



NUTRICIONISTA.IO

Ligeras · menos de 400 kcal

Veinte recetas completas por debajo de 400 kcal.
Pensadas para las cenas y para los días en los que la comida de fuera se ha llevado la mitad del margen.

— 20 RECETAS —

Contenido

Las cantidades son **para una ración** y los macros están calculados sobre esa ración: de media, 297 kcal y 22 g de proteína. Multiplica los ingredientes por las personas que seáis en casa. Ligera no es lo mismo que escasa: todas llevan proteína y verdura para que sacien de verdad. Tienes estas recetas y muchas más, con vídeo, en app.nutricionista.io.

01	Ternera con salsa de champiñones	380 kcal
02	Tosta de queso cottage y lomo embuchado	150 kcal
03	Salteado de pollo con champiñones	331 kcal
04	Ensalada de pollo con granada	350 kcal
05	Batido de fresas y arándanos	248 kcal
06	Lubina con patatas y calabacín	396 kcal
07	Ensalada de tomate y atún con cebolla	257 kcal
08	Tosta de queso con pulpo	336 kcal
09	Berenjenas rellenas de atún en freidora de aire	290 kcal
10	Tortilla de espinacas con jamón y queso	225 kcal

11	Merluza con patatas y verdura	360 kcal
12	Huevos revueltos cremosos con calabaza y queso	350 kcal
13	Alubias blancas con verduras	319 kcal
14	Ensalada de garbanzos a la andaluza	229 kcal
15	Ensalada caprese	227 kcal
16	Bowl de salmón con pepino y mango	334 kcal
17	Tosta de boniato	245 kcal
18	Macedonia con yogur	292 kcal
19	Batido de arándanos, fresas y avena	217 kcal
20	Tosta de huevos revueltos al baño maría	395 kcal

Ternera con salsa de champiñones



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

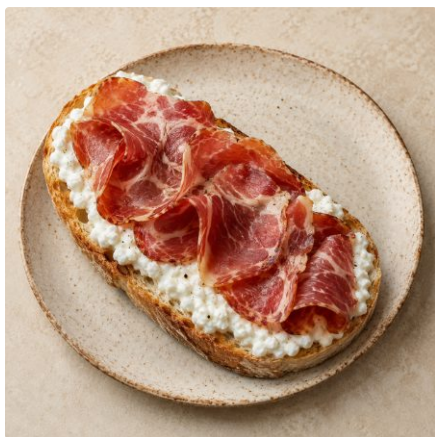
INGREDIENTES

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.

Tosta de queso cottage y lomo embuchado



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.

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

Salteado de pollo con champiñones



CALORÍAS	331 kcal
PROTEÍNA	36 g
HIDRATOS	9 g
GRASA	17 g

INGREDIENTES

150 g de pechuga de pollo, 100 g de champiñones, ½ pimiento verde, ¼ de cebolla, 1 diente de ajo, sal, ajo en polvo, pimienta negra, orégano, albahaca seca y 1 cda de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

- 01 Corta el pollo en trozos pequeños y dóralo en una sartén con un poco de aceite.
- 02 Añade sal, pimienta, ajo en polvo y las hierbas. Cocina unos minutos hasta que quede hecho por fuera. Retira y reserva.
- 03 Pica finamente la cebolla y el pimiento verde.
- 04 Limpia los champiñones, córtalos y saltéalos en una sartén con un poco de aceite.
- 05 Cuando empiecen a ablandarse, incorpora la cebolla, el pimiento y el ajo picado.
- 06 Cocina unos minutos más hasta que todo esté tierno. Añade una pizca de sal.
- 07 Incorpora el pollo reservado y mezcla a fuego medio durante un par de minutos más para integrar los sabores.
- 08 Sirve caliente. ¡Listo!

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.

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!

Lubina con patatas y calabacín



CALORÍAS	396 kcal
PROTEÍNA	33 g
HIDRATOS	35 g
GRASA	15 g

INGREDIENTES

150 g patata, 150 g lubina, 1/4 calabacín, 1/4 cebolla, 1/2 tomate, 1 cucharada aceite de oliva, una pizca sal.

PREPARACIÓN

- 01 Enciende el horno y ajusta la temperatura a 180 °C para que vaya tomando calor.
- 02 Lava y corta el calabacín y la patata en rodajas finas. Pica la cebolla en tiras muy finas y corta el tomate en rodajas.
- 03 Coloca en una bandeja de horno la patata, el calabacín y la cebolla (reserva el tomate). Añade sal y un chorrito de aceite por encima. Introduce la bandeja en el horno y cocina unos 20–25 minutos a 180 °C.
- 04 Pasado ese tiempo, retira la bandeja, da la vuelta a las verduras, añade el tomate en rodajas y coloca los filetes de lubina por encima. Ajusta la sal si hace falta y sube la temperatura a 200 °C. Cocina durante 10–15 minutos, según el grosor del pescado.

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.

Tosta de queso con pulpo



CALORÍAS	336 kcal
PROTEÍNA	27 g
HIDRATOS	22 g
GRASA	15 g

INGREDIENTES

40 g pan tostado, 60 g pulpo cocido, 25 g queso light, 5 g aceite de oliva virgen extra, ½ cucharada de sal gruesa y pimentón picante (al gusto).

PREPARACIÓN

- 01 Corta el queso en láminas finas y colócalo sobre cada rebanada de pan.
- 02 Taja el pulpo en rodajas y distribúyelo por encima del queso de forma uniforme.
- 03 Introduce las tostas en la freidora de aire a 180 °C durante 5 minutos, o hasta que el queso esté fundido y los bordes del pan queden crujientes.
- 04 Retira y termina con los condimentos: agrega un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal gruesa y espolvorea pimentón por encima.
- 05 Sirve inmediatamente para disfrutar del contraste entre el pan crujiente y el pulpo tierno.

Berenjenas rellenas de atún en freidora de aire



CALORÍAS	290 kcal
PROTEÍNA	22 g
HIDRATOS	14 g
GRASA	17 g

INGREDIENTES

1 berenjena, ¼ cebolla, ¼ de pimiento rojo, ¼ diente de ajo, 1 lata de atún al natural, 2 cucharadas de tomate frito, 1 cda de aceite de oliva y 1 pizca de sal.

PREPARACIÓN

- 01 Ralla el ajo y mézclalo en un cuenco con una cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal.
- 02 Corta la berenjena a lo largo y realiza unos cortes diagonales en la pulpa sin llegar a la piel. Pinta la superficie con la mezcla de aceite y ajo. Colócala en la freidora de aire o en el horno a 180 °C durante unos 15 minutos. Una vez tierna, retira con una cuchara la carne interior y resérvala.
- 03 Corta la cebolla y el pimiento rojo en trozos muy pequeños. Sofríelos en una sartén con otra cucharadita de aceite hasta que estén blandos.
- 04 Añade el atún escurrido, la pulpa de la berenjena y el tomate frito. Mezcla bien y cocina unos minutos para que los sabores se integren.
- 05 Rellena las mitades de berenjena con la mezcla de la sartén. ¡Listo para servir!

Tortilla de espinacas con jamón y queso



CALORÍAS	225 kcal
PROTEÍNA	17 g
HIDRATOS	3 g
GRASA	15 g

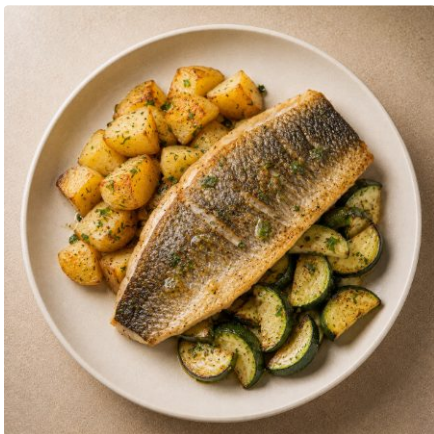
INGREDIENTES

1 huevo, 30 g jamón cocido (1 loncha), 20 g queso en lonchas (1 loncha), 60 g espinacas (2 puñados), 1/2 cucharada aceite de oliva, 1 pizca sal (opcional), 1 pizca pimienta (opcional).

PREPARACIÓN

- 01 Lava bien las espinacas y córtalas en tiras para que resulten más manejables.
- 02 Calienta una sartén con el aceite de oliva y saltea las espinacas durante 1 minuto, solo hasta que bajen de volumen.
- 03 Bate el huevo en un bol y viértelo sobre las espinacas en la sartén extendiéndolo por toda la superficie. Coloca encima el jamón y el queso.
- 04 Cocina a fuego medio hasta que el huevo cuaje y el queso empiece a fundirse.
- 05 Dobra la tortilla con cuidado y pásala al plato.

Merluza con patatas y verdura



CALORÍAS	360 kcal
PROTEÍNA	24 g
HIDRATOS	30 g
GRASA	15 g

INGREDIENTES

150 g patata, 1 filete merluza, 1/2 calabacín, 1/2 pimiento rojo, 1 cda aceite de oliva, 1/2 cdta romero, una pizca sal.

PREPARACIÓN

- 01 Enciende el horno a 200°C para que vaya cogiendo temperatura mientras preparas todo.
- 02 Pela y corta las patatas en láminas finas. Haz lo mismo con el calabacín y corta el pimiento en tiras.
- 03 Coloca todas las verduras en una bandeja apta para horno, añade por encima el aceite de oliva, la sal y el romero, y mézclalo bien para que se reparta.
- 04 Hornea durante 30 minutos.
- 05 Pasado ese tiempo, abre el horno, coloca los filetes de merluza sobre las verduras y hornea 10-15 minutos más, según el grosor del pescado.

Huevos revueltos cremosos con calabaza y queso



CALORÍAS	350 kcal
PROTEÍNA	23 g
HIDRATOS	9 g
GRASA	25 g

INGREDIENTES

2 huevos, 40 g de queso mozzarella, 150 g de calabaza, 1 pizca de sal, 1 cucharadita de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

- 01 Pela la calabaza y córtala en trozos pequeños.
- 02 Hiérvela en una cazuela con agua durante unos 15 minutos, hasta que esté tierna.
- 03 Escúrrela y tritúrala hasta obtener un puré.
- 04 Bate los huevos con una pizca de sal y mézclalos con el puré de calabaza.
- 05 Calienta una sartén con un poco de aceite, vierte la mezcla y deja que cuaje ligeramente.
- 06 Añade el queso y remueve hasta que esté bien cocinado a tu gusto.

Alubias blancas con verduras



CALORÍAS	319 kcal
PROTEÍNA	20 g
HIDRATOS	58 g
GRASA	1 g

INGREDIENTES

200 g de Alubia Blanca, 500 ml de Caldo de Verduras, 1 diente de ajo, ½ cebolla, 1 zanahoria, ½ pimiento rojo, Apio, 1/2 cucharadita de sal, pizca de Pimienta Negra.

PREPARACIÓN

- 01 .4 La noche anterior, pon las alubias a remojo en abundante agua. Al día siguiente, escúrrelas bien.
- 02 Lava y pela las zanahorias y córtalas en rodajas finas. Corta el pimiento rojo y el apio en trozos pequeños.
- 03 Tritura la cebolla y el ajo en un procesador.
- 04 En una olla con un poco de aceite de oliva, sofríe la cebolla y el ajo a fuego medibajo durante 4–5 minutos.
- 05 Añade las zanahorias, el apio y el pimiento y saltéalos unos 5 minutos.
- 06 Incorpora las alubias, mezcla brevemente y cubre con caldo de verduras. Añade sal y pimienta.
- 07 Cocina en olla a presión unos 30 minutos, o en olla normal hasta que las alubias estén tiernas, vigilando el líquido.

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!

Ensalada caprese



CALORÍAS	227 kcal
PROTEÍNA	12 g
HIDRATOS	7 g
GRASA	17 g

INGREDIENTES

1 unidad de tomate, 50 g de queso mozzarella, 3 hojas de albahaca, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 pizca de sal, 1/2 pizca de pimienta negra.

PREPARACIÓN

- 01 Lava el tomate y las hojas de albahaca. Luego, sécalos con un paño limpio.
- 02 Corta el tomate y la mozzarella en rodajas y pon la mozzarella sobre las rodajas de tomate.
- 03 Coloca las hojas de albahaca sobre las rodajas y añade sal y pimienta al gusto.
- 04 ¡Listo para disfrutar!

Bowl de salmón con pepino y mango



CALORÍAS	334 kcal
PROTEÍNA	17 g
HIDRATOS	35 g
GRASA	15 g

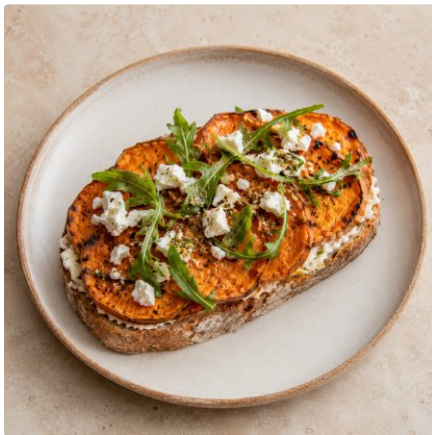
INGREDIENTES

75 g salmón ahumado, ½ pepino, ½ mango, ¼ aguacate, 50 g de arroz, ½ cucharada mayonesa, ½ cucharadita salsa sriracha.

PREPARACIÓN

- 01 Comienza lavando y cortando el pepino en rodajas finas. Pela y corta el mango en trozos pequeños. Corta el aguacate en trozos.
- 02 En un recipiente, mezcla la mayonesa con la salsa sriracha.
- 03 Agrega el salmón ahumado cortado en tacos o lonchas y mézclalo con la salsa preparada.
- 04 En un plato, coloca el arroz previamente cocido como base. Coloca las rodajas de pepino a un lado, el mango y el aguacate sobre el arroz, y finalmente, añade el salmón con la salsa.

Tosta de boniato



CALORÍAS	245 kcal
PROTEÍNA	12 g
HIDRATOS	18 g
GRASA	13 g

INGREDIENTES

90 g boniato, 20 g mozzarella fresca, 10 g aceitunas verdes o negras, 5 g aceite de oliva virgen extra, 1 huevo, ½ pizca sal, orégano y pimienta (al gusto).

PREPARACIÓN

- 01 Pela el boniato y córtalo en rodajas finas. Colócalo sobre una bandeja cubierta con papel vegetal, evitando que las piezas se superpongan.
- 02 Añade los condimentos: rocía con un poco de aceite de oliva, sal, pimienta y orégano si te gusta.
- 03 Hornea a 180 °C durante 20 minutos, dale la vuelta a las rodajas y cocina otros 15–20 minutos, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.
- 04 Sirve el boniato caliente y coloca encima la mozzarella en rodajas y las aceitunas.
- 05 Prepara los huevos revueltos aparte y sírvelos como acompañamiento de la tosta.

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.

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!

Tosta de huevos revueltos al baño maría



CALORÍAS	395 kcal
PROTEÍNA	18 g
HIDRATOS	30 g
GRASA	22 g

INGREDIENTES

60 g de pan, 2 huevos, sal, cebollino fresco, aceite de oliva, pimienta molida.

PREPARACIÓN

- 01 Regar el pan con un hilo de aceite de oliva.
- 02 Tostar el pan en una sartén a fuego suave por ambos lados y reservar.
- 03 Picar el cebolletino fresco y reservar.
- 04 Salpimentar y batir los huevos.
- 05 Poner los huevos batidos en un cazo, y a su vez, el cazo sobre un recipiente con agua hirviendo y cocinar al baño maría sin dejar de remover hasta obtener el punto de cuajado deseado.
- 06 Colocar los huevos revueltos sobre el pan tostado y espolvorear con cebolletino picado.

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