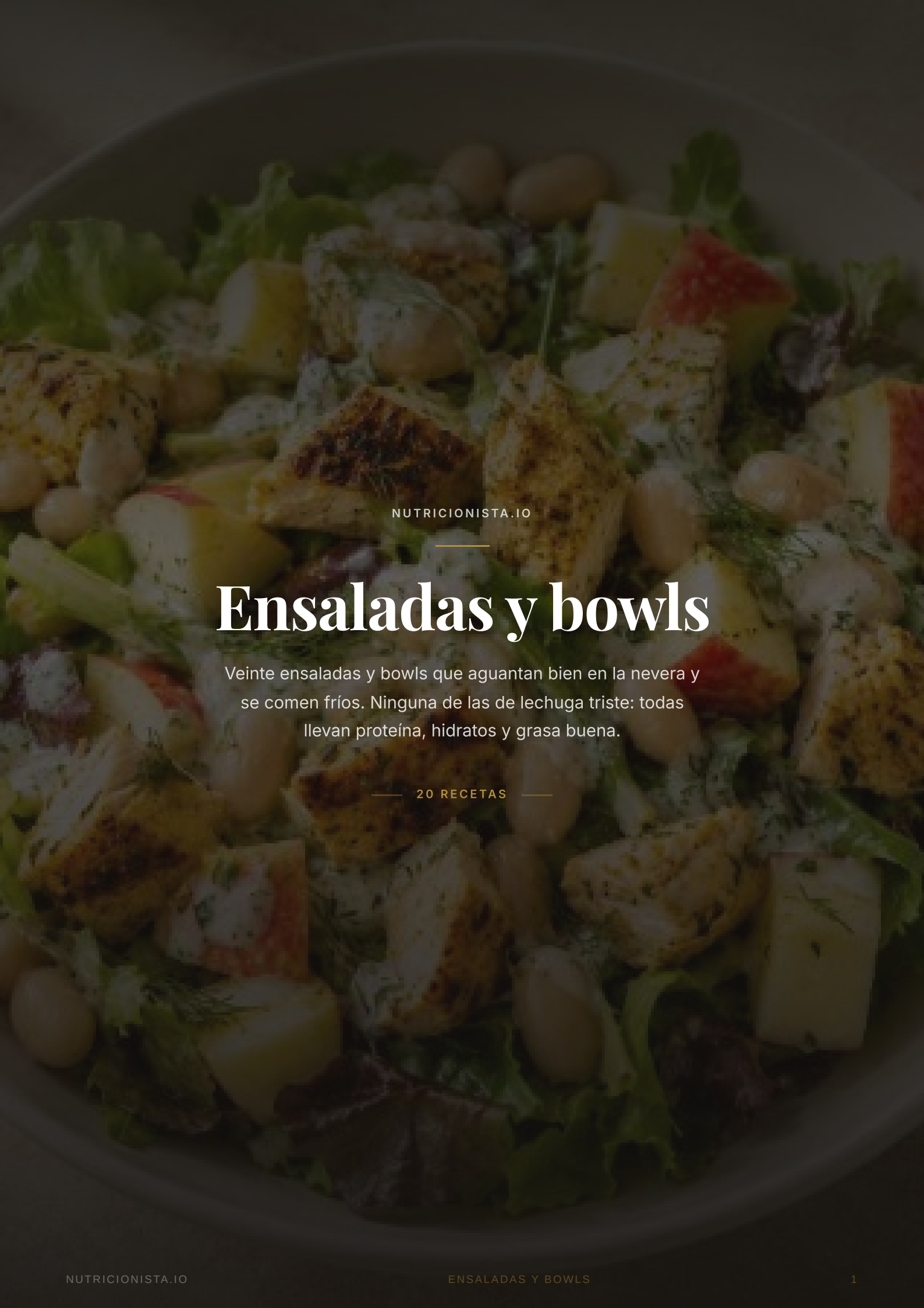


A close-up photograph of a bowl filled with a variety of salad ingredients. Visible are green leafy vegetables, chunks of red tomatoes, white beans, and golden-brown croutons. The entire image is overlaid with a dark, semi-transparent filter to make the white text stand out.

NUTRICIONISTA.IO

Ensaladas y bowls

Veinte ensaladas y bowls que aguantan bien en la nevera y se comen fríos. Ninguna de las de lechuga triste: todas llevan proteína, hidratos y grasa buena.

— 20 RECETAS —

Contenido

Las cantidades son **para una ración** y los macros están calculados sobre esa ración: de media, 520 kcal y 34 g de proteína. Multiplica los ingredientes por las personas que seáis en casa. Aliñalas justo antes de comer y llévate el aliño aparte en un bote pequeño si es para el trabajo. Tienes estas recetas y muchas más, con vídeo, en app.nutricionista.io.

01	Ensalada de pollo al curry con alubias, manzana y yogur	660 kcal
02	Bowl exprés de pollo	669 kcal
03	Ensalada de pollo con caqui y queso	612 kcal
04	Ensalada de pasta con piña y atún	642 kcal
05	Ensalada fresca de pasta con pavo	514 kcal
06	Ensalada de pasta y pollo con salsa de yogur	650 kcal
07	Ensalada de pollo con melón y queso de cabra	428 kcal
08	Ensalada de pasta con atún	521 kcal
09	Ensalada de pollo con granada	350 kcal
10	Ensalada de judías con cherrys y mozzarella	570 kcal

11	Ensalada fresca de garbanzos	410 kcal
12	Bowl de arroz con gambas y ensalada de aguacate	437 kcal
13	Ensalada de salmón con granada	565 kcal
14	Bowl de garbanzos y quinoa	469 kcal
15	Ensalada de tomate y atún con cebolla	257 kcal
16	Burrito bowl de alubias rojas	696 kcal
17	Ensalada de lentejas con arroz	487 kcal
18	Ensalada de alubias con calabacines y feta	400 kcal
19	Ensalada de pasta con verduras asadas y feta	565 kcal
20	Ensalada de patata, espárragos y huevo	495 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!

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.

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

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.

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.

Ensalada de pollo con granada



CALORÍAS	350 kcal
PROTEÍNA	35 g
HIDRATOS	16 g
GRASA	18 g

INGREDIENTES

50 g lechuga, 1/2 unidad de granada, 125 g de pechuga de pollo, 20 g queso azul, 1/2 cucharada de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

- 01 Lava las hojas de lechuga y córtalas en trozos al gusto. Colócalas en un bol o plato hondo.
- 02 Corta la pechuga de pollo en tiras o cubos y cocínala en una sartén con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal.
- 03 Abre la granada, extrae sus semillas y resérvalas.
- 04 Corta el queso azul en trozos pequeños y desmenúzalo.
- 05 Coloca la lechuga en el fondo del plato, añade la pechuga de pollo cocinada y reparte las semillas de granada y el queso azul por encima.

Ensalada de judías con cherrys y mozzarella



CALORÍAS	570 kcal
PROTEÍNA	30 g
HIDRATOS	56 g
GRASA	26 g

INGREDIENTES

200 g de alubias blancas cocidas, 50 g de queso mozzarella, tomates cherry, albahaca, sal, 1 cda de aceite de oliva y 1 cda de vinagre balsámico.

PREPARACIÓN

- 01 Lava los tomates cherry y córtalos por la mitad.
- 02 Lava las hojas de albahaca, sécalas y córtalas en tiras finas.
- 03 Corta el queso mozzarella en trozos del tamaño que prefieras.
- 04 Coloca las alubias blancas en un recipiente. Añade los tomates cherry cortados, los trozos de queso mozzarella y todos los ingredientes restantes.
- 05 Aliña la ensalada con vinagre, aceite y sal, mezcla bien y termina espolvoreando la albahaca picada por encima.

Ensalada fresca de garbanzos



CALORÍAS	410 kcal
PROTEÍNA	28 g
HIDRATOS	27 g
GRASA	21 g

INGREDIENTES

100 g de garbanzo en conserva, 1 lata pequeña de atún al natural ½ aguacate, ¼ de cebolla, ¼ pimiento verde, ¼ de pimiento rojo, ¼ de limón, ½ pizca de perejil, ½ cucharada de aceite de oliva, ½ pizca de sal.

PREPARACIÓN

- 01 Pica finamente la cebolla y los pimientos.
- 02 Escurre los garbanzos cocidos de su bote.
- 03 Corta el aguacate en trozos.
- 04 Vierte todo lo anterior en un recipiente. Añade el atún escurrido de su lata y mezcla.
- 05 Al final, adereza con un poco de aceite, limón, sal y perejil picado. ¡Y listo para servir!

Bowl de arroz con gambas y ensalada de aguacate



CALORÍAS	437 kcal
PROTEÍNA	28 g
HIDRATOS	33 g
GRASA	23 g

INGREDIENTES

100 g gambas, 1/2 aguacate, 1/4 cebolla, 1/2 puñado de cilantro, 1/2 taza arroz integral, 3/4 cucharada aceite de oliva, una pizca de sal, una pizca de chile, 1/4 limón.

PREPARACIÓN

- 01 Pica finamente la cebolla y el cilantro. Corta el aguacate en trozos. Coloca estos ingredientes en un cuenco, agrega un poco de aceite, sal y el jugo de limón.
- 02 Mezcla bien y reserva.
- 03 Añade un poco de sal y chile a las gambas (si no te gusta el chile o no te sienta bien, puedes omitirlo).
- 04 En una sartén con unas gotas de aceite, saltea las gambas hasta que se doren.
- 05 Coloca el arroz integral ya cocido en un plato. Añade la ensalada de aguacate y las gambas salteadas por encima.

Ensalada de salmón con granada



CALORÍAS	565 kcal
PROTEÍNA	27 g
HIDRATOS	11 g
GRASA	45 g

INGREDIENTES

50 g de lechuga, 75 g de aguacate, 40 g de granada, 100 g de salmón, 7 g de aceite de oliva, 12 g de almendras, 12 g de avellanas.

PREPARACIÓN

- 01 Lava y corta la lechuga en trozos pequeños y ponla en un bol grande.
- 02 Corta el aguacate en cubos y extrae los granos de la granada. Añade ambos ingredientes al bol con la lechuga.
- 03 Cocina el filete de salmón a la plancha o al gusto y córtalo en trozos pequeños.
- 04 Agrega el salmón al bol con las verduras.
- 05 Incorpora las almendras y las avellanas al bol, añadiendo también la cucharada de aceite de oliva.
- 06 Remueve bien todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados y listo para servir.

Bowl de garbanzos y quinoa



CALORÍAS	469 kcal
PROTEÍNA	21 g
HIDRATOS	73 g
GRASA	11 g

INGREDIENTES

Lechuga al gusto, 50 g champiñón, ½ zanahoria, ¼ cebolla, tomates cherry, 1 diente de ajo, ½ bote pequeño de garbanzos cocidos (≈120 g escurridos), 60 g de quinoa cruda o 1 vasito de quinoa ya cocida, 1 cucharadita de aceite de oliva, sal (al gusto).

PREPARACIÓN

- 01 Cuece la quinoa: Hierve agua con sal, añade la quinoa y cocina 15 minutos hasta que absorba el agua. Escúrrela y resérvala.
- 02 Prepara los vegetales: Pica el ajo, corta la zanahoria y la cebolla en tiras, y lava la lechuga, los champiñones y los tomates cherry. Escurre los garbanzos.
- 03 Saltea el ajo y los garbanzos: En una sartén, dora el ajo con aceite. Añade los garbanzos y saltéalos unos minutos. Ajusta sal y pimienta, y reservalos.
- 04 Monta la ensalada: Coloca la lechuga en un bol y agrega la zanahoria y cebolla.
- 05 Añade los toppings: Incorpora los champiñones y los tomates cherry.
- 06 Aliña y sirve: Añade aceite de oliva y sal, o usa tu aliño favorito.

Ensalada de tomate y atún con cebolla



CALORÍAS	257 kcal
PROTEÍNA	21 g
HIDRATOS	11 g
GRASA	15 g

INGREDIENTES

1 tomate, ½ cebolla, 1 lata de atún al natural, 1 cda de aceite de oliva y sal.

PREPARACIÓN

- 01 Lava el tomate y córtalo en rodajas finas.
- 02 Coloca los trozos de atún sobre las rodajas de tomate y distribuye la cebolla cortada muy fina por encima.
- 03 Aliña la ensalada con aceite de oliva y una pizca de sal al gusto.

Burrito bowl de alubias rojas



CALORÍAS	696 kcal
PROTEÍNA	21 g
HIDRATOS	105 g
GRASA	23 g

INGREDIENTES

150 g de alubias rojas cocidas, 40 g de arroz en crudo, 100 g de batata, Lechuga, ¼ de cebolla, ¼ de pimiento verde, ½ zanahoria, ½ tomate, 50 g de aguacate, 1 cda de aceite de oliva, 1 cda de vinagre balsámico y sal.

PREPARACIÓN

- 01 Pela y corta la batata en cubos pequeños, colócala en una bandeja con aceite y sal, y hornéala a 180°C durante 20 minutos. Retírala y ponla en un bowl grande.
- 02 Cocina el arroz, escúrrelo y añádelo al bowl con la batata.
- 03 Corta el pimiento y la cebolla en cubos pequeños, sofríe con aceite durante 3-4 minutos. Añade las alubias rojas, sal y mezcla en el bowl grande.
- 04 Lava la lechuga y el tomate, resérvalos en un bowl aparte. Pela y corta la zanahoria y el aguacate, agrégalos junto con la cebolla y pimiento.
- 05 Aliña el segundo bowl con aceite, vinagre balsámico y sal. Mezcla todo con los ingredientes del bowl grande y sirve.

Ensalada de lentejas con arroz



CALORÍAS	487 kcal
PROTEÍNA	20 g
HIDRATOS	73 g
GRASA	13 g

INGREDIENTES

60 g de arroz, 1 huevo, ½ bote pequeño de lentejas en conserva (100 g), 1 tomate, ¼ de cebolla, un par de pepinillos, ½ cucharada de aceite de oliva, ½ pizca de sal.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina el arroz según las instrucciones del paquete.
- 02 Mientras se cuece el arroz, coloca el huevo en un cazo con agua y cocínalo durante unos 20 minutos. Cuando termine, retíralo, pélalo y pícalo en trozos pequeños.
- 03 Lava bien las lentejas y escúrrelas. Luego, corta el tomate en trozos pequeños y pica la cebolla. Corta los pepinillos en rodajas finas.
- 04 En un bol grande, mezcla el arroz cocido con las lentejas, el huevo picado, el tomate, la cebolla y los pepinillos.
- 05 Añade el aceite de oliva y una pizca de sal a la mezcla, y remueve todo bien hasta que se integren todos los ingredientes.

Ensalada de alubias con calabacines y feta



CALORÍAS	400 kcal
PROTEÍNA	19 g
HIDRATOS	39 g
GRASA	18 g

INGREDIENTES

200 g alubia blanca en conserva, 1 puñado de lechuga, 5 tomates cherry, ¼ cebolla morada, ½ calabacín, 25 g queso feta, ½ puñado pistacho (15 g aprox), 1 cucharada de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

- 01 Lava el calabacín, córtalo en rodajas y cocínalo en una plancha caliente con unas gotas de aceite y un toque de sal.
- 02 Lava y corta la lechuga en tiras finas, colócala en un bol. Agrega las alubias escurridas, los tomates cherry cortados por la mitad, y la cebolla morada cortada en trozos muy finos.
- 03 Incorpora el calabacín templado, el queso feta desmenuzado y un puñado de pistachos.
- 04 Aliña la ensalada con aceite, un chorrito de limón, sal y lo que más te guste.

Ensalada de pasta con verduras asadas y feta



CALORÍAS	565 kcal
PROTEÍNA	19 g
HIDRATOS	73 g
GRASA	22 g

INGREDIENTES

70 g de pasta (en crudo), 50 g de queso feta, ¼ de calabacín, ½ pimiento rojo, ½ zanahoria, 4 tomates cherry, ¼ limón, 1 cda de aceite de oliva, sal y pimienta negra.

PREPARACIÓN

- 01 Precalienta el horno a 200 °C.
- 02 Lava el calabacín y córtalo en rodajas finas. Pela y corta la zanahoria en rodajas, y el pimiento rojo en tiras.
- 03 Coloca las verduras cortadas en una bandeja para hornear, rocía con 1 cucharada de aceite de oliva, añade sal y pimienta, y hornea durante 15 minutos a 200 °C.
- 04 Después de este tiempo, retira del horno y deja enfriar un poco.
- 05 Mientras se hornean las verduras, cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Una vez cocida, cuélala y déjala enfriar.
- 06 En un bol grande, mezcla la pasta con las verduras asadas. Agrega el queso feta desmenuzado y los tomates cherry cortados a la mitad. Aliña con aceite de oliva, sal y un poco de jugo de limón.

Ensalada de patata, espárragos y huevo



CALORÍAS	495 kcal
PROTEÍNA	18 g
HIDRATOS	29 g
GRASA	31 g

INGREDIENTES

1 patata, 2 huevos, 1 puñado de rúcula, 75 g de espárragos verde, 2 cucharadas de aceite de oliva, ¼ cucharadita mostaza, ½ cucharada zumo de limón, ½ cucharadita sal.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina los huevos en agua con sal. Cuando empiece a hervir, añade la patata cortada en trozos y cocina todo durante 10-12 minutos. 5 minutos antes de que termine la cocción, agrega los espárragos.
- 02 Enfría los espárragos, patatas y huevos. Pela los huevos y córtalos por la mitad.
- 03 Prepara el aliño con aceite de oliva, mostaza, zumo de limón y sal.
- 04 Mezcla las patatas cocidas con el aliño.
- 05 En un plato, coloca la rúcula, los espárragos, los huevos y las patatas aliñadas.
- 06 Sirve con el aliño sobrante por encima.

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