tomate
- 20g de cebolla
- ½ diente de ajo
- Para la salsa verde
- 75g tomates verdes pequeños
- 20g de cebolla
- ½ diente de ajo
- 1 chile (opcional)
- 10 gr de cilantro para decorar

Preparación

- 1.- En dos ollas con agua, poner a hervir los tomates para las salsas roja y verde por separado hasta que cambien ligeramente su color, añada en ambos casos la cebolla y el ajo.
- 2.- Cocinar los huevos con una pizca de sal. Para servir, dividir un plato y espolvorear por encima el queso rallado.
- 3.- Poner un huevo y bañar con una salsa distinta en los extremos agregar el cilantro picado para decorar.



Huevos Divorciados

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	394.8 kcal	20 %
Total Fat	15.5 g	24 %
Saturated Fat	10.3 g	52 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	379.8 mg	16 %
Total Carbohydrate	14.6 g	5 %
Dietary Fiber	2.6 g	10 %
Sugars	7.9 g	
Protein	26.8 g	54 %
Vitamin A	46 %	• Vitamin C 58 %
Calcium	8 %	• Iron 11 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Omelette de Espinacas y Champiñones

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr Queso panela
- 50 gr Champiñones
- 100 gr Espinacas
- 20 gr Pimiento morrón rojo
- 20 gr cebolla
- 2 cdas de cilantro
- 1 cdita de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

- 1.- Picar los champiñones, cebolla y espinacas.
- 2.- Cortar el queso en tiras o cuadradi-tos. Rociar con aceite el sartén y calentar.
- 3.- Verter las claras de huevo y calentar a fuego lento, no revolver.
- 4.- Cocinar durante 3 minutos y agregar en medio los vegetales y el queso.
- 5.- Dorar ambos lados y servir.



Omelett con champiñones y espinacas

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	388.4 kcal	19 %
Total Fat	15.8 g	24 %
Saturated Fat	10.4 g	52 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	444.1 mg	19 %
Total Carbohydrate	11.1 g	4 %
Dietary Fiber	3.5 g	14 %
Sugars	4.2 g	
Protein	29.4 g	59 %
Vitamin A	213 %	Vitamin C 95 %
Calcium	16 %	Iron 24 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Omelette Mexicano

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr de bistec
- 25 gr Pimiento morrón amarillo
- 30 gr Tomatitos Cherry
- 100 gr de espinacas
- 2 cdas Cilantro
- 20 gr Cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Poner la carne picada en una sartén caliente, condimentar con la sal y la pimienta, ya cocida la carne agregar el diente de ajo y los vegetales, dejar cocinar por unos 2 a 3 min más, reservar.

2.- Batir los huevos poner sal y pimienta poner en una sartén caliente para preparar la tortilla de omelette ya cocinado el huevo, rellenamos con la carne y los tomatitos Cherry y le colocamos al final las cucharaditas de cilantro.



Omelett Mexicano

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	278.1 kcal	14 %
Total Fat	13.9 g	21 %
Saturated Fat	4.4 g	22 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	409.6 mg	137 %
Sodium	241.2 mg	10 %
Total Carbohydrate	9.1 g	3 %
Dietary Fiber	3.3 g	13 %
Sugars	4 g	
Protein	29.3 g	59 %
Vitamin A	218 %	• Vitamin C 100 %
Calcium	18 %	• Iron 28 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Omelette de Camarón

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr Camarones
- 50 gr Tomate cebolla
- 25 gr cebolla
- 2 cdas de cilantro
- 100 gr pepino
- 1 limón
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Picar el tomate, la cebolla y el cilantro reservar.

2.- Batir los huevos y poner en una sartén caliente para formar el omelette a medio cocimiento colocamos los camarones y la verdura picada, le agregamos sal y la pimienta y tapamos a fuego medio.

3.- Servimos en un plato y partimos como pizza le agregamos el cilantro picado y acompañamos con el pepino picado.



Omelett con camarones

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	357.1 kcal	18 %
Total Fat	18.7 g	29 %
Saturated Fat	4.6 g	23 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	422.7 mg	141 %
Sodium	474 mg	20 %
Total Carbohydrate	27.1 g	9 %
Dietary Fiber	3.8 g	15 %
Sugars	7.6 g	
Protein	21.4 g	43 %
Vitamin A	25 %	• Vitamin C 55 %
Calcium	11 %	• Iron 15 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Omelette de Pollo

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr de pollo
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 taza de espinacas picadas
- 1 tomate
- 25 gr de cebolla
- 1 chile opcional
- 2 cdas de cilantro
- 1 limón
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Poner el pollo cocido y deshebrado en una sartén, agregarle la espinaca picada y una cucharada de cebolla, sal y pimienta reservamos.

2.- Con el tomate, la cebolla, el cilantro, el limón y el chile (opcional) hacemos un pico de gallo.

3.- Batir los huevos, añádale sal y pimienta al gusto colocarlo en una sartén caliente para formar el omelette, rellenar con el pollo.

4.- Acompañar con la zanahoria rallada y el pico de gallo.



Omelette de pollo

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	328.5 kcal	16 %
Total Fat	13.9 g	21 %
Saturated Fat	4.1 g	21 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	424 mg	141 %
Sodium	252.6 mg	11 %
Total Carbohydrate	17.7 g	6 %
Dietary Fiber	5 g	20 %
Sugars	8.3 g	
Protein	33.9 g	68 %
Vitamin A	337 %	• Vitamin C 72 %
Calcium	14 %	• Iron 19 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Entomatadas con Huevos Estrellados

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr de pollo
- 100 gr de tomate
- 30 gr de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de lechuga
- 3 tortillas delgaditas
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Cocer un tomate para la salsa. Licuar el tomate con cebolla y el diente de ajo, pasamos las tortillas por la salsa y rellenamos con el pollo deshebrado.

2.- Desinfectar y picar la lechuga, el tomate y a cebolla.

3.- Hacer los huevos estrellados en una sartén y montar encima de las entomatadas, acompañar con la lechuga, tomate y cebollita picada.



Entomatadas con huevos estrellados

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	422.7 kcal	21 %
Total Fat	15 g	23 %
Saturated Fat	4.2 g	21 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	424 mg	141 %
Sodium	211.2 mg	9 %
Total Carbohydrate	35.8 g	12 %
Dietary Fiber	6.4 g	25 %
Sugars	7.6 g	
Protein	35 g	70 %
Vitamin A	109 %	Vitamin C 30 %
Calcium	13 %	Iron 18 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Huevo con Chayote y Jamón

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr de jamón de pavo
- 130 gr de chayote
- 50 gr de tomate
- 20 gr de cebolla
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1.- Pelé los chayotes y póngalos a cocer en una olla con agua.

2.- En una sartén, coloqué aceite y tírle el jamón, la cebolla y los tomates.

2.- Ya sofritos incorporar el chayote y por ultimo los huevos, revuelva todo con una pizca de sal y pimienta.

3.- Apagar en cuanto estén fritos los huevos.



Huevos con chayote y jamón

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	190.5 kcal	10 %
Total Fat	1.4 g	2 %
Saturated Fat	0.1 g	0 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	772.7 mg	32 %
Total Carbohydrate	15.7 g	5 %
Dietary Fiber	3.1 g	12 %
Sugars	4.6 g	
Protein	28.9 g	58 %
Vitamin A	8 %	Vitamin C 31 %
Calcium	3 %	Iron 3 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Tortilla de Verduras con Pollo

Ingredientes

- 2 piezas de huevo
- 60 gr de pechuga de pollo deshebrada
- 25 gr de pimiento morrón rojo
- 25 gr de pimiento morrón amarillo
- 2 cdas de cebolla blanca picada
- 25 gr pieza de calabacita italiana
- 25 gr de tomate picado
- Pimienta negra molida al gusto
- Sal al gusto

Preparación

1.- Picar finamente la cebolla, calabacita italiana y pimiento morrón rojo y amarillo descartando la parte blanca. Colocar los huevos en un tazón y la pizca de sal y pimienta negra molida, batir con la ayuda del batidor de globo y reservar.

2.- Calentar el aceite en el sartén y poner la cebolla un par de minutos, agregar la calabacita picada, pimiento morrón rojo y amarillo picado y continuar cocinando durante 5 minutos más.

3.- Agregar el pollo deshebrado y revolver.

4.- Añadir la mezcla de huevo y tapar y dejar cocer a fuego bajo, voltear la tortilla y dejar cocer unos minutos más.



Tortillas de verduras con pollo		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	191 kcal	10 %
Total Fat	1.8 g	3 %
Saturated Fat	0.4 g	2 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	43.8 mg	15 %
Sodium	320.2 mg	13 %
Total Carbohydrate	7.5 g	3 %
Dietary Fiber	1.4 g	6 %
Sugars	3.4 g	
Protein	34.5 g	69 %
Vitamin A	21 %	• Vitamin C 69 %
Calcium	2 %	• Iron 3 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Huevos Estrellados al Portobello

Ingredientes

- 2 piezas de 100gr cada Hongos Portobello
- 2 huevos
- 60 gr queso panela cortado en cubo
- 50 gr jitomates cortado
- 50 gr de jitomates asados pelado para la salsa
- 1/2 chile chipotle remojado en agua hirviendo para la salsa
- 2 cdas de cebolla para la salsa
- 1 rama de epazote para la salsa
- Sal al gusto

Preparación

Para la salsa

1.- Asa 1 jitomate en un comal, retira la piel y muele con el medio chile chipotle remojado y sin semillas, la cebolla.

2.- Cocina a fuego medio hasta que suelte el hervor y espese un poco. Sazonar con sal y pimienta y baja el fuego, mantén caliente.

Para el platillo

1.- Calienta una parrilla y se puede poner un disparo de aceite en aerosol. Sazona los hongos portobello con sal y asa los hongos sin tronco en la parrilla hasta que estén suaves.

3.- Para hacer el huevo calienta en un sartén 1 taza de agua, cuando suelte el hervor coloca el huevo estrellado en el agua y cocina hasta que tenga el punto de cocción que te guste, retira del agua y empieza el armado del plato.



Huevos estrellados al portobello

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	316 kcal	16 %
Total Fat	16.8 g	26 %
Saturated Fat	8.3 g	41 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	563.8 mg	23 %
Total Carbohydrate	8.9 g	3 %
Dietary Fiber	2.9 g	12 %
Sugars	5.1 g	
Protein	24.3 g	49 %
Vitamin A	24 %	Vitamin C 17 %
Calcium	6 %	Iron 8 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

4.- Coloca en un plato el hongo portobello asado, dentro el huevo. En la misma parrilla donde asaste el hongo, asa las rebanadas de jitomate con sal.

5.- Cuando estén suaves coloca junto al huevo, por último, asa el queso cortado en cuadritos, puedes sazonar con finas hierbas. Una vez caliente coloca sobre el jitomate. Sirve tu desayuno con la salsa.



Huevos estrellados al portobello

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories	316 kcal	16 %	
Total Fat	16.8 g	26 %	
Saturated Fat	8.3 g	41 %	
Trans Fat	0 g		
Cholesterol	373 mg	124 %	
Sodium	563.8 mg	23 %	
Total Carbohydrate	8.9 g	3 %	
Dietary Fiber	2.9 g	12 %	
Sugars	5.1 g		
Protein	24.3 g	49 %	
Vitamin A	24 %	• Vitamin C	17 %
Calcium	6 %	• Iron	8 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Tacos de Huevo a la Mexicana

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr de queso panela
- 50 gr de tomate
- 25 gr de cebolla
- 25 gr de pimiento verde
- 2 cdas de cilantro
- 3 tortillas Mission®

Preparación

- 1.- Lave y desinfecte muy bien las verduras
- 2.- Licué 25 gr de tomate, 20 gr de cebolla y al gusto un chile para hacer una salsa.
- 3.- Piqué lo restante en cubos y lo ponemos en una sartén caliente.
- 4.- Agregue los 2 huevos, condimentamos con sal y pimienta y revolvemos hasta que este cocido.
- 5.- Ponga las tortillas al comal y póngale el queso panela y rellene con el huevo revuelto
- 6.- Por último, sirva y acompañe con la salsa casera.



Taquetes de huevo a la mexicana

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	351.4 kcal	18 %
Total Fat	16.5 g	25 %
Saturated Fat	8.2 g	41 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	469.2 mg	20 %
Total Carbohydrate	20.2 g	7 %
Dietary Fiber	3.3 g	13 %
Sugars	3.8 g	
Protein	22.3 g	45 %
Vitamin A	21 %	• Vitamin C 15 %
Calcium	36 %	• Iron 8 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Tostadas Norteñas

Ingredientes

- 2 huevos cocidos
- 60 gr de carne deshebrada
- 50 gr de lechuga
- 25 gr de tomate picado
- 20 gr de cebolla
- 100 gr de zanahoria rallada
- 3 tostadas ligeras

Preparación

- 1.- Lave y desinfecte muy bien las verduras, píquelas y reserve.
- 2.- En las tostadas ponga el huevo cocido picado finamente.
- 3.- Encima colocamos carne distribuida en las 3 tostadas, integre las verduras y sirva. Podemos acompañar con una salsa casera.



Tostadas de norteñas

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories	475.1 kcal	24 %	
Total Fat	17.8 g	27 %	
Saturated Fat	4.6 g	23 %	
Trans Fat	0.1 g		
Cholesterol	413.8 mg	138 %	
Sodium	364.3 mg	15 %	
Total Carbohydrate	62.4 g	21 %	
Dietary Fiber	21.1 g	84 %	
Sugars	7.9 g		
Protein	32.9 g	66 %	
Vitamin A	424 %	• Vitamin C	21 %
Calcium	101 %	• Iron	38 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Migas de Huevo

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr de queso panela
- 3 Tostadas horneadas Susalia® quebradas
- 2 tomates
- 35 gr de cebolla
- 1 Chile verde
- 1 ajo
- 3 cdas de cilantro

Preparación

- 1.- Lave y desinfecte las verduras.
- 2.- Ponga a cocer un tomate con el chile, para elaborar la salsa, se licua con todo y se reserva.
- 2.- Poner en un sartén los totopos y los huevos a que se revuelvan.
- 3.- Posteriormente añadimos la salsa y dejamos hervir unos minutos y listos.
- 4.- Sirva y espolvoreé el queso encima y el cilantro picado. Acompañar con un pico de gallo.



Migas de Huevo

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	415.6 kcal	21 %
Total Fat	17.9 g	28 %
Saturated Fat	8.3 g	42 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	525.4 mg	22 %
Total Carbohydrate	35.4 g	12 %
Dietary Fiber	10.9 g	44 %
Sugars	14.8 g	
Protein	27.9 g	56 %
Vitamin A	83 %	• Vitamin C 272 %
Calcium	32 %	• Iron 22 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Huevos con Nopales

Ingredientes

- 2 huevos
- 60 gr de queso panela
- ½ taza de Nopales picados
- 1 tomate
- 30 gr de cebolla
- 2 cdas de cilantro picado
- 1 chile opcional
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta

Preparación

- 1.- Cocer los nopales ya picados.
- 2.- Poner al sartén un pedazo de cebolla y los nopales, agregue sal y pimienta.
- 3.- Posteriormente vertimos los huevos y revolvemos muy bien hasta que estén listos.

Para la salsa

- 1.- Asar un tomate y el chile.
- 2.- Una vez asados, machaquelos y agregue la cebolla y el cilantro cortados finamente.
- 3.- Poner sal y pimienta negra.



Huevos con Nopales		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	346.9 kcal	17 %
Total Fat	16.4 g	25 %
Saturated Fat	8.2 g	41 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	485.1 mg	20 %
Total Carbohydrate	18.1 g	6 %
Dietary Fiber	4.5 g	18 %
Sugars	10.2 g	
Protein	25.3 g	51 %
Vitamin A	56 % • Vitamin C	236 %
Calcium	16 % • Iron	15 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com </>

Huevos Cocidos con Verdura

Ingredientes

- 2 huevos cocidos
- 60 gr de atún en agua
- ½ taza de zanahoria rayada
- 1 taza de espinacas baby
- 5 tomatitos Cherry
- 1 limón

Preparación

1.- Lave y desinfecte todas las verduras y ponga a cocer junto con el huevo en un poco de agua.

2.- Drene el atún y enjuague con agua de botellón, deje escurrir perfectamente.

3.- Coloque todos los ingredientes en un tazón, condimente al gusto y agréguele el jugo del limón sobre la verdura y el atún.



Huevos cocidos con verduras

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	275.1 kcal	14 %
Total Fat	12.4 g	19 %
Saturated Fat	3.9 g	20 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	374 mg	125 %
Sodium	260.4 mg	11 %
Total Carbohydrate	14 g	5 %
Dietary Fiber	4.2 g	17 %
Sugars	6.4 g	
Protein	28.3 g	57 %
Vitamin A	328 %	• Vitamin C 61 %
Calcium	12 %	• Iron 14 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Ensalada del Huerto

Ingredientes

- 2 huevos cocidos
- 60 gr de jamón de pierna
- 60 gr de brócoli en racimos pequeños
- ½ taza de Zanahoria rallada
- ½ Calabaza rallada
- 1 limón

Preparación

1.- Lave y desinfecte todas las verduras, posteriormente ponga a cocer los huevos.

2.- Corte el jamón en rollitos.

3.- Coloque todas las verduras crudas en un bowl, añada el jugo de limón y condimente con sal y hierbas de olor.

4.- Encima coloque el huevo cocido cortado en 4 partes y listo.



Ensalada del huerto

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	295.9 kcal	15 %
Total Fat	13 g	20 %
Saturated Fat	4.1 g	21 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	373 mg	124 %
Sodium	745.3 mg	31 %
Total Carbohydrate	21.7 g	7 %
Dietary Fiber	5.7 g	23 %
Sugars	8.7 g	
Protein	26.2 g	52 %
Vitamin A	384 %	• Vitamin C 151 %
Calcium	15 %	• Iron 18 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Recetario nutrifitness®



COMIDA

Pechuga Asada con Ensalada Fresca

Ingredientes

- 150 gr de pechuga de pollo
- 100 gr de pepino en tiras
- 50 gr de zanahoria en tiras
- 50 gr de calabacita en tiras
- 1 cdita de aceite de oliva
- Jugo de limón al gusto
- Sal y pimienta

Preparación

- 1.- Asé la pechuga de pollo a la plancha, añada sal y pimienta al gusto.
- 2.- Enrolle las tiras de verduras, monte las en un plato y bañe con el aceite de oliva y el jugo de limón.



Pechuga de Pollo con Ensalada Fresca

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	263.8 kcal	13 %
Total Fat	8.8 g	14 %
Saturated Fat	1.6 g	8 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	109.5 mg	37 %
Sodium	108.1 mg	5 %
Total Carbohydrate	10 g	3 %
Dietary Fiber	3 g	12 %
Sugars	5.3 g	
Protein	35.5 g	71 %
Vitamin A	172 %	Vitamin C 25 %
Calcium	5 %	Iron 7 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Berenjenas con Panela y Carne Molida

Ingredientes

- 160 gr de molida de res
- 60 gr queso panela reducido en grasas
- 100 gr de berenjena en rodajas
- 50 gr calabacita picada
- 50 gr de tomate picado
- 1 cdita de aceite de oliva

Preparación

1.- Guise la carne molida con medio ajo picado, sal y pimienta a fuego lento, cuando este cocida la carne agregue la calabacita picada.

2.- Caliente el horno a 180°C, cubrir con papel aluminio una charola para hornear. Rocíar ligeramente con aceite en aerosol.

3.- Acomode las rodajas de berenjena en la charola. Agregue el medio ajo picado, el tomate picado y rebanadas de queso panela y agregue encima 1 cdita de aceite de oliva.

4.- Horneé de 30 a 35 min o hasta que la berenjena este suave y el queso se haya derretido.

Tips para quitar el amargo de la berenjena

- 1.- Corte la berenjena (con piel) en rodajas.
- 2.- Coloque las rodajas en un recipiente y añada sal encima.
- 3.- Tape con papel film y deje reposar 2 horas. Pasado ese tiempo escurre el líquido amargo que han soltado las berenjenas



Molida de Res con Berenjena		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	489 kcal	24 %
Total Fat	25.9 g	40 %
Saturated Fat	11.9 g	60 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	107.1 mg	36 %
Sodium	443.7 mg	18 %
Total Carbohydrate	10.4 g	3 %
Dietary Fiber	4.1 g	16 %
Sugars	6.1 g	
Protein	42.5 g	85 %
Vitamin A	11 %	Vitamin C 32 %
Calcium	2 %	Iron 25 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com </>

Torre de Verduras con Panela

Ingredientes

- 160 gr de queso panela
- 100 gr de zanahoria
- 100 gr de calabacita
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Corte en tiras las verduras y cosalas al vapor. Corte en tiras el queso panela.

2.- Coloque en un refractario una capa de calabaza, queso y zanahoria, así hasta terminar y bañe con la cdita de oliva, poner la sal y pimienta.

3.- Coloque algo pesado encima y meta en el refrigerador hasta el momento de servir.



Molida de Res con Berenjena

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	489 kcal	24 %
Total Fat	25.9 g	40 %
Saturated Fat	11.9 g	60 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	107.1 mg	36 %
Sodium	443.7 mg	18 %
Total Carbohydrate	10.4 g	3 %
Dietary Fiber	4.1 g	16 %
Sugars	6.1 g	
Protein	42.5 g	85 %
Vitamin A	11 %	Vitamin C 32 %
Calcium	2 %	Iron 25 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Filete de Pescado con Ensalada Tropical

Ingredientes

- 160 gr de filete de Tilapia
- 25 gr de zanahoria en juliana
- 25 gr de calabacita en juliana
- 100 gr de lechuga Mix
- 50 gr tomatitos Cherry
- Sal y pimienta
- 1 cdita de aceite de oliva
- Limón

Preparación

1.- Coloque en papel aluminio el filete de pescado, sazone con sal y pimienta, póngale encima la zanahoria y la calabacita cortada en juliana, horneé hasta que este cocido el pescado.

2.- Acompañe con la ensalada de lechuga mix con los tomatitos Cherry, póngale encima jugo de limón, sal y pimienta al gusto.



Molida de Res con Berenjena

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	489 kcal	24 %
Total Fat	25.9 g	40 %
Saturated Fat	11.9 g	60 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	107.1 mg	36 %
Sodium	443.7 mg	18 %
Total Carbohydrate	10.4 g	3 %
Dietary Fiber	4.1 g	16 %
Sugars	6.1 g	
Protein	42.5 g	85 %
Vitamin A	11 %	• Vitamin C 32 %
Calcium	2 %	• Iron 25 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Alambre con Vegetales

Ingredientes

- 160 gr de pollo o res
- 25gr de champiñones
- 25 gr calabacita
- 25 gr de zanahoria
- 25 gr pimiento morrón
- 1 cdita de jengibre rallado fresco
- 1 cdita aceite de ajonjolí
- 1 cdita salsa de soya
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Corte el pollo en tiras y condimente con sal y pimienta. Coloquelas en un sartén a fuego medio con la cucharadita de aceite de ajonjolí y tapar.

2.- Ya cocido el pollo agregue los vegetales cortados en juliana y agregue el jengibre rallado, se le puede agregar una cucharadita de salsa de soya. Tape y se deje otros 3 min procurando que las verduras queden crujientes.



Molida de Res con Berenjena

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	489 kcal	24 %
Total Fat	25.9 g	40 %
Saturated Fat	11.9 g	60 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	107.1 mg	36 %
Sodium	443.7 mg	18 %
Total Carbohydrate	10.4 g	3 %
Dietary Fiber	4.1 g	16 %
Sugars	6.1 g	
Protein	42.5 g	85 %
Vitamin A	11 %	Vitamin C 32 %
Calcium	2 %	Iron 25 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Picadillo de Res y Verduras

Ingredientes

- 160 gr de carne de res molida
- 1 jitomate Saladet
- 1 diente de ajo
- ½ taza de agua
- 1 cdita de aceite
- 2 cucharadas de cebolla (picada)
- ½ tazas de zanahoria en cubos
- ½ tazas de chícharo (cocido)

Preparación

1.- Licue el jitomate, el trozo de cebolla y el diente ajo con agua. Cuele y reserve.

2.- Caliente el aceite en una olla extendida y fríe la cebolla picada con la carne hasta que esté dorada.

3.- Vierta el caldillo de jitomate licuado, el caldo de pollo y deje que hierva a fuego medio por 5 minutos o hasta que esté sazonado.

4.- Añada las verduras, mezcle y deje que se cocine por 10 minutos más moviendo de vez en cuando.

5.- Servir.



Picadillo de Res y Verduras

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	465 kcal	23 %
Total Fat	21.2 g	33 %
Saturated Fat	7.1 g	36 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	107.1 mg	36 %
Sodium	455.8 mg	19 %
Total Carbohydrate	27.6 g	9 %
Dietary Fiber	7.1 g	29 %
Sugars	14.5 g	
Protein	38 g	76 %
Vitamin A	220 %	• Vitamin C 72 %
Calcium	7 %	• Iron 34 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Fajitas de Res y Verduras

Ingredientes

- 160 gr de carne de res (en fajitas)
- 1 taza de brócoli (en trozos pequeños)
- 1/2 taza de zanahoria (cortada en tiras)
- 1 cdita de aceite
- 1/2 cdita de salsa de soya
- 1 cda de salsa inglesa
- 1 taza de pimiento morrón rojo (cortado en tiras)

Preparación

- 1.- Marine la carne con la salsa inglesa y la salsa de soya por lo menos 20 minutos.
- 2.- En una sartén con la cdita de aceite agregue las fajitas y cocine.
- 3.- Agregue las verduras a la sartén con la carne y deje que se cocine a fuego bajo.
- 4.- Sirva una vez que las verduras estén cocidas.



Fajitas de Res con Verduras

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	403 kcal	20 %
Total Fat	15.7 g	24 %
Saturated Fat	4.6 g	23 %
Trans Fat	0.3 g	
Cholesterol	41.8 mg	14 %
Sodium	920.2 mg	38 %
Total Carbohydrate	48.6 g	16 %
Dietary Fiber	7.7 g	31 %
Sugars	19.8 g	
Protein	20.8 g	42 %
Vitamin A	254 %	Vitamin C 346 %
Calcium	16 %	Iron 22 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Enchiladas de Calabaza con Pollo

Ingredientes

- 2 jitomates
- 1 chile morita seco
- 2 cdas de cebollas
- 1 diente de ajo
- 120 gr pechuga de pollo (deshebrada)
- 1 calabacita
- 1 cda de aceite de oliva
- 40 gr de queso panela (desmoronado)
- Cilantro fresco (para decorar)
- Sal y pimienta

Preparación

- 1.- Precalienta el horno a 180°C.
- 2.- En un comal, ase los jitomates, los chiles, la cebolla y el ajo. Licue hasta obtener una salsa.
- 3.- En una cacerola caliente el aceite vierta la salsa y cocina por 10 minutos.
- 4.- Reserve un poco de la salsa para servir, y agregue la pechuga de pollo a la cacerola. Cocina 5 minutos más.
- 5.- Con ayuda de un pelador, corte las calabazas en láminas delgadas.
- 6.- Sobre una tabla coloque 3 tiras de calabazas y rellene con el pollo.
- 7.- Coloque las enchiladas en un refractario para horno, agregue un poco de aceite de oliva, sazone con sal y pimienta.



Enchiladas de Calabaza con Pollo

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	355.8 kcal	18 %
Total Fat	13.2 g	20 %
Saturated Fat	2.9 g	15 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	102 mg	34 %
Sodium	610.8 mg	25 %
Total Carbohydrate	20.3 g	7 %
Dietary Fiber	4.2 g	17 %
Sugars	9.4 g	
Protein	40.7 g	81 %
Vitamin A	57 %	Vitamin C 86 %
Calcium	6 %	Iron 13 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

8.- Hornea 10 minutos o hasta que las calabazas estén suaves.

9.- Sirve calientes con más salsa, queso y cilantro.



Enchiladas de Calabaza con Pollo

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	355.8 kcal	18 %
Total Fat	13.2 g	20 %
Saturated Fat	2.9 g	15 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	102 mg	34 %
Sodium	610.8 mg	25 %
Total Carbohydrate	20.3 g	7 %
Dietary Fiber	4.2 g	17 %
Sugars	9.4 g	
Protein	40.7 g	81 %
Vitamin A	57 %	• Vitamin C 66 %
Calcium	6 %	• Iron 13 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Ensalada con Pollo y Queso Panela

Ingredientes

- 120 gr de pechuga de pollo cortada en tiras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 diente de ajo molido
- 100 gr de espárragos
- 40 gr de queso panela
- 50 gr de mix de lechuga
- 1 jitomate en cubos
- 1 cdita de aceite

Preparación

1.- Ponga a cocer los espárragos al vapor. Cuando estén listos póngalos en agua fría.

2.- Al pollo póngale sal, pimienta y el ajo molido. En un sartén con un poco de aceite ponga a cocer al pollo.

3.- Mezcla el queso con la lechuga y el tomate y reserve.

4.- Sirva lechuga en un plato y decore con pollo, espárragos y el queso que reservo.



Ensalada con Pollo y Queso Panela

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	420.2 kcal	21 %
Total Fat	10.6 g	16 %
Saturated Fat	6.5 g	33 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	102 mg	34 %
Sodium	277.1 mg	12 %
Total Carbohydrate	16.9 g	6 %
Dietary Fiber	5.7 g	23 %
Sugars	8.2 g	
Protein	50.1 g	100 %
Vitamin A	102 %	• Vitamin C 64 %
Calcium	10 %	• Iron 26 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Salteado de Verduras con Pollo

Ingredientes

- 160 gr de pechuga de pollo
- ¼ de taza de cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 cm de jengibre
- 1 cdita de aceite de ajonjolí
- 1 cdita de salsa de soya
- 25 gr de pimiento rojo
- 1 taza champiñones
- ½ taza de brócoli
- ½ taza de coliflor
- ½ taza de zanahoria
- Cúrcuma en polvo
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Condimente la pechuga con poquita sal, pimienta y cúrcuma y póngala a asar hasta que este cocida.

2.- Ponga en un sartén caliente a fuego bajo la cebolla, el ajo y el jengibre con la cucharadita de aceite de ajonjolí.

3.- Agregue las verduras y la cucharadita de aceite de ajonjolí. Deje por unos minutos a que las verduras queden crocantes.

4.- Sirva y acompañe con la pechuga de pollo.



Ensalada con Pollo y Queso Panela

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	400.6 kcal	20 %
Total Fat	12.3 g	19 %
Saturated Fat	2.9 g	14 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	532.7 mg	22 %
Total Carbohydrate	18 g	6 %
Dietary Fiber	5.1 g	20 %
Sugars	6.9 g	
Protein	53.6 g	107 %
Vitamin A	223 %	Vitamin C 141 %
Calcium	10 %	Iron 16 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Salmón Empapelado con Espárragos

Ingredientes

- 160 gr de salmón
- 50 gr de ensalada verde Mix
- 50 gr manojos de espárrago
- ½ zanahoria rallada
- 1 jitomate saladet
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón, amarillo
- 1 dientes de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
- 1 limón amarillos en rodajas
- 1 ramita de eneldo
- Sal y pimienta

Preparación

- 1.- Precalienta el horno a 200°C.
- 2.- Coloque los espárragos en un bowl y agrega el aceite de oliva, una pizca de sal y una pizca de pimienta y mezcle bien. Reserve.
- 3.- Para el salmón, unte con el resto del aceite de oliva cada filete y salpimente por ambos lados. Reserve.
- 4.- En un recipiente pequeño, mezcle el jugo de limón, el ajo y el cilantro. Reserve.
- 5.- Coloque sobre papel aluminio los espárragos, encima los filetes de salmón y barnice con la mezcla de cilantro el salmón.
- 6.- Coloque 3 rodajas de limón encima



Salmón empapelado con Espárragos

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	389.1 kcal	19 %
Total Fat	17 g	26 %
Saturated Fat	2.4 g	12 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	102.4 mg	34 %
Sodium	200.2 mg	8 %
Total Carbohydrate	23.1 g	8 %
Dietary Fiber	7.7 g	31 %
Sugars	11.7 g	
Protein	40 g	80 %
Vitamin A	477 %	Vitamin C 76 %
Calcium	11 %	Iron 20 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

del filete y una ramita de eneldo, cierre el papel aluminio evitando que no se salga el contenido.

7.- Horneé por 25 minutos o hasta que el salmón esté cocido. Sirva.



Salmón empapelado con Espárragos

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	389.1 kcal	19 %
Total Fat	17 g	26 %
Saturated Fat	2.4 g	12 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	102.4 mg	34 %
Sodium	200.2 mg	8 %
Total Carbohydrate	23.1 g	8 %
Dietary Fiber	7.7 g	31 %
Sugars	11.7 g	
Protein	40 g	80 %
Vitamin A	477 %	Vitamin C 76 %
Calcium	11 %	Iron 20 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Ensalada Verde con Camarones

Ingredientes

- 160 gramos de camarón cocido
- 1/4 tazas de apio finamente picado
- 1/2 tazas de lechuga
- 1 taza de espinaca baby
- 1/2 tazas de arúgula
- Cebolla morada fileteada al gusto
- 1/2 taza de jitomate cherry en mitades
- 1 cda de aceite de oliva extra virgen
- 1 limón
- Sal y pimienta

Preparación

- 1.- Mezcle los camarones con el apio, la lechuga, la espinaca, la arúgula, la cebolla morada y los jitomates.
- 2.- Aderece con un poco de aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta.



Ensalada Verde con Camarones

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	272.1 kcal	14 %
Total Fat	5.9 g	9 %
Saturated Fat	0.9 g	4 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	302.4 mg	101 %
Sodium	263.5 mg	11 %
Total Carbohydrate	16.9 g	6 %
Dietary Fiber	6.3 g	25 %
Sugars	7.8 g	
Protein	42.9 g	86 %
Vitamin A	162 %	• Vitamin C 115 %
Calcium	23 %	• Iron 19 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Albóndigas con Pasta de Calabacitas

Ingredientes

- 160 gr de carne molida
- ½ taza de calabacita
- ½ taza de zanahoria
- ½ taza de chayote
- 1 tomate saladet
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta
- Comino en polvo al gusto
- Perejil o hierbabuena fresco picado o seco
- 1 cdita de aceite

Preparación

1.- Sazone la carne con cebolla , ajo en polvo, sal, pimienta al gusto, comino en polvo y agregue el perejil o hierbabuena picadita.

2.- Forme las albóndigas del tamaño de un tomate Cherry.

3.- En la licuadora ponga el tomate saladet, el cuarto de cebolla y el diente de ajo, agregue una taza de agua y licue.

4.- En una olla ponga la cucharadita de aceite y vacíe la salsa espere unos 3 minutos. Agrega las albóndigas y espere unos 20 minutos.

5.- A los 15 minutos agregue la zanahoria y el chayote y espere a que se cumpla el tiempo y apague.

6.- Para la pasta, puede usar un reba-



Albóndigas con Pasta de Calabacitas

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	330 kcal	17 %
Total Fat	13.2 g	20 %
Saturated Fat	4.3 g	21 %
Trans Fat	0.4 g	
Cholesterol	99.2 mg	33 %
Sodium	160.4 mg	7 %
Total Carbohydrate	15.2 g	5 %
Dietary Fiber	4.2 g	17 %
Sugars	8.3 g	
Protein	37.5 g	75 %
Vitamin A	206 %	• Vitamin C 85 %
Calcium	8 %	• Iron 30 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

nador para tiras y hacer el espagueti de calabacitas.

7.- Primero corte la calabacita en tiras, al termino paselas a un sartén con dos cucharadas de agua a que estén cocidas.

8.- Sirva las albóndigas sobre la pasta de calabacitas.



Albóndigas con Pasta de Calabacitas

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	330 kcal	17 %
Total Fat	13.2 g	20 %
Saturated Fat	4.3 g	21 %
Trans Fat	0.4 g	
Cholesterol	99.2 mg	33 %
Sodium	160.4 mg	7 %
Total Carbohydrate	15.2 g	5 %
Dietary Fiber	4.2 g	17 %
Sugars	8.3 g	
Protein	37.5 g	75 %
Vitamin A	206 %	• Vitamin C 85 %
Calcium	8 %	• Iron 30 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Pollo Asado con Verduras

Ingredientes

- 160 gr de pechuga de pollo
- Sal al gusto
- ½ cdita de pimienta molida
- 1 ½ cda de jugo de limón
- Aceite vegetal
- 200 gr de verduras frescas cortadas (como floretes de brócoli, floretes de coliflor y/o zanahorias rebanadas)

Preparación

1.- En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, la pimienta molida y la sal.

2.- Vierta la mezcla de condimentos sobre la pechuga de pollo con una brocha de cocina; cerciórese de que los dos lados estén bien condimentado.

3.- Rocía en una plancha grande o bien sartén con una cdita de aceite vegetal.

4.- Caliente a fuego medio-alto hasta el momento en que esté caliente, y pon la pechuga. Cocine a lo largo de cuatro a cinco minutos por cada lado.

5.- Sirva la pechuga de manera inmediata con vegetales al vapor.



Pollo Asado con Verduras		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	377.7 kcal	19 %
Total Fat	12.3 g	19 %
Saturated Fat	2.7 g	14 %
Trans Fat	0.2 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	161.5 mg	7 %
Total Carbohydrate	13.4 g	4 %
Dietary Fiber	6.9 g	28 %
Sugars	3.8 g	
Protein	54.3 g	109 %
Vitamin A	84 % • Vitamin C	144 %
Calcium	9 % • Iron	17 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com </>

Tacos de Pescado

Ingredientes

- 160 gr de filete de pescado de tilapia
- Sal y pimienta al gusto
- ¼ de cdita de ajo en polvo
- 1 taza de zanahoria rayada
- ¼ de taza de cebolla morada fileteada
- 1 taza de lechuga fileteada
- ¼ de taza de cilantro
- 1 tomate saladet
- 3 tortillas

Preparación

- 1.- Condimente con sal, pimienta y ajo al pescado.
- 2.- Ponga a calentar el sartén y vierta el aceite, vaciar los filetes ya sazonados.
- 3.- Esperar a que este cocido por ambos lados se voltea, se cortan en tres y se ponen sobre la tortilla caliente para armar el taco, se agregan los vegetales.



Tacos de Pescado		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	656.2 kcal	33 %
Total Fat	12.2 g	19 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	91.2 mg	30 %
Sodium	213 mg	9 %
Total Carbohydrate	86.5 g	29 %
Dietary Fiber	12.7 g	51 %
Sugars	11.7 g	
Protein	49.8 g	100 %
Vitamin A	283 %	Vitamin C 27 %
Calcium	13 %	Iron 18 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

Caldo Tlalpeño

Ingredientes

- 160 gr de pechuga de pollo
- 1 zanahoria cortada en cubos
- ½ taza de chayote picado en cubos
- ½ taza de ejotes
- 3 cdas de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 1 jitomate cortado en cuartos y sin semillas
- 1 rama de cilantro fresco
- 1 rama de epazote fresco
- ½ taza de garbanzo cocido
- 1 chile chipotle
- Sal
- 1 aguacate cortado en láminas
limón, para acompañar

Preparación

1.- En una olla a fuego medio, caliente el caldo de pollo y cocine la pechuga de pollo por 20 minutos.

2.- Agregue la zanahoria y cocine por 3 minutos más.

3.- En una sartén caliente el aceite y fríe la cebolla, el ajo y el jitomate, licue y reserve.

4.- Añada la salsa anterior al caldo, agregue el cilantro, el epazote, los garbanzos, el chile chipotle; sazone con sal y cocine por 10 minutos más a fuego bajo.

5.- Retire la pechuga del caldo, deshebra y regresa al caldo. Sirva caliente acompañado de láminas de aguacate y con limón.



Tacos de Pescado		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	656.2 kcal	33 %
Total Fat	12.2 g	19 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	91.2 mg	30 %
Sodium	213 mg	9 %
Total Carbohydrate	86.5 g	29 %
Dietary Fiber	12.7 g	51 %
Sugars	11.7 g	
Protein	49.8 g	100 %
Vitamin A	283 %	Vitamin C 27 %
Calcium	13 %	Iron 18 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Caldo de Verduras

Ingredientes

- 160gr de pechuga de pollo
- ½ taza de zanahorias en cubos
- ½ taza de calabacitas en cubos
- ½ taza de chayotes cubos
- 1 ramita de apio
- 3 cdas de cebolla
- 1 cilantro fresco
- 1 hierba de olor
- Sal

Preparación

1.- Ponga a cocer en una olla con suficiente agua la pechuga de pollo, con sal y unas hojas de apio y un pedazo de cebolla.

2.- Ya cocido el pollo, agréguele las verduras (excepto las calabacitas), las hierbas de olor, sal y pimienta, por 25 min aproximadamente.

3.- Al final agregue la calabaza y se cocina por 5 minutos más, hasta que la calabaza este ligeramente suave.

4.- Se sirve caliente.



Tacos de Pescado		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	656.2 kcal	33 %
Total Fat	12.2 g	19 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	91.2 mg	30 %
Sodium	213 mg	9 %
Total Carbohydrate	86.5 g	29 %
Dietary Fiber	12.7 g	51 %
Sugars	11.7 g	
Protein	49.8 g	100 %
Vitamin A	283 %	Vitamin C 27 %
Calcium	13 %	Iron 18 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

Caldo de Pescado

Ingredientes

- 160 gr de posta de pescado
- ½ taza de zanahoria picada
- 1 taza de chayote picado
- 1 ramita de apio
- 1 jitomate mediano
- 1 chile guajillo grande
- 1 trozo cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de epazote
- cilantro picado
- 1 limón

Preparación

1.- Ase el chile guajillo y el jitomate; licue con la cebolla y el ajo y reserve.

2.- Ponga a hervir el agua con las verduras, añádale sal y un pedazo de cebolla, por unos 15 minutos.

3.- Cuele la salsa e integrela al caldo, deje unos 5 minutos y agregue el pescado hasta que este cocido.

4.- Sirva y acompañe con cilantro picado y limón al gusto.



Tacos de Pescado		
Serving Size: 1 Serving		
Nutrition Facts		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	656.2 kcal	33 %
Total Fat	12.2 g	19 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	91.2 mg	30 %
Sodium	213 mg	9 %
Total Carbohydrate	86.5 g	29 %
Dietary Fiber	12.7 g	51 %
Sugars	11.7 g	
Protein	49.8 g	100 %
Vitamin A	283 %	Vitamin C 27 %
Calcium	13 %	Iron 18 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full info at cronometer.com		</>

Sopa de Repollo

Ingredientes

- 160 gr de pollo
- 50 gr de repollo
- 1 varita de apio
- 1 pedazo de cebolla
- ½ taza de zanahorias
- ½ pimiento verde
- 1 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo
- ½ taza de tomates picados
- 1 cdita de orégano
- 1 cdita de albahaca
- ½ cdita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

- 1.- Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una olla grande.
- 2.- Agregue el apio, las cebollas, los pimientos y las zanahorias y el ajo.
- 3.- Vierta el caldo de pollo y agregue los tomates y el repollo. Cocine hasta que el repollo esté tierno.
- 4.- Agregue el orégano, la albahaca, las hojuelas de pimiento rojo, la pimienta negra y la sal.



Tacos de Pescado		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	656.2 kcal	33 %
Total Fat	12.2 g	19 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	91.2 mg	30 %
Sodium	213 mg	9 %
Total Carbohydrate	86.5 g	29 %
Dietary Fiber	12.7 g	51 %
Sugars	11.7 g	
Protein	49.8 g	100 %
Vitamin A	283 % • Vitamin C	27 %
Calcium	13 % • Iron	18 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Sopa de Chayote Tierno

Ingredientes

- 100 gr de pollo
- 60 gr de queso panela
- 60 gr de chayote
- ½ taza de pimiento verde
- 1 ramita de apio
- 1 jitomate
- 1 pedazo de cebolla
- 1 ramita de epazote

Preparación

- 1.- Ase el tomate y licue con la cebolla y el ajo.
- 2.- Vierta la salsa en una sartén para sazonar y agréguele agua.
- 3.- Agregue las verduras cortadas en cubos junto con el epazote.
- 4.- Apague el fuego y añada el queso panela cortado en cubos.
- 5.- Sirva.



Tacos de Pescado		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	656.2 kcal	33 %
Total Fat	12.2 g	19 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	91.2 mg	30 %
Sodium	213 mg	9 %
Total Carbohydrate	86.5 g	29 %
Dietary Fiber	12.7 g	51 %
Sugars	11.7 g	
Protein	49.8 g	100 %
Vitamin A	283 %	Vitamin C 27 %
Calcium	13 %	Iron 18 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com </>

Sopa de Champiñones

Ingredientes

- 160 gr de pollo
- 100 gr de champiñones
- 1 jitomate saladet
- 50 gr de zanahoria picada
- 25 gr de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de epazote
- 2 tazas de agua

Preparación

- 1.- Ponga a cocer el pollo en una olla con una rodaja de cebolla y sal.
- 2.- Licue el jitomate, la cebolla, el ajo y 1 taza de agua hasta obtener una salsa homogénea, agregue la salsa, al caldo con el pollo ya cocido.
- 3.- Pique las setas y la zanahoria en trozos medianos o déjelas enteras, agréguelas a la olla e incorpore el epazote.
- 4.- Cocine por 25 minutos y sirva decorando con epazote.



Tacos de Pescado		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 Serving		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	656.2 kcal	33 %
Total Fat	12.2 g	19 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	91.2 mg	30 %
Sodium	213 mg	9 %
Total Carbohydrate	86.5 g	29 %
Dietary Fiber	12.7 g	51 %
Sugars	11.7 g	
Protein	49.8 g	100 %
Vitamin A	283 %	Vitamin C 27 %
Calcium	13 %	Iron 18 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full info at cronometer.com		</>

Caldo de Res y Vegetales

Ingredientes

- 160 gr de carne de res para deshebrar
- 1 taza de repollo picado
- ½ taza de zanahoria picada
- ½ taza de chayote picado
- 1 taza de brócoli
- 25 gr de ejotes picados
- 1 diente de ajo
- 1 pedazo de cebolla
- 1 jitomate

Preparación

- 1.- Ponga a cocer la carne en una olla con sal, pimienta y orégano.
- 2.- Ya cocida la carne, desgrasela y se le agregue el chayote, la zanahoria y deje por 10 minutos.
- 3.- Licue el tomate, la cebolla y el ajo y vierta en el caldo.
- 4.- Posteriormente agregue el repollo, los ejotes y el brócoli . Deje 5 minutos más y se sirva.
- 6.- Le puede poner cebolla y cilantro picado.



Caldo de Res y Vegetales

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	390.4 kcal	20 %
Total Fat	8.2 g	13 %
Saturated Fat	2.9 g	14 %
Trans Fat	0.3 g	
Cholesterol	123.2 mg	41 %
Sodium	194.6 mg	8 %
Total Carbohydrate	29.8 g	10 %
Dietary Fiber	9.6 g	39 %
Sugars	14.2 g	
Protein	54.5 g	109 %
Vitamin A	212 %	• Vitamin C 225 %
Calcium	16 %	• Iron 38 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Caldo de Camarón

Ingredientes

- 160 gr de camarón
- 50 gr de calabacita cortada en cubos
- 50 gr de chayote picado en cubos
- 1 jitomate
- 25 gr de cebolla
- 1 varita de Apio
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 1 ramita de cilantro

Preparación

1.- Ponga a hervir agua en una olla con sal, pimienta, un pedazo de cebolla y hojas de apio.

2.- Agregue la verdura cortada en cubos, espere 15 minuto.

3.- Licue el tomate, la cebolla, el diente de ajo y como paso opcional agregue un pedazo de chile guajillo previamente hidratado.

4.- Integre a la olla la mezcla y posteriormente agregue los camarones, sazone al gusto, y se deje 5 minutos más.

5.- Al servir se le agrega el cilantro picado y el jugo de limón.



Caldo de Camarón		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	239.2 kcal	12 %
Total Fat	1.1 g	2 %
Saturated Fat	0.2 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	302.4 mg	101 %
Sodium	227.2 mg	9 %
Total Carbohydrate	18.6 g	6 %
Dietary Fiber	5.2 g	21 %
Sugars	9.4 g	
Protein	41.5 g	83 %
Vitamin A	199 %	• Vitamin C 60 %
Calcium	17 %	• Iron 10 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com </>

Caldo de Pollo

Ingredientes

- 160 gr de pechuga de pollo
- ½ taza de zanahoria
- ½ calabacita
- ½ taza de ejotes
- 1 jitomate
- 25 gr de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 rama de epazote
- 3 cdas de cilantro picado

Preparación

1.- Ponga a cocer el pollo en una olla con agua, sal, un pedacito de cebolla y la rama de epazote.

2.- Licue el tomate, la cebolla, el ajo y vierta en el caldo cuando ya este cocido el pollo.

3.- Después agregue la verdura picada y deje cocer por 5 minutos.

4.- Al servir decore con cilantro picado y añada jugo limón al gusto.



Caldo de pollo		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	357.2 kcal	18 %
Total Fat	7.9 g	12 %
Saturated Fat	2.1 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	173.2 mg	7 %
Total Carbohydrate	17.8 g	6 %
Dietary Fiber	5 g	20 %
Sugars	9.7 g	
Protein	52.8 g	106 %
Vitamin A	207 %	• Vitamin C 85 %
Calcium	9 %	• Iron 16 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
Full info at cronometer.com		</>

Caldo de Ranchero

Ingredientes

- 160 gr de pechuga de pollo con hueso
- ½ huacal de pollo
- 35 gr de cebolla
- 5 ramas de cilantro
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias cortadas en cubos medianos
- 1 calabacita cortada en cubos medianos
- 1 chile serrano
- 1 rama de epazote
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 30 gr de aguacate
- 1 limón
- Sal

Preparación

1.- Coloque sobre el fuego una olla con el agua, la pechuga y el huacal de pollo, la cebolla, las ramas de cilantro y el diente de ajo; deje que hierva. Retire constantemente la espuma que se forme en la superficie del caldo.

2.- Cuando la pechuga este cocida, retírela del caldo y resérvela. Añada al caldo los cubos de zanahoria y deje que se cocinen durante 5 minutos, agregue los cubos de calabacita y deje hervir durante 4 minutos más o hasta que las verduras estén suaves.

3.- Añada sal al gusto y retírelo del fuego. Deshebre la pechuga y resérvela. Saque el huacal del caldo y deséchelo.

4.- Sirva y acompañe con aguacate, limón, cebolla, chile serrano y cilantro.



Caldo Ranchero

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	425.2 kcal	21 %
Total Fat	12.6 g	19 %
Saturated Fat	2.8 g	14 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	211.3 mg	9 %
Total Carbohydrate	24.6 g	8 %
Dietary Fiber	8.1 g	32 %
Sugars	11.8 g	
Protein	53.6 g	107 %
Vitamin A	378 %	Vitamin C 73 %
Calcium	10 %	Iron 17 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Caldo de Bagre con Verduras

Ingredientes

- 160 gr de pescado bagre en posta
- 1 rama de epazote
- 25 gr cebolla
- 1 taza de zanahorias
- ½ taza de ejotes
- ½ taza de nopales cocidos
- 1 jitomate
- 1 chile guajillo
- 1 cucharadita de tomillo
- Sal y pimienta al gusto
- 1-2 hojas de laurel
- 3 cdas cilantro picado
- 1 limón
- Salsa Maggie®

Preparación

1.- Ponga a cocer el tomate, el chile guajillo, ya que el chile se suavice, licue todo con un pedazo de cebolla y el diente de ajo.

2.- Ponga a hervir agua con sal y la rama de epazote, ya que hierva se le agrega la salsa previamente licuada pasando por un colador.

3.- Agregue las zanahorias y los ejotes picados y deje por 10 minutos, agregue el bagre y las hojas de laurel, deje por 10 minutos más.

4.- Sirva en plato hondo y agregue los nopales cocidos y el cilantro picado, exprima jugo de limón al gusto y una cucharadita de salsa Maggie®.



Caldo de Bagre con verdura

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	327.9 kcal	16 %
Total Fat	12.2 g	19 %
Saturated Fat	2.6 g	13 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	105.6 mg	35 %
Sodium	322.5 mg	13 %
Total Carbohydrate	21.9 g	7 %
Dietary Fiber	6.4 g	26 %
Sugars	11.8 g	
Protein	33.6 g	67 %
Vitamin A	208 %	• Vitamin C 68 %
Calcium	15 %	• Iron 11 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Sopa de Acelgas

Ingredientes

- 160 gr de pechuga de pollo en cubos
- 100 gr de acelgas
- 1 varita de apio
- 30 gr de cebolla
- 1 jitomate chico
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal

Preparación

- 1.- Lave y desinfecte bien las acelgas y el apio. Córtelos y resérvelos.
- 2.- Peleé la cebolla y los dientes de ajo y pique finamente. Reserve.
- 3.- Ponga a cocer los trozos de pechuga de pollo con sal y hojas de apio. Licue la cebolla y el ajo y agreguesela al caldo.
- 4.- Ya cocido el pollo, agregue las acelgas y el apio picado, deje hervir por 10 minutos más y agregue el tomate picado.
- 5.- Retire del fuego y sirva. Opcional agréguele jugo de limón.



Sopa de Acelgas			
Nutrition Facts			
Serving Size: 1 full recipe			
Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories	355.1 kcal		18 %
Total Fat	7.9 g		12 %
Saturated Fat	2.1 g		11 %
Trans Fat	0.1 g		
Cholesterol	136 mg		45 %
Sodium	379.5 mg		16 %
Total Carbohydrate	16.8 g		6 %
Dietary Fiber	5 g		20 %
Sugars	7.8 g		
Protein	53.8 g		108 %
Vitamin A	157 %	Vitamin C	100 %
Calcium	13 %	Iron	24 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

Sopa de Brócoli y Champiñones

Ingredientes

- 160 gr de carne deshebrada cocida
- 1 cucharadita de aceite puede ser de aguacate
- 25 gr cebollas finamente picada
- 1 ajo finamente picado
- 1 tazas de brócoli en arbolitos
- 1 taza de chayote cortado en cubos pequeños
- 1 tazas de champiñón fileteados
- 3 cdas de cilantro fresco picado
- 2 tazas de caldo de pollo

Preparación

- 1.- En una olla caliente el aceite, agregue la cebolla, el ajo, el brócoli, el chayote y cocine por un par de minutos.
- 2.- Luego vierta el caldo de pollo, el cilantro, los champiñones y cocine por 15 minutos.
- 3.- Sirva y monta la carne deshebrada encima de la verdura, puede ponerle chile picadito.



Sopa de Brócoli y champiñones

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	335.7 kcal	17 %
Total Fat	7.3 g	11 %
Saturated Fat	1.7 g	9 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1246 mg	52 %
Total Carbohydrate	17.5 g	6 %
Dietary Fiber	5.3 g	21 %
Sugars	5.4 g	
Protein	53.4 g	107 %
Vitamin A	9 %	• Vitamin C 125 %
Calcium	6 %	• Iron 30 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Sopa de Camarón con Verdura

Ingredientes

- 160 gr de camarón fresco y limpio
- 1 jitomates grandes
- 30 gr de cebolla
- 1 diente de ajo chico
- 50 gr de zanahoria cortadas en bastón
- 50 gr de ejotes cortados
- 50 gr de chayote cortado en bastón
- 1 cdita de aceite

Preparación

- 1.- Licue los jitomates, la cebolla y el ajo para hacer el recaudo; reserve.
- 2.- Coloque aceite en una cacerola y sofría las verduras.
- 3.- Agregue el recaudo y sazone con sal.
- 4.- Agregue los camarones, puede agregar unas gotas de limón.



Sopa de camarón con Verdura

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	267.1 kcal	13 %
Total Fat	5.5 g	8 %
Saturated Fat	0.8 g	4 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	302.4 mg	101 %
Sodium	217.9 mg	9 %
Total Carbohydrate	15.9 g	5 %
Dietary Fiber	4.7 g	19 %
Sugars	6.3 g	
Protein	40.8 g	82 %
Vitamin A	176 %	• Vitamin C 29 %
Calcium	17 %	• Iron 10 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Rollos de Pollo

Ingredientes

- 150 gr de pechuga de pollo aplanada
- 1 rebanada de jamón
- 100 gr de espinacas hervidas
- 50 gr de zanahoria en bastones
- Perejil picado
- 1 taza de lechuga Mix
- 25 gr de tomate saladet rebanado
- Aceite de oliva en aerosol
- Sal y pimienta
- 1 diente de ajo

Preparación

- 1.- Tome la milanesa de pollo aplanada, condimentelas y en el interior del rollo de pollo, coloque las espinacas bien distribuidas, el jamón y la zanahoria.
- 2.- Con la ayuda del mismo papel, enrolle bien con el relleno, hasta tener un rollo perfecto.
- 3.- Ponga un poco de aceite de oliva por encima, para que la carne esté un poco más jugosa y se haga mejor.
- 4.- Precaliente el horno a 190° por 30 min, una vez precalentado meta el pollo hasta que este dorado y el queso se haya gratinado.
- 5.- Sirva y acompañe con la ensalada Mix.



Rollo de Pollo

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	388.8 kcal	19 %
Total Fat	12.4 g	19 %
Saturated Fat	2.8 g	14 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	131.8 mg	44 %
Sodium	319.7 mg	13 %
Total Carbohydrate	16.1 g	5 %
Dietary Fiber	5.6 g	22 %
Sugars	5.4 g	
Protein	53.1 g	106 %
Vitamin A	422 %	• Vitamin C 74 %
Calcium	19 %	• Iron 30 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Rollos de Bistec

Ingredientes

- 160 gr de bistec de res
- 50 gr zanahoria cortada en julianas
- 50 gr calabacita cortada en julianas
- 25 gr pimiento verde cortado en julianas
- 1 jitomate
- 1 cebolla picada
- Aceite en aerosol
- 1 diente de ajo
- Hierbas de olor
- Sal y pimienta

Preparación

- 1.- Salpimiente los bistecs, extiéndelos en un platón y divida las verduras encima de cada uno. Hágalos rollos y deténgalos con un palillo.
- 2.- En una sartén, caliente el aceite y dore los rollitos de bistec.
- 3.- Licue la cebolla, el ajo y los jitomates, cueza la salsa a fuego bajo hasta que espese. Antes de retirarla del fuego, agregue las hierbas de olor.
- 4.- Cubra el bistec con la salsa y acompañe con ensalada al gusto.



Rollos de Bistec

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	342.2 kcal	17 %
Total Fat	12.7 g	19 %
Saturated Fat	3.5 g	17 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	97.6 mg	33 %
Sodium	144.4 mg	6 %
Total Carbohydrate	19 g	6 %
Dietary Fiber	5.1 g	20 %
Sugars	10 g	
Protein	38.7 g	77 %
Vitamin A	213 %	• Vitamin C 103 %
Calcium	11 %	• Iron 22 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Recetario nutrifitness®



CENA

Portobello con Molida y Panela

Ingredientes

- 100 gr champiñón Portobello
- 30 gr de Mix de pimienta rojo y verde
- 100 gr de carne molida
- 60 gr de queso panela
- 30 gr tomate cherry
- 40 gr de espárragos

Preparación

1.- Ponga a cocer la carne molida con sal y pimienta, ya cocida agregue el ajo picado y los pimientos cortados en cubos pequeños por 2 a 3 minutos y reserve.

2.- Cocine al vapor los espárragos con tantita sal del himalaya, reserve.

3.- Al portobello quítele el centro y lo rellénelo con la carne molida previamente guisada.

4.- Ponga encima queso panela y trocitos de tomates Cherry y unas hojas de albahaca, horneé hasta que el queso gratine.

5.- Acompañe con los espárragos al vapor.

Tip: Deje solo unos momentos al vapor para que no se recosan los espárragos, procure una consistencia crujiente y acompañe con los Cherry que quedaron.



Portobello con Molida y Panela

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	327.3 kcal	16 %
Total Fat	15.5 g	24 %
Saturated Fat	8.9 g	45 %
Trans Fat	0.4 g	
Cholesterol	67 mg	22 %
Sodium	404 mg	17 %
Total Carbohydrate	6.2 g	2 %
Dietary Fiber	2.5 g	10 %
Sugars	2.4 g	
Protein	31.3 g	63 %
Vitamin A	27 %	• Vitamin C 55 %
Calcium	2 %	• Iron 22 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Tacos de Pollo

Ingredientes

- 160 gr de pollo deshebrado
- 3 tortillas ligeras
- 100 gr ensalada verde
- 60 gr de tomate
- 20 gr de cebolla
- Chile opcional

Preparación

1.- Ponga a cocer el pollo con un trozo de cebolla, sal y pimienta, deje enfriar fuera del agua y posteriormente deshebre y reserve.

2.- Con el tomate, cebolla y chile haga un pico de gallo y agregue aproximadamente una cucharada de jugo de limón.

3.- Caliente las tortillas al comal, rellene con el pollo y el pico de gallo, acompañe con la ensalada verde.

4.- Con el tomate y la cebolla que quedó haga una salsa casera para acompañar.

Tips: También puede enrollar los taquitos y hornearlos para que queden crujientes.



Tacos de Pollo

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	378.2 kcal	19 %
Total Fat	8.4 g	13 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	169.9 mg	7 %
Total Carbohydrate	20.8 g	7 %
Dietary Fiber	4.7 g	19 %
Sugars	3.6 g	
Protein	53.4 g	107 %
Vitamin A	124 %	• Vitamin C 33 %
Calcium	11 %	• Iron 19 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cnometer.com

</>

Espárragos al Sartén

Ingredientes

- 160 gr de pechuga de pollo asada
- 100 gr de espárragos
- 100 gr de calabacita en rodajas
- Aceite en aerosol
- 1 diente de ajo
- El jugo de un limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1.- Condimente la pechuga de pollo y ponga a asar a fuego medio y reserve.

2.- Corte los extremos de los espárragos y corte la calabacita en rodajas.

3.- Rocíelas con 1 disparo de aceite en aerosol, añádale el jugo de limón, sal y pimienta y póngales en un sartén a fuego medio alto.

Los espárragos no deben quedar muy suaves y tienen que conservar su color verde intenso.

5.- Sirve en un plato y acompaña con tu pechuga asada.



Espárragos al Sartén

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	352.7 kcal	18 %
Total Fat	10.1 g	16 %
Saturated Fat	2.7 g	14 %
Trans Fat	0.7 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	927.4 mg	39 %
Total Carbohydrate	13.4 g	4 %
Dietary Fiber	2.8 g	11 %
Sugars	4 g	
Protein	52 g	104 %
Vitamin A	12 %	• Vitamin C 51 %
Calcium	5 %	• Iron 13 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Stir Fry con Pollo

Ingredientes

- 160 gr de pollo en trozos
- 1 taza de champiñones rebanados
- ½ taza de chicharos
- ½ taza de pimiento morrón en tiras
- ½ taza de calabacitas en medias lunas
- 50 gr de zanahoria en medias lunas
- 1 cda de salsa de soya
- 1 cdita de aceite de ajonjolí
- 1 pizca de cardamomo
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1.- Condimente los trozos de pollo y colóquelos en una sartén caliente con una cucharadita de aceite de ajonjolí y tape, procure voltear de vez en cuando hasta que este cocido el pollo.

2.- Agregue las zanahorias y los chicharos por 2 minutos mezclando de vez en cuando.

3.- Agregue la calabacita, el pimiento morrón y los champiñones, cocine por otros 2 minutos, se mezcla de vez en cuando.

4.- Por último, agregue la salsa de soya y queda listo para servir.



Stir fry con pollo

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	522.1 kcal	26 %
Total Fat	16.3 g	25 %
Saturated Fat	3.7 g	19 %
Trans Fat	0.8 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	1163.3 mg	48 %
Total Carbohydrate	36.1 g	12 %
Dietary Fiber	9.9 g	40 %
Sugars	13 g	
Protein	59.7 g	119 %
Vitamin A	313 %	• Vitamin C 182 %
Calcium	10 %	• Iron 32 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Salpicón de Res

Ingredientes

- 160 gr de carne para deshebrar
- 1 tomate
- 25 gr de cebolla fileteada
- 2 rábanos picado
- ¼ de taza de cilantro picado
- 1 vara de apio
- 100 gr lechuga Mix en hojas
- 1 cdita de jugo de limón
- ½ cdita de orégano seco
- Sal y pimienta.

Preparación

- 1.- Cosa la carne con sal, cebolla, deje enfriar y deshebre .
- 2.- Pique todas las verduras e integre a la carne deshebrada, agregue el jugo de limón y verifique el sabor.
- 3.- Sirva en hojas de lechuga, también puede cortar la lechuga y agréguelas al salpicón.
- 4.- Acompaña con tostadas horneadas.



Salpicón de Res

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	339.4 kcal	17 %
Total Fat	7.3 g	11 %
Saturated Fat	1.7 g	9 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1314.5 mg	55 %
Total Carbohydrate	20.5 g	7 %
Dietary Fiber	7 g	28 %
Sugars	9 g	
Protein	52.4 g	105 %
Vitamin A	149 %	• Vitamin C 105 %
Calcium	11 %	• Iron 35 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Carne a la Mexicana

Ingredientes

- 160 gr de carne de res picada
- 1 taza de nopales cocidos en cubos
- 1 tomate
- 25 gr de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 chile verde picado
- ¼ de taza de cilantro picado
- Aceite en aerosol.
- Sal y pimienta.

Preparación

1.- Corte los nopales en cubos. Pongalos a hervir en agua sin sal, cuando cambien de color quitelos del fuego y escúrralos en un colador, reserve.

2.- En una sartén engrase ligeramente, agregue la cebolla y el ajo picado a que blanquee.

3.- Agregue la carne previamente cortada en cuadros hasta que cambie de color, agregue los nopales, el tomate y el chile picado, sal y pimienta al gusto.

4.- Cocine a fuego medio por 2 o 3 minutos.

5.- Sazone al gusto y puede acompañar con tu ración de tortillas.



Carne a la Mexicana		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	324.4 kcal	16 %
Total Fat	6.9 g	11 %
Saturated Fat	1.7 g	8 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1248.8 mg	52 %
Total Carbohydrate	16.5 g	6 %
Dietary Fiber	5 g	20 %
Sugars	8 g	
Protein	51.5 g	103 %
Vitamin A	49 %	• Vitamin C 65 %
Calcium	18 %	• Iron 30 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Lasaña de Calabacitas

Ingredientes

- 160 gr de carne molida magra
- 1 calabacita larga grande
- ½ taza de zanahoria en cubos
- 1 taza de champiñones picados
- 1 taza de tomate machacado
- 1 diente de ajo picado
- 30 gr de cebolla picada
- ½ taza de agua

Preparación

1.- Cocine en un sartén cebolla, ajo y zanahoria por 2 minutos a fuego alto. Agregue los champiñones picados y cocine 2 minutos más.

2.- Agregue la carne molida y el agua. Añada los tomates machacados, agregue sal y pimienta al gusto y deje cocinar 5 minutos más.

3.- Corte las calabacitas en laminas delgada o con una mandolina.

4.- Precaliente el horno a 200°C.

5.- En un refractario ponga aceite en aerosol y vaya armando la lasaña, en la base esparza un poco de la carne y el jugo y encima ponga una cama de calabacitas, otra de carne y otra de calabacitas, al final quedara la carne.

6.- Horneé por 20 minutos o hasta que la calabacita este suave y listo.



Lasaña de Calabacita		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	482.9 kcal	24 %
Total Fat	14.2 g	22 %
Saturated Fat	3.4 g	17 %
Trans Fat	1.4 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	2529 mg	105 %
Total Carbohydrate	39.6 g	13 %
Dietary Fiber	7.9 g	32 %
Sugars	14.5 g	
Protein	55.9 g	112 %
Vitamin A	256 %	Vitamin C 84 %
Calcium	9 %	Iron 35 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Poke Bowl de Atún

Ingredientes

- 160 gr de medallón de atún
- 25 gr de cebolla morada
- Cebollín al gusto
- 2 rabanos
- 1 cdita de aceite de ajonjolí
- 1 cda de salsa de soya
- 1 taza de fideos de calabacita.
- 100 gr de pepino cortado en cubitos sin semilla
- 1 chile verde picado sin semilla
- El jugo de 3 limones

Preparación

- 1.- Corte el atún crudo en cubos chicos.
- 2.- Mezcle en un recipiente la salsa de soya, el cebollín, el jugo de limón, agregue el atún y deje reposar.
- 3.- Después agregue el pepino picado y el chile, se deja reposar unos 30 min.
- 4.- Prepare la calabacita cortando en forma de fideos y agrega a la mezcla y sirve frío.



Poke Bowl de Atún		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	370.1 kcal	19 %
Total Fat	10.7 g	17 %
Saturated Fat	1.9 g	10 %
Trans Fat	0.5 g	
Cholesterol	64 mg	21 %
Sodium	1457.2 mg	61 %
Total Carbohydrate	28.4 g	9 %
Dietary Fiber	6.7 g	27 %
Sugars	8.5 g	
Protein	47.7 g	95 %
Vitamin A	14 %	• Vitamin C 136 %
Calcium	8 %	• Iron 10 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Filete de Pescado con Ensalada de Col

Ingredientes

- 160 gr de filete de pescado Tilapia
- 2 tazas de repollo rallado, (puede ser repollo morado)
- 1 taza de zanahoria rallada
- ¼ de taza de cilantro picado
- 1 ajo
- 25 gr de cebolla
- 1 jitomate
- 2 limones
- Sal y pimienta

Preparación

1.- Coloque el filete de pescado en papel aluminio previamente engrasado con un poco de aceite de oliva, ponga sal y pimienta y añada un poco de cilantro, cebolla y unas rodajas de tomate.

2.- Introduzca al horno por 30 min o en un sartén con tapa y un poco de agua y deje hasta que este cocido el pescado.

3.- Ralle y desinfecte la col y la zanahoria, integrelas en un recipiente con cebolla y tomate picado, sal rosada y el jugo de limón.

4.- Sirva caliente el pescado acompañado con la ensalada.



Filete de Pescado con ensalada de Col

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	513.3 kcal	26 %
Total Fat	17.9 g	28 %
Saturated Fat	3.3 g	16 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	36.3 mg	12 %
Sodium	797.3 mg	33 %
Total Carbohydrate	69.9 g	23 %
Dietary Fiber	12.1 g	49 %
Sugars	19 g	
Protein	24.8 g	50 %
Vitamin A	391 %	• Vitamin C 220 %
Calcium	17 %	• Iron 20 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Bombas de Panela

Ingredientes

- 160 gr de queso panela
- 3 tortillas de maíz ligeras
- 30 gr de cebolla picada
- 1 tomate picado
- 1 chile verde picado
- ¼ de taza de cilantro picado
- 50 gr de pepino picado sin semilla
- 1 limón
- 1 taza de lechuga
- 1 taza de zanahoria rallada

Preparación

Para el pico de gallo

1.- Pique la cebolla, el tomate y el chile. Mezcle todo y ponga jugo de limón y sal.

Para el platillo

1.- Corte la panela en rebanadas de 1 cm. Engrase ligeramente un comal o en una sartén antiadherente y cocine a fuego medio por 1 o 2 minutos.

2.- Caliente las tortillas en el comal y encima agregue el queso panela. Cocine hasta que estén doradas y crujientes.

3.- Cubra con el pico de gallo y acompañe con ensalada de lechuga y zanahoria.



Bombas de panela		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	539.2 kcal	27 %
Total Fat	1.2 g	2 %
Saturated Fat	17.3 g	86 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	728.5 mg	30 %
Total Carbohydrate	39.2 g	13 %
Dietary Fiber	8.4 g	34 %
Sugars	10.6 g	
Protein	35.1 g	70 %
Vitamin A	466 %	Vitamin C 41 %
Calcium	38 %	Iron 7 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com </>

Tostadas de Atún

Ingredientes

- 160 gr de atún drenado en agua
- 2 tazas de lechuga picada
- 25 gr de tomate picado
- 30 gr de cebolla morada
- 30 gr de pimiento morrón verde
- 1 varita de apio picada
- 1 limón
- 3 tostadas horneadas regias

Preparación

1.- Drene el atún y colóquelo en un bowl, integre el tomate, la cebolla, el pimiento, la cebolla y la varita de apio, mezcle bien, añada jugo de limón y sal.

2.- Deje cebolla y tomate para la lechuga.

3.- Monte la mezcla distribuida en las tostadas y acompañe con la lechuga, tomate y cebolla.



Tostadas de Atún		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	318.4 kcal	16 %
Total Fat	2.3 g	4 %
Saturated Fat	0.2 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	10.4 mg	3 %
Sodium	855.9 mg	36 %
Total Carbohydrate	39.9 g	13 %
Dietary Fiber	7.7 g	31 %
Sugars	4.8 g	
Protein	39.9 g	80 %
Vitamin A	186 %	Vitamin C 94 %
Calcium	6 %	Iron 10 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Brócoli Primavera

Ingredientes

- 160 gr de pollo cocido en cubos
- 100 gr de brócoli floretes
- 25 gr de cebolla morada
- 50 gr de zanahoria picada
- 25 gr de tomatitos Cherry
- Sal y pimienta

Preparación

1.- En una sartén con poca agua, ponga a cocer el pollo en trozos con sal y un pedazo de cebolla y reserve.

2.- Hierva agua con una pizca de sal y ponga la zanahoria por unos 3 minutos, después agregue el brócoli y deje por 1 minuto. Quite del fuego y se escurra bien, pase por agua fría para detener la cocción.

3.- Mezcle el brócoli, la zanahoria, los tomates Cherry y el pollo previamente cocido, ponga sal y pimienta y unas gotas de limón.

4.- Puede servir frío o caliente.



Brócoli primavera		
Nutrition Facts		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	345.8 kcal	17 %
Total Fat	7.8 g	12 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	193 mg	8 %
Total Carbohydrate	14.7 g	5 %
Dietary Fiber	4.7 g	19 %
Sugars	5.8 g	
Protein	53.2 g	106 %
Vitamin A	185 %	Vitamin C 162 %
Calcium	10 %	Iron 15 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com </>

Calabacitas Rellenas de Rajas

Ingredientes

- 160 gr de carne molida
- 100 gr de calabacitas largas
- 30 gr de chile poblano en rajas
- 1 jitomate
- 25 gr de cebolla
- Sal y pimienta

Preparación

1.- En una olla con agua hirviendo y sal, cocine las calabazas por 3 minutos o hasta que estén suaves. Retire y enfríe.

2.- Sobre una tabla retire las puntas de la calabaza y corte a la mitad de manera vertical. Haga un hueco a las calabazas con ayuda de una cuchara sin llegar a las orillas.

2.- En una sartén cocine la cebolla, el ajo y la carne molida.

3.- Ase el tomate y licue con un pedazo de cebolla y un diente de ajo. Vierta la salsa en la carne, añada la sal y la pimienta.

4.- Rellene las calabazas con la carne con rajas y sirve.



Calabacitas rellenas de rajas

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	358.4 kcal	18 %
Total Fat	9.5 g	15 %
Saturated Fat	2.4 g	12 %
Trans Fat	0.5 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1761.4 mg	73 %
Total Carbohydrate	20.1 g	7 %
Dietary Fiber	4.1 g	17 %
Sugars	7.4 g	
Protein	50.8 g	102 %
Vitamin A	182 %	Vitamin C 74 %
Calcium	4 %	Iron 28 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Atún Multiplicar

Ingredientes

- 160 gr de atún en agua
- 2 tazas de col morada
- 1 taza de zanahoria
- 1 varita de Apio
- 30 gr de pimienta morrón rojo
- ½ taza de chicharos

Preparación

1.- Drene el atún, enjuague con agua limpia, cuela y escurra bien, ponga en un bowl.

2.- Lave y desinfecte las verduras.

3.- Ralle la zanahoria y la col morada finamente, pique el apio y el pimienta morrón, mezcle todo con el atún y agregue los chicharos.

3.- Puede acompañar con tostadas horneadas regias.



Atún Multicolor

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	275.1 kcal	14 %
Total Fat	0.8 g	1 %
Saturated Fat	0.2 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	10.4 mg	3 %
Sodium	810.8 mg	34 %
Total Carbohydrate	28.1 g	9 %
Dietary Fiber	8.6 g	34 %
Sugars	10.2 g	
Protein	40.8 g	82 %
Vitamin A	224 %	• Vitamin C 118 %
Calcium	10 %	• Iron 13 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Chilaquiles Verdes con Bistec

Ingredientes

- 2 tazas de totopos
- 3 tomatillos verdes
- 2 tazas de ensalada Mix de lechuga
- 1 taza de tomatitos Cherry
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile serrano

Preparación

1.- Ase la carne en un comal, con sal, pimienta y unas gotas de limón.

2.- Ase los tomatillos verdes, con el chile, el ajo y la cebolla, licue todo para crear la salsa con consistencia al gusto.

3.- Ponga en una sartén a fuego medio la salsa y añada una pizca de sal, déjela hervir e inmediatamente coloca los totopos y sirva.

4.- Coloque encima la carne asada y acompaña con una ensalada Mix de lechuga.



Chilaquiles verdes con Bistec		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	449.7 kcal	22 %
Total Fat	8.9 g	14 %
Saturated Fat	2.9 g	15 %
Trans Fat	0.3 g	
Cholesterol	123.2 mg	41 %
Sodium	221.3 mg	9 %
Total Carbohydrate	42.3 g	14 %
Dietary Fiber	10.9 g	43 %
Sugars	28.9 g	
Protein	58.2 g	116 %
Vitamin A	225 %	Vitamin C 278 %
Calcium	18 %	Iron 51 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Tacos Mexicanos

Ingredientes

- 160 gr de carne para asar sin grasa
- 1 jitomate
- 30 gr de cebolla
- 2 rábanos picados
- ¼ de taza de cilantro
- 100 gr de pepino
- 1 limón
- 3 tortillas Delgaditas Mission

Preparación

1.- Ase la carne para asar ya marinada y corte en trozos pequeños.

2.- Pique el pepino sin cascara, ni semillas en cubos pequeños.

3.- Pique el tomate, la cebolla y los rábanos y mezclelos con el pepino en un bowl, añada sal, pimienta y el jugo de limón y revuelva muy bien.

3.- Caliente las tortillas en el comal y rellene con la carne. Acompañe con la ensalada de pico de gallo.



Tacos Mexicanos		
Serving Size: 1 full recipe		
Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	392 kcal	20 %
Total Fat	8.4 g	13 %
Saturated Fat	2.9 g	14 %
Trans Fat	0.3 g	
Cholesterol	123.2 mg	41 %
Sodium	142.1 mg	6 %
Total Carbohydrate	32.7 g	11 %
Dietary Fiber	7.5 g	30 %
Sugars	9.5 g	
Protein	51 g	102 %
Vitamin A	33 %	Vitamin C 91 %
Calcium	38 %	Iron 32 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com </>

Ensalada Clásica

Ingredientes

- 160 gr de pechuga de pollo
- 100 gr de ensalada Mix verde
- 1 jitomate
- 25 gr de cebolla morada
- 30 gr de pimiento morrón
- 1 limón
- ½ cdita de cúrcuma
- Pizca de pimienta
- 1 cdita se salsa de soya

Preparación

1.- Marine la pechuga de pollo con el jugo de limón, pimienta, cúrcuma y la salsa de soya. Refrigere por 20 min y luego puede asarla y cortarla en tiras.

2.- En un plato, ponga la ensalada mix de lechuga, corte el pimiento, la cebolla y el tomate en medias lunas. Añada una pizca de sal y monte la pechuga asada.



Ensalada Clásica

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	363.7 kcal	18 %
Total Fat	8.1 g	13 %
Saturated Fat	2.2 g	11 %
Trans Fat	0.1 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	1043.1 mg	43 %
Total Carbohydrate	18.7 g	6 %
Dietary Fiber	6.3 g	25 %
Sugars	8.4 g	
Protein	54.9 g	110 %
Vitamin A	160 %	Vitamin C 139 %
Calcium	11 %	Iron 24 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full Info at cronometer.com

</>

Alambre de Pollo

Ingredientes

- 160 gr de fajita de pollo
- 30 gr de pimiento morrón verde
- 30 gr de pimiento morrón amarillo
- 30 gr de pimiento morrón rojo
- 30 gr de champiñones
- 30 gr de cebolla
- 50 gr de calabacita
- 1 diente de ajo molido
- 1 cdita salsa de soya
- 1 cdita salsa maggy
- 1 cdita de mostaza
- Pimienta

Preparación

- 1.- En una sartén, ponga la fajita de pollo, agregue pimienta y la salsa de soya, tape y revuelva muy bien unos 2 o 3 minutos.
- 2.- Después le agregue la mostaza y el ajo molido, revuelva e integre todos los vegetales.
- 3.- Agregue la salsa maggy, tape y deje por otro minuto más y listo.
- 4.- Acompañe con su ración de tortillas.



Alambre de pollo

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving	% Daily Value*	
Calories	359.7 kcal	18 %
Total Fat	9.2 g	14 %
Saturated Fat	2.5 g	12 %
Trans Fat	0.4 g	
Cholesterol	136 mg	45 %
Sodium	1268.3 mg	53 %
Total Carbohydrate	14.6 g	5 %
Dietary Fiber	3.4 g	14 %
Sugars	4.9 g	
Protein	54 g	108 %
Vitamin A	54 %	Vitamin C 144 %
Calcium	6 %	Iron 22 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Tostadas de Salpicón de Res

Ingredientes

- 160 gr de carne de res deshebrada
- 2 jitomate
- 25 gr de cebolla blanca
- 25 gr de cebolla morada
- 2 tazas de lechuga picada
- 1 chile verde
- 1 ajo
- 3 tostadas Delgaditas regias

Preparación

1.- Deshebre la carne previamente cocida, distribuya sobre las 3 tostadas.

2.- Encima coloque la lechuga, el tomate y la cebolla cortada en cubos pequeños.

2.- Ase 1 tomate y licue con la cebolla blanca, el chile y el ajo. Acompañe con esta salsa casera tus tostadas.



Tostadas de salpicón de Res	
Serving Size: 1 full recipe	
Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories	465 kcal 23 %
Total Fat	8.8 g 14 %
Saturated Fat	1.7 g 9 %
Trans Fat	0 g
Cholesterol	0 mg 0 %
Sodium	1420.5 mg 59 %
Total Carbohydrate	44 g 15 %
Dietary Fiber	9.1 g 37 %
Sugars	12.3 g
Protein	55.5 g 111 %
Vitamin A	143 % • Vitamin C 94 %
Calcium	7 % • Iron 32 %
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Full Info at cronometer.com </>	

Tacos de Molida

Ingredientes

- 160 gr de carne molida magra
- ½ taza de zanahoria picada
- 1 tomate picado
- 30 gr de cebolla picada
- 2 tazas de ensalada de lechuga mix
- Sal y pimienta
- 3 tortillas delgaditas

Preparación

1.- En una sartén caliente, coloque la carne molida con sal y pimienta hasta que este lista, revuelva constantemente.

2.- Agregue la cebolla, la zanahoria y el tomate picado finamente y deje cocinar por 2 minutos más.

3.- Caliente las tortillas al comal y rellene con la carne guisada y compañe con la ensalada verde Mix.



Tacos de Molida

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	399.2 kcal	20 %
Total Fat	7.8 g	12 %
Saturated Fat	1.8 g	9 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1284.8 mg	54 %
Total Carbohydrate	34.3 g	11 %
Dietary Fiber	8.4 g	34 %
Sugars	9.9 g	
Protein	51.6 g	103 %
Vitamin A	388 %	• Vitamin C 57 %
Calcium	38 %	• Iron 32 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Carne Molida con Nopales

Ingredientes

- 160 gr carne molida de res
- 1 tazas nopales cocidos
- 50 gr de cebolla picada
- 1 chile de guajillo
- 2 jitomates
- 1 diente de ajo
- 1 rama de epazote

Preparación

Para la salsa

1.- Licue la cebolla, el ajo, el jitomate, el chile guajillo y reserve por un momento.

Para el platillo

1.- En una cacerola con aceite, acitrone la cebolla y el ajo hasta que comiencen a cambiar de color.

2.- Agregue la carne de res, el jitomate; sazone con sal y pimienta al gusto.

3.- Vierta la salsa con ayuda de un colador y mueva hasta incorporar.

4.- Agregue el epazote y los nopales; cocine por 8 minutos más a fuego medio.

5.- Sirva en un plato extendido, decore con hojas de epazote y acompañe con tortilla de maíz.



Carne molida con nopales

Nutrition Facts

Serving Size: 1 full recipe

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	359.8 kcal	18 %
Total Fat	7.3 g	11 %
Saturated Fat	1.7 g	9 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	1254.8 mg	52 %
Total Carbohydrate	24.3 g	8 %
Dietary Fiber	7.1 g	28 %
Sugars	12.7 g	
Protein	53.1 g	106 %
Vitamin A	69 %	Vitamin C 104 %
Calcium	19 %	Iron 32 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Full info at cronometer.com

</>

Pollo a la mostaza

Ingredientes

- 160 gr de pechuga de pollo cortada en tiras
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cda de mostaza
- 100 gr de brócoli
- 100 gr de zanahoria cortada
- Sal y pimientas, al gusto

Preparación

1.- Caliente el sartén y agregue el aceite de oliva. Incorpore las pechugas de pollo cortadas en tiras, el ajo y pimienta por 20 minutos a fuego lento.

2.- Agregue la sal, la mostaza y un cuarto de taza de agua o menos, mueva y tape, cocine por 5 minutos, integre la verdura y tape por otros 5 minutos. Puede agregar un poquito de salsa de soya.

4.- Apague y sirva.



Pechuga de Pollo al Ajo y Perejil

Ingredientes

- 160 gr de pechuga de pollo
- 2 limones
- 2 dientes de Ajo
- 1 cda de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de perejil fresco picado
- 100 gr de Mix de lechuga
- 50 gr zanahoria rallada
- 1 taza de tomates cherry
- Sal y pimienta

Preparación

- 1.- Exprima el jugo de los limones y mezcle con el aceite de oliva en un recipiente grande.
- 2.- Salpimiente la pechuga de pollo y déjela marinar con el jugo de limón preparado previamente, mínimo 30 minutos.
- 3.- Pique finamente el ajo y el perejil y mezcle con el resto de la marinada.
- 4.- Ya marinada la pechuga, se pone a asar a la plancha, sirva troceada y encima bañe con la salsa de ajo y perejil de la marinada.
- 5.- Acompañe con tu ensalada mix con vegetales previamente preparados.



Tacos de Arrachera

Ingredientes

- 160 gr de arrachera
- 25 gr de pimiento morrón verde
- 30 gr de cebolla
- 50 gr de tomate
- 100 gr de pepino picado
- Cilantro al gusto
- 1 limón
- 3 tortillas delgaditas Mission®

Preparación

1.- Sobre un comal o parrilla, ase la arrachera al término deseado por ambos lados. Corte en pequeñas tiras sobre una tabla.

2.- Pique los vegetales para hacer el pico de gallo, puede integrar el pepino al pico de gallo o comerlo aparte.

3.- Caliente las tortillas y rellenelas con las tiras de arrachera y acompañe con el pico de gallo.



Chilaquiles con Bistec

Ingredientes

- 130 gr de bistec para asar
- 30 gr de queso
- 2 tazas de totopos
- 2 tomates saladet
- 1 tazas de ensalada Mix de lechuga
- 1 taza de cilantro picado
- 40 gr de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile serrano

Preparación

1.- Ase la carne en un comal, añada sal, pimienta y unas gotas de limón.

2.- Ase el tomate, con el chile, el ajo y 30 gr de cebolla, licue todo para crear la salsa.

3.- Ponga en una sartén a fuego medio la salsa y añada una pizca de sal, déjela hervir e inmediatamente coloque los totopos y sirva.

4.- Coloque encima el queso, la cebolla y el cilantro picado y monte la carne asada y acompañe con una ensalada Mix de lechuga.



Tacos de Huitlacoche

Ingredientes

- 120 gr de carne para asar
- 40 gr de queso panela
- 100 gr e huitlacoche
- 2 tomates
- 50 gr de cebolla picada
- 1 chile verde
- 1 diente de ajo
- 3 tortillas delgaditas
- 1 cdita de aceite

Preparación

- 1.- Ase la carne en un comal.
- 2.- Coloque en una sartén aceite y el huitlacoche, ponga sal y cocine por 3 minutos.
- 3.- Pique un tomate, 30 gr de cebolla y medio chile; agregue al huitlacoche, guise por 1 minuto, agregue el queso, apague el fuego y tape.

Para la salsa casera:

- 1.- Ponga a asar 1 tomate, medio chile y licue con la cebolla y el ajo.
- 2.- Caliente las tortillas y rellene con el huitlacoche guisado; agregue la salsa al gusto y acompañe con la carne asada.



Ensalada Rusa de Atún

Ingredientes

- 160 gr de atún en agua
- ½ taza de chicharos
- ½ taza de zanahoria picada
- 1 varita de apio
- 1 taza de lechuga finamente picada
- 1 cdita de mayonesa
- 2 tazas de ensalada verde Mix
- ½ taza de tomates cherry

Preparación

- 1.- Drene el atún y enjuague bien y escurrir en un colador.
- 2.- Pique la zanahoria en cubos pequeños y el apio.
- 3.- Mezcle el atún en un recipiente grande con la zanahoria picada, los chicharos, el apio y la lechuga picada, añada gotitas de limón y mezcle con la mayonesa.
- 4.- Acompañe con la ensalada Mix y los tomates partidos a la mitad.



Tacos de Alambre de Res

Ingredientes

- 160 gr de fajita de res
- 100 gr de pimiento morrón de colores picados
- 50 gr de cebolla picada
- 50 gr de champiñones
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 3 tortillas de maíz delgaditas

Preparación

1.- Corte la fajita, añada sal y pimienta y ponga en una sartén caliente con un disparo de aceite en aerosol.

2.- Cuando este la carne al gusto, agregue los pimientos picados al gusto con la cebolla y el ajo picado.

3.- Caliente las tortillas y rellene con el guisado, puede utilizar salsa casera para acompañar.

