

RECETARIO ANTIINFLAMMATORIO

PRINCIPIANTES





SMOOTHIE VERDE PROTÉICO

 5 minutos

INSTRUCCIONES:

Prepara los ingredientes: Lava bien las espinacas.

Mezcla los ingredientes: En una licuadora, combina las espinacas, la leche de almendras, la proteína en polvo (o yogur griego), el jengibre fresco y el hielo.

Licúa: Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y homogénea.

Sirve: Vierte el smoothie en un vaso y, si deseas, espolvorea con semillas de chía.

Beneficios: Este smoothie es una opción rica en proteínas y antioxidantes, ideal para comenzar el día con energía. Las espinacas aportan vitaminas y minerales esenciales, mientras que el plátano añade potasio y energía natural. La proteína en polvo o el yogur griego proporcionan las proteínas necesarias para la recuperación muscular, y el jengibre fresco ayuda a combatir la inflamación. La leche de almendras sin azúcar mantiene el smoothie bajo en calorías, perfecto para un desayuno nutritivo y ligero.

INGREDIENTES:

- 1 taza de espinacas frescas
- ½ taza de fresas o frutos rojos pueden ser de los congelados
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de proteína en polvo (sustituto: 1/4 taza de yogur griego plain, bajo en grasa y sin azúcar añadida)
- ½ cucharadita de jengibre fresco rallado (opcional)
- ½ taza de hielo (opcional)
- 1 cucharadita de semillas de chía (opcional, para un extra de fibra y nutrientes)





YOGUR GRIEGO CON FRUTAS Y SEMILLAS DE CHÍA

 5 minutos

INSTRUCCIONES:

Prepara el tazón: En un bol, coloca el yogur griego.

Añade las semillas de chía: Espolvorea las semillas de chía sobre el yogur.

Añade las frutas y nueces: Coloca las frutas frescas y las nueces picadas sobre el yogur y las semillas de chía.

Endulza al gusto: Añade miel o stevia si deseas un toque de dulzura adicional.

Beneficios: *Este desayuno es rico en proteínas y antioxidantes. El yogur griego proporciona una fuente importante de proteínas para el desarrollo muscular y la saciedad, mientras que las semillas de chía aportan fibra y ácidos grasos omega-3 para reducir la inflamación. Las frutas frescas añaden vitaminas y antioxidantes, y las nueces proporcionan grasas saludables y proteínas adicionales.*

INGREDIENTES:

INGREDIENTES (4 PANQUECAS APROX.)

- 1 taza de yogur griego bajo en grasa (aproximadamente 240g)
- 2 cucharadas de semillas de chía (aproximadamente 30g)
- 1/2 taza de frutas frescas (bayas mixtas) (aproximadamente 75g)
- 1 cucharada de nueces picadas (almendras o nueces) (aproximadamente 15g)
- 1 cucharadita de stevia / Moonkfruit al gusto (opcional)





BURRITO AMANECER

🕒 15 minutos

INSTRUCCIONES:

Prepara los ingredientes: Lava y pica la cebolla, el tomate y el pimienta rojo. Pica también la pechuga de pavo.

Bate los huevos: En un bol, bate los huevos hasta que estén bien mezclados. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Sofríe las verduras: En una sartén antiadherente, calienta la cucharadita de aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo picados (si lo usas) y sofríe hasta que estén transparentes.

Añade el pimienta y el tomate: Agrega el pimienta y el tomate picados a la sartén y cocina hasta que estén tiernos, aproximadamente 2-3 minutos.

Cocina los huevos: Empuja las verduras hacia un lado de la sartén y vierte la mezcla de huevo en el lado vacío. Cocina revolviendo ocasionalmente hasta que los huevos estén cocidos.

Añade la pechuga de pavo y el queso: Mezcla la pechuga de pavo y el queso rallado con los huevos y las verduras hasta que todo esté bien combinado y caliente.

Calienta la tortilla: En otra sartén o en el microondas, calienta la tortilla integral hasta que esté suave y flexible.

Arma el burrito: Coloca la mezcla de huevo, pavo, queso y verduras en el centro de la tortilla caliente. Enrolla la tortilla para formar un burrito.

Sirve: Decora con cilantro fresco si lo deseas y sirve caliente.

Beneficios: El Burrito Amanecer es una opción alta en proteínas, ideal para comenzar el día con energía y favorecer la recuperación muscular. La tortilla integral proporciona carbohidratos de bajo índice glucémico, lo que ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre. Los ingredientes frescos como el pimienta, el tomate y el ajo aportan antioxidantes y propiedades antiinflamatorias, mientras que el pavo y el queso bajo en grasa añaden proteínas magras para apoyar la recomposición corporal y la pérdida de celulitis.

INGREDIENTES:

- 1 tortilla 100% integral
- 2 huevos enteros
- 80g de pechuga de pavo baja en sodio, picada
- 30g de queso bajo en grasa
- 1/4 de cebolla, picada
- 1 tomate pequeño, picado
- 1/2 pimienta rojo, picado
- 1 diente de ajo, picado (opcional, para un toque extra antiinflamatorio)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- **Opcional:** cilantro fresco para decorar





CREMA ANTIINFLAMATORIA

 30 minutos

INSTRUCCIONES:

En una olla grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y sofríe hasta que estén transparentes.

Agrega el jengibre rallado y la cúrcuma, y cocina por un minuto más, removiendo constantemente.

Añade la auyama, los calabacines, el puerro y el pimiento (si lo usas). Cocina por unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente.

Añade suficiente agua o caldo de verduras para cubrir los vegetales. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos.

Retira la olla del fuego y deja enfriar un poco. Luego, licúa la sopa en lotes hasta obtener una textura suave y cremosa.

Vuelve a poner la sopa en la olla y calienta suavemente. Ajusta la sazón con sal y pimienta al gusto.

Sirve caliente, decorada con cilantro picado si lo deseas.

Esta crema antiinflamatoria es ideal para reducir la inflamación y la celulitis. La auyama, rica en antioxidantes, junto con el jengibre y la cúrcuma, conocidos por sus propiedades antiinflamatorias, ayudan a disminuir la inflamación y mejorar la circulación. Los calabacines, bajos en calorías y altos en fibra, favorecen la digestión y contribuyen a un peso saludable. Esta sopa no solo es nutritiva y deliciosa, sino que también promueve una piel más saludable y reduce la apariencia de la celulitis.

INGREDIENTES:

- 300g de auyama, pelada y cortada en cubos
- 1 a 1.5 litros de agua o caldo de verduras
- 1 cebolla mediana (aprox. 150g), picada
- 3 dientes de ajo (aprox. 15g), picados
- 2 calabacines medianos o zucchinis (aprox. 300g), picados
- 1 cucharada de jengibre fresco (aprox. 15g), rallado
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo (aprox. 2g)
- 1 puerro mediano (aprox. 100g), en rodajas
- 1 pimiento rojo o amarillo (opcional, aprox. 100g), picado
- 1 manojo pequeño de cilantro (opcional, aprox. 10g), picado

PORCIONES

3





CROQUETAS DE ATÚN

 35 minutos

INSTRUCCIONES:

En un bol grande, mezcla el atún escurrido, los huevos, el queso cottage, el pimienta verde, la zanahoria rallada, la cebolla roja, el ajo, el perejil y la mostaza de Dijon. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Añade la harina de almendra a la mezcla y revuelve bien hasta que todo esté bien combinado.

Forma la mezcla en croquetas del tamaño deseado.

Calienta un poco de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto.

Cocina las croquetas en el aceite caliente, unos 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y crujientes.

Retira las croquetas de la sartén y colócalas en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Salsita rápida para acompañar:

Ingredientes:

- 200g de yogur griego natural
- Jugo de medio limón
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 1 cucharada de eneldo fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

En un bol pequeño, mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien combinados.

Ajusta el sazón con sal y pimienta al gusto. Refrigerar hasta el momento de servir.

Beneficios: Estas croquetas de atún son una excelente fuente de proteínas, ideales para mantener y aumentar la masa muscular. Al ser bajas en carbohidratos, ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre y promueven la pérdida de grasa, beneficiando la composición corporal y reduciendo la apariencia de la celulitis. Además, los ingredientes frescos y saludables contribuyen a una dieta balanceada y nutritiva.

INGREDIENTES:

- 500g de atún enlatado en agua (escurrido)
- 3 huevos
- 100g de queso cottage (puede sustituirse por ricotta o queso bajo en grasa)
- 1 pimienta verde, picado
- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta al gusto
- 50g de harina de almendra (puede sustituirse por harina de coco o harina de linaza)
- Aceite de oliva (para freír)





CONSUMÉ DE POLLO

 1 HORA 30 MINUTOS

INSTRUCCIONES:

En una olla grande, coloca las pechugas de pollo y cúbrealas con los 2 litros de agua.

Añade las zanahorias, el puerro, el apio, la cebolla, el ajo, las hojas de laurel, el tomillo y los granos de pimienta negra.

Lleva a ebullición a fuego medio-alto. Una vez que comience a hervir, reduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento durante aproximadamente 1 hora, removiendo ocasionalmente y desespumando la superficie para eliminar las impurezas.

Pasada la hora, retira las pechugas de pollo y resérvalas para otras recetas. Asegúrate de que pesen alrededor de 900g.

Continúa cocinando el consomé a fuego lento por 30 minutos adicionales para intensificar el sabor.

Cuela el consomé para retirar los vegetales y las hierbas, dejando solo el líquido claro.

Ajusta la sazón con sal al gusto.

Beneficios: *El consomé de pollo es una fuente rica en nutrientes esenciales y es altamente reconfortante. Ayuda a mantener una hidratación adecuada, apoya el sistema inmunológico y proporciona proteínas y minerales esenciales. Además, el consomé bajo en grasa y rico en colágeno es ideal para la recuperación muscular y la salud de la piel, haciendo de esta receta una excelente opción para mantener un cuerpo saludable y en forma.*

INGREDIENTES:

- 1.2 kg de pechuga de pollo magra (para obtener 900g después de hervir)
- 2 litros de agua
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en trozos grandes
- 1 puerro (parte blanca), cortado en rodajas
- 2 ramas de apio, cortadas en trozos grandes
- 1 cebolla grande, pelada y cortada a la mitad
- 3 dientes de ajo, pelados
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo fresco
- 10 granos de pimienta negra
- Sal al gusto
- Perejil fresco para decorar (opcional)





CONSOMÉ DE POLLO

 1 HORA 30 MINUTOS

INSTRUCCIONES:

CÓMO MECHAR EL POLLO RESERVADO

Una vez que hayas reservado las pechugas de pollo de la receta de consomé, puedes desmenuzarlas fácilmente para usarlas en otras recetas. Aquí te doy dos métodos para hacerlo:

Método con Tenedor:

Deja enfriar el pollo: Antes de desmenuzarlo, deja que las pechugas de pollo se enfríen un poco para manejarlas fácilmente.

Usa dos tenedores: Sostén una pechuga de pollo con un tenedor y, con el otro tenedor, rasga el pollo en dirección opuesta. Continúa hasta que toda la pechuga esté desmenuzada.

Método con Batidora:

Deja enfriar el pollo: Al igual que con el método del tenedor, deja que las pechugas de pollo se enfríen un poco.

Coloca el pollo en un bol: Pon las pechugas de pollo en un bol grande.

Usa una batidora de mano: Con una batidora de mano (batidora de inmersión), mezcla a baja velocidad. El pollo se desmenuzará rápidamente. Asegúrate de no batir demasiado para no hacer puré el pollo.

TRUCOS:

- **Calor:** Si el pollo está un poco caliente, será más fácil desmenuzarlo.
 - **Consistencia:** La batidora desmenuza el pollo en segundos, ideal si necesitas una gran cantidad desmenuzada de manera uniforme.
 - **Evita desperdicios:** Raspa bien el bol o la superficie donde desmenuzaste el pollo para no desperdiciar nada.
- Estos métodos son rápidos y sencillos, permitiéndote tener pollo desmenuzado listo para usar en ensaladas, tacos, sopas y más.

En este recetario lo vamos a usar en las recetas de Ensalada de pollo mechado y Yakimeshi de pollo.



ENSALADA DE POLLO MECHADO

 20 minutos

INSTRUCCIONES:

Prepara el aderezo: En un frasco pequeño, combina el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Tapa el frasco y agítalo bien hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados. Guarda el aderezo en el refrigerador.

Lava y pica los ingredientes: Lava y pica la lechuga, la zanahoria, el perejil y el cilantro. Corta los aguacates en cubos.

Divide los ingredientes: Divide la lechuga, zanahoria, perejil y cilantro en tres porciones iguales y guárdalos en recipientes herméticos separados en el refrigerador. Guarda el aguacate sin cortar en el refrigerador y corta solo la cantidad que vayas a consumir el día que prepares la ensalada.

Arma la ensalada el día que la vayas a consumir:

En un bol grande, mezcla una porción de lechuga, zanahoria, perejil, cilantro, pollo mechado y aguacate. Añade el aderezo al gusto y mezcla bien.

Beneficios: *Esta ensalada de pollo mechado es rica en proteínas y fibra, lo que ayuda a mantener la saciedad y apoya el desarrollo muscular. Los ingredientes frescos como la lechuga, zanahoria, aguacate, perejil y cilantro proporcionan una gran cantidad de vitaminas y minerales esenciales para la salud general. El aderezo de aceite de oliva y limón no solo realza el sabor, sino que también aporta grasas saludables y antioxidantes, promoviendo una piel saludable y una mejor digestión.*

INGREDIENTES:

- 450g de pollo mechado (la mitad del pollo mechado reservado)
- 300g de lechuga, picada (aprox. 100g por porción)
- 300g de zanahoria rallada (aprox. 100g por porción)
- Aguacate cortado en cubos (aprox. 150g por porción)
- 15g de perejil fresco, picado (aprox. 5g por porción)
- 15g de cilantro fresco, picado (aprox. 5g por porción)

Aderezo:

- 4 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de 2 limones
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto





YAKIMESHI DE QUINOA CON POLLO MECHADO

 30 minutos

INSTRUCCIONES:

Preparar la Quinoa:

Enjuaga 1.5 tazas de quinoa bajo agua fría hasta que el agua salga clara.

En una olla mediana, combina la quinoa enjuagada con 2 tazas de agua y una pizca de sal.

Lleva a ebullición, luego reduce el fuego a bajo, tapa la olla y cocina a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que el agua se haya absorbido y la quinoa esté tierna.

Retira del fuego y deja reposar, tapado, durante 5 minutos. Luego, esponja con un tenedor.

Preparar el Yakimeshi:

En una sartén grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio.

Añade la cebolla y el ajo picados, y sofríe hasta que estén transparentes.

Agrega la zanahoria y el brócoli. Si prefieres, puedes cocinar previamente la zanahoria y el brócoli al vapor durante unos minutos para que estén más tiernos. De lo contrario, sofríelos junto con la cebolla y el ajo durante 3-4 minutos.

Añade el calabacín picado y sofríe todos los vegetales durante unos 5 minutos.

Empuja los vegetales hacia un lado de la sartén y agrega 1 o 2 huevos en el lado vacío. Revuelve los huevos hasta que estén cocidos y luego mézclalos con los vegetales.

Añade la quinoa cocida a la sartén y mezcla bien con los vegetales y los huevos.

Agrega el jugo de limón y la salsa de soya baja en sodio o "Aminos," y mezcla bien para combinar todos los sabores.

Finalmente, agrega el pollo mechado y cocina todo junto durante unos minutos más, asegurándote de que todo esté bien caliente.

Decora con ajonjolí o cilantro fresco, si lo deseas.

Beneficios: Este Yakimeshi de quinoa es una excelente opción nutritiva y balanceada. La quinoa es una proteína completa rica en aminoácidos esenciales, mientras que el pollo mechado aporta proteínas magras para el desarrollo y mantenimiento muscular. Los vegetales como la zanahoria, el brócoli y el calabacín añaden fibra, vitaminas y minerales esenciales, apoyando una digestión saludable y una mejor composición corporal. Además, el bajo contenido en carbohidratos refinados y la inclusión de grasas saludables del aceite de oliva y los huevos contribuyen a la pérdida de grasa y al bienestar general.

INGREDIENTES:

- 450g de pollo mechado (la mitad de lo reservado)
- 1.5 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria grande, picada en cubitos pequeños
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1 calabacín mediano, picado en cubitos pequeños
- 2 huevos
- Jugo de 1 limón
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio o "Aminos"
- Aceite de oliva (para sofreír)
- Ajonjolí o cilantro fresco para decorar (opcional)



OMELETTE ANTIINFLAMATORIO CON ESPINACAS Y PAVO

 15 minutos

INSTRUCCIONES:

Prepara los ingredientes: Lava y pica las espinacas, el tomate y la cebolla. Pica también la pechuga de pavo.

Bate los huevos: En un bol, bate los huevos enteros y las claras de huevo hasta que estén bien mezclados. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Sofríe las verduras: En una sartén antiadherente, calienta un poco de aceite de oliva o usa spray antiadherente a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo picados (si lo usas) y sofríe hasta que estén transparentes.

Añade las espinacas y el tomate: Agrega las espinacas y el tomate picados a la sartén y cocina hasta que las espinacas se marchiten y el tomate esté tierno, aproximadamente 2-3 minutos.

Cocina el omelette: Vierte la mezcla de huevo en la sartén, asegurándote de que cubra uniformemente las verduras. Cocina hasta que los bordes comiencen a cuajar, luego espolvorea la pechuga de pavo y el queso rallado sobre la mitad del omelette.

Dobla y cocina: Con una espátula, dobla cuidadosamente el omelette por la mitad. Cocina por un par de minutos más hasta que el huevo esté completamente cocido y el queso se haya derretido.

Sirve: Retira el omelette de la sartén y sírvelo caliente. Decora con un poco de perejil fresco picado si lo deseas.

Beneficios: Este omelette es una opción rica en proteínas y baja en carbohidratos, ideal para un desayuno o almuerzo nutritivo. Las espinacas y el tomate aportan vitaminas y antioxidantes que ayudan a combatir la inflamación, mientras que el pavo y el queso bajo en grasa añaden proteínas magras para apoyar el desarrollo muscular. El ajo y la cebolla, conocidos por sus propiedades antiinflamatorias, completan esta receta saludable y deliciosa.

INGREDIENTES:

- 2 huevos enteros
- 2 claras de huevo
- 50g de espinacas frescas
- 50g de pechuga de pavo baja en sodio, picada
- 50g de queso bajo en grasa, rallado
- 1 tomate pequeño, picado
- 1/4 de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado (opcional, para un toque extra antiinflamatorio)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva o spray antiadherente para cocinar



TACOS DE POLLO CON LECHUGA

 20 minutos

INSTRUCCIONES:

Prepara el pico de gallo:

En un bol, mezcla el tomate picado, la cebolla roja, el jalapeño (si lo usas), el cilantro, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Remueve bien y deja reposar para que los sabores se mezclen.

Prepara el guacamole:

En un bol pequeño, machaca el aguacate con un tenedor.

Añade el jugo de limón, la cebolla roja, el cilantro, la sal y la pimienta. Mezcla bien hasta obtener una textura suave.

Cocina el pollo:

En una sartén antiadherente, cocina la pechuga de pollo a fuego medio-alto hasta que esté bien cocida y dorada por fuera. Sazona con sal y pimienta al gusto. Retira el pollo de la sartén y córtalo en tiras.

Arma los tacos:

Coloca las hojas de lechuga en un plato, utilizándolas como base para los tacos. Coloca las tiras de pollo a la plancha sobre las hojas de lechuga. Añade una cucharada de pico de gallo sobre el pollo. Añade una cucharada de guacamole sobre el pico de gallo.

Beneficios: *Estos tacos de pollo con lechuga son una opción ligera y alta en proteínas, ideal para una comida saludable y antiinflamatoria. La lechuga sustituye a las tortillas tradicionales, manteniendo el índice glucémico bajo. El pollo a la plancha proporciona proteínas magras para el desarrollo muscular, mientras que el pico de gallo y el guacamole aportan antioxidantes, grasas saludables y vitaminas esenciales. Esta receta es perfecta para apoyar la recomposición corporal y la pérdida de celulitis, proporcionando una comida sabrosa y nutritiva.*

INGREDIENTES:

Para los tacos:

- 200g de pechuga de pollo a la plancha, cortada en tiras
- Hojas de lechuga (para usar como base de los tacos)

Para el pico de gallo:

- 1 tomate pequeño, picado
- 1/4 de cebolla roja, picada
- 1 jalapeño pequeño, sin semillas y picado (opcional)
- 1 cucharada de cilantro fresco, picado
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

Para el guacamole:

- 1/2 aguacate maduro (150 gr)
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharada de cebolla roja, picada
- 1 cucharada de cilantro fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto

