

By: Rebeca Aguilar

By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

AVOCADO TOAST

Ingredientes:

- Aguacate
- Pan tostado/tortillas de harina/galletas de arroz/pan de agua/bagel

Cooking:

- Tostar el pan
- Poner medio aguacate en cada pan
- Haz tus huevitos al gusto.



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

Huevito/pan con queso crema

Ingredientes:

- Queso Crema
- Pan tostado/tortillas de harina/galletas de arroz/pan de agua/bagel

Cooking:

- Tostar el pan
- Untar queso crema
- Haz tus huevitos al gusto.



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

Licuada de Banano

Ingredientes:

- Banano.
- Puñado de espinaca.
- Leche/leche de almendra/leche de avena/leche de coco/yogurt.
- Granola
- Avena
- Crema de maní
- Proteína en polvo (opcional)
- Canela

Cooking:

- Licuar todos los ingredientes.



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

Tostadas a la francesa

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan
- Leche/leche de almendra/leche de avena/leche de coco/yogurt.
- Crema de maní
- Proteína en polvo (opcional)
- Canela
- Queso ricotta.

Cooking:

- 1 plato hondo poner la leche, (proteína en polvo opcional) con canela y remojar el pan.
- Calentar el sartén y colocar los panes.
- Servirlos en un plato con 3 cucharadas de queso ricotta + crema de maní y miel.
- Decorar con fruta al gusto (opcional)



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

Postre de Manzana y canela

Ingredientes:

- 1 manzana
- Azucar, stevia, splenda
- Queso ricotta o
- Yogurt griego

Cooking:

- Cortar en tajadas largas la manzana
- Colocarle a la manzana encima un sobre del endulzante de tu preferencia.
- Meter al microondas por 1:50 minutos.
- Al salir colocar 3 cdta. de queso ricotta o yogurt griego + crema de mani+ miel.



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

PARFAIT de yogurt o Avena con leche

Ingredientes:

- Yogurt o leche de tu preferencia
- Granola
- Avena
- crema de mani
- fruta de tu preferencia
- proteína en polvo opcional.

Cooking:

- En un recipiente colocar 1 taza de yogurt (si usas leche debes de cocinar la avena junto con la leche a fuego lento hasta que hierva).
- Colocarle la proteína en polvo opcional
- colocarle la avena y granola
- Revolver.
- Decorar con crema de mani/chia y fruta de tu preferencia.



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

Enrolladas de fresa con queso crema.

Ingredientes:

- Fresas en cuadros o cortadas por la mitad
- Queso crema
- Tortillas de harina.

Cooking:

- En 2 torillas de harina untar queso crema
- Ponerle las fresas al gusto
- Enrollar o doblar de lado.
- Se puede decorar con miel al gusto.



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

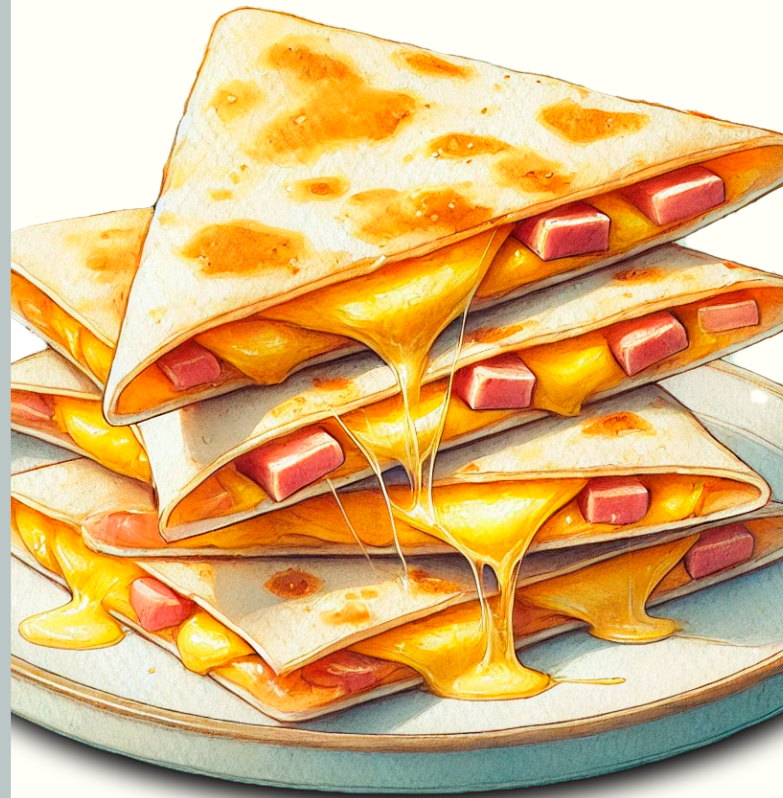
Quesadillas

Ingredientes:

- Tortillas de harina
- Jamón
- Queso panela

Cooking:

- colocar en el sartén 2 tajadas de queso panela tapadas para que se inflen
- En la tortilla de harina colocar el jamón o aguacate y servir.



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

Ricotta Toast

Ingredientes:

- Rebanadas de pan
- queso ricotta
- Tomates cherry o tomate cortado a tu preferencia.
- Ajo picado
- 1cdta de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto.
- Hojuelas de chile (opcional)
- Albacha fresca opcional.

Cooking:

- Calentar el sartén con aceite de oliva o el de tu preferencia agrega el ajo y déjalo 1-2 minutos.
- Agrega el tomate por 1-2 minutos
- Tuésta el pan unta una generosa capa de queso ricotta, coloca los tomates, y disfruta



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

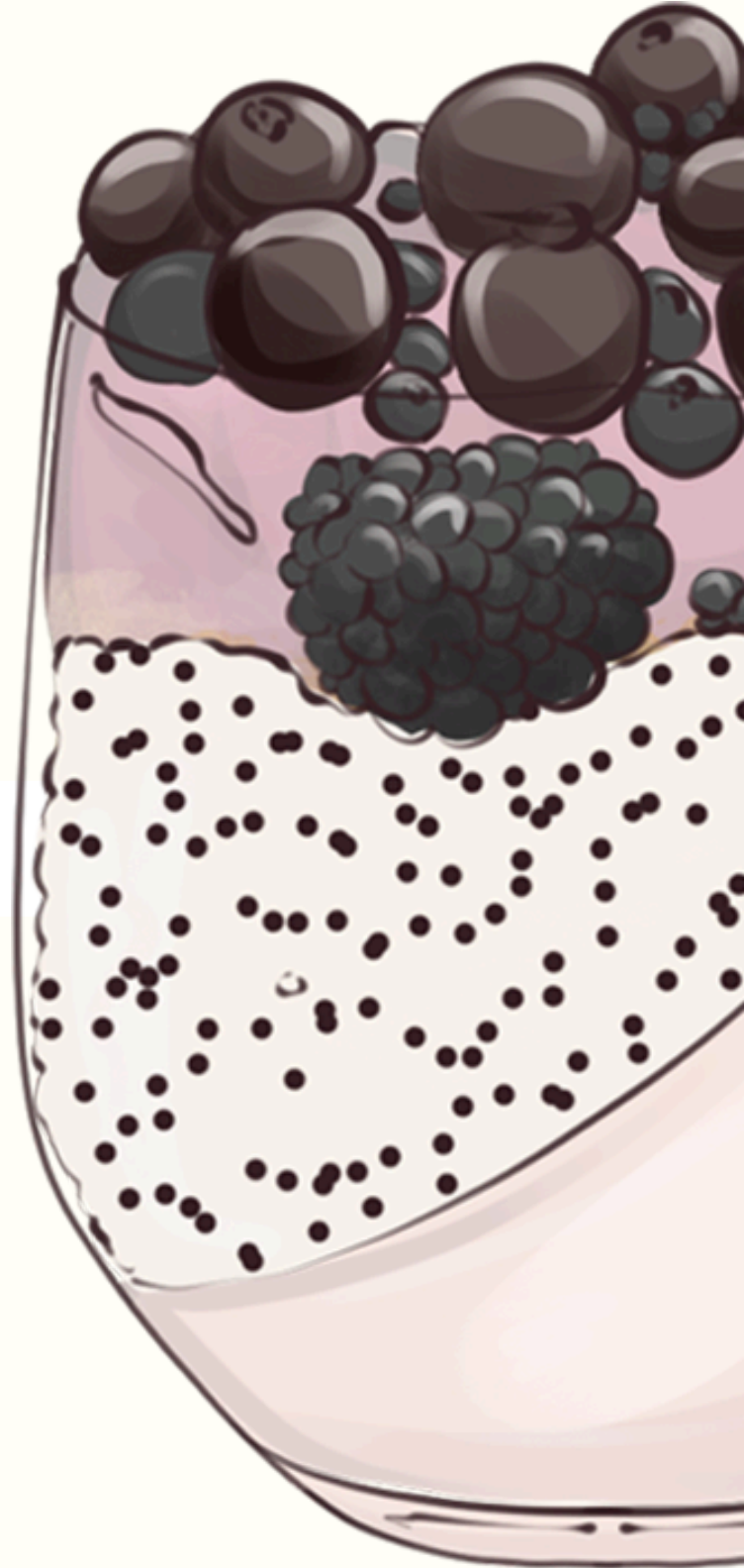
Chía pudin

Ingredientes:

- Chía
- Leche de almendra o de tu preferencia
- Yogurt
- Fruta al gusto
- Crema de maní
- Proteína en polvo opcional.

Cooking:

- Colocar 3 cdta de chía con 1/2 taza de leche de almendra dejar toda la noche dentro del refrigerador. (Colocar la proteína en pólvoro)
- En otro recipiente coloca el yogurt, encima colocaras la mezcla que dejaste hecha una noche anterior, decorar con fruta o el topping de tu preferencia.



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

Panqueques o waffles.

Ingredientes:

- Masa de pancakes o en una licuadora colocar 2 tazas de avena y licuar en seco para hacer harina de avena.
- Leche de tu preferencia
- Fruta de tu preferencia
- Crema de maní
- Huevo

Cooking:

- Colocar 1/3 de leche en la licuadora, colocar medio banano, colocar la masa de panqueque o la harina de avena y huevo entero. (Agregar proteína en polvo opcional o 1 cucharada de queso ricotta).
- Calentar el sartén con aceite de tu preferencia y dejar caer la mezcla, servir y decorar.



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

Mug Cake

Ingredientes:

- Masa de panqueques o en una licuadora colocar 2 tazas de avena y licuar en seco para hacer harina de avena.
- Leche de tu preferencia
- Fruta de tu preferencia
- Crema de maní
- Huevo

Cooking:

- En un recipiente apto para el microondas colocar 1 taza o 1/2 taza de harina de avena.
- Agrega en el recipiente el huevo entero mas la leche de tu preferencia 1/3 de taza.
- Agrega medio banano hecho puré y la proteína en polvo opcional
- Meter 2 minutos dentro del microondas
- Decorar con 2 cucharas de yogurt mas crema de maní.



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

Sandwich de pavo

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan.
- Jamón de pavo, jamón cerrado, pollo a la plancha, lomito, roastbeef
- Queso mozzarella, queso de cabra, queso crema.
- Miel
- Vegetales como espinaca, arugula, tomate.

Cooking:

- En la licuadora agrega nueces, albahaca, aceite de oliva, queso parmesano, triturar hasta obtener una pasta, si los vez espeso agrega un poco de agua.
- Tostar las rebanadas de pan y agregar la tapa de abajo la espinaca el queso de tu preferencia, continúa con el pavo, vegetales de tu preferencia y por ultimo añade un poco de miel y pon la otra tapa del sándwich.



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

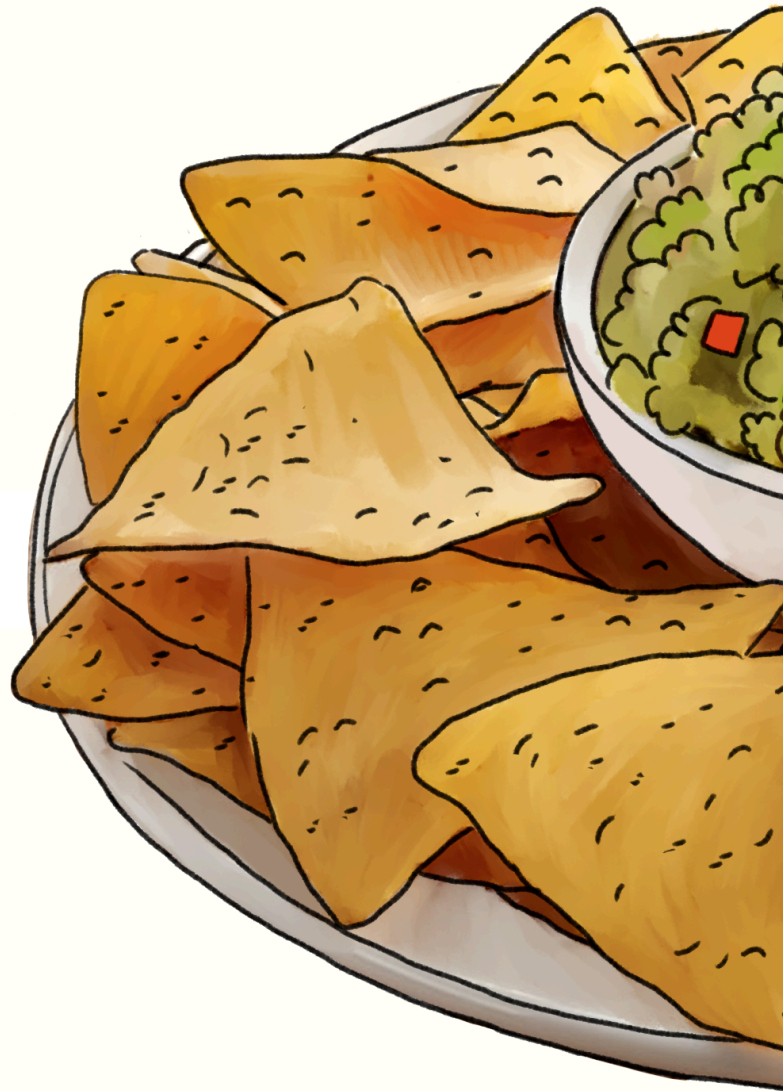
Papas tipo nachos.

Ingredientes:

- 1 papa grande o nachos.
- 1 pechuga de pollo
- 1 tomate
- 1/2 cebolla morada.
- Cilantro
- Queso mozzarella
- Yogurt.
- 1/2 jugo de limón

Cooking:

- Píca la papa en bastones, no le retires la piel por que ahí se encuentra la fibra.
- En un tazón agrega las papas, 1cdta de aceite de tu preferencia, masajéalas bien.
- Lleva al horno o la freidora de aire durante 25 minutos a 450 grados F.
- Mientras las papas se cocinan toma una pechuga de pollo y adócala con sal, pimienta, mostaza, orégano, paprika, y chili (opcional), cocínala a la plancha.
- Por otro lado haz pico de gallo picando el tomate, cebolla, cilantro júntalos en un bowl y añade sal y limón (aguacate si te gusta)
- Retira las papas de la freidora de aire, llévalas a una bandeja apta para horno, agrega el pollo, y queso mozzarella por encima.
- Gratina durante 10 minutos hasta que el queso esté derretido, retira del horno, y agrega el pico de gallo y el aderezo de yogurt.
- Para el aderezo combínalo con sal y limón queda como crema agra (opcional)



By: Rebeca Aguilar



Ideas

De Desayuno, cena, refa.

Marquesa proteica

Ingredientes:

- scoops de proteína en Polvo (opcional)
- 100 gramos de chocolate oscuro.
- 1/3 de taza vegetal
- 4 paquete de galletas maria o paquete de galletas tosh. de galletas neutras

Cooking:

- En un bowl agrega la proteína en polvo o 3 cucharadas de queso ricotta con 1 chorrito de leche vegetal o agua o leche de tu preferencia. Mezclar vigorosamente hasta obtener una mezcla homogénea.
- Derrite el chocolate a baño maria o en el microondas en intervalos de 30 segundos.
- Mezcla de chocolate con el queso ricotta o la proteína en polvo y 2 cucharaditas de leche vegetal o de tu preferencia.
- En un recipiente agrega una capa de chocolate con el queso ricotta o la proteína en polvo y una capa de galletas puede ser enteras o trituradas, repite hasta terminar la mezcla.
- Refrigera por lo menos durante 3 horas y sírvele.



By: Rebeca Aguilar