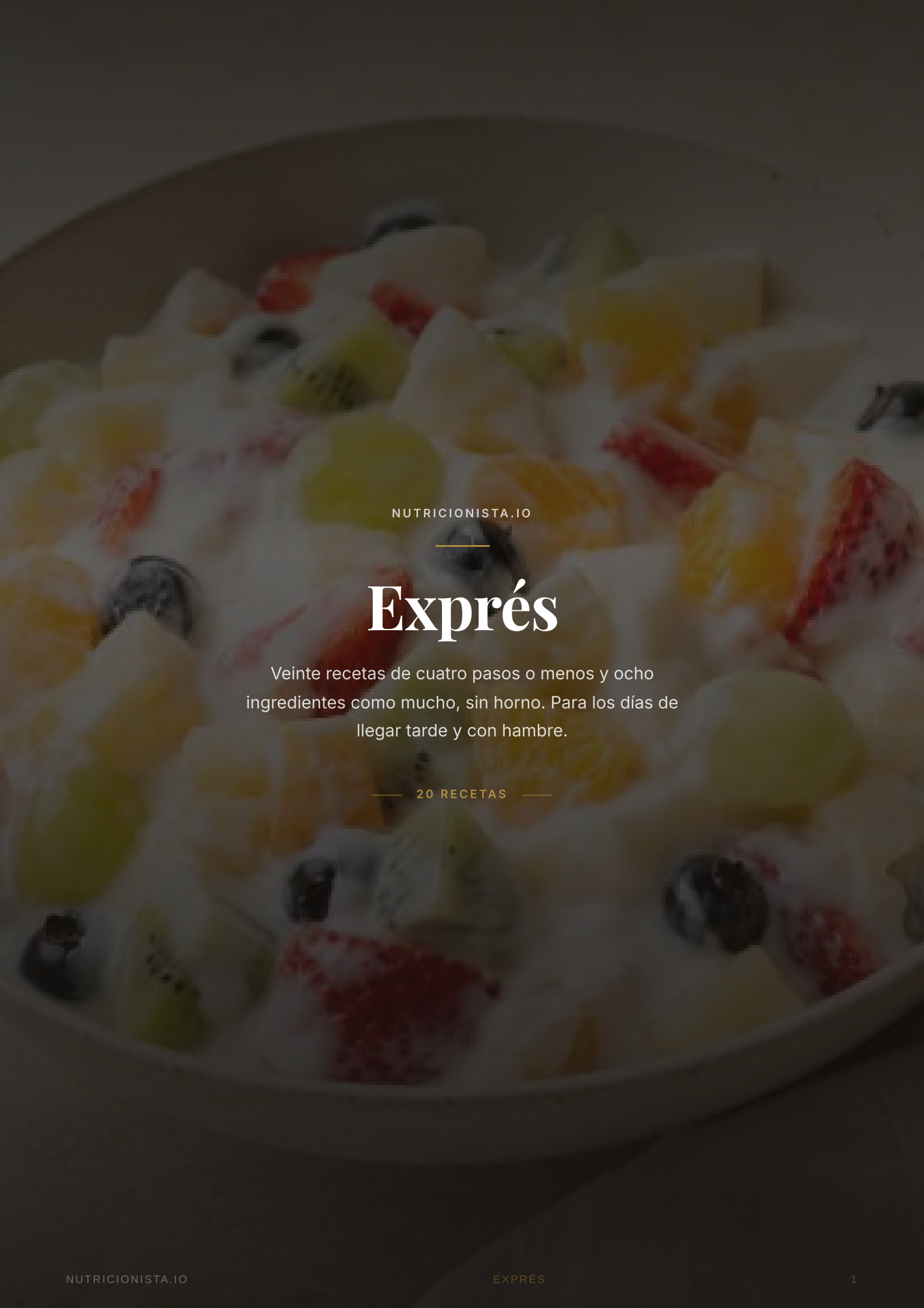


NUTRICIONISTA.IO

Exprés

Veinte recetas de cuatro pasos o menos y ocho ingredientes como mucho, sin horno. Para los días de llegar tarde y con hambre.

20 RECETAS

Contenido

Las cantidades son **para una ración** y los macros están calculados sobre esa ración: de media, 353 kcal y 20 g de proteína. Multiplica los ingredientes por las personas que seáis en casa. Ten siempre en casa la base de estas recetas: huevos, conservas de pescado, legumbre cocida, verdura congelada y pan integral. Más recursos gratuitos y la consulta online y presencial en nutricionista.io.

01 Macedonia con yogur — 292 kcal

02 Batido de avena, manzana y crema de cacahuete — 378 kcal

03 Wrap de lacón, cherrys y queso de cabra — 564 kcal

04 Tosta de queso cottage y lomo embuchado — 150 kcal

05 Tosta de atún y huevos de codorniz — 551 kcal

06 Ensalada de tomate y atún con cebolla — 257 kcal

07 Batido de plátano y manzana con avena — 413 kcal

08 Batido de arándanos, fresas y avena — 217 kcal

09 Smoothie de fresa y piña — 216 kcal

10 Tostadas francesas sin azúcar — 318 kcal

11 Batido de fresas y arándanos — 248 kcal

12 Gachas de avena con cacao y crema de cacahuete — 170 kcal

13 Tosta de aguacate y pavo — 465 kcal

14 Wrap de lomo, pimientos y queso — 584 kcal

15 Wrap dulce de fresas, plátano y chocolate — 286 kcal

16 Tosta griega — 394 kcal

17 Arroz con huevo y tomate — 425 kcal

18 Tosta con burrata, manzana y frutos secos — 537 kcal

19 Ñoquis con parmesano — 363 kcal

20 Ensalada de garbanzos a la andaluza — 229 kcal

01 / 20

Macedonia con yogur

CALORÍAS	292 kcal
PROTEÍNA	14 g
HIDRATOS	52 g
GRASA	5 g

INGREDIENTES

200 g de yogur griego ligero, 1 rodaja de melón, 1 manzana, ½ puñado de cerezas, ½ puñado de arándanos.

PREPARACIÓN

01 Trocea la fruta y sírvela en un bol con el yogur por encima.

02 / 20

Batido de avena, manzana y crema de cacahuete

CALORÍAS	378 kcal
PROTEÍNA	17 g
HIDRATOS	46 g
GRASA	15 g

INGREDIENTES

1/2 unidad de manzana, 1 cucharada de crema de cacahuete, 1/4 taza de avena, 1/4 cucharadita de canela, 300 mililitros de leche semidesnatada.

PREPARACIÓN

01 Pela la manzana y córtala en trozos pequeños.

02 Coloca la leche, las hojuelas o copos de avena, los trozos de manzana, la canela y la crema de cacahuete en el vaso de tu batidora. Mezcla bien hasta obtener una consistencia suave. Sirve en un vaso y disfruta.

03 / 20

Wrap de lacón, cherrys y queso de cabra

CALORÍAS	564 kcal
PROTEÍNA	32 g
HIDRATOS	30 g
GRASA	35 g

INGREDIENTES

1 tortilla de trigo, 100 g de lacón, 30 g de queso de cabra, 1 puñado de lechuga, tomates cherry, 4 aceitunas, 1 cucharada de aceite de oliva, cilantro.

PREPARACIÓN

01 En un bol, pon todos los ingredientes. Corta los tomates cherry en cuartos y las aceitunas en rodajas Mezcla bien todo para que los sabores se integren.

02 Pon los ingredientes en la tortita y enróllala tipo wrap. Colócala en una sartén a fuego fuerte, un poco por cada lado hasta que se dore. ¡Listo!

04 / 20

Tosta de queso cottage y lomo embuchado

CALORÍAS	150 kcal
PROTEÍNA	17 g
HIDRATOS	14 g
GRASA	3 g

INGREDIENTES

1 rebanada de pan integral, 2 cucharadas de queso cottage, 2 rodajas de lomo embuchado.

PREPARACIÓN

01 Coloca el pan en la tostadora hasta que quede bien caliente.

02 Una vez tostado, unta el queso cottage sobre el pan.

03 Añade las rodajas de lomo embuchado encima y listo para disfrutar.

05 / 20

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!

06 / 20

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.

07 / 20

Batido de plátano y manzana con avena

CALORÍAS	413 kcal
PROTEÍNA	16 g
HIDRATOS	55 g
GRASA	14 g

INGREDIENTES

½ plátano, ½ manzana, 1 vaso de leche semidesnatada (250 mL), 1 cda de crema de cacahuete y 20 g de copos de avena.

PREPARACIÓN

01 Corta el plátano y la manzana en trozos pequeños y colócalos en una batidora.

02 Añade la leche, la crema de cacahuete y la avena. Tritura durante un par de minutos hasta conseguir una mezcla completamente fina y sin grumos.

03 Sirve el batido en un vaso y disfrútalo frío o a temperatura ambiente.

08 / 20

Batido de arándanos, fresas y avena

CALORÍAS	217 kcal
PROTEÍNA	10 g
HIDRATOS	34 g
GRASA	5 g

INGREDIENTES

200 ml de leche semidesnatada, 2 cucharadas de avena, 1 puñado de fresas, 1 puñado de arándanos.

PREPARACIÓN

01 Lava bien las fresas, quítales el rabito y córtalas en trozos.

02 Lava los arándanos.

03 Coloca las fresas y los arándanos en el vaso de la batidora. Añade la leche y la avena. Bate todo muy bien durante un minuto. ¡Listo!

09 / 20

Smoothie de fresa y piña

CALORÍAS	216 kcal
PROTEÍNA	11 g
HIDRATOS	32 g
GRASA	7 g

INGREDIENTES

30 g de piña, 60 g de fresas, 50 g de plátano, 1 yogur natural (125 g) y 125 mL de leche semidesnatada.

PREPARACIÓN

01 Lava bien las fresas y quítales el rabito Corta la piña en trozos, retirando cualquier trozo de piel que quede.

02 En el vaso de una batidora, añade la piña, las fresas, el plátano, el yogur y la leche. Bate bien hasta que las frutas estén completamente trituradas y la mezcla tenga una consistencia suave.

03 Sirve y disfruta.

10 / 20

Tostadas francesas sin azúcar

CALORÍAS	318 kcal
PROTEÍNA	13 g
HIDRATOS	43 g
GRASA	11 g

INGREDIENTES

½ huevo, ½ taza de leche (aprox 150 ml), 2 rebanadas de pan, ½ cucharada de sirope de dátil, ¼ cucharada de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

01 Bate el huevo en un plato o recipiente hondo.

02 Añade la leche y el sirope de dátil al recipiente, mezcla bien.

03 Moja una rebanada de pan en la mezcla líquida por ambos lados, y pásala por una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Deja dorar por ambos lados y repite el proceso con la otra tostada.

11 / 20

Batido de fresas y arándanos

CALORÍAS	248 kcal
PROTEÍNA	23 g
HIDRATOS	36 g
GRASA	3 g

INGREDIENTES

200 g de yogur griego ligero, ½ taza de leche (aprox 150 ml), ½ taza de fresas, ½ taza de arándanos, 1 dátil.

PREPARACIÓN

01 Lava bien los arándanos y las fresas, quítales el rabito y córtalas en trozos.

02 Vierte en el vaso de la batidora las frutas que acabas de preparar, el yogur y la leche. Añade los dátiles y tritura bien hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados.

03 Sirve en un vaso y ¡a disfrutar!

12 / 20

Gachas de avena con cacao y crema de cacahuete

CALORÍAS	170 kcal
PROTEÍNA	7 g
HIDRATOS	20 g
GRASA	8 g

INGREDIENTES

30 g avena, 160 ml bebida vegetal sin azúcar, 15 g crema de cacaheute, 5 g cacao puro en polvo, canela molida (al gusto) y 25 g arándanos frescos.

PREPARACIÓN

01 En un cazo pequeño añade la avena, la bebida vegetal, el cacao, la crema de almendra y la canela. Ponlo a calentar a fuego medio, removiendo cada poco para que no se pegue.

02 Cocina unos minutos hasta que la mezcla espese y quede cremosa. Cuando tenga la textura que te guste, retira del fuego.

03 Sirve en un bol y añade por encima los arándanos frescos. Si quieres, puedes completar con semillas o fruta extra.

13 / 20

Tosta de aguacate y pavo

CALORÍAS	465 kcal
PROTEÍNA	23 g
HIDRATOS	47 g
GRASA	22 g

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan (70 g), 1 aguacate pequeño, 1 tomate pequeño, 4 lonchas de pavo, 1 cucharadita de aceite de oliva, mezcla de especias al gusto.

PREPARACIÓN

01 Tuesta ligeramente las rebanadas de pan hasta que queden doradas.

02 Abre el aguacate, retira la pulpa y repártela sobre cada tostada, aplastándola con un tenedor. Añade unas rodajas finas de tomate y coloca encima dos lonchas de pavo en cada una.

03 Termina espolvoreando las especias que prefieras y añade un chorrito muy fino de aceite de oliva. ¡Listas para comer!

14 / 20

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 Dobla 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.

15 / 20

Wrap dulce de fresas, plátano y chocolate

CALORÍAS	286 kcal
PROTEÍNA	7 g
HIDRATOS	33 g
GRASA	14 g

INGREDIENTES

1 tortilla de trigo integral, 2 fresas, 1/2 plátano, 1 cucharada crema de frutos secos, chocolate negro al gusto, canela al gusto.

PREPARACIÓN

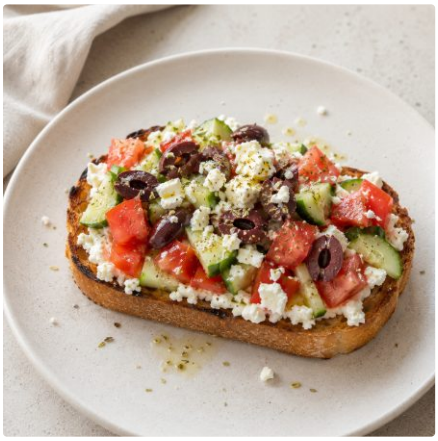
01 Haz un corte desde el centro hacia el borde de la tortilla de trigo integral.

02 Rellena la tortilla en cuatro partes: en una coloca la crema de frutos secos, en otra las fresas, en otra el plátano y en la última, unas onzas de chocolate negro.

03 Espolvorea un poco de canela por encima y dobla la tortilla en cuatro, cerrando el wrap. Luego, colócalo en una sandwichera o en una plancha para tostarlo, de modo que el chocolate se derrita.

16 / 20

Tosta griega



CALORÍAS	394 kcal
PROTEÍNA	14 g
HIDRATOS	39 g
GRASA	21 g

INGREDIENTES

60 g de pan, 1 tomate maduro grande, 50 g de queso feta, 2 cucharadas de aceitunas negras deshuesadas, 1 cucharadita de aceite de oliva, orégano, sal.

PREPARACIÓN

01 Tostar el pan en la plancha grill o tostadora.

02 Rallar el tomate, añadir sal, mezclar y poner de base en el pan.

03 Añadir el queso desmenuzado, las aceitunas cortadas en rodajas, regar con un hilo de aceite y espolvorear con orégano.

17 / 20

Arroz con huevo y tomate

CALORÍAS	425 kcal
PROTEÍNA	13 g
HIDRATOS	61 g
GRASA	14 g

INGREDIENTES

70 g de arroz, 1 huevo, ½ diente de ajo, 2 cucharadas de tomate frito, ½ cucharadita de sal, ½ cucharada de aceite de oliva, 1 taza de agua.

PREPARACIÓN

01 En una sartén, calienta una cucharada de aceite de oliva y, cuando esté caliente, agrega el arroz. Dale unas vueltas durante un par de minutos, luego añade el agua caliente con una pizca de sal. Cocina a fuego alto durante 7 minutos y después baja el fuego, dejándolo 8 minutos más. Si en este tiempo el arroz aún está duro, añade un poco más de agua y deja reposar tapado.

02 Mientras, haz el huevo a la plancha con 1 pizca de aceite.

03 Sirve el arroz en el plato, coloca el huevo y añade unas cucharadas de tomate frito.

18 / 20

Tosta con burrata, manzana y frutos secos

CALORÍAS	537 kcal
PROTEÍNA	24 g
HIDRATOS	40 g
GRASA	32 g

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan integral (60 g), 100 g burrata fresca, ½ manzana pequeña, nueces al gusto (2 uds), semillas de girasol al gusto (5 g), ½ cucharada de miel de flores (5 g), ½ cucharadita de aceite de oliva virgen (2, 5 ml).

PREPARACIÓN

01 Cubre el pan con aceite de oliva y tuéstalo 2-3 minutos por lado en una sartén a fuego medio. Mientras, trocea las nueces y las semillas.

02 Lava y seca la manzana. Córtala en rodajas, dejando la piel. Reserva. Retira del fuego las rebanadas de pan y unta inmediatamente media burrata sobre cada una de ellas. Coloca encima de cada rebanada 4 o 5 rodajas de manzana.

03 Vierte hilos de miel tibia sobre la manzana, cubre con un puñado de nueces y semillas de girasol. Si deseas darle un toque final y original, agrega unas pocas gotas de crema de vinagre balsámico de mango.

19 / 20

Ñoquis con parmesano

CALORÍAS	363 kcal
PROTEÍNA	13 g
HIDRATOS	27 g
GRASA	19 g

INGREDIENTES

125 g ñoqui, 25 g queso parmesano, 1 cucharadita mantequilla, 1 pizca sal, 1 pizca pimienta negra, 1 cucharadita orégano, 1/2 hoja laurel, una pizca nuez moscada.

PREPARACIÓN

01 Coloca un cazo con agua al fuego hasta que hierva. Cuando rompa el hervor, añade la sal, la hoja de laurel y los ñoquis. Cocina hasta que floten en la superficie, señal de que están en su punto.

02 Pasa los ñoquis recién escurridos a un bol grande e incorpora la mantequilla, el orégano y la nuez moscada. El calor hará que la mantequilla se funda y se mezcle fácilmente.

03 Añade el queso parmesano y una pizca de pimienta negra. Mezcla bien para que quede todo integrado y sirve de inmediato.

20 / 20

Ensalada de garbanzos a la andaluza

CALORÍAS	229 kcal
PROTEÍNA	13 g
HIDRATOS	35 g
GRASA	4 g

INGREDIENTES

50 g de garbanzo en seco (200 gramos en cocido), 1/4 unidad de zanahoria, 1/2 loncha de jamón serrano, 1/4 unidad de cebolla morada y 1 puñado de lechuga.

PREPARACIÓN

01 Coloca los garbanzos en un recipiente, previamente aclarados con agua.

02 Ralla la zanahoria y corta finamente la cebolla morada. Lava la lechuga y córtala en trozos pequeños.

03 Corta el jamón serrano en tiras finas y añádelo al bol con el resto de ingredientes.

04 Mezcla bien todo y sazona al gusto. ¡Listo para disfrutar!

NUTRICIONISTA.IO

Recetas orientativas para tener ideas y apoyarte en ellas: no están adaptadas a patologías ni sustituyen a un plan individualizado. Si una receta no encaja con tus indicaciones, coméntalo en consulta.

nutricionista.io