



150 cenas AntiInflamatorias

Sin azúcar, sin gluten y bajas en
carbohidratos

IDEAS DE RECETAS PARA CENAS

Índice de recetas de cenas bajas en carbohidratos

1. [Salmón al Horno con Espárragos y Limón](#)
2. [Rollitos de Lechuga con Pollo y Aguacate](#)
3. [Espirál de Calabacín con Pesto y Tomate Cherry](#)
4. [Tortilla de Brócoli y Queso de Cabra](#)
5. [Filete de Merluza en Papillote con Verduras](#)
6. [Ensalada Tibia de Garbanzos con Espinacas y Tomate Asado](#)
7. [Brochetas de Pollo y Verduras con Salsa de Yogur](#)
8. [Salteado de Tofu, Brócoli y Jengibre](#)
9. [Crema de Calabaza y Coco con Semillas de Lino](#)
10. [Albóndigas de Pavo en Salsa de Tomate Casera](#)
11. [Ensalada de Atún, Aguacate y Huevo Duro](#)
12. [Crema de Espárragos Verdes con Jamón Serrano](#)
13. [Solomillo de Cerdo a la Plancha con Coles de Bruselas](#)
14. [Salteado de Gambas, Pimientos y Ajo](#)
15. [Verduras al Wok con Huevo Poché](#)
16. [Bacalao al Pil Pil de Coliflor](#)
17. [Pechuga de Pavo Rellena de Espinacas y Queso](#)
18. [Ensalada Tibia de Lentejas Beluga y Champiñones](#)
19. [Filetes de Ternera con Salsa de Champiñones](#)
20. [Curry Verde de Pollo con Leche de Coco Ligera](#)
21. [Berenjenas Rellenas de Quinoa y Tomate](#)
22. [Salmón a la Plancha con Ensalada de Pepino y Eneldo](#)
23. [Pollo al Curry de Calabaza y Espinacas](#)
24. [Ensalada de Berenjena Asada, Queso Feta y Piñones](#)
25. [Salmón Marinado en Mostaza y Eneldo con Verduras al Vapor](#)
26. [Tacos de Lechuga con Ternera Picada y Pico de Gallo](#)
27. [Crema de Calabacín y Albahaca con Yogur Griego](#)
28. [Pechuga de Pollo al Curry con Espinacas](#)
29. [Huevos al Horno sobre Champiñones y Puerro](#)
30. [Salmón a la Plancha con Salsa de Aguacate](#)
31. [Rollitos de Berenjena con Ricotta y Hierbas](#)
32. [Crema de Zanahoria y Jengibre](#)
33. [Tacos de Lechuga con Salmón Ahumado y Queso Fresco](#)
34. [Brochetas de Tofu Marinado y Verduras Asadas](#)
35. [Ensalada Templada de Calabaza Asada y Lentejas](#)
36. [Filete de Lubina a la Sal con Ensalada de Rúcula](#)
37. [Crema Fría de Pepino y Yogur con Eneldo](#)
38. [Brochetas de Camarones con Ajo y Perejil](#)
39. [Pechuga de Pavo al Horno con Romero y Limón](#)
40. [Ensalada de Pollo al Curry con Col Rizada](#)
41. [Lasaña de Calabacín y Ricotta Sin Pasta](#)
42. [Salteado de Ternera con Brotes de Soja y Sésamo](#)
43. [Pavo al Horno con Hierbas y Coles de Bruselas](#)
44. [Ratatouille al Horno con Huevo Escalfado](#)
45. [Sopa Thai de Coco y Pollo \(Tom Kha Gai Light\)](#)
46. [Filete de Merluza a la Plancha con Salsa Verde](#)
47. [Ensalada de Espárragos, Huevo Poché y Jamón Serrano](#)
48. [Solomillo de Cerdo con Salsa de Champiñones y Espinacas](#)
49. [Ensalada de Pulpo al Pimentón con Pimiento Asado](#)
50. [Pollo al Limón con Alcachofas y Alcaparras](#)
51. [Filete de Lubina con Puré de Coliflor](#)
52. [Ensalada de Aguacate, Langostinos y Mango](#)
53. [Salmón al Papillote con Hinojo y Limón](#)
54. [Pechuga de Pollo Rellena de Pimientos y Queso Light](#)
55. [Crema de Puerros y Calabacín con Cúrcuma](#)
56. [Albóndigas de Lentejas y Zanahoria al Horno](#)
57. [Filete de Bacalao con Alioli de Aguacate](#)
58. [Ensalada de Steak a la Parrilla con Rúcula y Tomate Seco](#)
59. [Rollitos de Lasaña de Calabacín con Ricotta y Espinacas](#)
60. [Tacos de Coliflor Especiada con Crema de Cilantro](#)
61. [Albóndigas de Pavo y Espinacas en Salsa de Pimiento Rojo](#)
62. [Salteado Teriyaki de Pollo y Brócoli con Coco](#)
63. [Filete de Pollo al Ajillo con Espárragos](#)
64. [Ensalada de salmón marinado con aguacate y rúcula](#)
65. [Pollo al ajillo con espinacas salteadas](#)
66. [Bacalao al vapor con salsa de cúrcuma](#)
67. [Crema de coliflor con nuez moscada](#)
68. [Albóndigas de pollo con calabacín rallado](#)
69. [Ensalada de pulpo con pimentón y aceite de oliva](#)
70. [Tortilla francesa rellena de champiñones y cebolla](#)
71. [Pez espada a la plancha con perejil y ajo](#)
72. [Crema de champiñones y puerro](#)
73. [Brochetas de langostinos con limón y jengibre](#)
74. [Caballa a la plancha con ensalada de hinojo](#)
75. [Ensalada templada de pollo con setas y rúcula](#)
76. [Sopa ligera de espinacas con jengibre](#)
77. [Lenguado al horno con tomillo y limón](#)
78. [Ensalada tibia de calabaza y rúcula con semillas de calabaza](#)
79. [Pavo a la plancha con puré de coliflor](#)
80. [Sopa de calabacín con cúrcuma](#)
81. [Gambones al horno con ajo y perejil](#)
82. [Crema de apio y almendras](#)
83. [Revuelto de huevos con calabaza y cebolla](#)
84. [Dorada al horno con hinojo y naranja](#)
85. [Crema de col rizada con cúrcuma](#)
86. [Mejillones al vapor con laurel y limón](#)
87. [Pisto de verduras con huevo poché](#)
88. [Pechuga de pato a la plancha con salsa de frutos rojos sin azúcar](#)
89. [Crema fría de pepino con menta](#)
90. [Sepia a la plancha con ajo y perejil](#)
91. [Crema de calabacín con albahaca y almendras](#)
92. [Pollo al horno con hierbas provenzales](#)
93. [Sopa de brócoli y aguacate](#)
94. [Vieiras a la plancha con salsa ligera de limón](#)
95. [Crema de berenjena asada con tahini](#)
96. [Calamares a la plancha con ajo y perejil](#)
97. [Crema de zanahoria asada con jengibre](#)
98. [Codornices al horno con romero](#)
99. [Crema de col lombarda con manzana verde](#)
100. [Bonito a la plancha con cebolla caramelizada sin azúcar](#)

SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS Y LIMÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteínas:** 26 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de filete de salmón
- 100 g de espárragos verdes, recortados
- 1 cucharadita (5 ml) de aceite de oliva virgen extra
- Zumo y ralladura de $\frac{1}{2}$ limón
- Sal, pimienta y eneldo al gusto

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Sazona el salmón con sal, pimienta y eneldo. Colócalo en una bandeja junto a los espárragos.
3. Rocía todo con aceite de oliva, el zumo de limón y espolvorea la ralladura.
4. Hornea 12–15 minutos, hasta que el salmón esté tierno y jugoso.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- El salmón aporta omega-3 esenciales; evita sobrecocinarlo para mantener firmeza.
- Sirve directamente con una rodaja de limón extra.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ROLLITOS DE LECHUGA CON POLLO Y AGUACATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 20 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 4 hojas grandes de lechuga iceberg o romana
- ½ aguacate (≈75 g), en rodajas
- 1 cucharada (15 g) de yogur griego natural sin azúcar
- 1 cucharadita de zumo de lima
- Sal, pimienta y cilantro fresco al gusto

PASO A PASO

1. Mezcla el pollo con yogur, zumo de lima, sal y pimienta.
2. Sobre cada hoja de lechuga, coloca una porción de pollo y unas rodajas de aguacate.
3. Añade cilantro picado y enrolla formando “tacos” sin tortilla.
4. Sírvelos inmediatamente para que la lechuga permanezca crujiente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa yogur griego para elevar proteínas sin azúcares añadidos.
- Puedes sustituir el cilantro por albahaca para variar el sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ESPIRAL DE CALABACÍN CON PESTO Y TOMATE CHERRY

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 5 g
- **Grasas:** 15 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos (≈300 g) en espiral (spiralizer)
- 2 cucharadas (30 g) de pesto casero sin azúcar
- 100 g de tomate cherry, partidos por la mitad
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Saltea brevemente el calabacín en aceite de oliva (1–2 min) a fuego medio.
2. Añade el pesto y mezcla para cubrir las hebras.
3. Incorpora los tomates cherry, cocina 1 min más.
4. Sirve caliente, con pimienta recién molida.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El calabacín mantiene textura si no se cocina en exceso.
- Para más proteína, añade unas lascas de queso parmesano sin lactosa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TORTILLA DE BRÓCOLI Y QUESO DE CABRA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 16 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 3 huevos grandes
- 100 g de brócoli al vapor, troceado
- 30 g de queso de cabra sin lactosa, desmenuzado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1. Bate los huevos con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada.
2. Saltea el brócoli en aceite 1 minuto.
3. Vierte los huevos y, cuando empiecen a cuajar, espolvorea el queso.
4. Cocina 3–4 min por lado hasta dorar y servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El brócoli aporta fibra y micronutrientes; evita pasarlo de cocción para mantener nutrientes.
- Si buscas un sabor más suave, sustituye el queso de cabra por ricotta sin lactosa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

FILETE DE MERLUZA EN PAPILOTE CON VERDURAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 190 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 24 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 150 g de filete de merluza
- ½ calabacín (≈75 g) en rodajas finas
- ½ zanahoria (≈50 g) en bastones
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Ramillete de perejil fresco
- Sal, pimienta y unas gotas de limón

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. En papel de horno (papillote), coloca el filete, las verduras y el aceite.
3. Sazona con sal, pimienta, perejil y limón. Cierra bien el papillote.
4. Hornea 15–18 minutos hasta que el pescado esté cocido y jugoso.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El papillote conserva los jugos y sabores sin añadir grasa extra.
- Sirve acompañado del propio jugo de cocción.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA TIBIA DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y TOMATE ASADO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 18 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 1 taza (150 g) de garbanzos cocidos, escurridos
- 1 manojo de espinacas frescas (≈50 g)
- 6 tomates cherry asados (horno 10 min a 200 °C)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo laminado
- Sal, pimienta y comino al gusto

PASO A PASO

1. En sartén, calienta el aceite y dora el ajo brevemente.
2. Añade garbanzos, espinacas y comino; saltea 2–3 minutos.
3. Incorpora los tomates cherry asados y mezcla 1 min más.
4. Sazona al gusto y sirve tibio.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Reserva unos garbanzos enteros para decorar el plato.
- El comino aporta aroma y facilita la digestión de legumbres.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS CON SALSA DE YOGUR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 250 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 28 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo, en cubos
- 1 pimiento rojo en trozos
- 1 calabacín en rodajas gruesas
- 1 cebolla en cuñas
- 100 g de yogur natural sin azúcar
- Zumo de $\frac{1}{2}$ limón, sal, pimienta y perejil

PASO A PASO

1. Ensarta alternando pollo y verduras en 3 brochetas.
2. Sazona con sal, pimienta y un chorrito de limón.
3. Asa a la plancha o parrilla 10–12 min, girando para dorar todo.
4. Mezcla el yogur con limón, sal y perejil; acompaña las brochetas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur ayuda a refrescar y aportar cremosidad sin grasa.
- Marina el pollo en limón 10 min antes para más jugosidad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SALTEADO DE TOFU, BRÓCOLI Y JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 16 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de tofu firme, escurrido y cortado en dados
- 100 g de brócoli en ramilletes
- 1 cm de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de aceite de sésamo (o oliva)
- 1 cucharada de tamari (salsa sin gluten)

PASO A PASO

1. Saltea el tofu en aceite 3 min hasta dorar. Retira.
2. En la misma sartén, añade el brócoli y jengibre; saltea 4 min.
3. Incorpora el tofu y la tamari, mezcla 1-2 min.
4. Sirve caliente, espolvoreando semillas de sésamo si deseas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre aporta un punto picante y digestivo.
- Usa tamari para un toque umami sin gluten.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREMA DE CALABAZA Y COCO CON SEMILLAS DE LINO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 300 g de calabaza pelada y en cubos
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 diente de ajo y $\frac{1}{4}$ cebolla picados
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada (10 g) de semillas de lino molidas
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1. Sofríe ajo y cebolla en aceite hasta transparentar.
2. Añade la calabaza, cubre con agua y cocina 15 minutos.
3. Incorpora la leche de coco, sal, pimienta y nuez moscada; hierva 2 min.
4. Tritura hasta crema suave y añade las semillas de lino justo antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las semillas de lino aportan omega-3; añádelas al final para mantener propiedades.
- Ajusta la consistencia con más caldo si queda muy espesa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ALBÓNDIGAS DE PAVO EN SALSA DE TOMATE CASERA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 26 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 300 g de carne picada de pavo
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- 200 g de tomate triturado natural
- ½ cebolla pequeña picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Orégano y albahaca al gusto

PASO A PASO

1. Mezcla pavo, ajo, perejil, sal y pimienta; forma 6 albóndigas.
2. En sartén, calienta ½ cucharadita de aceite y dora las albóndigas 3 min por lado. Retira.
3. Sofríe cebolla en el aceite restante, añade tomate, orégano y albahaca; cuece 5 min.
4. Incorpora albóndigas, cocina 5 min más tapado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para más jugosidad, añade un chorrito de caldo de pollo sin sal.
- Sirve con espaguetis de calabacín o una guarnición de brotes verdes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA DE ATÚN, AGUACATE Y HUEVO DURO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 4 g**
- **Proteínas: 22 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 1 lata (120 g escurrido) de atún en agua, escurrido
- ½ aguacate (≈75 g), troceado
- 1 huevo duro, en cuartos
- 1 taza (30 g) de mezcla de hojas verdes
- Zumo de ½ limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y eneldo

PASO A PASO

1. En un bowl grande, mezcla hojas verdes, atún y aguacate.
2. Aliña con limón, aceite, sal y pimienta.
3. Coloca el huevo duro sobre la ensalada y espolvorea eneldo.
4. Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El huevo aporta proteína y saciedad; cosecha máximo nutrientes evitando sobre cocción.
- Añade unas alcaparras para un toque salado extra.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREMA DE ESPÁRRAGOS VERDES CON JAMÓN SERRANO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 160 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 200 g de espárragos verdes, troceados
- 1 patata pequeña (≈100 g), pelada y en cubos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 50 ml de nata ligera o yogur griego sin azúcar
- 30 g de jamón serrano en tiras
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sofríe ajo en aceite, añade patata y espárragos; cubre con agua y cuece 12 min.
2. Tritura con nata o yogur hasta crema suave; ajusta con caldo si es muy densa.
3. Sazona al gusto.
4. Sirve con las tiras de jamón crujiente por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Jamón serrano da un contraste crujiente y salado.
- Si prefieres menos grasa, usa sólo yogur.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA CON COLES DE BRUSELAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 270 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 28 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de solomillo de cerdo en medallones
- 100 g de coles de Bruselas, partidas por la mitad
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo laminado
- Sal, pimienta y romero fresco

PASO A PASO

1. Salpimenta el solomillo; en sartén con mitad del aceite, cocina 3 minutos por lado (dependiendo grosor). Retira y deja reposar.
2. En la misma sartén, añade el ajo y las coles con el aceite restante, saltea 5 min hasta dorar.
3. Incorpora romero y ajusta sal.
4. Sirve la carne junto a las coles.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja reposar la carne tapada 2 min para conservar jugos.
- Las coles tienen alto aporte de vitamina C y fibra.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SALTEADO DE GAMBAS, PIMIENTOS Y AJO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 245 kcal**
- **Proteínas: 28 g**
- **Carbohidratos: 9 g**
- **Grasas saludables: 10 g**
- **Fibra: 3 g**

INGREDIENTES

- 300 g de gambas peladas (frescas o congeladas, bien escurridas)
- 1 pimiento rojo grande
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- (Opcional) pizca de guindilla o cayena para un toque picante
- (Opcional) perejil fresco picado para decorar

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

1. Lava y corta los pimientos en tiras finas. Pela y lamina los ajos.
2. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva y sofríe los ajos a fuego medio hasta que estén dorados.
3. Agrega los pimientos y cocínalos durante 5-6 minutos, removiendo, hasta que estén tiernos pero crujientes.
4. Sube el fuego, añade las gambas y saltéalas durante 3-4 minutos hasta que cambien de color.
5. Ajusta con sal, pimienta y, si deseas, añade la guindilla.
6. Sirve caliente y espolvorea con perejil fresco.

CONSEJOS ÚTILES

- Si usas gambas congeladas, descongélalas y sécalas bien antes de cocinarlas para evitar exceso de agua.
- Puedes añadir un chorrito de limón al final para dar frescura y realzar el sabor.
- Ideal como cena ligera baja en carbohidratos o acompañado de arroz integral o quinoa para una comida más completa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos platos!

VERDURAS AL WOK CON HUEVO POCHÉ

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 10 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 1 zanahoria en tiras
- 1 pimiento verde en tiras
- 100 g de judías verdes troceadas
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 huevo pochado
- Salsa tamari sin azúcar y semillas de sésamo

PASO A PASO

1. Saltea las verduras en el wok con el aceite de sésamo 4–5 minutos.
2. Añade un chorrito de tamari y mezcla 1 min más.
3. Sirve en un bol y coloca el huevo pochado encima.
4. Espolvorea semillas de sésamo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aceite de sésamo aporta sabor oriental; no excedas la cantidad.
- El huevo pochado añade proteína y textura suave.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BACALAO AL PIL PIL DE COLIFLOR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 220 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 24 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 150 g de lomo de bacalao desalado
- 200 g de coliflor en floretes
- 2 dientes de ajo laminados
- 1 cucharadita de guindilla seca
- 2 cucharadas de aceite de oliva

PASO A PASO

1. Cuece la coliflor al vapor 5 min y tritura con un chorrito de aceite hasta puré.
2. En sartén, infusione el aceite con ajo y guindilla; retira ajo cuando dore.
3. Incorpora el puré y mueve para emulsionar al estilo pil pil.
4. Añade el bacalao y cocina tapado 5-7 minutos.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pil pil de coliflor es ligero y aporta fibra; ajusta picante a tu gusto.
- Usa aceite de buena calidad para mejor emulsión.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PECHUGA DE PAVO RELLENA DE ESPINACAS Y QUESO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteínas:** 32 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pavo fileteada y abierta en libro
- 50 g de espinaca salteada
- 30 g de queso fresco batido (o ricotta sin lactosa)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1. Mezcla espinaca con queso y condimenta con sal, pimienta y nuez moscada.
2. Rellena la pechuga, cierra con palillos y dora en sartén con aceite 3 min por lado.
3. Transfiere a horno 180 °C 10 min para terminar de cocinar.
4. Retira palillos y sirve en rodajas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El queso bajo en grasa aporta cremosidad sin exceso calórico.
- Deja reposar 2 min antes de cortar para mejores jugos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA TIBIA DE LENTEJAS BELUGA Y CHAMPIÑONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 230 kcal
- **Carbohidratos:** 18 g
- **Proteínas:** 12 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 8 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de lentejas beluga cocidas
- 100 g de champiñones laminados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Perejil picado, sal y pimienta

PASO A PASO

1. Saltea el ajo y los champiñones en aceite 3 minutos.
2. Añade las lentejas, el limón, sal y pimienta; mezcla 2 min.
3. Sirve tibio y espolvorea perejil.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las lentejas beluga tienen textura “caviar” y alto aporte proteico.
- Mantén chispa de limón para realzar sabores.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

FILETES DE TERNERA CON SALSA DE CHAMPIÑONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 300 kcal**
- **Carbohidratos: 5 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 150 g de filete de ternera magra
- 100 g de champiñones laminados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 50 ml de caldo de carne sin azúcar
- Sal, pimienta y tomillo fresco

PASO A PASO

1. Salpimenta el filete y dóralo en sartén con la mitad del aceite, 2 min por lado. Retira y deja reposar.
2. En la misma sartén, añade el resto del aceite, sofríe el ajo 1 min y los champiñones 3–4 min.
3. Incorpora el caldo y el tomillo, cuece 2 min hasta que reduzca ligeramente.
4. Devuelve el filete a la salsa, calienta 1 min y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja reposar la carne 3 min para que retenga jugos.
- Usa champiñones frescos para mejor textura y sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CURRY VERDE DE POLLO CON LECHE DE COCO LIGERA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 260 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 22 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en tiras
- 1 cucharada de pasta de curry verde
- 150 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 taza (100 g) de judías verdes troceadas
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Sal y hojas de albahaca tailandesa

PASO A PASO

1. En olla, calienta el aceite de coco y tuesta la pasta de curry 1 min.
2. Añade el pollo y saltea 3 min hasta sellar.
3. Incorpora la leche de coco y las judías, cuece 8–10 min.
4. Ajusta sal y decora con albahaca fresca.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El curry aporta complejidad de sabor con especias naturales.
- Si sobra salsa, úsala como dip para verduras.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BERENJENAS RELLENAS DE QUINOA Y TOMATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 18 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana, a lo largo y vaciada
- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- 100 g de tomate picado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y albahaca fresca

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 190 °C y hornea las mitades de berenjena 15 min.
2. Saltea ajo en aceite, añade tomate y quinoa; cocina 3 min.
3. Rellena las berenjenas con la mezcla, hornea 10 min más.
4. Decora con albahaca antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Vacía la berenjena con cuidado para conservar la piel.
- Añade queso rallado sin lactosa al final si lo toleras.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PEPINO Y ENELDO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 26 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de salmón fresco
- 1/2 pepino cortado en medias lunas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- Zumo de ½ limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Salpimenta y tuesta el salmón en sartén con aceite 3 min por lado.
2. Mezcla pepino, eneldo, limón, sal y pimienta.
3. Sirve el salmón acompañado de la ensalada fría de pepino.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pepino aliñado un rato antes intensifica sabores.
- Evita cocinar demasiado el salmón para mantener jugos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

POLLO AL CURRY DE CALABAZA Y ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 20 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en cubos
- 200 g de calabaza en cubos
- 1 taza (30 g) de espinaca fresca
- 1 cucharada de curry en polvo
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Calienta aceite, tuesta curry 1 min, añade pollo y dora 3 min.
2. Incorpora la calabaza y la leche de coco; cocina 10 min hasta tierna.
3. Agrega espinacas y saltea 2 min.
4. Sazona al gusto y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El curry y la calabaza crean un sabor dulce-especiado.
- Ajusta la leche de coco para más o menos cremosidad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA DE BERENJENA ASADA, QUESO FETA Y PIÑONES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 260 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 10 g
- **Grasas:** 20 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 1 berenjena pequeña en cubos
- 30 g de queso feta sin lactosa, desmenuzado
- 1 cucharada de piñones
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y hierbas provenzales

PASO A PASO

1. Asa la berenjena con aceite, sal y hierbas en horno a 200 °C durante 20 min.
2. Tuesta los piñones en sartén sin aceite 1 min.
3. Mezcla la berenjena asada con el feta, piñones y zumo de limón.
4. Ajusta sal y sirve templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La berenjena absorbe mucho aceite; usa spray si prefieres menos grasa.
- El queso feta da un contraste salado muy agradable.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SALMÓN MARINADO EN MOSTAZA Y ENELDO CON VERDURAS AL VAPOR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 270 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 26 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de salmón
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de eneldo fresco picado
- 100 g de brócoli y zanahoria al vapor
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Mezcla mostaza y eneldo; unta el salmón y deja marinar 10 min.
2. Cocina el salmón a la plancha 3 min por lado.
3. Acompaña con verduras al vapor sazonadas con un hilo de aceite y sal.
4. Sirve inmediatamente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Marinar mejora el sabor sin añadir azúcares.
- Las verduras al vapor conservan nutrientes y color.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TACOS DE LECHUGA CON TERNERA PICADA Y PICO DE GALLO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 24 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 200 g de carne de ternera magra picada
- 4 hojas grandes de lechuga romana
- ½ tomate, pico de gallo (tomate, cebolla, cilantro, limón)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y comino

PASO A PASO

1. Saltea la carne con aceite, comino, sal y pimienta hasta dorar (5 min).
2. Prepara el pico de gallo mezclando tomate, cebolla, cilantro y limón.
3. Rellena cada hoja de lechuga con la carne y corona con pico de gallo.
4. Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La lechuga sustituye la tortilla para reducir carbohidratos.
- El pico de gallo aporta frescor y bajos azúcares.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREMA DE CALABACÍN Y ALBAHACA CON YOGUR GRIEGO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 170 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 300 g de calabacín en rodajas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 50 g de yogur griego sin lactosa
- 5 hojas de albahaca fresca
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sofríe ajo en aceite, añade calabacín y cubre con agua; cuece 10 min.
2. Retira parte del líquido, incorpora albahaca y tritura hasta textura cremosa.
3. Ajusta sal, pimienta y sirve con una cucharada de yogur griego por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur añade proteína y cremosidad sin azúcares.
- La albahaca aporta aroma y frescor mediterráneo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PECHUGA DE POLLO AL CURRY CON ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 230 kcal
- **Carbohidratos:** 7 g
- **Proteínas:** 28 g
- **Grasas:** 9 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en tiras
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza (30 g) de espinacas frescas
- 100 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sazona el pollo con curry, sal y pimienta.
2. En sartén, calienta el aceite y dora el ajo 1 min.
3. Añade el pollo y cocina 4 minutos hasta sellar.
4. Incorpora la leche de coco y las espinacas; cocina 3 min más.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta la cantidad de curry según intensidad deseada.
- Sirve con arroz de coliflor para mantener bajo carbohidrato.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

HUEVOS AL HORNO SOBRE CHAMPIÑONES Y PUERRO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteínas:** 12 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 4 sombreretes grandes de champiñón Portobello
- 1 puerro en juliana
- 2 huevos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y tomillo

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Saltea el puerro en aceite 2 min y reparte dentro de los champiñones.
3. Casca un huevo dentro de cada sombrerete; sazona y añade tomillo.
4. Hornea 10–12 min hasta que la clara cuaje.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El puerro aporta un suave dulzor sin excesos.
- Vigila el huevo para mantener la yema tierna.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA DE AGUACATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 300 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteínas:** 26 g
- **Grasas:** 20 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de salmón fresco
- ½ aguacate maduro
- Jugo de ½ lima
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Cocina el salmón en sartén con aceite 3 min por lado.
2. Machaca el aguacate con lima, cilantro, sal y pimienta.
3. Sirve el salmón cubierto con la salsa de aguacate.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La salsa aporta grasas saludables y frescor cítrico.
- Evita salar en exceso por el aguacate.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ROLLITOS DE BERENJENA CON RICOTTA Y HIERBAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 12 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana en láminas finas
- 100 g de ricotta sin lactosa
- Mezcla de hierbas frescas (albahaca, perejil)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Asa las láminas de berenjena con aceite y sal 3 min por lado.
2. Mezcla la ricotta con las hierbas, sal y pimienta.
3. Rellena cada lámina y enrolla.
4. Sirve templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Asa la berenjena sin dejarla demasiado húmeda.
- Las hierbas dan un aroma intenso sin calorías.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías:** 160 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 3 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 300 g de zanahoria en rodajas
- 1 cm de jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sofríe ajo y jengibre en aceite 1 min.
2. Añade zanahoria y cubre con agua; cuece 12 min.
3. Incorpora leche de coco, sal y pimienta; hierva 2 min.
4. Tritura y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre da un ligero picante y propiedades digestivas.
- Ajusta la textura con más o menos leche de coco.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TACOS DE LECHUGA CON SALMÓN AHUMADO Y QUESO FRESCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 16 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 100 g de salmón ahumado en tiras
- 4 hojas grandes de lechuga romana
- 50 g de queso fresco sin lactosa desmenuzado
- 1 cucharadita de alcaparras
- Eneldo fresco, zumo de limón, sal y pimienta

PASO A PASO

1. Coloca una hoja de lechuga, añade tiras de salmón y queso.
2. Espolvorea alcaparras y eneldo, rocía con limón.
3. Salpimenta ligeramente.
4. Sirve de inmediato, doblando la lechuga como taco.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El salmón aporta omega-3 y proteína de alta calidad.
- Usa queso fresco para suavidad sin azúcares.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BROCHETAS DE TOFU MARINADO Y VERDURAS ASADAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 14 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de tofu firme, en cubos
- 1 pimiento rojo en trozos
- 1 cebolla morada en gajos
- Marinada: 1 cucharada de tamari, 1 cucharadita de aceite de sésamo, jengibre rallado
- Brochetas de madera

PASO A PASO

1. Marina el tofu 15 min en tamari, sésamo y jengibre.
2. Ensarta alternando tofu y verduras.
3. Asa en horno 180 °C 15 min o a la plancha girando.
4. Sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tofu absorbe sabores; deja marinar el tiempo recomendado.
- Opta por tamari sin gluten y sin azúcar añadido.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA TEMPLADA DE CALABAZA ASADA Y LENTEJAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 20 g
- **Proteínas:** 10 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 200 g de calabaza en cubos, asada con tomillo
- ½ taza (90 g) de lentejas cocidas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- Sal, pimienta y vinagre de manzana

PASO A PASO

1. Asa la calabaza con aceite, tomillo, sal y pimienta 20 min a 200 °C.
2. Mezcla lentejas, calabaza y semillas.
3. Aliña con un chorrito de aceite y vinagre.
4. Sirve templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las lentejas beluga añaden textura firme sin exceso de carbohidratos.
- El vinagre aporta frescor y ayuda a la digestión.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

FILETE DE LUBINA A LA SAL CON ENSALADA DE RÚCULA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 260 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteínas:** 28 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 200 g de lubina entera o en filete
- 500 g de sal gruesa
- 1 taza (30 g) de rúcula
- Zumo de ½ limón, sal y pimienta.

PASO A PASO

1. Forma una cama de sal en fuente, coloca la lubina y cúbreala totalmente con sal.
2. Hornea 20 min a 200 °C. Retira sal y limpia piel.
3. Sirve el pescado junto a la rúcula aliñada con limón, sal y pimienta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La cocción en sal mantiene la humedad y sazona sin exceso de sal residual.
- Ajusta el limón para equilibrar sabores.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREMA FRÍA DE PEPINO Y YOGUR CON ENELDO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 120 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 1 pepino grande pelado y troceado
- 150 g de yogur griego sin lactosa
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Tritura pepino, yogur y ajo hasta textura suave.
2. Añade eneldo, sal y pimienta.
3. Refrigera 1 hora.
4. Sirve fría, decorada con más eneldo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ideal como cena ligera en días calurosos.
- Ajusta ajo al gusto para evitar intensidad excesiva.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

BROCHETAS DE CAMARONES CON AJO Y PEREJIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 190 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteínas:** 20 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 200 g de camarones pelados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Marina los camarones con ajo, perejil, aceite, sal y pimienta 10 min.
2. Ensarta en brochetas y asa 2–3 min por lado en sartén o parrilla.
3. Sirve caliente, con una rodaja de limón.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No cocines demasiado para mantener la textura firme.
- Acompaña con ensalada verde fresca.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PECHUGA DE PAVO AL HORNO CON ROMERO Y LIMÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 2 g
- **Proteínas:** 34 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pavo
- 1 ramita de romero fresco
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Coloca la pechuga en fuente, rocía con aceite, limón, sal, pimienta y romero.
3. Hornea 25-30 min hasta que esté jugosa.
4. Deja reposar 5 min antes de rodar y servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No salpimentar en exceso; el limón y el romero dan gran sabor.
- Corta en lonchas finas para mejor textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA DE POLLO AL CURRY CON COL RIZADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 25 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de pollo cocido en tiras
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 2 tazas (60 g) de col rizada (kale) troceada
- 1 cucharada de yogur griego sin azúcar
- ½ manzana en cubos (opcional)
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Mezcla pollo con curry, yogur, sal y pimienta.
2. En bowl, masajea col rizada con un poco de aceite para ablandar.
3. Añade el pollo y la manzana, mezcla bien.
4. Sirve templado o frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Masajear el kale mejora su textura y digestibilidad.
- La manzana aporta dulzor natural opcional.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

LASAÑA DE CALABACÍN Y RICOTTA SIN PASTA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 18 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES

- 2 calabacines grandes en láminas finas
- 150 g de ricotta sin lactosa
- 100 g de salsa de tomate natural sin azúcar
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Albahaca fresca, sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. En fuente, alterna capas de calabacín, ricotta y tomate.
3. Termina con calabacín y rocía aceite.
4. Hornea 20 min hasta que los calabacines estén tiernos. Decora con albahaca.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Seca ligeramente las láminas de calabacín para evitar exceso de agua.
- Usa ricotta magra para menos calorías.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SALTEADO DE TERNERA CON BROTES DE SOJA Y SESAMO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de filete de ternera magra, en tiras
- 100 g de brotes de soja, escurridos
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda de jengibre fresco rallado
- 2 cdas (30 ml) de salsa tamari sin gluten
- 1 cdas (15 ml) de aceite de sésamo
- 1 cdas (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cda (10 g) de semillas de sésamo tostadas
- Sal y pimienta al gusto

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

1. Calienta el aceite de oliva en un wok o sartén grande a fuego vivo y dora la ternera 2–3 min, salpimienta.
2. Añade el ajo y el jengibre, saltea 30 s hasta que liberen su aroma.
3. Incorpora los brotes de soja y la tamari, mezcla 2 min hasta que estén calientes.
4. Retira del fuego, rocía con aceite de sésamo, espolvorea las semillas de sésamo y sirve al instante.

CONSEJOS ÚTILES

- Sécate bien la ternera y los brotes para evitar exceso de líquido y lograr un salteado más dorado.
- Ajusta la tamari al gusto para controlar el punto de sal y umami.
- Si prefieres más verdura, añade tiras de pimiento o zanahoria y saltea junto con los brotes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PAVO AL HORNO CON HIERBAS Y COLES DE BRUSELAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 260 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 28 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 200 g de filete de pavo
- 150 g de coles de Bruselas, partidas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Mezcla de hierbas (romero, tomillo)
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Coloca el pavo y las coles en una bandeja con aceite y hierbas.
3. Sazona con sal y pimienta.
4. Hornea 20 minutos, removiendo las coles a mitad de tiempo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pavo magro aporta proteína de alta calidad.
- Las coles quedan crujientes si no se hornean en exceso.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

RATATOUILLE AL HORNO CON HUEVO ESCALFADO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 1 berenjena pequeña en rodajas
- 1 calabacín pequeño en rodajas
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 tomate en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 huevo escalfado
- Sal, pimienta y hierbas provenzales

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C. Monta capas alternando verduras en una fuente, rocía aceite y hierbas.
2. Hornea 25 min hasta que estén tiernas.
3. Escalfa el huevo en agua con vinagre 3 min.
4. Sirve el ratatouille con el huevo encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El huevo añade proteína sin aumentar carbohidratos.
- Ajusta hierbas al gusto (albahaca, orégano).

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SOPA THAI DE COCO Y POLLO (TOM KHA GAI LIGHT)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 18 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en tiras
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 tallo de hierba limón, troceado
- 2 hojas de lima kaffir (opcional)
- 1 cucharadita de salsa de pescado
- 1 chile rojo (opcional)
- Jugo de ½ lima
- Cilantro fresco

PASO A PASO

1. Hierva la leche de coco con hierba limón y hojas de lima 5 min.
2. Añade el pollo y cocina 5 min.
3. Incorpora salsa de pescado, jugo de lima y chile; retira hierba limón.
4. Sirve con cilantro picado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta el picante con más o menos chile.
- El jugo de lima aporta frescor y equilibria la grasa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 210 kcal
- **Carbohidratos:** 3 g
- **Proteínas:** 24 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de filete de merluza
- Salsa verde: perejil, ajo, alcaparras, aceite de oliva y zumo de limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Salpimenta la merluza y cocina 3 min por lado en sartén con un chorrito de aceite.
2. Tritura los ingredientes de la salsa verde hasta emulsión.
3. Sirve el pescado con la salsa por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La salsa verde aporta frescura y grasas saludables.
- Cocina el pescado justo el tiempo necesario para que no se reseque.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS, HUEVO POCHÉ Y JAMÓN SERRANO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 18 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 100 g de espárragos verdes, cocidos al dente
- 1 huevo pochado
- 30 g de jamón serrano en tiras
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y unas hojas de rúcula

PASO A PASO

1. Saltea brevemente los espárragos en aceite para dorar leve.
2. Sirve en plato con jamón serrano.
3. Añade el huevo pochado encima.
4. Salpimenta y acompaña con rúcula.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jamón serrano y el huevo añaden proteína y sabor intenso.
- Mantén esponjoso el huevo pochado para textura cremosa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 300 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 30 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de solomillo de cerdo en medallones
- 100 g de champiñones laminados
- 1 taza (30 g) de espinacas frescas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 50 ml de caldo de carne sin azúcar
- Sal, pimienta y tomillo

PASO A PASO

1. Salpimenta los medallones y dóralos 3 min por lado en sartén con mitad del aceite. Retira y reserva.
2. En la misma sartén, añade ajo y champiñones; saltea 3 min.
3. Incorpora caldo y espinacas, deja reducir 2 min.
4. Vuelve a poner la carne, calienta 1 min y sirve con la salsa.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja reposar la carne 2 min antes de cortar para mantener jugos.
- El tomillo realza el sabor sin añadir calorías.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA DE PULPO AL PIMENTÓN CON PIMIENTO ASADO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 24 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 150 g de pulpo cocido y troceado
- 1 pimiento asado (≈100 g), troceado
- 1 diente de ajo laminado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y perejil picado

PASO A PASO

1. En sartén, calienta el aceite y dora el ajo 1 min.
2. Añade el pulpo y el pimentón; saltea 2 min.
3. Incorpora el pimiento asado, mezcla 1 min.
4. Salpimenta, espolvorea perejil y sirve templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pimentón aporta color y sabor sin carbohidratos.
- Ajusta el punto de sal al gusto.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

POLLO AL LIMÓN CON ALCACHOFAS Y ALCAPARRAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en filetes
- 6 corazones de alcachofa cocidos, cuartos
- 1 cucharada de alcaparras
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y tomillo

PASO A PASO

1. Salpimenta el pollo y dóralo 4 min por lado en aceite. Retira.
2. Añade alcachofas y alcaparras; saltea 2 min.
3. Vierte el zumo de limón, devuelve el pollo y cocina 1 min.
4. Espolvorea tomillo y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las alcachofas aportan fibra y saciedad.
- El limón realza los sabores con muy pocas calorías.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

FILETE DE LUBINA CON PURÉ DE COLIFLOR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 26 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de filete de lubina
- 200 g de coliflor cocida
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1. Tritura la coliflor con ajo, nuez moscada y un chorrito de aceite hasta puré.
2. Salpimenta la lubina y cocínala 3 min por lado en sartén con aceite.
3. Sirve el filete acompañado del puré de coliflor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El puré de coliflor sustituye a la patata con muchos menos carbs.
- Ajusta la textura con más o menos aceite al triturar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos platos!

ENSALADA DE AGUACATE, LANGOSTINOS Y MANGO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 18 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 100 g de langostinos cocidos
- ½ aguacate en cubos
- ½ taza (75 g) de mango en cubos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Zumo de ½ lima
- Sal, pimienta y cilantro fresco

PASO A PASO

1. En bowl, mezcla langostinos, aguacate y mango.
2. Aliña con aceite, lima, sal y pimienta.
3. Añade cilantro y remueve suavemente.
4. Sirve al instante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El mango aporta sabor dulce-natural; ajusta la cantidad según preferencias.
- El cilantro da un toque fresco ideal para el marisco

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SALMÓN AL PAPILOTE CON HINOJO Y LIMÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 26 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de salmón
- 1 bulbo de hinojo en láminas finas (≈100 g)
- Zumo y ralladura de ½ limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y eneldo

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Sobre una lámina de papel de horno, coloca el hinojo y el salmón.
3. Rocía con aceite, zumo, ralladura, sal, pimienta y eneldo.
4. Cierra el papillote y hornea 12–15 min.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El hinojo aporta un ligero anís que combina con el pescado.
- Abre el papillote con cuidado para no quemarte con el vapor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

PECHUGA DE POLLO RELLENA DE PIMIENTOS Y QUESO LIGHT

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 32 g
- **Grasas:** 8 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo, abierta en libro
- 50 g de pimiento asado en tiras
- 30 g de queso fresco light
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano

PASO A PASO

1. Rellena la pechuga con pimiento y queso; cierra con palillos.
2. Salpimenta y dora en sartén con aceite 3 min por lado.
3. Termina en horno 180 °C 10 min.
4. Retira palillos y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El queso light aporta cremosidad con bajo aporte graso.
- Deja reposar 2 min antes de cortar para retener jugos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN CON CÚRCUMA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 4 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 1 puerro (solo parte blanca) en rodajas
- 200 g de calabacín en cubos
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sofríe el puerro en aceite 2 min, añade calabacín y cúrcuma; cocina 5 min.
2. Agrega la leche de coco, sal y pimienta; hierva 3 min.
3. Tritura hasta textura cremosa.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La cúrcuma aporta color y propiedades antiinflamatorias.
- Ajusta la textura con más o menos leche de coco.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS Y ZANAHORIA AL HORNO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 20 g
- **Proteínas:** 10 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de lentejas cocidas y escurridas
- 1 zanahoria rallada (≈80 g)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de avena sin gluten molida
- Sal, pimienta y tomillo

PASO A PASO

1. Tritura lentejas ligeramente, mezcla con zanahoria, huevo, avena y condimentos.
2. Forma 6 albóndigas y coloca en bandeja con papel.
3. Hornea 20 min a 180 °C, girando a mitad.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Asegúrate de escurrir bien las lentejas para que no queden húmedas.
- Sirve con salsa de yogur y hierbas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

FILETE DE BACALAO CON ALIOLI DE AGUACATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 260 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteínas:** 24 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de bacalao desalado
- Alioli: ½ aguacate, 1 diente de ajo, 1 cucharada de aceite de oliva, zumo de limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Cocina el bacalao a la plancha 3 min por lado con sal y pimienta.
2. Para el alioli, tritura el aguacate con ajo, aceite y limón hasta emulsionar.
3. Sirve el bacalao con una cucharada de alioli encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El alioli de aguacate es más saludable que la mayonesa tradicional.
- Ajusta ajo para controlar la intensidad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA DE STEAK A LA PARRILLA CON RÚCULA Y TOMATE SECO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 28 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de filete de ternera magra
- 2 tazas (60 g) de rúcula
- 30 g de tomates secos hidratados y troceados
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- Sal, pimienta y escamas de parmesano (opcional)

PASO A PASO

1. Salpimenta el filete y ásalolo a la plancha 3 min por lado para término medio.
2. Deja reposar la carne 5 min y corta en tiras finas.
3. En un bol grande, mezcla rúcula, tomate seco, aceite y limón.
4. Coloca las tiras de steak sobre la ensalada y espolvorea parmesano si deseas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El reposo tras la cocción conserva los jugos de la carne.
- Los tomates secos aportan sabor intenso sin añadir azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ROLLITOS DE LASAÑA DE CALABACÍN CON RICOTTA Y ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 14 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 2 calabacines grandes en láminas finas (con mandolina)
- 100 g de ricotta sin lactosa
- 1 taza (30 g) de espinacas frescas picadas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1. Saltea el ajo en aceite 1 min, añade las espinacas hasta marchitar; enfría y mezcla con ricotta, sal y nuez moscada.
2. Sobre cada lámina de calabacín, coloca 1 cucharada de relleno y enrolla.
3. Coloca los rollitos en fuente apta horno, rocía aceite y hornea 10 min a 180 °C.
4. Sirve calientes, con un toque de pimienta al gusto.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Seca las láminas de calabacín con papel antes de rellenar para evitar exceso de agua.
- La nuez moscada realza el sabor de la ricotta.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

TACOS DE COLIFLOR ESPECIADA CON CREMA DE CILANTRO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 1 coliflor pequeña en ramilletes
- Mezcla de especias: 1 cucharadita de pimentón, ½ cucharadita de comino, sal y pimienta
- 4 hojas grandes de lechuga iceberg
- Crema: 3 cucharadas de yogur griego sin azúcar, un puñado de cilantro, zumo de ½ limón

PASO A PASO

1. Mezcla la coliflor con las especias y asa en sartén con un chorrito de aceite 8–10 min hasta dorar.
2. Tritura yogur con cilantro y limón; añade sal al gusto.
3. Rellena cada hoja de lechuga con coliflor y crema de cilantro.
4. Sirve de inmediato para mantener crujiente la lechuga.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pimentón y el comino aportan profundidad de sabor sin calorías vacías.
- Mantén la crema ligera para no elevar demasiado grasas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ALBÓNDIGAS DE PAVO Y ESPINACAS EN SALSA DE PIMIENTO ROJO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 260 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 28 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 300 g de carne de pavo picada
- 1 taza (30 g) de espinacas pochadas y escurridas
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de almendra
- Salsa: 1 pimiento rojo asado, 1 diente de ajo, 100 ml de caldo de pollo, sal y pimienta

PASO A PASO

1. Mezcla pavo, espinacas, huevo y harina; forma 6 albóndigas.
2. Dora en sartén sin aceite 2 min por lado y reserva.
3. Tritura el pimiento con ajo y caldo hasta salsa; calienta 2 min.
4. Incorpora las albóndigas a la salsa y cuece 5 min tapado

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La harina de almendra une sin gluten y aporta grasas saludables.
- Ajusta el grosor de la salsa con más o menos caldo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

SALTEADO TERIYAKI DE POLLO Y BRÓCOLI CON COCO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 24 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en tiras
- 150 g de brócoli en ramilletes
- Salsa teriyaki casera: 1 cucharada de tamari, 1 cucharada de leche de coco ligera, jengibre rallado
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- Semillas de sésamo y cebollino

PASO A PASO

1. Marina el pollo 10 min en tamari, coco y jengibre.
2. Saltea el pollo en aceite 3 min hasta dorar; reserva.
3. En la misma sartén, saltea el brócoli 4 min, incorpora el pollo y mezcla 2 min con la salsa.
4. Sirve espolvoreado con sésamo y cebollino.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa tamari sin azúcar añadido y ajusta la leche de coco para controlar dulzor.
- Evita cocer demasiado el brócoli para mantener su color y textura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ESPÁRRAGOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de filete de ternera magra, en tiras
- 100 g de brotes de soja, escurridos
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdta de jengibre fresco rallado
- 2 cdas (30 ml) de salsa tamari sin gluten
- 1 cdas (15 ml) de aceite de sésamo
- 1 cdas (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cda (10 g) de semillas de sésamo tostadas
- Sal y pimienta al gusto

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

1. Calienta el aceite de oliva en un wok o sartén grande a fuego vivo y dora la ternera 2–3 min, salpimienta.
2. Añade el ajo y el jengibre, saltea 30 s hasta que liberen su aroma.
3. Incorpora los brotes de soja y la tamari, mezcla 2 min hasta que estén calientes.
4. Retira del fuego, rocía con aceite de sésamo, espolvorea las semillas de sésamo y sirve al instante.

CONSEJOS ÚTILES

- Sécate bien la ternera y los brotes para evitar exceso de líquido y lograr un salteado más dorado.
- Ajusta la tamari al gusto para controlar el punto de sal y umami.
- Si prefieres más verdura, añade tiras de pimiento o zanahoria y saltea junto con los brotes.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estos deliciosos postres!

ENSALADA DE SALMÓN MARINADO CON AGUACATE Y RÚCULA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 320 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 28 g
- **Grasas:** 20 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 100 g de salmón marinado casero
- ½ aguacate en láminas
- 50 g de rúcula fresca
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Disponer la rúcula en un bol.
2. Añadir el salmón cortado en tiras.
3. Incorporar el aguacate en láminas.
4. Aliñar con aceite, limón, sal y pimienta.
5. Mezclar suavemente y servir frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes marinar el salmón con eneldo para potenciar el sabor.
- Acompaña con semillas de sésamo para textura crujiente.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

POLLO AL AJILLO CON ESPINACAS SALTEADAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 290 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteínas:** 35 g
- **Grasas:** 15 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en dados
- 2 dientes de ajo
- 100 g de espinacas frescas
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal, pimienta y perejil

PASO A PASO

1. Cortar el pollo en dados y salpimentar.
2. Sofreír el ajo picado en aceite.
3. Añadir el pollo y dorar bien.
4. Incorporar las espinacas y remover hasta que bajen de volumen.
5. Espolvorear perejil fresco antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Cocina el pollo a fuego fuerte para sellarlo bien.
- Añade un chorrito de limón para darle frescura.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

BACALAO AL VAPOR CON SALSA DE CÚRCUMA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 260 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 32 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de bacalao fresco
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ cdita de cúrcuma en polvo
- 50 ml de caldo de verduras
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Cocinar el bacalao al vapor durante 10 min.
2. En un cazo, mezclar aceite, cúrcuma y caldo.
3. Hervir suavemente hasta que espese un poco.
4. Salpimentar el pescado.
5. Servir el bacalao con la salsa por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade un poco de pimienta negra para potenciar la cúrcuma.
- Acompaña con calabacín al vapor

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE COLIFLOR CON NUEZ MOSCADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 7 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 200 g de coliflor
- 1 cda de aceite de oliva
- 200 ml de caldo de verduras
- ½ cdita de nuez moscada
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Cocer la coliflor en agua durante 15 min.
2. Escurrir y pasar a la batidora.
3. Añadir el caldo y aceite.
4. Triturar hasta obtener crema suave.
5. Agregar nuez moscada y salpimentar

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes añadir un chorrito de leche de almendras sin azúcar para más cremosidad.
- Sirve con semillas tostadas por encima.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ALBÓNDIGAS DE POLLO CON CALABACÍN RALLADO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 300 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 32 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de pollo picado
- 50 g de calabacín rallado
- 1 huevo
- Sal, pimienta y orégano
- 1 cda de aceite de oliva

PASO A PASO

1. Mezclar pollo, calabacín, huevo y especias.
2. Formar albóndigas pequeñas.
3. Calentar sartén con aceite.
4. Dorar las albóndigas por todos lados.
5. Cocinar a fuego medio hasta que estén hechas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Hornea las albóndigas para una versión más ligera.
- Sirve con salsa ligera de yogur sin lactosa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ENSALADA DE PULPO CON PIMENTÓN Y ACEITE DE OLIVA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteínas:** 28 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 120 g de pulpo cocido
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ cdita de pimentón dulce
- Sal marina y perejil fresco

PASO A PASO

1. Cortar el pulpo en rodajas.
2. Disponer en un plato.
3. Rociar con aceite de oliva.
4. Espolvorear con pimentón y sal.
5. Añadir perejil fresco picado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa pimentón ahumado para más sabor.
- Acompaña con rúcula fresca.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

TORTILLA FRANCESA RELLENA DE CHAMPIÑONES Y CEBOLLA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 270 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 20 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 50 g de champiñones
- 30 g de cebolla
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sofreír cebolla y champiñones en sartén.
2. Batir los huevos con sal y pimienta.
3. Verter la mezcla en la sartén.
4. Añadir el relleno en el centro.
5. Doblar la tortilla y terminar la cocción.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Cocina a fuego bajo para que quede jugosa.
- Añade perejil fresco para más aroma.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON PEREJIL Y AJO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías:** 310 kcal
- **Carbohidratos:** 3 g
- **Proteínas:** 35 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de pez espada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda de aceite de oliva
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Calentar plancha con aceite.
2. Cocinar el pez espada 3-4 min por lado.
3. Preparar un majado con ajo y perejil.
4. Añadirlo sobre el pescado caliente.
5. Servir inmediatamente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No lo cocines demasiado para que no quede seco.
- Acompaña con ensalada de pepino fresco.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE CHAMPIÑONES Y PUERRO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 9 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 150 g de champiñones
- 50 g de puerro
- 200 ml de caldo de verduras
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sofreír puerro y champiñones en aceite.
2. Añadir caldo de verduras.
3. Cocer 10 min.
4. Triturar hasta obtener crema suave.
5. Salpimentar al gusto.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Decora con unas gotas de aceite de trufa.
- Sirve con cebollino fresco picado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

BROCHETAS DE LANGOSTINOS CON LIMÓN Y JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 3 g
- **Proteínas:** 28 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de langostinos pelados
- Zumo de ½ limón
- ½ cdita de jengibre rallado
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Marinar los langostinos con limón, jengibre y aceite.
2. Ensartar en brochetas.
3. Cocinar en plancha 2 min por lado.
4. Salpimentar al gusto.
5. Servir caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade cúrcuma a la marinada para potenciar el efecto antiinflamatorio.
- Puedes alternar langostinos con calabacín en las brochetas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CABALLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE HINOJO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 330 kcal**
- **Carbohidratos: 4 g**
- **Proteínas: 30 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 150 g de filete de caballa fresca
- 1 bulbo pequeño de hinojo
- 1 cda de aceite de oliva
- Zumo de limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Calentar plancha y cocinar la caballa 3-4 min por lado.
2. Cortar el hinojo en láminas muy finas.
3. Aliñar con limón, aceite, sal y pimienta.
4. Servir el pescado con la ensalada fresca.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade unas hojas de menta para refrescar la ensalada.
- Marinar la caballa con limón antes realza su sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ENSALADA TEMPLADA DE POLLO CON SETAS Y RÚCULA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 5 g
- **Proteínas:** 32 g
- **Grasas:** 15 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 120 g de pechuga de pollo
- 80 g de setas variadas
- 40 g de rúcula
- 1 cda de aceite de oliva
- 6-8 tomates cherry cortados a la mitad
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Saltear las setas en aceite.
2. Cocinar el pollo a la plancha y cortar en tiras.
3. Disponer la rúcula en un bol.
4. Poner los tomates cherry
5. Añadir pollo y setas calientes encima.
6. Aliñar con un poco de aceite y sal.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa setas shiitake para un plus antiinflamatorio.
- Añade unas gotas de vinagre balsámico para más intensidad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

SOPA LIGERA DE ESPINACAS CON JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 150 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 7 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de espinacas frescas
- ½ litro de caldo de verduras
- ½ cdita de jengibre rallado
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Calentar el aceite en una olla y sofreír el jengibre.
2. Añadir el caldo y llevar a ebullición.
3. Incorporar las espinacas y cocer 5 min.
4. Triturar hasta obtener una sopa ligera.
5. Salpimentar y servir caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade un huevo poché encima para más proteínas.
- Decora con semillas de sésamo tostado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

LENGUADO AL HORNO CON TOMILLO Y LIMÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 3 g
- **Proteínas:** 32 g
- **Grasas:** 11 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de filete de lenguado
- 1 rodaja de limón
- 1 cdita de tomillo fresco
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalentar el horno a 190 °C.
2. Colocar el pescado en una bandeja.
3. Aliñar con aceite, tomillo, limón, sal y pimienta.
4. Hornear 12 min.
5. Servir inmediatamente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes envolver en papel de horno para que quede jugoso.
- Sirve con ensalada de pepino fresco.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ENSALADA TIBIA DE CALABAZA Y RÚCULA CON SEMILLAS DE CALABAZA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 230 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 150 g de calabaza asada
- 40 g de rúcula
- 1 cda de semillas de calabaza
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Asar la calabaza en horno a 200 °C 20 min.
2. Disponer la rúcula en un bol.
3. Añadir calabaza templada en cubos.
4. Incorporar semillas de calabaza.
5. Aliñar con aceite, sal y pimienta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade un poco de cúrcuma a la calabaza antes de hornear.
- Sirve con unas gotas de limón para frescor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

PAVO A LA PLANCHA CON PURÉ DE COLIFLOR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 310 kcal
- **Carbohidratos:** 7 g
- **Proteínas:** 34 g
- **Grasas:** 17 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pavo
- 150 g de coliflor
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1. Cocer la coliflor en agua 15 min.
2. Triturar con aceite, sal y nuez moscada.
3. Cocinar el pavo a la plancha.
4. Servir el pavo sobre el puré caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade ajo asado al puré para más sabor.
- Sirve con perejil fresco picado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

SOPA DE CALABACÍN CON CÚRCUMA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 160 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 200 g de calabacín
- ½ cdita de cúrcuma
- 1 cda de aceite de oliva
- 200 ml de caldo de verduras
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Pelar y cortar el calabacín en dados.
2. Sofreír en aceite con cúrcuma.
3. Añadir caldo y cocer 10 min.
4. Triturar hasta obtener textura cremosa.
5. Salpimentar al gusto.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade pimienta negra para activar la cúrcuma.
- Sirve con un chorrito de leche de coco ligera.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

GAMBONES AL HORNO CON AJO Y PEREJIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 270 kcal
- **Carbohidratos:** 2 g
- **Proteínas:** 32 g
- **Grasas:** 15 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 200 g de gambones
- 2 dientes de ajo
- 1 cda de aceite de oliva
- Perejil fresco picado
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalentar horno a 200 °C.
2. Colocar gambones en bandeja.
3. Rociar con aceite, ajo picado y perejil.
4. Hornear 10 min.
5. Servir calientes.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade un chorrito de limón al sacarlos del horno.
- Acompaña con una ensalada fresca.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE APIO Y ALMENDRAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 190 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 150 g de apio
- 15 g de almendras crudas sin piel
- 200 ml de caldo de verduras
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Cocer el apio troceado en caldo 15 min.
2. Añadir almendras y triturar.
3. Incorporar aceite y salpimentar.
4. Servir caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Tosta las almendras previamente para más sabor.
- Añade perejil fresco como decoración.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

REVUELTO DE HUEVOS CON CALABAZA Y CEBOLLA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 250 kcal
- **Carbohidratos:** 9 g
- **Proteínas:** 18 g
- **Grasas:** 17 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 2 huevos enteros
- 100 g de calabaza en dados
- 40 g de cebolla
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sofreír la cebolla y la calabaza en aceite.
2. Cocinar hasta que la calabaza esté tierna.
3. Batir los huevos y añadirlos a la sartén.
4. Remover suavemente hasta que cuaje.
5. Salpimentar y servir caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade un poco de cúrcuma al huevo para potenciar nutrientes.
- Sirve con hojas verdes al lado para frescor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

DORADA AL HORNO CON HINOJO Y NARANJA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 310 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 32 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 1 dorada pequeña limpia (≈200 g)
- 1 rodaja de naranja
- ½ bulbo de hinojo
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalentar el horno a 190 °C.
2. Rellenar la dorada con rodaja de naranja y hinojo.
3. Colocar en bandeja, rociar con aceite, sal y pimienta.
4. Hornear 20 min.
5. Servir caliente con un toque de ralladura de naranja.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa papel de horno para mantener el pescado jugoso.
- Añade un poco de romero fresco si te gusta más aromático.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE COL RIZADA CON CÚRCUMA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 7 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 13 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES

- 150 g de col rizada (kale)
- ½ cdita de cúrcuma
- 200 ml de caldo de verduras
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Lavar bien la col rizada y trocear.
2. Sofreír ligeramente en aceite con cúrcuma.
3. Añadir caldo y cocer 8 min.
4. Triturar hasta obtener textura suave.
5. Salpimentar y servir caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade pimienta negra para activar la cúrcuma.
- Sirve con semillas de girasol tostadas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

MEJILLONES AL VAPOR CON LAUREL Y LIMÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 190 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 23 g**
- **Grasas: 7 g**
- **Fibra: 1 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 500 g de mejillones frescos (con cáscara)
- 1 hoja de laurel
- Zumo de ½ limón
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Limpiar bien los mejillones.
2. Colocarlos en una olla con laurel y un poco de agua.
3. Tapar y cocinar al vapor hasta que se abran.
4. Desechar los que no se abran.
5. Servir con aceite, limón y pimienta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade perejil fresco picado al final.
- Puedes usar el caldo para una sopa ligera.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

PISTO DE VERDURAS CON HUEVO POCHÉ

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 270 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 14 g
- **Grasas:** 19 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 100 g de calabacín
- 80 g de berenjena
- 50 g de pimiento rojo
- 1 huevo
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Cortar todas las verduras en dados.
2. Sofreír en sartén con aceite hasta que estén tiernas.
3. Cocinar un huevo poché en agua caliente.
4. Servir el pisto en un plato.
5. Colocar el huevo poché encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade cúrcuma o jengibre rallado para potenciar propiedades.
- Sirve con perejil fresco picado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

PECHUGA DE PATO A LA PLANCHA CON SALSA DE FRUTOS ROJOS SIN AZÚCAR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 370 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pato
- 50 g de frutos rojos frescos (arándanos, moras)
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Marcar la piel de la pechuga en rombos.
2. Cocinar en sartén primero por la parte de la piel.
3. Retirar exceso de grasa.
4. Triturar frutos rojos y calentar como salsa.
5. Servir la pechuga fileteada con la salsa encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No cocines demasiado el pato, mejor al punto.
- Añade romero fresco para aromatizar la salsa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA FRÍA DE PEPINO CON MENTA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 150 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 5 g
- **Grasas:** 10 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 200 g de pepino pelado
- 50 g de yogur natural sin lactosa
- 4 hojas de menta fresca
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Pelar y trocear el pepino.
2. Triturar junto con yogur, menta y aceite.
3. Añadir sal y pimienta al gusto.
4. Refrigerar 30 min.
5. Servir bien frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade un poco de ralladura de limón para frescura.
- Sirve en vasitos como entrante ligero.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

SEPIA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 3 g
- **Proteínas:** 34 g
- **Grasas:** 15 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de sepia limpia
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda de aceite de oliva
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Calentar plancha con aceite.
2. Cocinar la sepia 3-4 min por lado.
3. Preparar majado de ajo y perejil.
4. Añadirlo sobre la sepia caliente.
5. Servir inmediatamente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No la cocines demasiado para que no quede dura.
- Acompaña con ensalada de rúcula.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE CALABACÍN CON ALBAHACA Y ALMENDRAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 9 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 200 g de calabacín
- 10 g de almendras crudas
- 4 hojas de albahaca fresca
- 1 cda de aceite de oliva
- 200 ml de caldo de verduras

PASO A PASO

1. Cocer calabacín en caldo 10 min.
2. Triturar junto con almendras y albahaca.
3. Añadir aceite de oliva.
4. Ajustar de sal y pimienta.
5. Servir caliente o templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Tosta las almendras para un sabor más intenso.
- Añade unas gotas de aceite de albahaca por encima.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 310 kcal
- **Carbohidratos:** 4 g
- **Proteínas:** 34 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de contramuslo de pollo sin piel
- 1 cdita de mezcla de hierbas provenzales
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalentar horno a 200 °C.
2. Marinar el pollo con aceite, hierbas, sal y pimienta.
3. Colocar en bandeja de horno.
4. Hornear 25 min.
5. Servir caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade un poco de limón exprimido al final.
- Sirve con verduras al vapor como guarnición.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

SOPA DE BRÓCOLI Y AGUACATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 16 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 150 g de brócoli
- ½ aguacate
- 200 ml de caldo de verduras
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Cocer el brócoli en caldo 8 min.
2. Triturar junto con aguacate y aceite.
3. Ajustar de sal y pimienta.
4. Servir caliente o templado.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade un poco de zumo de limón para evitar que el aguacate se oxide.
- Decora con pipas de calabaza tostadas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

VIEIRAS A LA PLANCHA CON SALSA LIGERA DE LIMÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 220 kcal
- **Carbohidratos:** 3 g
- **Proteínas:** 25 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 5 vieiras limpias
- Zumo de ½ limón
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Perejil fresco

PASO A PASO

1. Calentar una plancha con aceite.
2. Sellar las vieiras 1 min por lado.
3. Exprimir limón encima.
4. Salpimentar al gusto.
5. Servir con perejil picado.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- No cocines en exceso para que queden tiernas.
- Añade un toque de cúrcuma al aceite para más propiedades.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE BERENJENA ASADA CON TAHINI

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 190 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 5 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana
- 1 cda de tahini
- 1 cda de aceite de oliva
- Zumo de limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Asar la berenjena entera a 200 °C, 30 min.
2. Retirar la pulpa y triturar.
3. Añadir tahini, limón, aceite y sal.
4. Mezclar hasta obtener crema homogénea.
5. Servir templado.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade ajo asado para más sabor.
- Usa como dip o como acompañamiento.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CALAMARES A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 3 g
- **Proteínas:** 31 g
- **Grasas:** 12 g
- **Fibra:** 1 g
- **Azúcares:** 1 g

INGREDIENTES

- 150 g de calamares limpios
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda de aceite de oliva
- Perejil fresco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Calentar plancha con aceite.
2. Cocinar los calamares 2-3 min por lado.
3. Añadir ajo picado y perejil al final.
4. Salpimentar.
5. Servir inmediatamente.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- No sobrecocinar para que queden tiernos.
- Acompaña con ensalada fresca de rúcula.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE ZANAHORIA ASADA CON JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 200 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 5 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 200 g de zanahorias
- ½ cdita de jengibre rallado
- 1 cda de aceite de oliva
- 200 ml de caldo de verduras
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Asar zanahorias peladas 20 min a 200 °C.
2. Triturar con caldo, aceite y jengibre.
3. Ajustar de sal y pimienta.
4. Servir caliente.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade cúrcuma para reforzar propiedades.
- Sirve con semillas de calabaza tostadas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CODORNICES AL HORNO CON ROMERO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 2 g**
- **Proteínas: 34 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 0 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 2 codornices limpias (≈200 g)
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 ramita de romero
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalentar horno a 200 °C.
2. Aliñar codornices con aceite, romero, sal y pimienta.
3. Colocar en bandeja.
4. Hornear 25 min.
5. Servir calientes.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Acompaña con verduras asadas.
- Puedes añadir un poco de vino blanco para aroma.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE COL LOMBARDA CON MANZANA VERDE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 180 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 5 g
- **Grasas:** 11 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 150 g de col lombarda
- ½ manzana verde
- 200 ml de caldo de verduras
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Cocer lombarda en caldo 15 min.
2. Añadir manzana troceada.
3. Triturar con aceite.
4. Ajustar de sal y pimienta.
5. Servir caliente.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade un poco de jengibre para más frescor.
- Sirve con semillas tostadas por encima.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

BONITO A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA SIN AZÚCAR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 310 kcal
- **Carbohidratos:** 7 g
- **Proteínas:** 34 g
- **Grasas:** 17 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES

- 150 g de bonito fresco
- 50 g de cebolla
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Cocinar la cebolla a fuego lento con aceite hasta ablandar.
2. Sellar el bonito en plancha, 2 min por lado.
3. Colocar la cebolla sobre el pescado.
4. Salpimentar al gusto.
5. Servir caliente.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Cocina el bonito poco tiempo para que quede jugoso.
- Añade un poco de vinagre de manzana a la cebolla.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE CALABAZA, CÚRCUMA Y JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 32 g
- **Proteínas:** 6 g
- **Grasas:** 14 g
- **Fibra:** 7 g
- **Azúcares:** 10 g

INGREDIENTES

- 700 g de calabaza en dados
- 1 zanahoria grande
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cdta cúrcuma
- 1/2 cdta jengibre (o 1 cdta fresco rallado)
- 1 pizca pimienta negra
- 600–700 ml caldo de verduras (o agua)
- 1 cda AOVE
- Sal al gusto (limón opcional)

PASO A PASO

1. Sofríe cebolla y ajo 3–4 min con AOVE.
2. Añade calabaza y zanahoria, rehoga 2 min.
3. Agrega cúrcuma, jengibre y pimienta; mezcla 20 s.
4. Cubre con caldo y cocina 15–18 min.
5. Tritura fino y ajusta sal.
6. Opcional: unas gotas de limón al final

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Más cremosidad: 2 cdas de tahini o un chorrito de leche de coco ligera.
- Topping: pipas de calabaza o nueces.
- No tuestes demasiado las especias (amargan).

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 240 kcal
- **Carbohidratos:** 22 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 13 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 7 g

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos
- 1 puerro
- 1 patata pequeña (opcional)
- 1 diente de ajo
- 650 ml caldo de verduras
- 1 cda AOVE (y un chorrito al servir)
- Sal, pimienta (nuez moscada opcional)

PASO A PASO

1. Sofríe puerro y ajo 4 min con AOVE.
2. Añade calabacín y patata, rehoga 2 min.
3. Cubre con caldo y cocina 12-15 min.
4. Tritura, ajusta sal y pimienta.
5. Sirve con AOVE por encima.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para más proteína: añade 200 g de alubias cocidas antes de triturar.
- Si queda líquida, reduce 2-3 min sin tapa.
- Un toque de limón mejora muchísimo el sabor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE COLIFLOR CON CÚRCUMA, AJO Y LIMÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 9 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana
- 2-3 dientes de ajo
- 700 ml caldo (verduras o pollo, sin azúcar)
- 1-2 cdas AOVE
- 1 cdta cúrcuma + pimienta negra
- Sal, limón (zumو)
- Opcional: 1 cda tahini (para extra cremosidad)

PASO A PASO

1. Sofríe el ajo 1 min con AOVE (sin quemarlo).
2. Añade coliflor troceada y cúrcuma + pimienta, rehoga 1 min.
3. Cubre con caldo y cocina 12-15 min.
4. Tritura fino, ajusta sal.
5. Termina con limón y un chorrito de AOVE.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si quieres más “nata” sin lácteos: tahini o un poco de leche de coco ligera.
- Para más proteína: acompaña con 2 huevos cocidos o salmón ahumado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 260 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES

- 2 calabacines
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 650 ml caldo
- 1-2 cdas AOVE
- Sal, pimienta
- Topping: 1 cda semillas (chía/lino/sésamo)

PASO A PASO

1. Sofríe puerro y ajo 3-4 min con AOVE.
2. Añade calabacín, rehoga 2 min.
3. Cubre con caldo y cocina 10-12 min.
4. Tritura y ajusta sal/pimienta.
5. Sirve con semillas y AOVE.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para más saciedad: añade 2 cdas de yogur griego natural (sin azúcar).
- Si te hincha el puerro, usa cebollino o solo la parte blanca.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA VERDE DE BRÓCOLI Y ESPINACAS CON JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 290 kcal
- **Carbohidratos:** 11 g
- **Proteínas:** 12 g
- **Grasas:** 18 g
- **Fibra:** 7 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES

- 1 brócoli mediano
- 2 puñados de espinacas
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 700 ml caldo
- 1-2 cdas AOVE
- 1 cdta jengibre rallado (o 1/2 cdta en polvo)
- Limón, sal, pimienta

PASO A PASO

1. Sofríe cebolla y ajo 3 min.
2. Añade brócoli y jengibre, rehoga 1 min.
3. Cubre con caldo y cocina 10-12 min.
4. Añade espinacas 1-2 min.
5. Tritura, termina con limón.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- No lo cocines de más: sabor + color mejoran.
- Top: nueces picadas (omega-3 vegetal) o semillas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

SOPA ANTIINFLAMATORIA DE POLLO CON COCO, CÚRCUMA Y LIMA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 430 kcal**
- **Carbohidratos: 9 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 300 g pechuga o contramuslo deshuesado
- 400 ml leche de coco sin azúcar
- 400–500 ml caldo de pollo
- 1 trozo jengibre + 2 dientes ajo
- 1 Zanahoria
- 1 cda cúrcuma + pimienta
- 150 g champiñones
- 1 puñado espinacas
- Lima/limón, sal
- Opcional: cilantro

PASO A PASO

1. Sofríe ajo y jengibre 1–2 min.
2. Añade pollo en tiras, marca 3–4 min.
3. Agrega cúrcuma + caldo + leche de coco, cocina 10–12 min.
4. Añade champiñones 5 min.
5. Mete espinacas 1 min y termina con lima.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si quieres picante antiinflamatorio: cayena suave.
- Mejor contramuslo para más jugosidad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

SALMÓN AL HORNO CON COSTRA DE HIERBAS + ENSALADA DE PEPINO Y AGUACATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 520 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 34 g**
- **Grasas: 39 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 2 lomos de salmón (150–180 g)
- AOVE, sal, pimienta
- Hierbas: eneldo/romero/orégano
- 1 aguacate
- 1 pepino
- Zumo de limón

PASO A PASO

1. Precalienta horno 200°C.
2. Salpimenta salmón, añade AOVE y hierbas.
3. Hornea 10–12 min (según grosor).
4. Mezcla pepino + aguacate + limón + sal.
5. Sirve junto.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si lo quieres jugoso: no lo pases de cocción.
- Añade nueces a la ensalada si quieres más crujiente.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

MERLUZA EN PAPILOTE CON VERDURAS Y AOVE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 390 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 40 g
- **Grasas:** 20 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES

- 2 lomos de merluza
- 1 calabacín en tiras
- 1/2 pimiento (opcional)
- 1/2 cebolla
- AOVE, sal, pimienta
- Limón, perejil

PASO A PASO

1. Pon verduras en papel de horno/aluminio.
2. Coloca merluza encima, salpimenta y AOVE.
3. Cierra papillote.
4. Hornea 190°C 14–16 min.
5. Abre, añade limón y perejil

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Perfecto para meal prep: haces 2–3 papillotes de golpe.
- Si usas pimiento, usa poca cantidad para mantener carbo bajos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ALBÓNDIGAS DE PAVO EN SALSA DE TOMATE SIN AZÚCAR + “ESPAGUETIS” DE CALABACÍN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 460 kcal
- **Carbohidratos:** 14 g
- **Proteínas:** 38 g
- **Grasas:** 26 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 8 g

INGREDIENTES

- 400 g pavo picado
- 1 huevo
- Ajo, perejil, sal, pimienta
- 250–300 g tomate triturado sin azúcar añadido
- 1 cdta orégano + 1 cdta AOVE
- 2 calabacines (en tiras tipo espagueti)

PASO A PASO

1. Mezcla pavo + huevo + ajo + perejil, forma albóndigas.
2. Dóralas 3–4 min.
3. Añade tomate + orégano y cocina 10–12 min.
4. Saltea “espaguetis” de calabacín 2–3 min.
5. Sirve albóndigas sobre el calabacín.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- El calabacín no lo cocines mucho (si no, suelta agua).
- Si quieres más grasa buena: añade aceitunas o AOVE al final.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

TORTILLA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES CON AOVE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 410 kcal
- **Carbohidratos:** 7 g
- **Proteínas:** 25 g
- **Grasas:** 30 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES

- 5-6 huevos
- 250 g champiñones
- 2 puñados espinacas
- AOVE, sal, pimienta

PASO A PASO

1. Saltea champiñones 6-7 min (que doren).
2. Añade espinacas 1 min.
3. Bate huevos con sal y pimienta.
4. Vierte y cuaja a fuego medio 2-4 min por lado.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Dorar las setas es lo que cambia el sabor.
- Acompaña con ensalada de rúcula/pepino si quieres más volumen sin carbo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

TOFU CRUJIENTE CON VERDURAS SALTEADAS + SALSA TAHINI-LIMÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 470 kcal
- **Carbohidratos:** 13 g
- **Proteínas:** 24 g
- **Grasas:** 34 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES

- 300 g tofu firme
- 1 calabacín + 1/2 pimiento (opcional) + 1/2 cebolla
- AOVE, sal, pimienta
- Salsa: 2 cdas tahini + limón + agua + ajo en polvo

PASO A PASO

1. Seca tofu, corta en cubos, dora en sartén 8-10 min.
2. Saltea verduras 5-6 min con AOVE.
3. Mezcla ingredientes de salsa (ajusta con agua).
4. Junta todo y sirve.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si quieres crujiente real: airfryer 200°C 12-15 min.
- Añade cúrcuma al salteado para extra antiinflamatorio.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

GAMBAS AL AJILLO CON ESPÁRRAGOS Y AGUACATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 450 kcal**
- **Carbohidratos: 9 g**
- **Proteínas: 33 g**
- **Grasas: 30 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 350 g gambas peladas
- 1 manojo espárragos trigueros
- 1 aguacate
- 3 dientes ajo
- AOVE, sal, pimienta
- Limón, perejil, guindilla opcional

PASO A PASO

1. Saltea espárragos 5–6 min con AOVE.
2. Añade ajo laminado 30–40 s.
3. Incorpora gambas 2–3 min hasta rosadas.
4. Sirve con aguacate y limón por encima.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- No sobrecocines las gambas (se ponen gomosas).
- Si quieres más “plato”: añade rúcula y lo conviertes en ensalada templada.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

POLLO AL LIMÓN CON BRÓCOLI Y AOVE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 480 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 42 g
- **Grasas:** 28 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 350–400 g de pollo (contramuslo deshuesado o pechuga)
- 1 brócoli mediano
- 2 dientes de ajo
- Zumo de 1 limón + ralladura
- 1–2 cdas AOVE
- Sal, pimienta, orégano

PASO A PASO

1. Cocina el brócoli al vapor 6–8 min (al dente).
2. Dora el pollo en sartén con AOVE 6–8 min.
3. Añade ajo picado 30 s.
4. Incorpora limón (zumo + ralladura) y orégano.
5. Mezcla con el brócoli 1–2 min y listo.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Contramuslo = más jugoso y fácil de acertar.
- Un chorrito de AOVE al final sube sabor y saciedad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

TERNERA SALTEADA CON PIMIENTOS Y CALABACÍN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 520 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 38 g**
- **Grasas: 34 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 350 g ternera en tiras
- 1 calabacín
- 1/2 pimiento (mejor verde o poco rojo)
- 1/2 cebolla
- 2 cdas AOVE
- Sal, pimienta
- Opcional: tamari/soja sin azúcar (muy poco)

PASO A PASO

1. Saltea verduras 6–7 min con AOVE.
2. Retira verduras y marca ternera 2–3 min (fuego alto).
3. Vuelve a juntar, ajusta sal/pimienta.
4. Opcional: un chorrito mínimo de tamari.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Fuego alto para que la ternera no “cueza”.
- Si quieres más antiinflamatorio: jengibre rallado.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

BACALAO AL HORNO CON AJO, PEREJIL Y ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 410 kcal
- **Carbohidratos:** 7 g
- **Proteínas:** 42 g
- **Grasas:** 22 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 lomos de bacalao (desalado si hace falta)
- 2 puñados de espinacas
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- 1-2 cdas AOVE
- Limón, sal/pimienta

PASO A PASO

1. Horno 200°C. Pon bacalao con AOVE, ajo y perejil.
2. Hornea 10-12 min.
3. Saltea espinacas 1-2 min con un poquito de ajo/AOVE.
4. Sirve con limón por encima.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si el bacalao es muy salado, ajusta sal al final.
- Para textura top: reposo 2 min al salir del horno.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

BOWL ANTIINFLAMATORIO: CABALLA CON AGUACATE Y PEPINO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 500 kcal**
- **Carbohidratos: 9 g**
- **Proteínas: 30 g**
- **Grasas: 38 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 latas de caballa en AOVE (o caballa al natural + AOVE)
- 1 aguacate
- 1 pepino
- 1/2 cebolla morada (opcional)
- Limón, sal, pimienta
- Opcional: semillas de sésamo

PASO A PASO

1. Corta pepino y aguacate en dados.
2. Mezcla con caballa escurrida.
3. Aliña con limón, sal, pimienta y (si hace falta) AOVE.
4. Sésamo por encima

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Caballa = omega-3 potente (perfil antiinflamatorio).
- Si quieres más volumen: añade rúcula.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

HUEVOS AL HORNO CON VERDURAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 420 kcal
- **Carbohidratos:** 11 g
- **Proteínas:** 24 g
- **Grasas:** 30 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 4-5 huevos
- 250 g tomate triturado sin azúcar (o tomate natural triturado)
- 1/2 pimiento (opcional y poco)
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1-2 cdas AOVE
- Pimentón, comino, sal, pimienta

PASO A PASO

1. Sofríe cebolla y ajo 3 min con AOVE.
2. Añade tomate y especias, cocina 8-10 min.
3. Haz huecos, casca los huevos.
4. Tapa 6-8 min (o al horno) hasta cuajar.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si eres muy estricto con carbos, reduce tomate y sube espinacas/champiñón.
- Pimentón + comino = sabor brutal sin azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

HAMBURGUESAS DE PAVO CON ENSALADA CRUJIENTE Y SALSA YOGUR-LIMÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 520 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 44 g
- **Grasas:** 32 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 400 g pavo picado
- 1 huevo
- Ajo en polvo, sal, pimienta
- Ensalada: lechuga/pepino/rábanos
- Salsa: yogur griego natural + limón + sal + eneldo

PASO A PASO

1. Mezcla pavo + huevo + especias, forma 2 burgers.
2. Cocina 4-5 min por lado.
3. Mezcla ensalada.
4. Salsa yogur-limón y sirve.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si te quedan secas, usa pavo con algo de grasa o mezcla con un poco de AOVE.
- Añade aguacate si quieres más saciedad.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

SALTEADO DE GAMBAS CON “ARROZ” DE COLIFLOR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 430 kcal**
- **Carbohidratos: 11 g**
- **Proteínas: 34 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 350 g gambas
- 1 coliflor (rallada tipo arroz)
- 2 huevos (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 1-2 cdas AOVE
- Sal, pimienta, cúrcuma (opcional)

PASO A PASO

1. Saltea gambas 2-3 min, retira.
2. En la misma sartén: ajo + arroz de coliflor 6-7 min.
3. Opcional: añade huevo batido y revuelve 1-2 min.
4. Devuelve gambas, ajusta sal/pimienta.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Cocina la coliflor hasta que pierda humedad (mejor textura).
- Cúrcuma + pimienta = plus antiinflamatorio.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE ESPÁRRAGOS Y PUERRO CON AOVE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 280 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 8 g
- **Grasas:** 20 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 manojo espárragos verdes
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 650 ml caldo
- 1-2 cdas AOVE
- Sal, pimienta, limón

PASO A PASO

1. Sofríe puerro y ajo 3 min.
2. Añade espárragos troceados 2 min.
3. Cubre con caldo y cocina 10-12 min.
4. Tritura y ajusta con limón/AOVE.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si quedan hebras, cuela tras triturar.
- Para más proteína: acompaña con huevos cocidos.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

WOK DE POLLO CON SETAS Y JENGIBRE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 470 kcal**
- **Carbohidratos: 9 g**
- **Proteínas: 44 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 400 g pollo en tiras
- 300 g setas variadas
- 1/2 cebolla
- Jengibre fresco
- 2 cdas AOVE
- Sal, pimienta
- Opcional: tamari/soja sin azúcar (muy poco)

PASO A PASO

1. Saltea setas fuerte 6–7 min para dorarlas.
2. Añade cebolla 2 min.
3. Incorpora pollo, cocina 6–8 min.
4. Añade jengibre y (opcional) tamari al final.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Dorar setas = umami sin azúcar.
- Jengibre al final para que no se amargue.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ENSALADA TEMPLADA DE SALMÓN AHUMADO, RÚCULA, PEPINO Y NUECES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 540 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 28 g
- **Grasas:** 44 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 200–250 g salmón ahumado
- Rúcula (o mezcla de hojas)
- 1 pepino
- 60 g nueces
- AOVE + limón
- Pimienta

PASO A PASO

1. Corta pepino y mezcla con hojas.
2. Añade salmón ahumado.
3. Incorpora nueces.
4. Aliña con AOVE + limón + pimienta.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si el salmón es salado, no añadas sal al aliño.
- Puedes añadir aguacate y quitar nueces si prefieres.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE MOSTAZA Y LIMÓN + ENSALADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 520 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 42 g**
- **Grasas: 34 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 350–400 g solomillo de cerdo en medallones
- 1 cda mostaza (mejor Dijon, sin azúcar)
- Zumo de 1/2 limón
- 2 cdas AOVE
- Sal, pimienta
- Ensalada: hojas verdes + pepino

PASO A PASO

1. Salpimenta y marca el solomillo 2–3 min por lado.
2. Baja el fuego y añade mostaza + limón + un chorrito de agua.
3. Cocina 2–3 min hasta napor.
4. Sirve con ensalada aliñada con AOVE.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- No lo pases: el solomillo se seca rápido.
- Mostaza + limón = sabor sin necesidad de azúcar.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

PECHUGA DE POLLO RELLENA DE ESPINACAS Y QUESO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 560 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 55 g**
- **Grasas: 34 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 pechugas grandes abiertas en libro
- 2 puñados de espinacas
- 80–100 g queso (mozzarella/emmental/curado, al gusto)
- AOVE, sal, pimienta
- Ajo en polvo (opcional)

PASO A PASO

1. Saltea espinacas 1 min y escurre.
2. Rellena pechuga con espinacas + queso, cierra con palillos.
3. Dora en sartén 3–4 min por lado.
4. Termina 8–10 min al horno a 190°C (o tapa 6–8 min a fuego bajo).

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Escurre bien la espinaca para que no “aguachirle” el relleno.
- Mejor queso curado si quieres menos lactosa.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ENSALADA TEMPLADA DE GAMBAS, AGUACATE Y RÚCULA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 510 kcal
- **Carbohidratos:** 9 g
- **Proteínas:** 32 g
- **Grasas:** 38 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 350 g gambas
- Rúcula/hojas verdes
- 1 aguacate
- 1 pepino
- Aliño: AOVE + limón + jengibre rallado + sal

PASO A PASO

1. Cocina gambas 2-3 min en sartén con ajo opcional.
2. Monta base de hojas + pepino + aguacate.
3. Añade gambas calientes.
4. Aliña con AOVE/limón/jengibre.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si quieres crujiente: nueces o almendras laminadas.
- Mantén el pepino bien frío para contraste.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

TORTILLA “CAPRESE” LOW-CARB: HUEVOS + MOZZARELLA + TOMATE + ALBAHACA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 520 kcal
- **Carbohidratos:** 9 g
- **Proteínas:** 30 g
- **Grasas:** 40 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 5-6 huevos
- 120 g mozzarella
- 1 tomate pequeño (o 6-8 cherry)
- Albahaca
- AOVE, sal, pimienta

PASO A PASO

1. Bate huevos con sal y pimienta.
2. Añade tomate picado y mozzarella.
3. Cuaja en sartén a fuego medio.
4. Termina con albahaca y AOVE.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para carbos aún más bajos: reduce tomate y sube espinaca/champiñón.
- Usa mozzarella de buena calidad: mejora muchísimo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

PAVO AL CURRY SUAVE CON LECHE DE COCO Y CALABACÍN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 540 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 45 g**
- **Grasas: 34 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 400 g pavo en dados
- 1 calabacín
- 250–300 ml leche de coco sin azúcar
- 200 ml caldo
- 1 cdta curry + 1/2 cdta cúrcuma + pimienta
- AOVE, sal

PASO A PASO

1. Marca el pavo con AOVE 4–5 min.
2. Añade especias 20 s.
3. Incorpora coco + caldo, cocina 8–10 min.
4. Añade calabacín 4–5 min.
5. Ajusta sal y listo.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si espesa de más, añade caldo.
- Un toque de lima al final lo hace “restaurante”.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON VERDURAS ASADAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 480 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 40 g
- **Grasas:** 28 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 6 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 filetes grandes de lomo
- 3 pimientos
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas AOVE
- Vinagre de manzana o limón
- Sal, pimienta

PASO A PASO

1. Saltea las verduras con AOVE y ajo 8-10 min (que quede tierna).
2. Añade un chorrito de vinagre/limón.
3. Cocina el lomo 2-3 min por lado.
4. Sirve junto.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las verduras quedan brutal con comino.
- Si te sienta fuerte, cocina más tiempo a fuego bajo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

BACALAO O MERLUZA EN SALSA VERDE (PEREJIL Y AJO) + ESPÁRRAGOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 420 kcal
- **Carbohidratos:** 8 g
- **Proteínas:** 42 g
- **Grasas:** 22 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 lomos de merluza o bacalao
- 1 manojo espárragos
- 3 dientes de ajo
- Perejil picado
- 2 cdas AOVE
- 100 ml caldo (o agua)
- Sal, pimienta

PASO A PASO

1. Saltea ajo en AOVE 30–40 s.
2. Añade caldo y perejil, deja 1 min.
3. Incorpora pescado, tapa 6–8 min.
4. Saltea espárragos 5–6 min y acompaña.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- No muevas demasiado el pescado para que no se rompa.
- Si quieres espesar sin harina: reduce la salsa 1–2 min.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

BERENJENA “PIZZA” CON QUESO Y PAVO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 520 kcal
- **Carbohidratos:** 13 g
- **Proteínas:** 38 g
- **Grasas:** 34 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 7 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 1 berenjena grande en rodajas
- 150–200 g tomate triturado sin azúcar (poco)
- 120 g queso (mozzarella/emmental)
- 100 g pavo cocido (lonchas o dados)
- Orégano, AOVE, sal

PASO A PASO

1. Hornea rodajas de berenjena 200°C 12 min (vuelta a mitad).
2. Pon encima tomate, queso y pavo.
3. Hornea 8–10 min hasta fundir.
4. Orégano y AOVE al final.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para carbohidratos más bajos: usa menos tomate y añade champiñón.
- Seca berenjena con papel si suelta mucha agua.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CREMA DE CHAMPIÑONES Y COLIFLOR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 26 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 300 g champiñones
- 1/2 coliflor
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 700 ml caldo
- 2 cdas AOVE
- Tomillo, sal, pimienta
- Opcional: 2 cdas yogur griego natural al servir

PASO A PASO

1. Dora champiñones 6–7 min con AOVE.
2. Añade cebolla y ajo 3 min.
3. Incorpora coliflor + caldo, cocina 12–15 min.
4. Tritura y ajusta sal/pimienta.
5. Opcional yogur para cremosidad.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Dorar setas antes de hervir = sabor “umami”.
- Tomillo/romero dan perfil antiinflamatorio.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ENSALADA DE POLLO TIPO “CÉSAR” LOW-CARB

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 560 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 45 g**
- **Grasas: 38 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 350 g pollo (a la plancha)
- Lechuga romana
- 40 g queso curado o parmesano
- Salsa: mayonesa + limón + ajo + anchoa opcional (sin azúcar)
- Pimienta

PASO A PASO

1. Cocina pollo a la plancha y corta en tiras.
2. Mezcla lechuga + queso.
3. Haz la salsa (mayo + limón + ajo).
4. Monta con pollo arriba y salsa.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si quieres más proteína, añade 1 huevo cocido.
- Para más volumen sin carbos: pepino o apio.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

BOWL DE CARNE PICADA CON COL

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 560 kcal**
- **Carbohidratos: 11 g**
- **Proteínas: 36 g**
- **Grasas: 40 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 400 g carne picada (ternera o mixto)
- 1/2 col (repollo) en tiras
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Jengibre rallado (opcional)
- 2 cdas AOVE
- Sal, pimienta
- Opcional: tamari/soja sin azúcar (muy poco)

PASO A PASO

1. Dora la carne 6–7 min y salpimenta.
2. Añade cebolla y ajo 2 min.
3. Incorpora col y cocina 8–10 min hasta tierna.
4. Opcional: jengibre y un toque de tamari al final.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si suelta agua, sube fuego y reduce 2 min.
- Sésamo por encima queda brutal.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

CABALLA AL HORNO CON LIMÓN Y ENSALADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 540 kcal**
- **Carbohidratos: 7 g**
- **Proteínas: 38 g**
- **Grasas: 40 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 filetes de caballa fresca (o jurel)
- Limón, perejil
- AOVE, sal, pimienta
- Ensalada: rúcula + pepino

PASO A PASO

1. Horno 200°C. Coloca caballa con AOVE, sal, pimienta.
2. Hornea 10–12 min.
3. Termina con limón y perejil.
4. Sirve con ensalada.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Pescado azul = omega-3 (muy antiinflamatorio).
- No te pases de horno para que no se seque.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

TACOS LOW-CARB DE LECHUGA CON POLLO ESPECIADO Y AGUACATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 520 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 40 g
- **Grasas:** 36 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 350–400 g pollo en tiras
- Hojas de lechuga tipo “barquita”
- 1 aguacate
- Especias: comino + pimentón + pimienta
- AOVE, sal, limón

PASO A PASO

1. Cocina pollo con AOVE y especias 7–9 min.
2. Machaca aguacate con limón y sal.
3. Monta en hojas de lechuga: pollo + aguacate.
4. Pimienta al final.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si quieres salsa: yogur griego + limón + ajo en polvo.
- Añade pepino picado para más crujiente.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

HUEVOS “BENEDICT” LOW-CARB (SIN PAN) SOBRE ESPINACAS Y SALMÓN AHUMADO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 590 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 32 g
- **Grasas:** 48 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 4 huevos
- 150–200 g salmón ahumado
- 2 puñados espinacas
- Salsa rápida: mayonesa + limón (o yogur + AOVE)
- Sal, pimienta

PASO A PASO

1. Saltea espinacas 1–2 min.
2. Cocina huevos pochados o a baja cocción.
3. Monta: espinacas + salmón + huevo.
4. Salsea con mayo-limón (sin azúcar) o yogur-AOVE-limón.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si no quieres pochar: huevo a la plancha con yema líquida.
- Ajusta sal: el salmón ahumado ya tiene.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SALSA CREMOSA DE CHAMPIÑÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 620 kcal
- **Carbohidratos:** 9 g
- **Proteínas:** 42 g
- **Grasas:** 46 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 3 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 400 g ternera picada
- 1 huevo
- Sal, pimienta, ajo en polvo
- 250 g champiñones
- 200 ml nata para cocinar o crema (sin azúcar) (opción: leche coco)
- AOVE

PASO A PASO

1. Forma albóndigas con ternera + huevo + especias.
2. Dóralas 6-7 min y reserva.
3. Saltea champiñones 6-7 min.
4. Añade nata y reduce 3-4 min.
5. Devuelve albóndigas 5-6 min.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si quieres más “fit”: usa yogur griego + caldo en vez de nata.
- Acompaña con “arroz” de coliflor.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

TOFU AL CURRY CON ESPINACAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 520 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 26 g**
- **Grasas: 40 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 4 g**

ADVERTENCIA: A esta receta se le han añadido garbanzos para un extra nutricional

INGREDIENTES (2 raciones)

- 300 g tofu firme
- 250 ml leche de coco sin azúcar
- 200 ml caldo
- 2 puñados espinacas
- Curry + cúrcuma + pimienta
- AOVE, sal

PASO A PASO

1. Dora tofu 8-10 min.
2. Añade especias 20 s.
3. Incorpora coco + caldo, cocina 8-10 min.
4. Añade espinacas 1-2 min y listo.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para más textura: tofu en airfryer antes.
- Lima al final le da un toque brutal.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

FILETES DE MERLUZA CON MAYONESA DE AJO

ASADO + ENSALADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 520 kcal
- **Carbohidratos:** 6 g
- **Proteínas:** 42 g
- **Grasas:** 36 g
- **Fibra:** 2 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 lomos de merluza
- 1 cabeza de ajo (asado)
- Mayonesa (sin azúcar)
- Limón, sal, pimienta
- Ensalada verde

PASO A PASO

1. Asa el ajo 200°C 25 min (AOVE y papel aluminio).
2. Cocina merluza a plancha 3-4 min por lado.
3. Mezcla mayonesa + ajo asado + limón.
4. Sirve pescado con salsa y ensalada.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Salsa potente: usa poca cantidad y estírala con limón.
- El ajo asado es más digestivo que crudo.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

REVUELTO DE HUEVOS CON JAMÓN SERRANO Y ESPÁRRAGOS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 540 kcal
- **Carbohidratos:** 7 g
- **Proteínas:** 32 g
- **Grasas:** 42 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 5-6 huevos
- 80-100 g jamón serrano
- 1 manojo espárragos
- AOVE, pimienta

PASO A PASO

1. Saltea espárragos 5-6 min.
2. Añade jamón 30 s.
3. Vierte huevos batidos y remueve hasta cuajar suave.
4. Pimienta al final.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- No añadas sal: el jamón ya aporta.
- Cuaja poco para que quede jugoso.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

POLLO AL HORNO CON PIMENTÓN, ROMERO Y COLIFLOR ASADA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 610 kcal
- **Carbohidratos:** 12 g
- **Proteínas:** 45 g
- **Grasas:** 42 g
- **Fibra:** 6 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 muslos/contramuslos
- 1 coliflor
- AOVE
- Pimentón + romero + pimienta
- Sal, limón

PASO A PASO

1. Horno 200°C. Coloca pollo y coliflor en bandeja.
2. Aliña con AOVE y especias.
3. Hornea 35–40 min (remueve coliflor a mitad).
4. Limón al final.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes hacer 4 raciones de golpe (meal prep).
- Si el pollo suelta mucha grasa, úsala para “napar” la coliflor (saborazo).

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ZANAHORIA Y HABAS AL HORNO CON VINAGRETA DE YOGUR

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 489 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 21g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 3 zanahorias
- 1 Bote de habas en conserva
- AOVE
- Pimentón + romero + pimienta
- Yogur Griego
- Sal, limón

PASO A PASO

1. Horno 200°C. Coloca las zanahorias y habas en la bandeja
2. Aliña con AOVE y especias.
3. Hornea 20–30 min (remueve a mitad).
4. Añade una base de yogur con algo de pimienta y limón en la base del plato.
5. Añade encima las verduras horneadas y disfruta

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Combina las verduras con otras si así lo deseas.
- Prueba con solo aliñar todo con aceite y sal, está de muerte.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

TACOS SIN GLUTEN CON POLLO Y PICO DE GALLO



INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- **Calorías: 528 kcal**
- **Carbohidratos: 12g**
- **Proteínas: 47g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 Pechugas de pollo en tacos
- AOVE
- Pimentón + especias a gusto + pimienta
- Cucharada de cafe de miel
- Ajo
- Cebolla
- Tomate
- Cilantro
- Queso havarti
- Sal, limón

recetassaludablesdehoy.com

PASO A PASO

1. Corta las pechugas en dados y añade las especias.
2. Mezcla todo y añade una cucharadita de cafe de miel.
3. Haz un pico de gallo picando cebolla, tomate y ajo juntos y añade un toque de limón.
4. Añade las pechugas a una sartén y cocina.
5. Una vez retirada la carne tuesta la tortilla sin gluten en la misma sartén y monta tus tacos con queso.

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes hacerlo con ternera, cerdo o pavo.
- Añade una mezcla de especias o añade algo de tabasco para un toque picante.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

BOWL DE BATATA, GARBANZOS, COL DE BRUSELAS Y POLLO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 387 kcal**
- **Carbohidratos: 31g**
- **Proteínas: 42g**
- **Grasas: 25 g**
- **Fibra: 12 g**
- **Azúcares: 11 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 Batatas medianas
- 1 pechuga de pollo
- 1 Granada
- AOVE
- Pimentón + especias a gusto + Sal
- Cebolla (chalota)
- 1 bote de garbanzos
- Haba roja en conserva
- Cebollino

PASO A PASO

1. Corta las verduras y al horno a 200° hasta cocinar.
2. Corta cebollino, haz el pollo a la plancha y mezcla con las verduras cocinadas.
3. Añade las habas rojas en conserva, los garbanzos y la granada.
4. Añade la vinagreta de AOVE, sal y la chalota.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade queso feta si lo deseas tal cual la receta del anuncio.
- Añade una mermelada de remolacha si lo deseas.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ENSALADA DE GARBANZOS, HABAS Y POLLO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías: 512kcal**
- **Carbohidratos: 22g**
- **Proteínas: 51g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 13g**
- **Azúcares: 14 g**

INGREDIENTES (2 raciones)

- 4 contramuslos de pollo
- 1 bote de habas blanca
- 1 bote de garbanzos
- AOVE, sal y limón
- Pimentón + especias a gusto + Sal
- Cebolla
- Tomate cherry
- 2 Pimientos
- 1 ramo de perejil
- 1 bote de maiz cocido
- 1 Aguacate

recetassaludablesdehoy.com

PASO A PASO

1. Cocina los contramuslos en la sartén o parrilla
2. Corta los cherrys, la cebolla y añadelos a un bowl junto con las habas y los garbanzos.
3. Añade el pollo a la mezcla.
4. Añade 1 aguacate en pequeños dados
5. Retoca de sal y añade chorrito de limón.
6. Añade pimentón para darle color y sabor.

CONSEJOS ÚTILES

- Añade queso feta si lo deseas tal cual la receta del anuncio.
- Añade una cucharada de mayonesa ligera si lo deseas (no recomendable)

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

PAVO AL AJILLO CON JUDIAS VERDES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 470 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 48 g
- **Grasas:** 26 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 4 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 400 g pavo en dados
- 350 g judías verdes
- 3 dientes de ajo
- 2 cdas AOVE
- Sal, pimienta, limón

PASO A PASO

1. Cocina judías 7–9 min (o saltea 10–12 si son finas).
2. Dora pavo 6–8 min con AOVE.
3. Añade ajo 30 s.
4. Junta con judías 1–2 min y termina con limón.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si usas ajo en láminas, fuego bajo para que no amargue.
- Perfecto para táper.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

ENSALADA TEMPLADA DE TERNERA Y RÚCULA CON AGUACATE

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 610 kcal
- **Carbohidratos:** 9 g
- **Proteínas:** 38 g
- **Grasas:** 46 g
- **Fibra:** 5 g
- **Azúcares:** 2 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 350 g ternera (entrecot/solomillo)
- Rúcula o mezcla de hojas
- 1 aguacate
- 1 pepino
- AOVE + limón + sal + pimienta

PASO A PASO

1. Cocina la ternera al punto que te guste y deja reposar 2 min.
2. Monta ensalada con hojas + pepino + aguacate.
3. Corta ternera en tiras y añade encima.
4. Aliña con AOVE y limón.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Pimienta recién molida al final marca diferencia.
- Si quieres más crunch: nueces.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

“LASAGNA” DE CALABACÍN CON CARNE Y QUESO

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 650 kcal
- **Carbohidratos:** 13 g
- **Proteínas:** 44 g
- **Grasas:** 48 g
- **Fibra:** 4 g
- **Azúcares:** 7 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 calabacines en láminas
- 400 g carne picada
- 200 g tomate triturado sin azúcar (poco)
- 150 g queso (mozzarella/emmental)
- AOVE, sal, pimienta, orégano

PASO A PASO

1. Dora carne 6–7 min y añade tomate + orégano 6–8 min.
2. En una fuente: capas de calabacín + carne + queso.
3. Hornea 200°C 12–15 min hasta gratinar.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Seca las láminas de calabacín con papel para evitar agua.
- Para carbohidatos aún más bajos: reduce tomate y añade champiñón.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!

BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS (PARRILLA O SARTÉN) CON CHIMICHURRI

INFORMACIÓN NUTRICIONAL:



- **Calorías:** 520 kcal
- **Carbohidratos:** 10 g
- **Proteínas:** 45 g
- **Grasas:** 32 g
- **Fibra:** 3 g
- **Azúcares:** 5 g

INGREDIENTES (2 raciones)

- 400 g pollo en cubos
- Verduras: calabacín, cebolla, (poco) pimiento
- AOVE, sal, pimienta
- Chimichurri: perejil + ajo + AOVE + vinagre + orégano

PASO A PASO

1. Ensarta pollo y verduras.
2. Cocina a la plancha/parrilla 10-12 min girando.
3. Mezcla chimichurri y sirve por encima.

recetassaludablesdehoy.com

CONSEJOS ÚTILES

- Vinagre + AOVE realza sin azúcar.
- Si usas parrilla, queda espectacular.

ADVERTENCIA: Antes de realizar cambios significativos en tu dieta, especialmente si tienes diabetes, consulta con un profesional de la salud. ¡Disfruta de estas deliciosas recetas!