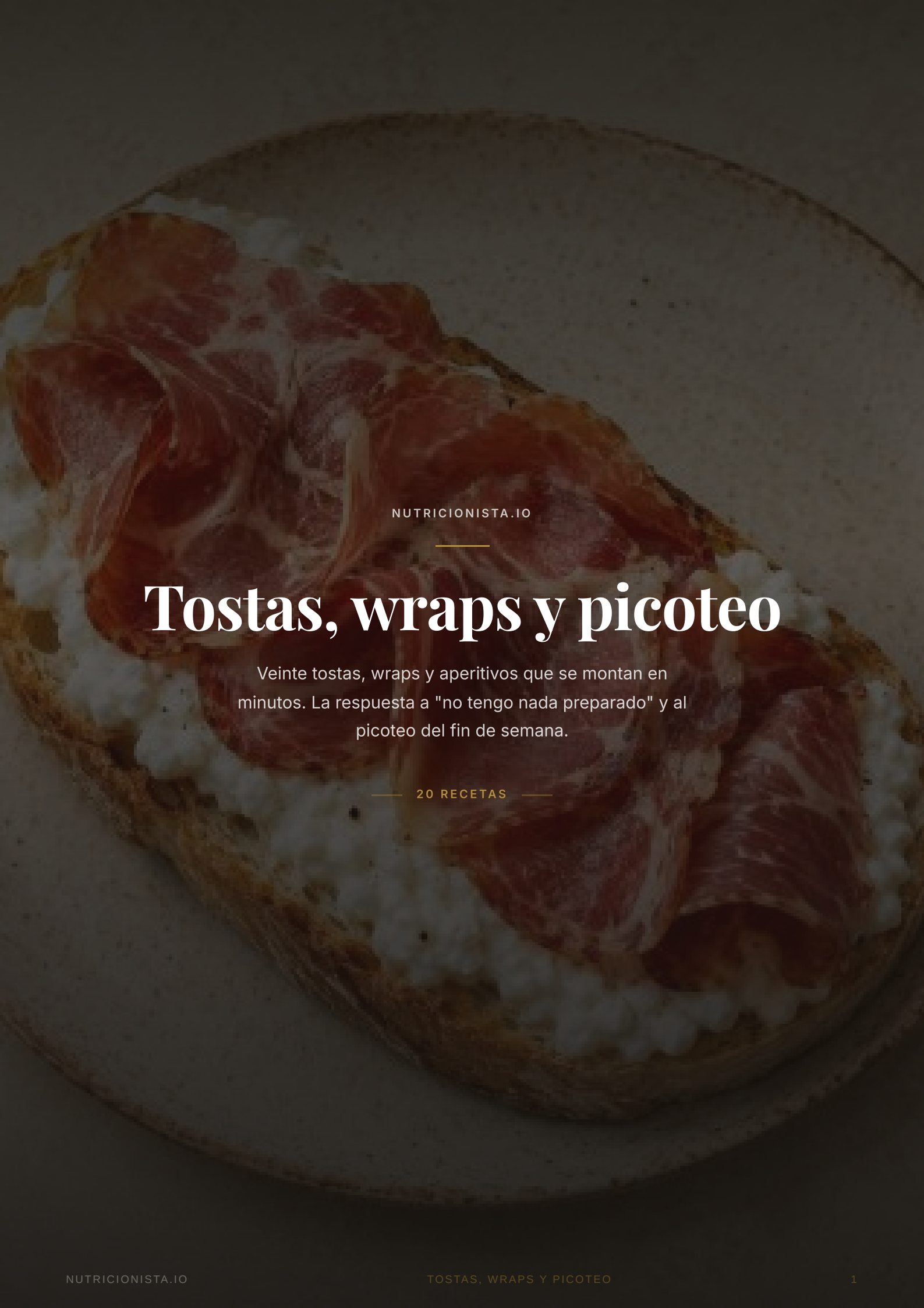




NUTRICIONISTA.IO

Tostas, wraps y picoteo

Veinte tostas, wraps y aperitivos que se montan en minutos. La respuesta a "no tengo nada preparado" y al picoteo del fin de semana.

— 20 RECETAS —

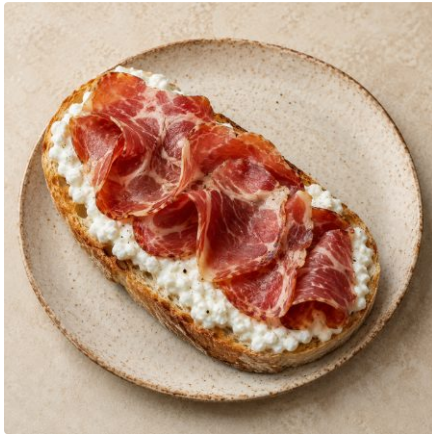
Contenido

Las cantidades son **para una ración** y los macros están calculados sobre esa ración: de media, 429 kcal y 25 g de proteína. Multiplica los ingredientes por las personas que seáis en casa. Una tosta se convierte en comida completa con una fuente de proteína encima: huevo, atún, pavo, queso fresco o legumbre. Tienes estas recetas y muchas más, con vídeo, en app.nutricionista.io.

01	Tosta de queso cottage y lomo embuchado	150 kcal
02	Tosta de hummus y calabacín	165 kcal
03	Tosta de boniato	245 kcal
04	Wrap dulce de fresas, plátano y chocolate	286 kcal
05	Tostas de strapatsada	314 kcal
06	Tostadas francesas sin azúcar	318 kcal
07	Tosta de queso con pulpo	336 kcal
08	Tosta griega	394 kcal
09	Tosta de huevos revueltos al baño maría	395 kcal
10	Wraps de jamón cocido, con aguacate e higos	434 kcal

11	Tosta de aguacate y pavo	465 kcal
12	Wraps/tortillas integrales	511 kcal
13	Wrap de lacón, cherries y queso de cabra	564 kcal
14	Wrap de lomo, pimientos y queso	584 kcal
15	Wrap de pollo a la miel y mostaza	594 kcal
16	Wrap de atún y huevo duro	629 kcal
17	Bocadillo de tortilla de atún	685 kcal
18	Tosta de salmón sobre aguacate	495 kcal
19	Tosta de revuelto de setas	505 kcal
20	Tosta de tomates asados, mozzarella y jamón	509 kcal

Tosta de queso cottage y lomo embuchado



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

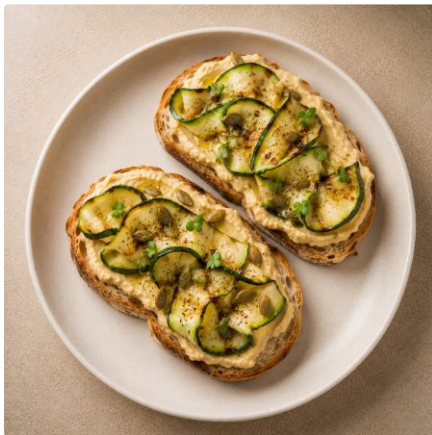
INGREDIENTES

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.

Tosta de hummus y calabacín



CALORÍAS	165 kcal
PROTEÍNA	6 g
HIDRATOS	22 g
GRASA	6 g

INGREDIENTES

1 rebanada de pan, 1 cucharada de hummus, ¼ de calabacín, ½ cucharadita de aceite de oliva, ½ pizca de sal, ½ pizca de pimienta negra.

PREPARACIÓN

- 01 Tuesta el pan por ambos lados.
- 02 Si tienes hummus hecho (casero o comprado), extiende una cucharada sobre el pan.
- 03 Lava el calabacín, sin pelar, córtalo en rodajas (no demasiado finas). Prepara una sartén con poco aceite y, cuando esté caliente, coloca las rodajas sobre la superficie. Deja que se hagan durante un par de minutos por cada lado, hasta que se tuesten.
- 04 Coloca las rodajas de calabacín sobre el hummus y espolvorea un poco de sal gorda (o la que tengas) por encima.

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.

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.

Tostas de strapatsada



CALORÍAS	314 kcal
PROTEÍNA	14 g
HIDRATOS	28 g
GRASA	15 g

INGREDIENTES

1 huevo, 1 tomate grande maduro, 20 g de queso feta, Orégano picado (al gusto), Sal (al gusto), Pimienta negra (al gusto), 1-2 rebanadas de pan y Aceite de oliva virgen extra (al gusto).

PREPARACIÓN

- 01 Pela y corta el tomate en cubos pequeños.
- 02 En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva virgen extra a fuego medioalto.
- 03 Cuando el aceite esté caliente, agrega el tomate picado, salpimienta al gusto y cocina hasta que se haya hecho.
- 04 Bate el huevo y, cuando el tomate esté listo, agrégalo a la sartén. Remueve hasta que el huevo se haya cuajado completamente.
- 05 Mientras tanto, tuesta las rebanadas de pan.
- 06 Coloca el revuelto de tomate y huevo sobre las rebanadas de pan tostado, añade el queso feta en dados y espolvorea con orégano picado.
- 07 Finaliza con un chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima y sirve.

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.

Tosta de queso con pulpo



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

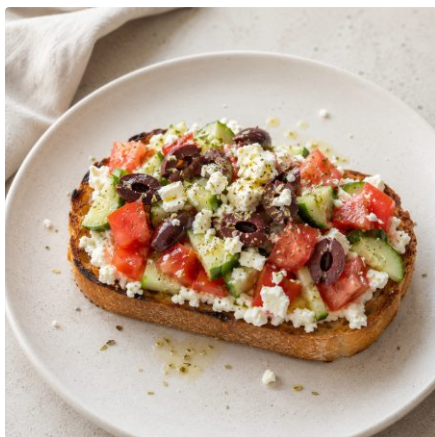
INGREDIENTES

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.

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.

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.

Wraps de jamón cocido, con aguacate e higos



CALORÍAS	434 kcal
PROTEÍNA	16 g
HIDRATOS	40 g
GRASA	26 g

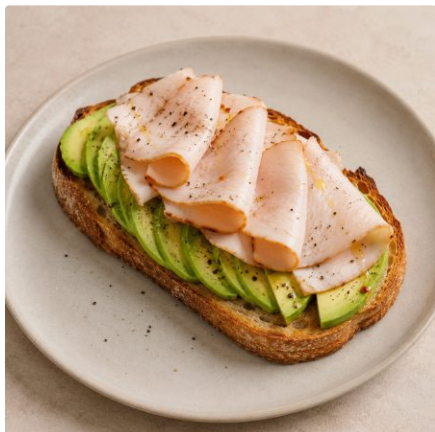
INGREDIENTES

2 tortillas de maíz pequeñas, 2 lonchas de jamón York, 1 aguacate pequeño y tomates cherry (al gusto).

PREPARACIÓN

- 01 Tuesta las tortillas en una sartén hasta que aparezcan burbujas y manchas tostadas.
- 02 Coloca las lonchas de jamón York sobre las tortillas.
- 03 Añade rodajas de aguacate encima del jamón.
- 04 Echa un hilo de aceite sobre los ingredientes.
- 05 Espolvorea unos granos de sal al gusto.
- 06 Si lo deseas, añade un higo para un toque dulce y contrastante.
- 07 Enrolla las tortillas y estarán listas para comer.

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!

Wraps/tortillas integrales



CALORÍAS	511 kcal
PROTEÍNA	39 g
HIDRATOS	40 g
GRASA	20 g

INGREDIENTES

2 tortillas integrales, 1/2 aguacate, Lechuga, 1/2 paquete de pollo natural, Tomate.

PREPARACIÓN

- 01 Haz un corte en una de las tortillas que te permita doblarla formando un triángulo.
- 02 Machaca el aguacate y corta la lechuga y el tomate en rodajas finas.
- 03 Coloca todos los ingredientes sobre la tortilla: primero el aguacate, luego la lechuga y el tomate.
- 04 Finalmente, agrega el pollo desmenuzado o en trozos, y dobla la tortilla cuidadosamente para que no se derramen los ingredientes.
- 05 ¡Listo para disfrutar!

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!

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 Dobra 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.

Wrap de pollo a la miel y mostaza



CALORÍAS	594 kcal
PROTEÍNA	46 g
HIDRATOS	36 g
GRASA	24 g

INGREDIENTES

1 tortilla de trigo, 100 g de pechuga de pollo, lechuga, tomate cherry, 40 g de queso mozzarella rallado, 40 mL de leche semidesnatada, 1 cdta de miel, 1 cdta de mostaza, sal, pimienta negra y 1 cdta de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

- 01 Corta la pechuga en tiras pequeñas y cocínalas en una sartén con un chorrito de aceite. Añade sal y pimienta y deja que se doren ligeramente.
- 02 Cuando el pollo esté casi hecho, incorpora la miel, la mostaza y la leche. Mezcla bien y mantén el fuego suave unos minutos hasta que la salsa espese un poco.
- 03 Retira del fuego.
- 04 En otra sartén caliente, reparte la mozzarella rallada y coloca la tortilla encima.
- 05 Deja que el queso se funda y quede adherido a la base. Retira con cuidado.
- 06 Coloca sobre la tortilla la lechuga, los tomates cherry partidos y una parte del pollo con su salsa. Enrolla y sirve caliente.

Wrap de atún y huevo duro



CALORÍAS	629 kcal
PROTEÍNA	33 g
HIDRATOS	50 g
GRASA	34 g

INGREDIENTES

2 tortillas de trigo, 1 lata pequeña de atún al natural, 1 huevo, 2 cucharadas de mayonesa, 1 tomate, 1 puñado de lechuga, sal al gusto, pimienta negra.

PREPARACIÓN

- 01 Hierve el huevo en agua durante 10 minutos hasta que esté cocido.
- 02 Abre la lata de atún, escúrrelo y resérvalo en un bol.
- 03 Sazona el atún con sal y pimienta, y añade las dos cucharadas de mayonesa.
- 04 Mezcla bien hasta obtener una pasta cremosa.
- 05 Lava las hojas de lechuga y corta el tomate en rodajas finas.
- 06 Pela el huevo cocido y córtalo en rodajas.
- 07 Para preparar el wrap, extiende la tortilla de trigo, coloca una hoja de lechuga y encima la mezcla del atún con mayonesa.
- 08 Incorpora rodajas de tomate y huevo cocido.
- 09 Ya solo queda enrollar bien el wrap y ¡a comer!

Bocadillo de tortilla de atún



CALORÍAS	685 kcal
PROTEÍNA	58 g
HIDRATOS	56 g
GRASA	26 g

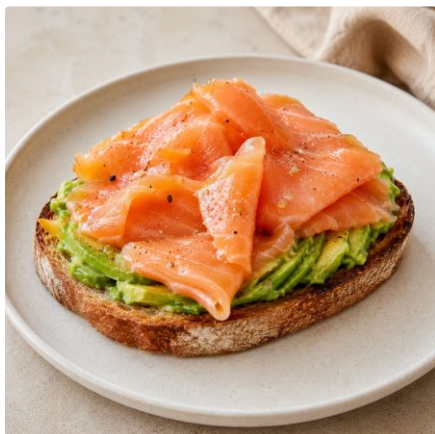
INGREDIENTES

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!

Tosta de salmón sobre aguacate



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

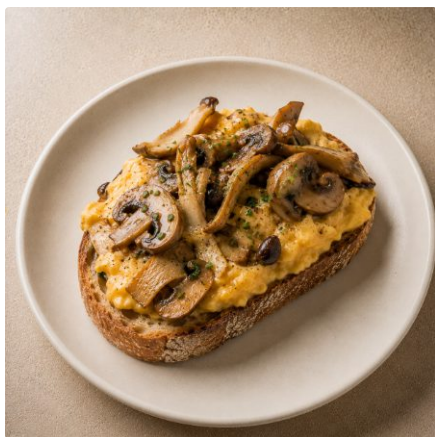
INGREDIENTES

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.

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).

Tosta de tomates asados, mozzarella y jamón



CALORÍAS	509 kcal
PROTEÍNA	32 g
HIDRATOS	42 g
GRASA	26 g

INGREDIENTES

250 g de tomates cherry, 60 g de pan, 50 g de jamón, 50 g de mozzarella, 1/2 cabeza de ajos, Aceite de oliva virgen extra, Sal.

PREPARACIÓN

- 01 Coloca los tomates cherry cortados por la mitad y la cabeza de ajo entera en una bandeja. Salpica con un poco de sal y añade un chorrito de aceite de oliva. Hornea durante 30 minutos a 190°C. Luego, retíralo del horno y deja enfriar.
- 02 Tuesta la rebanada de pan y, mientras aún están calientes, unta los dientes de ajo asado en el pan, aprovechando su suavidad y sabor cremoso.
- 03 Coloca la mozzarella encima del pan tostado y córtala en rodajas para cubrir bien toda la superficie.
- 04 Distribuye los tomates cherry asados sobre el queso, asegurándote de aprovechar todo el jugo que han soltado durante la cocción. Añade el jamón sobre los tomates, ¡y listo para servir!

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