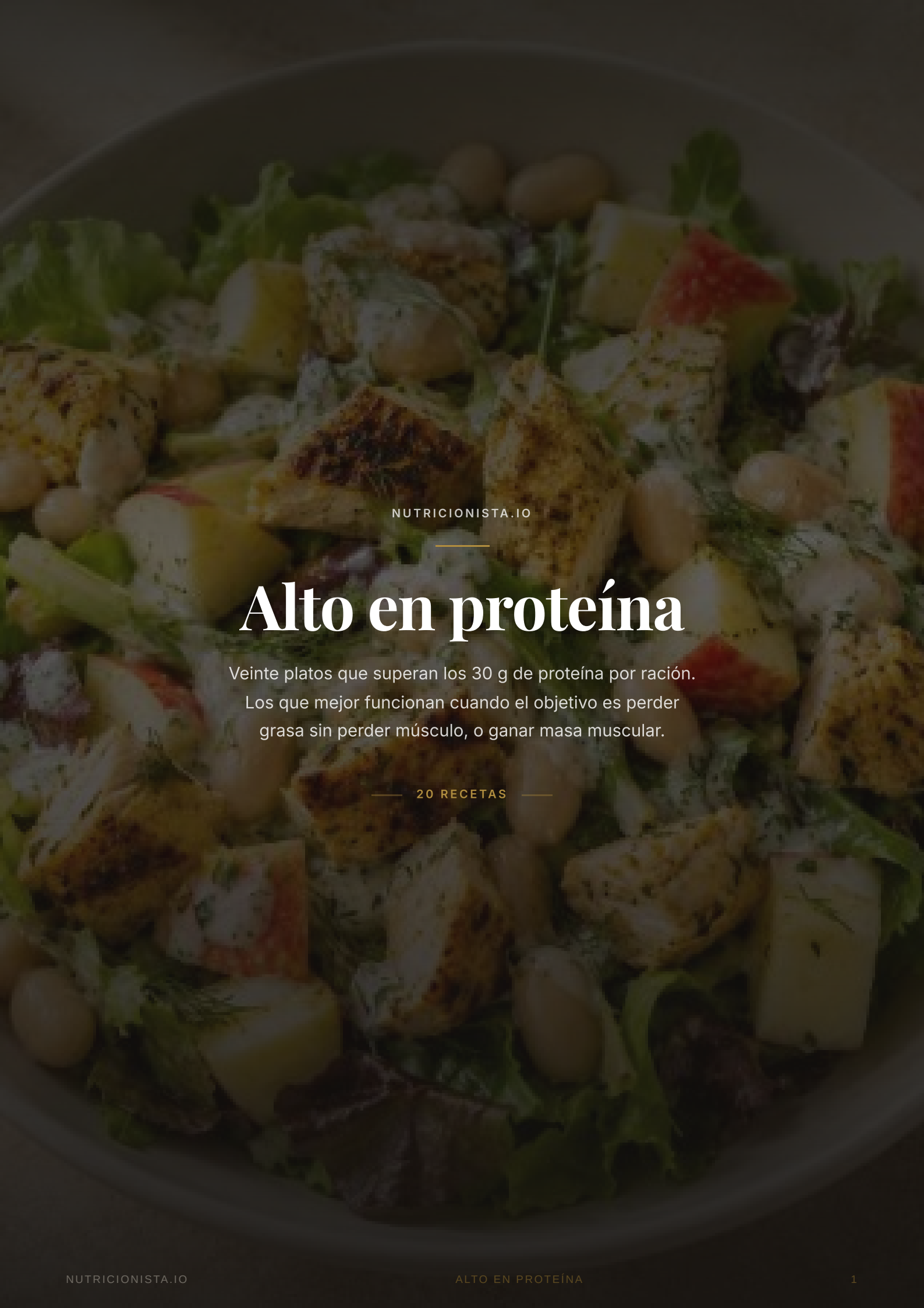




NUTRICIONISTA.IO

# Alto en proteína

Veinte platos que superan los 30 g de proteína por ración.  
Los que mejor funcionan cuando el objetivo es perder  
grasa sin perder músculo, o ganar masa muscular.

— 20 RECETAS —

# Contenido

Las cantidades son **para una ración** y los macros están calculados sobre esa ración: de media, 568 kcal y 47 g de proteína. Multiplica los ingredientes por las personas que seáis en casa. Reparte la proteína a lo largo del día: es más eficaz comer 30 g en cuatro comidas que 120 g de golpe en la cena. Tienes estas recetas y muchas más, con vídeo, en [app.nutricionista.io](https://app.nutricionista.io).

|    |                                                         |          |
|----|---------------------------------------------------------|----------|
| 01 | Ensalada de pollo al curry con alubias, manzana y yogur | 660 kcal |
| 02 | Tosta de atún y huevos de codorniz                      | 551 kcal |
| 03 | Pasta gratinada con pollo y champiñones                 | 598 kcal |
| 04 | Bocadillo de tortilla de atún                           | 685 kcal |
| 05 | Bowl exprés de pollo                                    | 669 kcal |
| 06 | Huevos rellenos de aguacate y atún                      | 541 kcal |
| 07 | Wrap de lomo, pimientos y queso                         | 584 kcal |
| 08 | Ensalada de pollo con caqui y queso                     | 612 kcal |
| 09 | Ensalada de pasta con piña y atún                       | 642 kcal |
| 10 | Wrap de pollo a la miel y mostaza                       | 594 kcal |

|    |                                              |          |
|----|----------------------------------------------|----------|
| 11 | Ternera con salsa de champiñones             | 380 kcal |
| 12 | Espaguetis con cherrys, pollo y parmesano    | 590 kcal |
| 13 | Ensalada fresca de pasta con pavo            | 514 kcal |
| 14 | Dorada con pasta y verduras                  | 582 kcal |
| 15 | Ensalada de pasta y pollo con salsa de yogur | 650 kcal |
| 16 | Ensalada de pollo con melón y queso de cabra | 428 kcal |
| 17 | Ensalada de pasta con atún                   | 521 kcal |
| 18 | Aguacates rellenos de quinoa y atún          | 636 kcal |
| 19 | Tosta de tomates asados, mozzarella y jamón  | 509 kcal |
| 20 | Avena y yogur con melocotón                  | 420 kcal |

## Ensalada de pollo al curry con alubias, manzana y yogur



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 660 kcal |
| PROTEÍNA | 67 g     |
| HIDRATOS | 50 g     |
| GRASA    | 23 g     |

### INGREDIENTES

150 g de pechuga de pollo, 150 g de alubias rojas cocidas, ¼ manzana, ½ limón, lechuga, 50 g de yogur griego ligero, ajo en polvo, sal, curry, comino en polvo, pimienta negra y 1 cda de aceite de oliva.

### PREPARACIÓN

- 01 Corta la pechuga de pollo en tiras medianas y colócala en un recipiente hondo. Agrega el curry, el comino en polvo, el ajo en polvo, una cucharadita de aceite de oliva, pimienta y sal al gusto.
- 02 Cubre el recipiente con film transparente y deja reposar el pollo en la nevera unos 10 minutos.
- 03 Mientras tanto, prepara las verduras.
- 04 Corta la lechuga en tiras largas y lávalas bien con agua. Colócalas en un bowl grande una vez secas.
- 05 Lava la manzana y córtala en cuadritos. Si deseas, añade unas gotas de limón para evitar que se oxide. También lava las alubias y agrégalas al bowl de ensalada.
- 06 Prepara el aliño de yogur. Mezcla el yogur griego ligero, el ajo en polvo, el jugo de medio limón y una pizca de sal.
- 07 Retira el pollo marinado de la nevera y cocínalo en una sartén con una cucharadita de aceite caliente. Cuando el pollo esté cocido, agrégalo al bowl con las verduras.
- 08 Vierte el aliño de yogur sobre la ensalada y mezcla bien. ¡Listo para disfrutar!

## Tosta de atún y huevos de codorniz



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 551 kcal |
| PROTEÍNA | 60 g     |
| HIDRATOS | 26 g     |
| GRASA    | 20 g     |

### INGREDIENTES

1 tomate, 1 lata de atún al natural, 4 huevos de codorniz, 2 rebanadas de pan de fibra y sésamo (o pan Wasa).

### PREPARACIÓN

- 01 Cocina los huevos a la plancha.
- 02 Ralla el tomate.
- 03 Monta las tostadas: coloca el tomate como base, añade el atún y dos huevos por cada tostada. ¡Y listo para disfrutar!

## Pasta gratinada con pollo y champiñones



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 598 kcal |
| PROTEÍNA | 59 g     |
| HIDRATOS | 52 g     |
| GRASA    | 17 g     |

### INGREDIENTES

70 g de pasta en crudo, 150 g de pechuga de pollo, 125 g de champiñones, ¼ de cebolla, 1 cda de aceite de oliva, 100 g de tomate frito, 30 g de queso mozzarella rallado, sal, pimienta negra y orégano.

### PREPARACIÓN

- 01 Cuece la pasta en agua con sal según las indicaciones del paquete y escúrrela.
- 02 Saltea la cebolla y los champiñones con el aceite; añade la pechuga de pollo en trozos y cocina hasta que se dore.
- 03 Incorpora el tomate frito, salpimenta y mezcla con la pasta.
- 04 Pasa todo a una fuente, cubre con la mozzarella rallada y el orégano y gratina en el horno hasta que el queso se dore.

## Bocadillo de tortilla de atún



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 685 kcal |
| PROTEÍNA | 58 g     |
| HIDRATOS | 56 g     |
| GRASA    | 26 g     |

### INGREDIENTES

100 g de pan de barra, 2 huevos medianos, 1 lata de atún al natural, 1 cda de aceite de oliva y sal.

### PREPARACIÓN

- 01 Coloca los huevos en un bol y bátelos con una pizca de sal hasta que queden bien mezclados.
- 02 Escurre el atún y añádelo al bol junto con el huevo, removiendo para integrar todos los ingredientes.
- 03 Pon una sartén a calentar con una cucharadita de aceite. Cuando esté caliente, incorpora la mezcla y cocina formando una tortilla. Si la prefieres tierna, retírala antes; si la quieres más cuajada, déjala un par de minutos extra.
- 04 Tuesta el pan y reparte la tortilla caliente dentro. Cierra el pan y ¡listo para disfrutar!

## Bowl exprés de pollo



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 669 kcal |
| PROTEÍNA | 55 g     |
| HIDRATOS | 18 g     |
| GRASA    | 43 g     |

### INGREDIENTES

120 g de pechuga de pollo, 6 tomates cherry, 1/2 aguacate, 2 puñados de lechuga, 50 gramos de queso mozzarella, 3 hojas de albahaca, 1 pizca de sal, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 pizca de pimienta negra.

### PREPARACIÓN

- 01 Coloca la pechuga de pollo sobre una tabla y échale un poco de sal y pimienta.
- 02 Pon aceite de oliva en una sartén y cocina la pechuga de pollo a la plancha.
- 03 Lava y corta un poco de lechuga. Colócala sobre el fondo de tu bol.
- 04 Añade los tomates cherry cortados en mitades, el aguacate cortado en láminas, el queso mozzarella y la pechuga de pollo.
- 05 Pica varias hojas de albahaca y espárcelas por encima.

## Huevos rellenos de aguacate y atún



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 541 kcal |
| PROTEÍNA | 52 g     |
| HIDRATOS | 14 g     |
| GRASA    | 33 g     |

### INGREDIENTES

1 aguacate (150 g), 2 huevos, 1 lata de atún al natural, sal y pimienta negra.

### PREPARACIÓN

- 01 Llena una cazuela con agua y ponla a calentar. Cuando el agua empiece a hervir, agrega los huevos con una pizca de sal. Cocina los huevos durante unos 10-12 minutos. Luego, retíralos, refréscalos con agua fría y pélalos. Corta cada huevo por la mitad y saca las yemas.
- 02 Abre la lata de atún, escúrrelo y colócalo en un bol.
- 03 Corta el aguacate por la mitad, quita el hueso y extrae la carne. Con un tenedor, aplasta el aguacate y agrega una pizca de sal.
- 04 En un recipiente, mezcla las yemas de los huevos con el atún y la carne del aguacate. Rellena cada mitad de huevo con esta mezcla, reservando un poco de yema para decorar. Espolvorea un poco de yema de huevo por encima y añade una pizca de pimienta negra.

## Wrap de lomo, pimientos y queso



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 584 kcal |
| PROTEÍNA | 50 g     |
| HIDRATOS | 41 g     |
| GRASA    | 26 g     |

### INGREDIENTES

120 g lomo de cerdo en filetes, 60 g pimientos del piquillo (escurridos), 1 tortilla grande de maíz (50–60 g aprox.), 25 g mozzarella rallada, 10 g salsa gaucha, 5 g aceite de oliva virgen extra y 1 g sal (una pizca).

### PREPARACIÓN

- 01 Calienta una sartén o plancha, añade el aceite y, cuando esté bien caliente, dora los filetes de lomo por ambos lados. Salpimenta ligeramente y reserva.
- 02 Extiende la salsa gaucha sobre la tortilla cubriendo toda la superficie. Coloca encima los filetes ya cocinados y después distribuye los pimientos del piquillo cortados en tiras. Termina añadiendo la mozzarella rallada por encima.
- 03 Dobra la tortilla por la mitad y pásala por la plancha o sandwichera durante 3–4 minutos, hasta que esté dorada y el queso se haya fundido. Sirve caliente.

## Ensalada de pollo con caqui y queso



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 612 kcal |
| PROTEÍNA | 50 g     |
| HIDRATOS | 27 g     |
| GRASA    | 35 g     |

### INGREDIENTES

Lechuga, 1 caqui, 120 g de pechuga de pollo, 50 gramos de queso de cabra, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 pizca de sal.

### PREPARACIÓN

- 01 1.Corta la pechuga de pollo en trozos pequeños y añade un poco de sal.
- 02 2.En una sartén, vierte un chorrito de aceite y cocina los trozos de pollo hasta que estén dorados.
- 03 3.Pela el caqui y córtalo en trozos no muy grandes.
- 04 4.En una ensaladera, coloca las hojas de lechuga. Añade los trozos de pollo y de caqui, y termina esparciendo el queso de cabra desmenuzado. Mezcla bien y aliña.

## Ensalada de pasta con piña y atún



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 642 kcal |
| PROTEÍNA | 48 g     |
| HIDRATOS | 77 g     |
| GRASA    | 17 g     |

### INGREDIENTES

70 g de pasta (en crudo), ½ zanahoria, ¼ de cebolla morada, 1 lata de atún al natural, ½ lata de maíz (aprox. 70 g), 35 g de piña en su jugo, 1 cda de aceite de oliva, 1 cda de vinagre de manzana y sal.

### PREPARACIÓN

- 01 Cocina la pasta en abundante agua, siguiendo las indicaciones del paquete. Una vez lista, escúrrela y deja que se enfríe.
- 02 Mientras, pela y ralla la zanahoria, pica la cebolla morada, escurre el maíz y el atún de sus latas, y corta la piña en trozos pequeños.
- 03 En una ensaladera, coloca la pasta cocida y vierte todos los ingredientes que acabas de preparar. Utiliza dos cucharas para mezclar bien.
- 04 Aliña la ensalada con el aceite de oliva, vinagre y sal al gusto

## Wrap de pollo a la miel y mostaza



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 594 kcal |
| PROTEÍNA | 46 g     |
| HIDRATOS | 36 g     |
| GRASA    | 24 g     |

### INGREDIENTES

1 tortilla de trigo, 100 g de pechuga de pollo, lechuga, tomate cherry, 40 g de queso mozzarella rallado, 40 mL de leche semidesnatada, 1 cdta de miel, 1 cdta de mostaza, sal, pimienta negra y 1 cdta de aceite de oliva.

### PREPARACIÓN

- 01 Corta la pechuga en tiras pequeñas y cocínalas en una sartén con un chorrito de aceite. Añade sal y pimienta y deja que se doren ligeramente.
- 02 Cuando el pollo esté casi hecho, incorpora la miel, la mostaza y la leche. Mezcla bien y mantén el fuego suave unos minutos hasta que la salsa espese un poco.
- 03 Retira del fuego.
- 04 En otra sartén caliente, reparte la mozzarella rallada y coloca la tortilla encima.
- 05 Deja que el queso se funda y quede adherido a la base. Retira con cuidado.
- 06 Coloca sobre la tortilla la lechuga, los tomates cherry partidos y una parte del pollo con su salsa. Enrolla y sirve caliente.

## Ternera con salsa de champiñones



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 380 kcal |
| PROTEÍNA | 46 g     |
| HIDRATOS | 8 g      |
| GRASA    | 15 g     |

### INGREDIENTES

200 g filete de ternera (aprox. 2 filetes), 60 g champiñones frescos (1 puñado pequeño), 30 g cebolla (¼ unidad), 1 diente de ajo (½ diente aprox. 2 g), 10 g harina de trigo (½ cucharada), 10 ml vino blanco (1½ cucharadas), 5 ml aceite de oliva virgen extra (½ cucharada), 1 g sal (1 pizca) y 20 ml agua (para la salsa).

### PREPARACIÓN

- 01 Seca los filetes y sazónalos con una pizca de sal. Pásalos ligeramente por la harina.
- 02 Calienta una sartén con el aceite y cocina la carne a fuego medio-alto durante 2 minutos por cada lado. Retira y reserva.
- 03 En la misma sartén, baja el fuego y añade la cebolla picada fina y el ajo. Cocina unos minutos hasta que quede tierna.
- 04 Agrega los champiñones laminados y saltea 5 minutos más.
- 05 Incorpora el vino blanco y un chorrito de agua, mezcla y lleva a fuego suave para que se evapore el alcohol.
- 06 Devuelve la carne a la sartén, deja que la salsa reduzca unos minutos y retira del fuego.
- 07 Tritura la mezcla de champiñones para obtener una salsa cremosa (ajusta con agua si queda espesa) y sírvela sobre los filetes.

## Espaguetis con cherrys, pollo y parmesano



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 590 kcal |
| PROTEÍNA | 45 g     |
| HIDRATOS | 53 g     |
| GRASA    | 19 g     |

### INGREDIENTES

70 g espagueti, 100 g de pechuga de pollo, 1 puñado de tomates cherry, ½ diente ajo, 1 cucharada de aceite de oliva, 25 g de queso parmesano, 1 pizca sal.

### PREPARACIÓN

- 01 Cocina los espaguetis en agua hirviendo según el tiempo indicado en el paquete. Una vez listos, escúrrelos y resérvalos.
- 02 Corta el ajo en láminas y sofríelo en una sartén con un poco de aceite de oliva.
- 03 Añade los tomates cherry cortados por la mitad a la sartén y cocínalos a fuego suave durante 5-6 minutos. Añádeles un poco de sal. Retíralos y colócalos en un recipiente, ya que los usarás más adelante.
- 04 En la misma sartén, añade un poco más de aceite de oliva. Cuando esté caliente, cocina la pechuga de pollo cortada en trozos no muy grandes. Añade un poco de sal y, cuando el pollo esté hecho, agrega los espaguetis y mezcla bien.
- 05 Sirve los espaguetis y coloca los tomates por encima.
- 06 Termina espolvoreando el queso parmesano por encima.

## Ensalada fresca de pasta con pavo



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 514 kcal |
| PROTEÍNA | 45 g     |
| HIDRATOS | 60 g     |
| GRASA    | 10 g     |

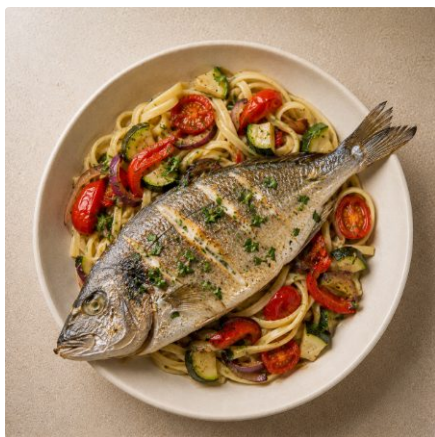
### INGREDIENTES

70 g pasta, 150 g pechuga de pavo, ½ zanahoria rallada, 3 tomates cherry, ¼ lata pequeña de maíz (20–25 g escurrido), ½ puñado de aceitunas, 1 cucharadita de aceite de oliva, sal (al gusto).

### PREPARACIÓN

- 01 Hierve la pasta en abundante agua siguiendo el tiempo indicado en el paquete.
- 02 Cuando esté lista, escúrrela y déjala aparte para que se temple.
- 03 Corta la pechuga de pavo en cubitos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Cocina hasta que queden bien hechos y añade una pizca de sal.
- 04 Prepara las verduras: ralla la zanahoria y parte los tomates cherry por la mitad.
- 05 Escurre el maíz de la lata.
- 06 Monta el plato: mezcla la pasta ya cocida con el pavo, la zanahoria, los tomates, el maíz y las aceitunas. Dale un toque final con un poco de aceite y remueve bien.

## Dorada con pasta y verduras



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 582 kcal |
| PROTEÍNA | 45 g     |
| HIDRATOS | 63 g     |
| GRASA    | 19 g     |

### INGREDIENTES

150 g de dorada, 70 g de pasta, 100 g de brócoli, 100 g de champiñones, 1 diente de ajo, ½ pizca de sal, 1 cucharada de aceite de oliva.

### PREPARACIÓN

- 01 Cocina la pasta según las instrucciones del paquete y escúrrela.
- 02 Cuece el brócoli en agua hirviendo durante 4 minutos, escúrrelo.
- 03 Corta los champiñones en láminas.
- 04 Calienta aceite en una sartén, agrega el ajo laminado y los champiñones. Sofríe a fuego medio durante 5-7 minutos. Añade el brócoli y saltea todo junto por unos minutos.
- 05 Cocina el filete de dorada a la plancha con un poco de aceite y sal.
- 06 Sirve la pasta con las verduras y acompáñala con el filete de pescado.

## Ensalada de pasta y pollo con salsa de yogur



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 650 kcal |
| PROTEÍNA | 44 g     |
| HIDRATOS | 55 g     |
| GRASA    | 25 g     |

### INGREDIENTES

70 g pasta, 100 g pechuga de pollo, 1 puñado de lechuga, ½ pizca sal, ½ pizca pimienta negra, 1 cucharadita mostaza, 25 g queso parmesano, 1 cucharada de yogur griego, ¼ limón, ¼ diente de ajo, 1 cucharada de aceite de oliva.

### PREPARACIÓN

- 01 Cocina la pasta en agua hirviendo siguiendo las indicaciones del paquete.
- 02 Corta la pechuga de pollo en trozos pequeños y condiméntala con ajo en polvo, sal y pimienta negra.
- 03 Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén y, cuando esté caliente, cocina los trozos de pollo.
- 04 Lava y corta la lechuga en trozos pequeños.
- 05 En un bol, mezcla la pasta cocida con los trozos de lechuga, los trozos de pollo y el queso parmesano rallado o en lascas, según prefieras.
- 06 Vierte por encima de la ensalada la salsa de yogur preparada con el limón y mostaza.

## Ensalada de pollo con melón y queso de cabra



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 428 kcal |
| PROTEÍNA | 43 g     |
| HIDRATOS | 13 g     |
| GRASA    | 23 g     |

### INGREDIENTES

60 g de pechuga de pollo, 1/2 unidad de lechuga (aproximadamente 60 g), 5 unidades de tomate cherry (aproximadamente 75 g), 1/4 unidad de cebolla (aproximadamente 30 g), 1 rodaja de melón (aproximadamente 50 g), 50 g de queso de cabra, 1/2 pizca de sal, 1/2 cucharada de vinagre balsámico y 1 cucharada de aceite de oliva.

### PREPARACIÓN

- 01 Corta la pechuga de pollo en trozos pequeños y saltea en una sartén con un poco de aceite y sal durante 5 minutos, hasta que estén doraditos. Retira del fuego y deja que se templen.
- 02 En un bol grande, mezcla la lechuga, los tomates cherry, la cebolla, el melón en trozos, el pollo y el queso de cabra desmenuzado.
- 03 Aliña con un poco de vinagre balsámico, aceite de oliva y ajusta de sal si es necesario.
- 04 Trucos y Consejos: Puedes añadir ajo en polvo y pimienta negra al pollo para potenciar el sabor.
- 05 Añade a la ensalada las verduras que más te gusten.

## Ensalada de pasta con atún



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 521 kcal |
| PROTEÍNA | 35 g     |
| HIDRATOS | 75 g     |
| GRASA    | 9 g      |

### INGREDIENTES

80 g de piña, 1 puñado de rúcula, 3 unidades de pepinillo, 20 g de queso cheddar, 4 unidades de tomate cherry, 1 lata pequeña de atún en conserva, 75 g de pasta.

### PREPARACIÓN

- 01 Cocina la pasta en una cacerola con suficiente agua hirviendo, siguiendo las indicaciones del paquete. Una vez cocida, escúrrela y déjala reposar hasta que se enfríe.
- 02 Mientras tanto, corta el queso en trozos pequeños, los pepinillos en rodajas, los tomates cherry por la mitad y la piña en trozos.
- 03 Coloca la pasta enfriada en un bol grande y añade todos los ingredientes previamente preparados.
- 04 Sirve la ensalada decorándola con varios puñados de rúcula por encima.

## Aguacates rellenos de quinoa y atún



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 636 kcal |
| PROTEÍNA | 33 g     |
| HIDRATOS | 60 g     |
| GRASA    | 33 g     |

### INGREDIENTES

1 tomate, 2 aguacates, 1 puñado de cilantro, 1/4 de cebolla, 1 lata de atún al natural, 1 cucharada de maíz, 1/2 taza de quinoa.

### PREPARACIÓN

- 01 Abre el vasito de quinoa ya cocida y colócala en un bol grande, separando los granos con un tenedor si están muy compactos.
- 02 Lava el tomate y córtalo en cubos pequeños. Corta también la cebolla en trocitos muy finos. Abre los aguacates, retira el hueso y corta la pulpa en trozos pequeños.
- 03 Reserva las cáscaras para usarlas como base para servir.
- 04 Abre la lata de maíz, escurre el líquido y haz lo mismo con el atún.
- 05 Añade al bol la quinoa, el tomate, la cebolla, el aguacate, el maíz, el atún y el cilantro al gusto. Mezcla con cuidado para no romper demasiado el aguacate.
- 06 Rellena las cáscaras de aguacate con la mezcla y sirve.

## Tosta de tomates asados, mozzarella y jamón



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 509 kcal |
| PROTEÍNA | 32 g     |
| HIDRATOS | 42 g     |
| GRASA    | 26 g     |

### INGREDIENTES

250 g de tomates cherry, 60 g de pan, 50 g de jamón, 50 g de mozzarella, 1/2 cabeza de ajos, Aceite de oliva virgen extra, Sal.

### PREPARACIÓN

- 01 Coloca los tomates cherry cortados por la mitad y la cabeza de ajo entera en una bandeja. Salpica con un poco de sal y añade un chorrito de aceite de oliva. Hornea durante 30 minutos a 190°C. Luego, retíralo del horno y deja enfriar.
- 02 Tuesta la rebanada de pan y, mientras aún están calientes, unta los dientes de ajo asado en el pan, aprovechando su suavidad y sabor cremoso.
- 03 Coloca la mozzarella encima del pan tostado y córtala en rodajas para cubrir bien toda la superficie.
- 04 Distribuye los tomates cherry asados sobre el queso, asegurándote de aprovechar todo el jugo que han soltado durante la cocción. Añade el jamón sobre los tomates, ¡y listo para servir!

## Avena y yogur con melocotón



|          |          |
|----------|----------|
| CALORÍAS | 420 kcal |
| PROTEÍNA | 31 g     |
| HIDRATOS | 58 g     |
| GRASA    | 7 g      |

### INGREDIENTES

250 g yogur + proteínas, 40 g copos de avena, ½ unidad de melocotón, 1 cucharadita colmada mermelada de albaricoque, 1 cucharadita miel, ½ cucharadita chía, ½ cucharadita mantequilla y canela (al gusto).

### PREPARACIÓN

- 01 En un bol mezcla el yogur, la avena, la miel y las semillas de chía hasta que quede una mezcla homogénea. Reparte la mezcla en dos vasitos o recipientes individuales.
- 02 Guarda los vasitos en la nevera durante al menos 2 horas para que la avena se hidrate y espese.
- 03 Pela el melocotón y córtalo en dados pequeños.
- 04 Derrite la mantequilla en una sartén pequeña y añade los trozos de melocotón.
- 05 Cocina a fuego medio unos minutos hasta que se doren ligeramente y estén tiernos. Agrega la canela y remueve para integrar los aromas.
- 06 Saca los vasitos de la nevera, añade una cucharadita de mermelada por encima y coloca los trozos de melocotón salteado para coronar.

### NUTRICIONISTA.IO

Material de apoyo para pacientes. No sustituye a tu plan individualizado: si una receta no encaja con tus indicaciones, coméntalo en consulta.

[app.nutricionista.io](https://app.nutricionista.io)