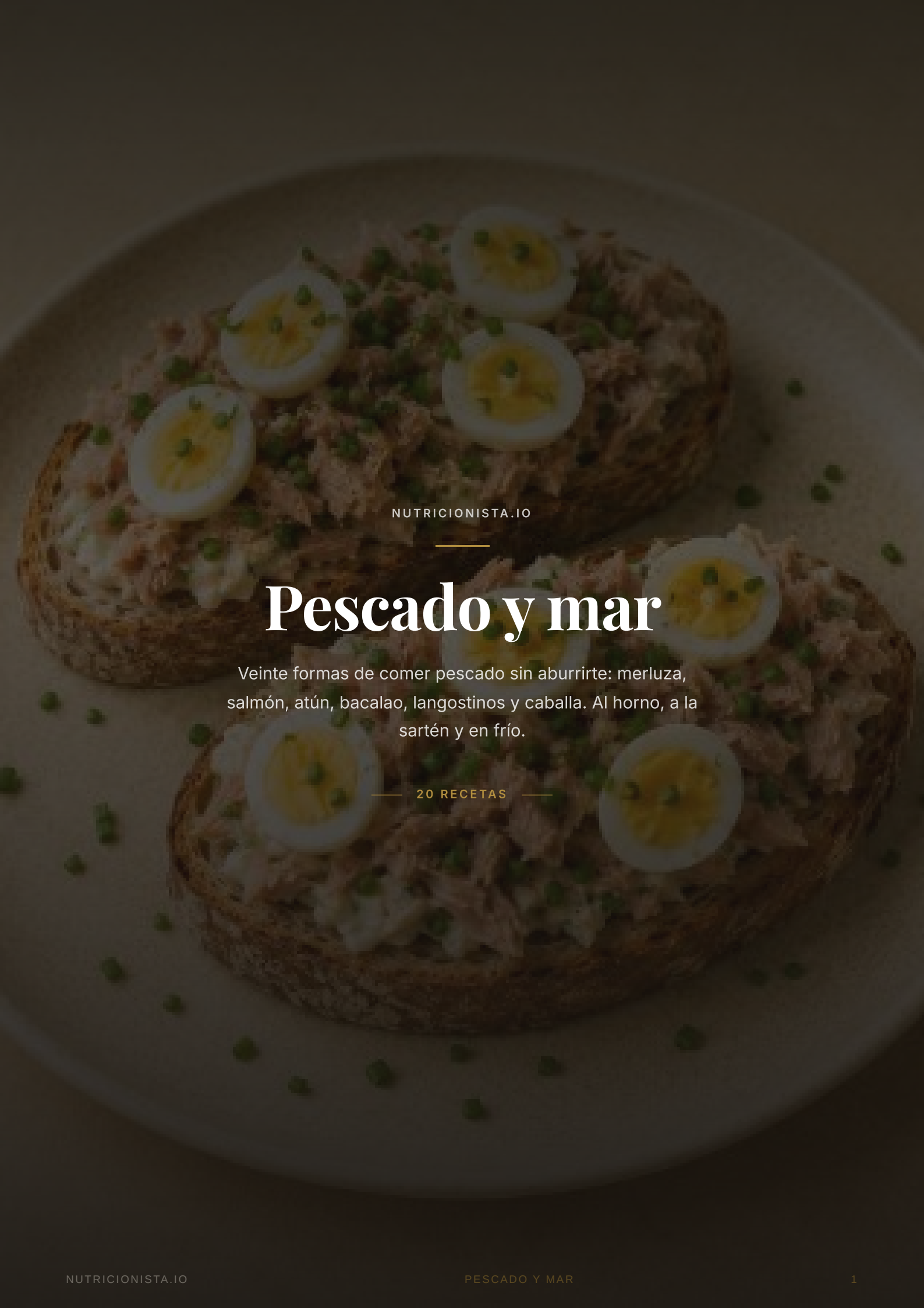


The background image shows two salmon sandwiches on a light-colored plate. Each sandwich is made with a slice of whole-grain bread, topped with a layer of white cream, a generous amount of flaked salmon, and garnished with sliced hard-boiled eggs and finely chopped green onions. The text is overlaid on this image.

NUTRICIONISTA.IO

Pescado y mar

Veinte formas de comer pescado sin aburrirte: merluza, salmón, atún, bacalao, langostinos y caballa. Al horno, a la sartén y en frío.

20 RECETAS

Contenido

Las cantidades son **para una ración** y los macros están calculados sobre esa ración: de media, 530 kcal y 36 g de proteína. Multiplica los ingredientes por las personas que seáis en casa. El pescado congelado y el de conserva cuentan igual: mismo perfil nutricional y mucho menos trabajo. Tienes estas recetas y muchas más, con vídeo, en app.nutricionista.io.

01	Tosta de atún y huevos de codorniz	551 kcal
02	Bocadillo de tortilla de atún	685 kcal
03	Huevos rellenos de aguacate y atún	541 kcal
04	Ensalada de pasta con piña y atún	642 kcal
05	Dorada con pasta y verduras	582 kcal
06	Lubina con arroz al curry y verduras	658 kcal
07	Macarrones con salmón y verduras	680 kcal
08	Bacalao con brócoli y arroz	584 kcal
09	Merluza al horno con patata y verduras	438 kcal
10	Arroz con verduras y salmón	684 kcal
11	Ensalada de pasta con atún	521 kcal

12	Aguacates rellenos de quinoa y atún	636 kcal
13	Tostadas de caballa con pimientos asados	568 kcal
14	Ensalada fresca de garbanzos y atún	401 kcal
15	Bowl de arroz con gambas y ensalada de aguacate	437 kcal
16	Tosta de queso con pulpo	336 kcal
17	Ensalada de salmón con granada	565 kcal
18	Ensalada de tomate y atún con cebolla	257 kcal
19	Tosta de salmón sobre aguacate	495 kcal
20	Bowl de salmón con pepino y mango	334 kcal

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!

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 cdta 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!

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.

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.

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.

Lubina con arroz al curry y verduras



CALORÍAS	658 kcal
PROTEÍNA	42 g
HIDRATOS	80 g
GRASA	20 g

INGREDIENTES

70 g de arroz en crudo, 150 g de lubina, 60 g de garbanzos cocidos, brócoli, 5 mL de leche de coco, 1 cdta de aceite de oliva, curry, orégano y sal.

PREPARACIÓN

- 01 Enciende el horno y precaliéntalo a 180 °C.
- 02 Cocina el arroz siguiendo las instrucciones del paquete o como sueles hacerlo habitualmente.
- 03 Lava el tomate y córtalo en rodajas. Colócalo en una bandeja de horno junto con los filetes de lubina y el brócoli. Añade un chorrito de aceite, sal y orégano. Hornea durante unos 20 minutos.
- 04 En una sartén, mezcla el arroz ya cocido con los garbanzos escurridos, el curry, la leche de coco y una pizca de sal. Cocina unos minutos para que todos los sabores se unan.
- 05 Sirve el arroz con garbanzos y curry acompañado de la lubina al horno y las verduras.

Macarrones con salmón y verduras



CALORÍAS	680 kcal
PROTEÍNA	39 g
HIDRATOS	63 g
GRASA	32 g

INGREDIENTES

70 g de pasta integral, champiñones, espárragos verdes, cebolla, 120 g de salmón, 1 cucharada de aceite de oliva, sal.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina los macarrones en agua hirviendo según las instrucciones del paquete.
- 02 Pica la cebolla en trozos pequeños y corta los champiñones y los espárragos. Lava bien los ingredientes.
- 03 Calienta el aceite de oliva en una sartén grande y sofríe la cebolla y el ajo durante un par de minutos. Luego, añade los champiñones, los espárragos y la sal, y saltea las verduras durante unos 10 minutos.
- 04 Corta el salmón en trozos pequeños, sazónalo con un poco de sal y cocínalo en una sartén con las verduras.
- 05 Añade los macarrones cocidos a la sartén y mezcla todo bien. ¡Listo para servir!

Bacalao con brócoli y arroz



CALORÍAS	584 kcal
PROTEÍNA	38 g
HIDRATOS	85 g
GRASA	13 g

INGREDIENTES

70 g de arroz, 1 cucharada de pan rallado, 120 g de bacalao, 200 g de brócoli, ½ limón, 1 diente de ajo, 1 pizca de sal, 1 cucharada de aceite de oliva, ½ puñado de perejil.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina el arroz: calienta aceite, añade ajo en láminas, agrega el arroz, remueve y añade agua y sal. Cocina 7 minutos a fuego alto y 8 minutos a fuego bajo.
- 02 Deja reposar.
- 03 Pica el ajo, mezcla con pan rallado, sal, limón y perejil, y reserva.
- 04 Sazona el bacalao con sal y pimienta, colócalo en una fuente de horno y cubre con la mezcla de pan rallado.
- 05 Cocina el brócoli en una bandeja con aceite y sal a 200°C durante 15 minutos.
- 06 Sirve el bacalao con rodajas de limón y acompáñalo con el brócoli. ¡A disfrutar!

Merluza al horno con patata y verduras



CALORÍAS	438 kcal
PROTEÍNA	37 g
HIDRATOS	32 g
GRASA	19 g

INGREDIENTES

150 g de patata, 1/2 unidad de calabacín, 1 filete de merluza, 1/2 unidad de pimiento rojo, 1 cucharada de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de romero y 1/2 pizca de sal.

PREPARACIÓN

- 01 Precalienta el horno a 200°C.
- 02 Lava y pela las patatas, cortándolas en rodajas finas. Haz lo mismo con el calabacín y pica el pimiento rojo en tiras.
- 03 Coloca todo en una fuente apta para horno y mézclalo con romero, sal y aceite de oliva. Hornea durante 30 minutos.
- 04 Después de este tiempo, saca la fuente del horno y coloca los filetes de merluza por encima. Hornea por 10-15 minutos más (dependiendo del grosor de la merluza).
- 05 Si deseas, puedes añadir un toque de ajo en polvo y pimienta negra para darle más sabor. También puedes utilizar otras verduras de tu preferencia.

Arroz con verduras y salmón



CALORÍAS	684 kcal
PROTEÍNA	37 g
HIDRATOS	70 g
GRASA	29 g

INGREDIENTES

70 g de arroz en crudo, 120 g de salmón. ¼ de cebolla, 200 g de espárragos verdes, ½ de diente de ajo, zanahoria, champiñones, 1 cda de aceite de oliva y sal.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina el arroz.
- 02 Pica la cebolla y la zanahoria, las cuales deberás pelar previamente. Sofríe las verduras en una sartén con 1 cucharadita de de aceite de oliva.
- 03 Lava los espárragos y córtalos en trozos medianos. Lava los champiñones y córtalos en láminas.
- 04 Añade los espárragos y los champiñones a la sartén cuando la cebolla esté blandita. Saltea todo junto y agrega un poco de sal al gusto.
- 05 Cuando las verduras estén bien cocidas y al gusto, vierte el arroz que preparaste anteriormente. Revuelve bien para integrar todos los ingredientes y cocina durante unos 3-4 minutos más.
- 06 Mientras tanto, en una sartén aparte, cocina el filete de salmón con otra cucharadita de aceite de oliva y sal a fuego medio.
- 07 Sirve el salmón acompañado del arroz y las verduras que preparaste. ¡Listo para disfrutar!

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

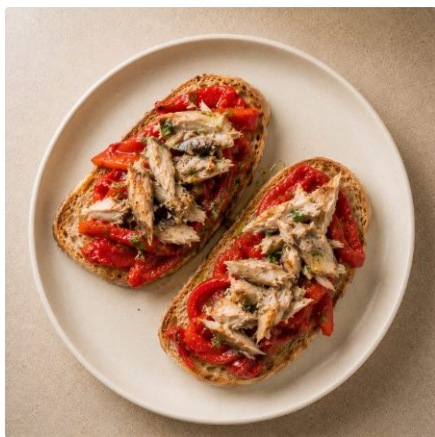
INGREDIENTES

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.

Tostadas de caballa con pimientos asados



CALORÍAS	568 kcal
PROTEÍNA	30 g
HIDRATOS	37 g
GRASA	34 g

INGREDIENTES

2 rebanadas de pan, 1 lata de caballa en aceite, ¼ pimiento rojo, ½ pimiento verde, ajo en polvo, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 pizca de sal.

PREPARACIÓN

- 01 Asa los pimientos en la freidora de aire, pincelados con aceite de oliva y sal, 20 minutos, dándole la vuelta a la mitad para que se cocine por todos lados.
- 02 Saca los pimientos, quita la piel y corta en tiras.
- 03 Tuesta el pan y encima pon las tiras de pimientos.
- 04 Añade el ajo en polvo y la caballa y, ¡listo!

Ensalada fresca de garbanzos y atún



CALORÍAS	401 kcal
PROTEÍNA	28 g
HIDRATOS	28 g
GRASA	21 g

INGREDIENTES

75 g garbanzo en conserva, 1 lata de atún en conserva, 1/2 aguacate, 1/4 cebolla, 1/4 pimiento verde, 1/4 pimiento rojo, una pizca de perejil, un chorrito de limón, 1/2 cucharada de aceite de oliva, una 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 pequeños.
- 04 Coloca todo en un recipiente y añade el atún escurrido de su lata. Mezcla bien.
- 05 Aliña con aceite de oliva, limón, sal y perejil picado. ¡Listo para disfrutar!

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.

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.

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.

Ensalada de tomate y atún con cebolla



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

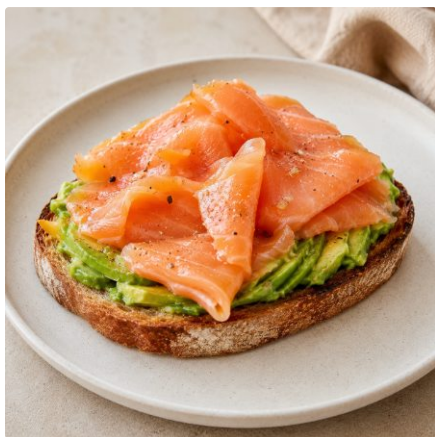
INGREDIENTES

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 salmón sobre aguacate



CALORÍAS	495 kcal
PROTEÍNA	21 g
HIDRATOS	38 g
GRASA	25 g

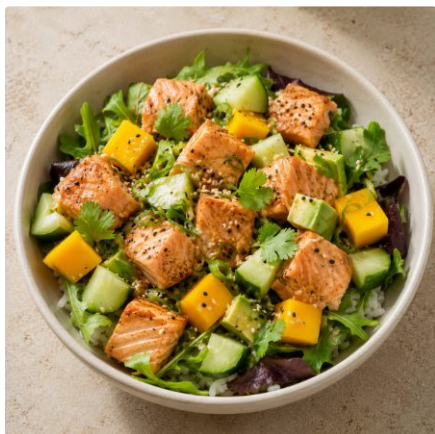
INGREDIENTES

60 g de pan, 2 lonchas de salmón ahumado, ½ aguacate, 1/4 de cebollita, unas alcaparras.

PREPARACIÓN

- 01 Pica la cebollita. Corta el aguacate y lonchea.
- 02 Tuesta el pan.
- 03 Distribuye el aguacate entre las rebanadas. Pon encima las lonchas de salmón.
- 04 Haz la picada de cebollita y alcaparras por encima.

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.

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