



NUTRICIONISTA.IO

Sin carne ni pescado

Veinte recetas sin carne ni pescado, construidas sobre
huevo, legumbre, lácteo y frutos secos para que la
proteína no se quede corta.

— 20 RECETAS —

Contenido

Las cantidades son **para una ración** y los macros están calculados sobre esa ración: de media, 501 kcal y 24 g de proteína. Multiplica los ingredientes por las personas que seáis en casa. La clave de un plato vegetariano que sacia es combinar legumbre o huevo con un cereal integral en la misma comida. Tienes estas recetas y muchas más, con vídeo, en app.nutricionista.io.

01 Frittata de calabacín y setas 647 kcal

02 Avena y yogur con melocotón 420 kcal

03 Ensalada de judías con cherrys y mozzarella 570 kcal

04 Espaguetis con verduras, huevo poché y queso de cabra 478 kcal

05 Lentejas con verduras 539 kcal

06 Tosta de revuelto de setas 505 kcal

07 Tostas con cottage, tomates cherry, guacamole y más 550 kcal

08 Tosta con burrata, manzana y frutos secos 537 kcal

09 Batido de fresas y arándanos 248 kcal

10 Huevos revueltos cremosos con calabaza y queso 350 kcal

11 Sartén de huevos con patatas y champiñones 445 kcal

12 Tortilla de champiñones y quesos .. 379 kcal

13 Bowl de garbanzos y quinoa 469 kcal

14 Garbanzos con patatas y verduras .. 552 kcal

15 Judías blancas con patata y brócoli 544 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 Mugcake de cacahuete y chocolate 634 kcal

Frittata de calabacín y setas



CALORÍAS	647 kcal
PROTEÍNA	40 g
HIDRATOS	75 g
GRASA	22 g

INGREDIENTES

2 huevos, ¼ de calabacín, setas, ¼ de cebolla, 1 cdta de salsa de soja y 1 cdta de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

- 01 Lava y corta el calabacín en láminas finas y las setas en trozos. También corta la cebolla en tiras finas.
- 02 Calienta una sartén con 1 cucharadita de aceite de oliva. Cuando esté caliente, agrega la cebolla y las setas. Cocina a fuego medio durante 5-6 minutos.
- 03 Añade el calabacín a la sartén y saltea durante un minuto. Agrega la salsa de soja y sigue cocinando a fuego medio durante unos 10 minutos. Remueve de vez en cuando para evitar que se quemen los ingredientes, y baja el fuego si es necesario.
- 04 En un recipiente, bate los huevos y luego incorpóralos a la sartén con las verduras.
- 05 Mezcla bien.
- 06 Cocina a fuego medio hasta que los huevos estén completamente cuajados, como si fuera una tortilla de patata. Retira del fuego y sirve.

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.

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.

Espaguetis con verduras, huevo poché y queso de cabra



CALORÍAS	478 kcal
PROTEÍNA	29 g
HIDRATOS	43 g
GRASA	28 g

INGREDIENTES

100 g espagueti, 50 g queso de cabra, 100 g champiñón, 1/2 calabacín, 1 huevo, 1 cucharada aceite de oliva, 1/4 cucharadita sal, 1/4 cucharadita pimienta negra, 1/2 cucharadita vinagre de vino.

PREPARACIÓN

- 01 Cuece la pasta en una olla con agua siguiendo el tiempo recomendado en el paquete. Cuando esté lista, escúrrela y resérvala.
- 02 Prepara las verduras: lava y corta el calabacín y los champiñones según tu gusto. Saltéalos en una sartén con un poco de aceite hasta que tomen color.
- 03 Añade una pizquita de sal.
- 04 Para el huevo poché: llena un vaso con agua hasta la mitad, añade el vinagre y un poco de sal. Casca el huevo dentro con cuidado y cocina en el microondas a máxima potencia durante 1 minuto. Después, retíralo y escurre bien el agua.
- 05 Monta el plato: mezcla los espaguetis con las verduras salteadas, coloca el huevo poché encima y termina con el queso de cabra desmenuzado y un toque de pimienta.

Lentejas con verduras



CALORÍAS	539 kcal
PROTEÍNA	27 g
HIDRATOS	78 g
GRASA	15 g

INGREDIENTES

100 g lentejas, 75 g zanahoria, 60 g tomate, 40 g cebolla, 1 diente de ajo, 30 g apio, 1 cda aceite de oliva, 1/2 pizca sal, 1/2 cdta comino en polvo, 360 ml agua.

PREPARACIÓN

- 01 Prepara la base del sofrito; corta la cebolla en trozos pequeños y pela el diente de ajo. Tritúralos en una batidora hasta conseguir una crema espesa y reserva.
- 02 Prepara las verduras Trocea el apio y pela la zanahoria y córtala también en cubitos.
- 03 En el vaso de la batidora, sin necesidad de lavarlo, coloca el tomate troceado y tritúralo hasta obtener un puré ligero.
- 04 Pon una olla al fuego con un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté caliente, incorpora la mezcla de cebolla y ajo triturada y rehógala 2 min a fuego medio.
- 05 Incorpora a la olla la zanahoria y el apio troceados y saltea durante 3–4 minutos para que empiecen a ablandarse.
- 06 Agrega las lentejas y remueve junto con las verduras durante 1–2 minutos.
- 07 Añade el puré de tomate, el comino, la sal y el agua. Sube el fuego hasta que rompa a hervir, reduce luego a fuego suave y cocina tapado unos 30–35 minutos, o hasta que las lentejas queden tiernas.

Tosta de revuelto de setas



CALORÍAS	505 kcal
PROTEÍNA	26 g
HIDRATOS	55 g
GRASA	25 g

INGREDIENTES

80 g de pan, 200 g de setas, 2 huevos, ¼ de cebolla, ½ diente de ajo, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta y cebollino picado al gusto (opcional).

PREPARACIÓN

- 01 Lava y corta las setas en trozos pequeños (si son grandes, córtalas por la mitad).
- 02 Pica finamente la cebolla.
- 03 En una sartén grande, agrega un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla durante 3-4 minutos, hasta que se poche. Añade el ajo picado finamente y cocina por un minuto más.
- 04 Incorpora las setas a la sartén con la cebolla y cocina a fuego lento durante 10-12 minutos, hasta que las setas suelten su agua y reduzcan su tamaño.
- 05 Cuando las setas estén listas, retíralas de la sartén y deja reposar unos minutos, eliminando el exceso de agua. Mientras tanto, bate los huevos en un bol.
- 06 Vuelve a colocar las setas en la sartén, añade el huevo batido y cocina a fuego bajo, removiendo constantemente, hasta que el huevo cuaje un poco.
- 07 Sirve el revuelto de setas sobre la rebanada de pan tostado y decora con cebollino picado (opcional).

Tostas con cottage, tomates cherry, guacamole y más



CALORÍAS	550 kcal
PROTEÍNA	25 g
HIDRATOS	37 g
GRASA	35 g

INGREDIENTES

4 rebanadas pan tostado, 150 g queso cottage, 4 tomates cherry, 4 cucharadas guacamole, 1 cucharada AOVE, sal y pimienta al gusto, 8 pistachos molidos, cantidad necesaria aguacate (opcional).

PREPARACIÓN

- 01 Tuesta ligeramente las rebanadas de pan, yo he utilizado unas barritas pequeñas (pulguitas). Unta una cucharada de guacamole en cada una.
- 02 Cubre el guacamole con el queso cottage y añade sal y pimienta al gusto.
- 03 Tritura los pistachos (como arena) y ponlos por encima del queso.
- 04 Lava los tomates cherry, córtalos por la mitad y pon dos mitades sobre cada tostada. Si quieres, puedes agregar aguacate en alguna de las tostadas.
- 05 Añade un chorro de AOVE sobre los tomates cherry. Decora con unas hojitas verdes, como albahaca o rúcula.
- 06 Opcional: Añade una rodajita de aguacate y salpimenta.
- 07 Decora a tu gusto, ¡y listo!

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.

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!

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 Hiévela 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.

Sartén de huevos con patatas y champiñones



CALORÍAS	445 kcal
PROTEÍNA	22 g
HIDRATOS	43 g
GRASA	23 g

INGREDIENTES

1 patata (aprox 200 g), 2 huevos, champiñones, 1 tomate, ½ diente ajo, 1 cucharada aceite de oliva, 1 pizca sal.

PREPARACIÓN

- 01 Cocina la patata en agua con sal durante 10-12 minutos, hasta que esté tierna.
- 02 Pica el ajo y corta el tomate en trozos. Lava y corta los champiñones en láminas.
- 03 En una sartén con aceite caliente, sofríe el ajo y los champiñones durante 5-6 minutos.
- 04 Añade la patata cocida, el tomate y la sal. Cocina a fuego medio durante 5 minutos.
- 05 Haz dos huecos en la sartén, añade los huevos con una pizca de sal y cocina con tapa hasta que se cuajen.
- 06 Sirve y disfruta.

Tortilla de champiñones y quesos



CALORÍAS	379 kcal
PROTEÍNA	22 g
HIDRATOS	6 g
GRASA	30 g

INGREDIENTES

75 g de champiñones, ¼ de cebolla, 2 huevos, 30 g de queso mozzarella rallado, 1 cdta de aceite de oliva y 1 pizca de sal.

PREPARACIÓN

- 01 Pica finamente la cebolla y corta los champiñones en láminas.
- 02 Calienta una sartén con un poco de aceite de oliva. Añade la cebolla y los champiñones junto con una pizca de sal, y cocina a fuego medio durante 6-8 minutos hasta que estén dorados. Luego retira la mitad de las verduras del fuego.
- 03 Bate los huevos y agrégalos a la sartén, moviéndolos para que se distribuyan bien. Añade un poco de queso mozzarella por encima y cocina a fuego bajo durante varios minutos hasta que el huevo se cuaje.
- 04 Usa una espátula para doblar la tortilla por la mitad y termina de cocinarla. El tiempo de cocción dependerá de si prefieres el huevo más jugoso o más cocido.

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.

Garbanzos con patatas y verduras



CALORÍAS	552 kcal
PROTEÍNA	21 g
HIDRATOS	77 g
GRASA	18 g

INGREDIENTES

200 g de garbanzos cocidos, 125 g de patata, ½ cebolla, 125 g de zanahoria, 1 diente de ajo, apio, ¼ pimiento rojo, 1 cda de aceite de oliva, 1 cda de tomate triturado, ½ cdta de comino y sal.

PREPARACIÓN

- 01 Sofríe la cebolla, el ajo, la zanahoria, el apio y el pimiento rojo en una olla con el aceite.
- 02 Añade el tomate triturado y el comino y cocina un par de minutos.
- 03 Incorpora la patata en dados y cubre con agua o caldo; cocina hasta que la patata esté tierna.
- 04 Agrega los garbanzos cocidos, sazona con sal y cocina 5 minutos más para integrar los sabores.

Judías blancas con patata y brócoli



CALORÍAS	544 kcal
PROTEÍNA	21 g
HIDRATOS	85 g
GRASA	17 g

INGREDIENTES

200 g calabaza, 1/2 cebolla, 1 patata, 200 g brócoli, 1 bote pequeño de alubia blanca, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 pizca sal, 1 cucharada de tomate frito.

PREPARACIÓN

- 01 Corta la cebolla en trozos no muy grandes. Lava el brócoli y córtalo en ramilletes pequeños. Corta la calabaza en trozos medianos y pela y corta la patata en trozos no muy grandes.
- 02 Pon una olla al fuego con un poco de aceite de oliva y sofríe la cebolla a fuego medio durante un par de minutos.
- 03 Añade la calabaza y saltéala durante 3–4 minutos.
- 04 Incorpora las judías blancas escurridas, el brócoli, la patata y la salsa de tomate, y mezcla bien.
- 05 Cubre con el caldo, añade un poco de sal y cocina a fuego medio durante unos 20 minutos, hasta que tenga la textura que te gusta.

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.

Mugcake de cacahuete y chocolate



CALORÍAS	634 kcal
PROTEÍNA	19 g
HIDRATOS	71 g
GRASA	32 g

INGREDIENTES

4 cucharadas harina de avena, 1/2 cucharadita levadura, 3/4 cucharada azúcar moreno, 60 ml leche vegetal, 2 cucharadas crema de cacahuete, 1 onza chocolate negro.

PREPARACIÓN

- 01 En un bol, mezcla la harina de avena, la levadura, el azúcar, la leche vegetal, la crema de cacahuete y el chocolate partido en trozos (o chips de chocolate).
- 02 Revuelve bien para que se integren todos los ingredientes.
- 03 Divide la mezcla en dos tazas.
- 04 Coloca las tazas en el microondas y cocínalas a máxima potencia durante un minuto, aproximadamente. Después de ese tiempo, la mezcla habrá subido y estará lista para disfrutar.
- 05 Si lo prefieres, puedes añadir un poco más de crema de cacahuete y trozos de chocolate por encima como decoración.

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