



COMIDAS SALUDABLES

Descubre las 30 recetas más saludables y deliciosas de comidas saludables



ANTES DE EMPEZAR...

Queda **prohibida la reproducción, total o parcial, de este ebook sin el permiso expreso del autor.** Tampoco se permite su procesamiento mediante técnicas informáticas ni su distribución a terceros por ningún método.

IMPORTANTE: Los consejos contenidos en este libro son de carácter general y no pretenden reemplazar ni constituir un tratamiento médico. **Lyma Nutrición no se hace responsable de las consecuencias derivadas de una interpretación errónea de la información aquí presentada.**

Si quieres saber más información puedes consultarla en:

<https://lymanutricion.com/condiciones/>



RECETAS

1



**Salmon al horno
con frutos secos y
parrillada**

2



**Pollo en salsa de
champiñones, cebolla
y espárragos**

3



**Lasaña de
berenjena**

4



**Albóndigas de pavo
con salsa de
verduras**

5



**Pollo al curry con
salsa de verduras**

6



**Tallarines de
calabacín con pesto,
aguacate y piñones**

7



**Huevos al horno con
salmón ahumado**

8



**Wok de pollo con
soja y sésamo**

9

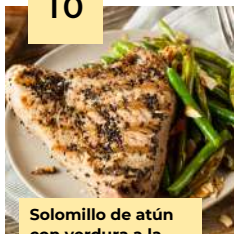


**Ensalada de arroz de
coliflor con
langostinos y
alcaparras**



RECETAS

10



**Solomillo de atún
con verdura a la
plancha**

11



**Espaguetis de
calabaza con
cúrcuma**

12



**Poke de quinoa
con salmón y
sésamo**

13



**Ternera salteada
con kale y
almendras**

14



**Melva al horno con
soja, brócoli y
nueces**

15



**Pimientos del
piquillo rellenos de
bacalao**

16



**Guiso de sepia con
patatas**

17



**Coliflor con
boloñesa de carne
y verduras**

18



**Gambas al curry con
arroz de coliflor**



RECETAS

19



**Brócoli gratinado
con pollo y
verduras**

20



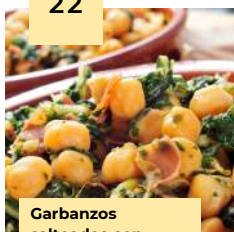
**Ensalada de
sardinas marinadas
con aguacate**

21



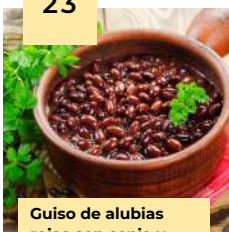
**Albóndigas de
bacalao con salsa
de verdura**

22



**Garbanzos
salteados con
espinacas y jamón**

23



**Guiso de alubias
rojas con sepia y
verdura**

24



**Sopa de cebolla
con patata y huevo**

25



**Ensalada de
quinoa con
manzana**

26



**Patata asada con
pechuga de pollo y
manzana**

27



**Sopa de pollo con
patata y verdura**



RECETAS

28



Pollo al horno con boniato

29



Ensalada de lentejas con rúcula y queso fresco

30



Lentejas estofadas con verdura y jamón serrano



SALMÓN AL HORNO CON FRUTOS SECOS Y PARRILLADA

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
15 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 4 filetes medianos de salmón (600g)
- 4 puñados de frutos secos (almendras) troceados (120g)
- 200g de berenjena (1 berenjena mediana)
- 200g de calabacín (1 calabacín mediano)
- 200g de tomates cherry
- 2 cucharas soperas de semillas de sésamo (20g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Una pizca de pimienta negra y sal

PREPARACIÓN

- Triturar los frutos secos. En los filetes de salmón colocar una capa de frutos secos, sésamo y un chorrito de aceite de oliva. Cocinar en el horno a 200°C durante 10-12 minutos a fuego medio.
- Lavar y cortar la verdura en rodajas medianas, los tomates cherry se dejan enteros.
- En una sartén o plancha colocar las verduras con un poco de aceite de oliva y una pizca de pimienta negra y sal.
- Servir el salmón junto con las verduras.



POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES, CEBOLLA Y ESPÁRRAGOS

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
25 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 600g de pechuga de pollo (2 filetes medianos por persona)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 1 manojo de espárragos verdes (200g)
- 1 bandeja de champiñones (10 champiñones)
- 200ml de nata
- 200ml de caldo de pollo
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Una pizca de sal, pimienta negra y blanca

PREPARACIÓN

- Lavar y picar la cebolla.
- En una sartén con una pizca de aceite de oliva, sofreír ligeramente hasta que esté dorada.
- Lavar y cortar los champiñones y los espárragos y añadir a la cebolla. Cocinar hasta que todo esté blandito.
- Añadir el caldo de pollo y a los minutos la nata.
- Cortar la pechuga de pollo en tiritas y añadir a la salsa para que se cocine.
- Añadir sal y especias.



Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
35 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 4 berenjenas medianas (800g)
- 600g de carne picada de ternera
- 5 tomates medianos para rallar (1kg)
- 1 pimiento verde mediano (200g)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 2 zanahorias medianas (200g)
- 6 puñados de queso mozzarella rallada (100g)
- Una pizca de pimienta negra, orégano y sal.
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)



PREPARACIÓN

- Lavar y laminar las berenjenas en láminas de 1 cm de grosor. Cocinar en el horno 20 minutos a 180°C.
- Lavar y rallar los 5 tomates y reservar el tomate rallado.
- Lavar y cortar las zanahorias, pimiento y cebolla.
- En una sartén con un poco de aceite de oliva, cocinar las zanahorias, pimiento y cebolla.
- Una vez cocinado, añadir la carne picada de ternera. Saltear todo junto y añadir el tomate. Dejar que reduzca y añadir las especias y sal.
- Montar una lámina de berenjena y otra de relleno, así hasta formar la lasaña.
- Añadir el queso rallado por encima y gratinar a 200°C durante 5 min.



ALBÓNDIGAS DE PAVO CON SALSA DE VERDURA

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
35 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 600g de carne picada de pavo
- 5 tomates medianos para rallar (1kg)
- 1 puerro mediano (150g)
- 1 bandeja de champiñones (10 champiñones)
- 1 pimienta verde mediano (150g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especias: pimienta negra, orégano y sal.
- 2 cucharas soperas de semillas de sésamo (20g)

PREPARACIÓN

- Lavar y rallar los 5 tomates y reservar el tomate rallado.
- Lavar el puerro, champiñones y pimienta verde y cortar en daditos.
- En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofreír ligeramente las verduras.
- Mientras se cocinan las verduras, hacer bolitas con la carne picada, y añadir la pimienta negra y una pizca de sal. En la freidora de aire u horno cocinar 10 minutos a 180°C.
- Añadir a las verduras el tomate rallado y reducir. Una vez hecho, añadir las albóndigas y el sésamo y dejar cocinar 5-10 min.



POLLO AL CURRY CON SALSA DE VERDURAS

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
15 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 4 muslos y contramuslos deshuesados de pollo
- 1 cebolla mediana (150g)
- 1 puerro mediano (150g)
- 1 pimiento verde mediano (150g)
- 250ml de leche de coco (1 vaso)
- 250ml de caldo de pollo (1 vaso)
- Especies: curry, pimienta negra, sal.
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar el puerro, cebolla y pimiento verde.
- En una sartén, añadir el aceite de oliva y las verduras para cocinarlas.
- Cortar los muslos y contramuslos en trozos pequeños.
- Una vez cocinados, añadir la leche de coco, el caldo de pollo y el curry y dejar que reduzca la salsa. Triturar la salsa y volver a llevar a la sartén para introducir el pollo y dejar que cocine.
- Añadir la pimienta negra y una pizca de sal.



TALLARINES DE CALABACÍN CON PESTO, AGUACATE Y PIÑONES

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
15 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos (350g)
- Pesto: 100g de albahaca, 100g de parmesano, 75g de piñones, 2 dientes de ajo, 50ml de aceite de oliva, una pizca de sal
- 1/2 aguacate mediano (50g)
- Una pizca de sal para los tallarines de calabacín

PREPARACIÓN

- Lavar los calabacines y con un espiralizador hacer los tallarines. También se puede hacer con un cuchillo cortándolo en juliana.
- Añade los espaguetis de calabacín a una sartén con una cucharadita de aceite de oliva y saltea durante unos 3 o 4 minutos a fuego medio/alto.
- Para el pesto: pelar los dientes de ajo y saltear los piñones sin aceite.
- Añadimos el ajo, los piñones, el aguacate y las hojas de albahaca con una pizca de sal y la mitad del aceite de oliva a una batidora y hacemos una papilla.
- Añadimos el resto del aceite y el queso y batimos para que ligue bien la salsa. Añadir la salsa a los tallarines de calabacín.



HUEVOS AL HORNO CON SALMÓN AHUMADO

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
15 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 8 huevos medianos enteros
- 8 lonchas de salmón ahumado (200g)
- 1 calabacín mediano (200g)
- 1 aguacate entero (100g)
- 1 rulo de cabra (150g)
- 10-12 tomates cherry (100g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especias: pimienta negra, orégano, sal, albahaca.

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar el calabacín en rodajas. Cortar el aguacate también en rodajas.
- Lavar y cortar los tomates cherrys en cuartos.
- Cortar el queso de cabra en rodajas.
- En una sartén o cazuela, añadir las verduras, una cucharada de aceite de oliva y la pimienta negra. Cocinar al horno 10 minutos a 200°C.
- Una vez cocinados, añadir los huevos por encima y cocinar por 5 minutos más. Añadir el queso de cabra también.
- Finalmente añadir el salmón ahumado, el orégano y la albahaca.



WOK DE POLLO CON SOJA Y SÉSAMO

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
12 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 8 filetes de pechuga de pollo medianos (600g)
- 1/2 brócoli mediano (150g)
- 2 zanahorias medianas (150g)
- 10-12 tomates cherry (100g)
- 60ml de soja
- 2 cucharas soperas de semillas de sésamo (20g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especias: sal y pimienta negra.

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar el brócoli, zanahoria y tomates cherrys.
- Cortar la pechuga de pollo en tiras.
- Cocinar con un poco de aceite de oliva las verduras cortadas.
- Una vez cocinadas, añadir la pechuga de pollo en tiras.
- Añadir una pizca de sal y pimienta negra.
- Saltear 2-3 minutos y añadir la salsa de soja y las semillas de sésamo.



ENSALADA DE ARROZ DE COLIFLOR, LANGOSTINOS Y ALCAPARRAS

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
10 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana (200g)
- 12 langostinos medianos
- 1 aguacate mediano (100g)
- 4 cucharas soperas de alcaparras (60g)
- 30 aceitunas medianas con hueso o sin relleno
- 30 tomates cherry (200g)
- Especies: pimienta negra, una pizca de sal
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- 2 puñados de nueces (60g)

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar la coliflor en trozos pequeños. Rallar esos trozos con un rallador y cocinar en una sartén con un poco de aceite de oliva. Añadir una pizca de sal y otra de pimienta.
- Pelar y cortar los langostinos, el aguacate y los tomates cherry.
- En un bol, añadir el arroz de coliflor, los tomates cherry, el aguacate, langostinos, aceitunas y alcaparras.
- Trocear las nueces y añadir.
- Aliñar con aceite de oliva y sal.



SOLOMILLO DE ATÚN CON VERDURA A LA PLANCHA

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
10 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 4 filetes medianos de atún (600g)
- 2 cucharas soperas de sésamo (20g)
- 60ml de soja
- 1 manojo de espárragos verdes (150g)
- 1 manojo de ajos tiernos (150g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar los espárragos verdes y los ajos tiernos.
- Cocinar la verdura con un poco de aceite de oliva.
- Una vez cocinada la verdura, apartar y cocinar los filetes de atún a la plancha.
- Añadir la salsa de soja y las verduras y saltear todo junto.
- En el plato, añadir las semillas de sésamo al pescado con las verduras.



ESPAGUETIS DE CALABAZA CON CÚRCUMA

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
20 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 250g de espaguetis de calabaza en seco
- 4 muslos y contramuslos de pollo deshuesados
- Pesto de nueces: 100g de albahaca, 100g de parmesano, 75g de nueces, 2 dientes de ajo, 50ml de aceite de oliva, una pizca de sal.
- Especias: cúrcuma, pimienta negra, una pizca de sal.
- 4 cucharadas de aceite de oliva (40g)

PREPARACIÓN

- Cocinar con los espaguetis de calabaza en una olla con agua y sal durante 7-8 minutos.
- En una bandeja de horno o freidora de aire cocinar el pollo con pimienta negra y sal.
- Para el pesto: pelar los dientes de ajo y saltear las nueces sin aceite.
- Añadimos el ajo, las nueces, el aguacate y las hojas de albahaca con una pizca de sal y la mitad del aceite de oliva a una batidora y hacemos una papilla.
- Añadimos el resto del aceite, el queso y batimos para que ligue bien la salsa. Añadir la salsa a los espaguetis de calabaza junto con el pollo troceado.



POKE CON QUINOA, SALMÓN Y SÉSAMO

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
15 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 250g de quinoa en seco
- 4 filetes o rodajas de salmón fresco (600g)
- 2 cucharas soperas de semillas de sésamo (40g)
- 20 tomates cherry (150g)
- 1 cebolla morada mediana (150g)
- 1 aguacate mediano
- 60ml de salsa de soja

PREPARACIÓN

- Lavar la quinoa antes de cocerla con agua fría.
- En una olla con medio litro de agua, cocer la quinoa 15 minutos a fuego medio con la olla tapada.
- Cortar el salmón fresco y macerar con un poco de salsa de soja 15 minutos.
- Lavar y cortar los tomates, cebolla y aguacate.
- En un bol poner la base de quinoa y encima el salmón, tomate, cebolla y aguacate.
- Añadir la salsa de soja y las semillas de sésamo.



TERNERA SALTEADA CON KALE Y ALMENDRAS

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
15 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 4 filetes medianos de ternera (600g)
- 1/2 brócoli mediano (150g)
- 1/2 kale mediano (150g)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 60ml de salsa de soja
- 2 puñados de almendras (60g)
- 2 cucharas soperas de semillas de sésamo (40g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especias: una pizca de sal, pimienta negra.

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar el brócoli, el kale y la cebolla en trozos más pequeños.
- En una sartén, añadir aceite de oliva y saltear el brócoli con el kale y la cebolla.
- Cortar la ternera en tiras pequeñas y saltear junto con las verduras.
- Añadir las almendras y la salsa de soja.
- Salpimentar al gusto.



MELVA AL HORNO CON SOJA, BROCOLI Y NUECES

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
15 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 4 filetes medianos de melva (600g)
- 1/2 brócoli mediano (150g)
- 1/2 kale mediano (150g)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 60ml de salsa de soja
- 2 puñados de nueces (60g)
- 2 cucharas soperas de semillas de sésamo (40g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especias: una pizca de sal, pimienta negra.

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar el brócoli, el kale y la cebolla en trozos más pequeños.
- Precalentar el horno a 180°C.
- En una bandeja de horno, colocar la selva y las verduras, así como las nueces previamente picadas, las semillas de sésamo y la salsa de soja.
- Añadir el aceite de oliva, una pizca de sal y de pimienta negra.
- Cocinar 15 minutos a 180°C.



PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
30 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 16 pimientos del piquillo en conserva
- 400g de bacalao desalado
- 1 cebolla mediana (150g)
- 1 pimiento verde mediano (150g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- 4 tomates medianos (1kg)
- Especies: una pizca de sal, pimienta negra y ajo.

PREPARACIÓN

- Poner en remojo el bacalao desalado durante 2-3 horas cambiando el agua cada media hora.
- Lavar y cortar la cebolla y el pimiento verde en trozos pequeños.
- En una sartén con un poco de aceite de oliva, saltear el ajo, la cebolla y el pimiento verde hasta que esté cocinado. Mientras cortar el bacalao en trozos pequeños e incorporar a las verduras.
- Rallar los tomates e incorporar a la sartén para hacer la salsa. Añadir sal y pimienta negra.
- Rellenar los pimientos del piquillo con la salsa y bacalao.



Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
25 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 4 sepias medianas (600g)
- 6 puñados de espinacas crudas (150g)
- 1/2 kale mediano (150g)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 10 champiñones (150g)
- 4 patatas pequeñas (300g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- 400ml de caldo de pescado o agua
- Especies: pimienta negra, perejil, una pizca de sal

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar la sepia en trozos pequeños.
- Lavar, pelar y cortar la cebolla y en una olla con un poco de aceite de oliva, sofreír hasta que quede dorada y entonces añadir los champiñones y kale.
- Lavar, pelar y cortar la patata en cuartos.
- Añadir a la olla las espinacas y saltear todo junto. Añadir agua o caldo de pescado.
- Añadir las patatas y dejar cocer 20 minutos. Pasado ese tiempo, añadimos la sepia. Añadir una pizca de pimienta negra, perejil y sal.



COLIFLOR DE BOLOÑESA DE CARNE Y VERDURAS

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
15 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana (300g)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 1 pimiento rojo mediano (150g)
- 10 champiñones (150g)
- 2 zanahorias medianas (150g)
- 600g de carne de pollo y/o pavo
- 4 puñados de queso rallado (60g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especias: pimienta negra, una pizca de sal, orégano, ajo.

PREPARACIÓN

- Pelar el ajo y cortar en láminas finas. En una sartén sofreír con un poco de aceite de oliva.
- Lavar y cortar la coliflor en trozos pequeños. Rallar esos trozos con un rallador y cocinar en una sartén con un poco de aceite de oliva. Añadir una pizca de sal y otra de pimienta.
- Lavar, pelar y cortar la cebolla, el pimiento rojo, champiñones y zanahoria y añadir a la sartén.
- Añadir una pizca de pimienta negra, sal y la coliflor.
- En una bandeja de horno, poner la coliflor con la boloñesa, queso por encima y gratinar a 200°C durante 5 minutos.



Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
20 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 24 gambas
- 1 coliflor mediana (300g)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 1 pimiento verde mediano (150g)
- 2 zanahorias medianos (150g)
- 4 cucharadas de aceite de oliva (40g)
- 250ml de leche de coco
- 100ml de caldo de pescado
- Especias: curry, pimienta negra, una pizca de sal.

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar la coliflor en trozos pequeños. Rallar esos trozos con un rallador y cocinar en una sartén con un poco de aceite de oliva. Añadir una pizca de sal y otra de pimienta.
- Lavar, pelar y cortar la cebolla, pimiento verde y zanahoria y sofreír en una sartén con aceite de oliva.
- Añadir la leche de coco y el caldo de pescado. Mezclar todo y añadir el curry, pimienta negra y sal.
- Pelar las gambas y añadir a la sartén. Dejar que cocinen por 5 minutos a fuego medio.
- Servir junto con el arroz de coliflor.



BRÓCOLI GRATINADO CON POLLO Y VERDURAS

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
20 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 1 brócoli mediano (300g)
- 8 filetes de pollo medianos (600g)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 1 pimiento verde (150g)
- 4 puñados de queso rallado (100g)
- Especias: cúrcuma, nuez moscada, pimienta negra.

PREPARACIÓN

- Lavar y cocer brócoli hervido.
- De mientras cortar la pechuga en tiras finas.
- Lavar y cortar la cebolla, pimiento verde y el brócoli una vez cocido.
- Ponemos en una bandeja todos los ingredientes con el queso rallado y las especias.
- Gratinar en el horno a 200°C durante 10 minutos.



ENSALADA DE SARDINAS MARINADAS CON AGUACATE

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
5 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 16 sardinas ahumadas/marinadas
- 1 aguacate mediano (150g)
- 1 tomate mediano (150g)
- 1 granada
- 1 cebolla morada mediana (150g)
- 2 cucharas soperas de semillas de sésamo (20g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especias: orégano, sal.

PREPARACIÓN

- Lavar, pelar y cortar el aguacate, tomate, cebolla y granada.
- Poner todo en un bol grande y encima las sardinas ahumadas o marinadas.
- Añadir las semillas de sésamo por encima, así como el orégano y una pizca de sal.
- Aliñar también con aceite de oliva.



ALBÓNDIGAS DE BACALAO CON SALSA DE VERDURAS

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
35 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 4 filetes medianos de bacalao desmigado (600g)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 1 pimiento verde mediano (150g)
- 6 tomates medianos (1kg)
- 2 zanahorias medianas (150g)
- 3 puñados de nueces (30g)
- 1 vaso de caldo de pescado (250ml)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especies: pimienta negra, ajo en polvo, una pizca de sal.

PREPARACIÓN

- Lavar y rallar los 5 tomates y reservar el tomate rallado.
- Lavar y cortar la cebolla, pimiento verde y zanahoria. Picar las nueces en trozos más pequeños.
- En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofreír ligeramente las verduras. Añadir el ajo en polvo y una pizca de sal.
- Mientras se cocinan las verduras, hacer bolitas con el bacalao desmigado, y añadir la pimienta negra y una pizca de sal. En la freidora de aire u horno cocinar 10 minutos a 180°C.
- Añadir a las verduras el tomate rallado y reducir. Una vez hecho, añadir las albóndigas y las nueces y dejar cocinar 10 min a fuego medio.



GARBANZOS SALTEADOS CON ESPINACAS Y JAMÓN

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
15 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 1 bote y medio de los grandes de garbanzos cocidos (500g)
- 1 bolsa de espinacas baby o un bote de espinacas cocidas (100g)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 2 trozos grandes de jamón hecho taquitos
- 30 tomates cherry (100g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especies: pimienta negra, sésamo, ajo en polvo, sal.

PREPARACIÓN

- Lavar los garbanzos de bote cocidos.
- Lavar, pelar y cortar la cebolla.
- En una sartén con un poco de aceite de oliva, sofreír ligeramente la cebolla y cuando esté dorada, añadir las espinacas baby.
- Cuando estén casi cocinadas, añadir los tomates cherry.
- Cuando veas que los tomates cherry están más blanditos, añadir los garbanzos y los taquitos de jamón y saltear todo junto.
- Añadir las especias y una pizca de sal.



GUISO DE ALUBIAS ROJAS CON SEPIA Y VERDURAS

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
35 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 1 bote grande de alubias rojas cocidas (400g)
- 2 sepias grandes (400g)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 1 pimiento verde mediano (150g)
- 1 pimiento rojo mediano (150g)
- 3 tomates medianos (400g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especies: sal, pimienta negra, perejil.

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar la sepia en trozos pequeños.
- Lavar y cortar el pimiento verde y rojo en trozos pequeños. Rallar el tomate y reservar.
- Lavar, pelar y cortar la cebolla y en una olla con un poco de aceite de oliva, sofreír hasta que quede dorada junto con el tomate. Una vez cocinado todo, añadir el pimiento rojo y sofreír todo junto.
- Lavar el bote de alubias rojas con agua fría. Añadir a la olla las legumbres y la sepia y cocinar durante 15 minutos a fuego medio
- Añadir una pizca de pimienta negra, perejil y sal.



SOPA DE CEBOLLA CON PATATA Y HUEVO

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
30 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 2 litros de agua
- 4 patatas medianas (600g)
- 1 cebolla mediana (200g)
- 2 zanahorias medianas (150g)
- 16 huevos medianos de gallina (2 por persona)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especias: una pizca de sal, pimienta negra, perejil

PREPARACIÓN

- Lavar, cortar y pelar la cebolla, zanahoria, patata en trozos medianos.
- En una olla, sofreír ligeramente la cebolla y seguidamente la zanahoria.
- Añadir el agua y cuando empiece a hervir, añadir una pizca de sal y otra de pimienta negra.
- Añadir las patatas cortadas en trozos.
- Dejar cocer 20 minutos, y añadir los huevos y cocer 5 minutos a fuego medio.
- Añadir el perejil y servir.



ENSALADA DE QUINOA CON MANZANA

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
15 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 200g de quinoa en seco (50g por persona)
- 150g de queso feta
- 4 latas de ventresca de atún
- 20 nueces
- 2 manzanas medianas
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Una pizca de pimienta negra, orégano, sal

PREPARACIÓN

- Lavar la quinoa antes de cocerla con agua fría.
- En una olla con medio litro de agua, cocer la quinoa 15 minutos a fuego medio con la olla tapada.
- Lavar y cortar la manzana, añadir en un bol junto con la quinoa.
- Cortar el queso feta y añadir también.
- Añadir la ventresca de atún y las nueces previamente partidas/picadas.
- Añadir una pizca de pimienta negra, orégano y sal.
- Aliñar con aceite de oliva.



PATATA ASADA CON PECHUGA DE POLLO Y MANZANA

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
20 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 4 patatas medianas (600g)
- 8 filetes medianos de pechuga de pollo (600g)
- 1 calabacín mediano (150g)
- 2 manzanas medianas
- 1 bolsa de queso rallado (mozzarella)
- Una pizca de pimienta negra, orégano, sal

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar la patata, el calabacín y la manzana en rodajas.
- En una bandeja de horno colocar el calabacín, la patata, las manzanas en rodajas y por encima la pechuga de pollo en filetes finos.
- Añadir el queso rallado, la pimienta negra, orégano y una pizca de sal.
- Gratinar en el horno durante 10 minutos a 200°C



SOPA DE POLLO CON PATATA Y VERDURA

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
25 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 1 cascarón de pollo
- 1 litro de agua
- 4 patatas medianas (600g)
- 1 cebolla mediana (200g)
- 1/2 coliflor mediana
- 2 zanahorias medianas (150g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especias: una pizca de sal, pimienta negra.

PREPARACIÓN

- Lavar, cortar y pelar la cebolla, zanahoria, patata y coliflor en trozos medianos.
- En una olla, sofreír ligeramente la cebolla y seguidamente la zanahoria y el cascarón de pollo.
- Añadir el agua y cuando empiece a hervir, añadir una pizca de sal y otra de pimienta negra.
- Añadir las patatas cortadas en trozos.
- Dejar cocer 20 minutos.
- Para servir, se desmiga el pollo y se sirve junto con el caldo, las verduras y la patata.



Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
10 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 4 muslos y contramuslos de pollo
- 4 boniatos mediaos (600g)
- 1 cebolla mediana (150g)
- 1/2 kale mediano (150g)
- 1 berenjena mediana (150g)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especias: hierbas provenzales, pimienta negra, sal, ajo.

PREPARACIÓN

- Lavar y cortar en gajos la cebolla, berenjena y boniato. Cortar en trozos pequeños también el kale.
- En una bandeja de horno, colocar el boniato y las verduras bajo del todo y encima los muslos y contramuslos.
- Añadimos las hierbas provenzales, pimienta negra, al y un diente de ajo picado.
- Añadimos un chorrito de aceite de oliva.
- Cocinamos durante 1 hora a 180°C. Dar la vuelta a mitad del tiempo.



ENSALADA DE LENTEJAS CON RUCULA Y QUESO FRESCO

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
10 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 1 bote grande de lentejas cocidas (400g)
- 1 tarrina grande de queso fresco de cabra (200g)
- 30 tomates cherry (200g)
- 5 puñados de rúcula (100g)
- 4 latas de caballa en aceite de oliva
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)
- Especias: hierbabuena, pimienta negra y sal.



PREPARACIÓN

- Lavar el bote de las lentejas bajo en agua fría.
- Lavar los tomates cherry y la rúcula y cortar los cherrys por la mitad.
- En un bol, añadir las lentejas cocidas lavadas, los tomates cherry, la rúcula y las latas de caballa escurridas.
- Cortar el queso fresco y añadir al bol.
- Añadir las especias: hierbabuena, sal y la pimienta negra.
- Añadir un chorrito de aceite de oliva.



LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA Y JAMON SERRANO

Dificultad
Fácil

Tiempo de preparación
30 minutos

Raciones
4

INGREDIENTES

- 300g en seco de lentejas pardinas
- 2 zanahorias medianas (150g)
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla mediana (150g)
- 1 pimiento verde mediano (150g)
- 1 tomate mediano (150g)
- Taquitos de jamón serrano (150g)
- 3 puñados de espinacas (100g)
- 1 boniato mediano (200g)
- Especias: 1 hojita de laurel, 1 cucharadita de pimentón de la vera, pimienta negra y sal
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva (40g)



PREPARACIÓN

- Dejar las lentejas en remojo con agua fría durante la noche anterior, 12 horas.
- Lavar, pelar y picar la cebolla, ajo y el pimiento.
- Pelar las zanahorias, el boniato y los tomates y trocear.
- En una olla con aceite de oliva, sofreír el ajo y cebolla.
- Una vez sofrito, añadir el pimiento, tomate, zanahoria, boniato y espinacas y la hoja de laurel. Sofreír durante 2-3 minutos. Añadir el pimentón y remover. Añadir el jamón también.
- Añadir agua y llevar a hervir, dejar unos minutos y espumar.
- Tapar la olla y cocinar durante 25 minutos.





¡Muchas Gracias!

Sin personas como tú esto no hubiese sido posible.

Si cocinas alguna de nuestras recetas, no dudes en compartirlo con nosotros en redes sociales ¡Nos encantará verlo!



@LYMA_NUTRICION



¡QUE APROVECHE!