



150 COMIDAS ANTINFLAMATORIAS

Sin azúcar, sin gluten y
bajas en carbohidratos

Índice

Recetas 1 – 50

[Ensalada Tibia de Quinoa](#)
[Bowl de Arroz de Coliflor con Salmón](#)
[Crema de Calabaza Asada](#)
[Tacos de Hoja de Col con Pollo curry](#)
[Curry Rojo de Verduras y Garbanzos](#)
[Ensalada Tibia de Lentejas Beluga](#)
[Tortilla de Calabacín y Cebolla](#)
[Brochetas de Pollo a la lima](#)
[Crema Fría de guisantes](#)
[Ensalada Templada de Salmón](#)
[Ensalada de Trigo Sarraceno](#)
[Bowl de batata asada](#)
[Wraps de Lechuga con pavo](#)
[Guiso de lentejas rojas con calabacín](#)
[Salteado de tofu con brócoli](#)
[Ensalada de garbanzos y pepino](#)
[Pollo al pimentón con col de Bruselas](#)
[Risotto de quinoa, setas y espárragos](#)
[Ensalada de pollo al limón](#)
[Crema de espárragos y calabacín](#)
[Ensalada de pollo al pesto de espinacas](#)
[Bowl mediterráneo de garbanzos](#)
[Crema de zanahoria, naranja y jengibre](#)
[Ensalada de remolacha y manzana](#)
[Salteado oriental de tofu y bok choy](#)
[Salteado de arroz de coliflor y gambas](#)
[Pollo asado con limón, cebollitas y rom](#)
[Ensalada de lechuga, pavo y champis](#)
[Crema suave de brócoli, almendras](#)
[Quiche sin corteza de espinacas](#)
[Tabulé de quinoa, pepino y rábano](#)
[Rollitos de primavera con papel de arroz](#)
[Salteado de ternera con zanahoria](#)
[Pimientos rellenos asados de quinoa](#)
[Pasta de shirataki al pesto de calabacín](#)
[Ensalada tibia de trigo sarraceno y kale](#)
[Brochetas de ternera con calabacín](#)
[Crema de guisantes y menta](#)
[Albóndigas de pavo en salsa tomate](#)
[Tacos de lechuga con bacalao marinado](#)
[Guiso de lentejas pardinas y calabaza](#)
[Poke bowl de atún y edamame](#)
[Rollos de coliflor rellena de cuscús](#)
[Salteado de gambas, brócoli y jengibre](#)
[Ensalada de manzana, apio y pollo](#)
[Ensalada de remolacha asada, naranja](#)
[Salmón al papillote con hinojo y limón](#)
[Crema de guisantes, albahaca y almendra](#)
[Tostadas de batata con sardinas y rúcula](#)

Recetas 51 – 100

[Bowl de pollo al limón y kale crujiente](#)
[Crema de pimiento rojo asado y almendra](#)
[Ensalada de pulpo, patata y pimentón](#)
[Bowl de lentejas beluga, batata y edamame](#)
[Salmón al papillote con espárragos](#)
[Ensalada de pulpo, pepino y pomelo rosa](#)
[Curry de pollo ligero con arroz de coliflor](#)
[Crema de champis, puerro y pipas](#)
[Tabulé de mijo con hierbabuena y granada](#)
[Pimientos asados rellenos de ricotta](#)
[Stir-fry de ternera con brócoli y cacahuetes](#)
[Rollitos de berenjena con tomate y ajo](#)
[Minestrone ligero de calabacín y judías](#)
[Ensalada de jícama, mango, pepino y chile](#)
[Tian de berenjena, tomate y mozzarella](#)
[Ensalada de col lombarda, pera y sésamo](#)
[Sopa fría de melón con yogur de coco](#)
[Bowl de arroz negro, aguacate y kale](#)
[Wraps de nori con hummus de zanahoria](#)
[Cazuela de coliflor gratinada con anacardos](#)
[Salteado de vieiras con judías verdes](#)
[Ensalada de pera, pecanas y rúcula](#)
[Tostadas de batata con queso feta vegano](#)
[Ensalada de alubias blancas, y rúcula](#)
[Wraps de lechuga con portobello marinado](#)
[Crema de calabacín, puerro y aceite trufa](#)
[Tabulé de mijo con berenjena asada](#)
[lomo de cerdo con salsa Dijon y coles vapor](#)
[Ensalada templada de atún, aguacate](#)
[Curry suave de coliflor y guisantes con coco](#)
[Frittata de pimientos asados y cebolla roja](#)
[Pollo al limón y orégano con tomate](#)
[Ensalada de lentejas verdes y zanahoria](#)
[Pollo al chimichurri con calabacín plancha](#)
[Sopa miso con shitake, tofu y wakame](#)
[Pescado blanco al horno con pimientos](#)
[Ensalada de quinoa, remolacha y zanahoria](#)
[Pollo al pesto de avellanas con tomates](#)
[Crema de batata y zanahoria al curry suave](#)
[Fajitas de berenjena con ras el hanout](#)
[Guiso de alubias pintas con zanahoria](#)
[Ensalada de pepino, yogur coco y eneldo](#)
[Pollo al curry verde con judías verdes](#)
[Ensalada de espinacas, fresas y nueces](#)
[Sopa de tomate asado con romero y yogur](#)
[Bowl de falafel al horno, tabulé de coliflor](#)
[Salteado de seitán con brotes de bambú](#)
[Crema de chirivía, pera y nuez moscada](#)
[Tacos de pescado al ajillo](#)
[Budda Bowl de tofu ahumado](#)

Índice

Recetas 101-150

[Ensalada de quinoa, camarones y mango](#) [Ensalada de Zanahoria, garbanzos y yogur.](#)
[Ensalada de quinoa roja, pera y almendras](#)
[Bowl de salmón ahumado, aguacate](#)
[Crema de espárragos blancos y avellanas](#)
[Ensalada de pollo, mango y cilantro con lima](#)
[Guiso de garbanzos con espinacas y pimentón](#)
[Salteado de pavo, brócoli y almendras](#)
[Tacos de lechuga con carne picada y guacamole](#)
[Crema de champiñones y puerros con almendra](#)
[Ensalada de cous- cous de coliflor y tomate seco](#)
[Pollo al curry de coco con espinacas y cúrcuma](#)
[Ensalada de couscus de quinoa, calabacín y pipas](#)
[Bowl mediterráneo de garbanzos, tomate](#)
[Crema de judía blanca con ajo asado y romero](#)
[Ensalada de arroz integral, mango y menta](#)
[Tacos de setas al ajillo, cilantro y lechuga](#)
[Crema de pimiento amarillo y leche de coco](#)
[Ensalada de endividas, peras y nueces](#)
[Bowl de tempeh marinado, arroz de coliflor y brotes](#)
[Sopa de judía mung y curro con coco](#)
[Ensalada de remolacha, apio y queso cremoso vegano](#)
[Bowl de arroz integral, edamame y salsa de sésamo](#)
[Ensalada de couscous de coliflor, pimiento asado](#)
[Crema de zanahoria, orange y cúrcuma](#)
[Tacos de lechuga con gambas al ajillo y perejil](#)
[Ensalada tibia de champiñones, alubias y pimentón](#)
[Crema de brócoli y manzana verde](#)
[Bowl de pollo a la plancha, couscous de espelta y espárragos](#)
[Ensalada de tomate confitado, aguacate y albahaca](#)
[Tacos de lechuga con garbanzos y salsa tahini](#)
[Crema de calabaza, jengibre y coco](#)
[Ensalada de trigo sarraceno, granada y menta](#)
[Bowl de tofu marinado, calabaza y espinacas](#)
[Fritatta de pimiento verde, champiñones y albahaca](#)
[Ensalada templada de quinoa, guisantes y hinojo](#)
[Crema de coliflor, almendra y pimentón dulce](#)
[Bowl de salmón tostado, arroz de coliflor y wakame](#)
[Ensalada de pavo, granada y avellanas](#)
[Crema de zanahoria y lenteja roja](#)
[Bowl de quinoa, remolacha asada y hummus de garbanzo](#)
[Tacos de lechuga con albóndigas de lenteja y salsa tahini](#)
[Ensalada de espelata, zanahoria rallada y alcaparras](#)
[Bowl de pollo asado, boniato y brócoli al vapor](#)
[Crema de guisantes, menta y yogur de cabra](#)
[Tacos de lechuga con pavo al chipotle y piña](#)
[Ensalada de quinoa, aguacate y brotes de alfalfa](#)
[Crema de calabacín, pesto y almendra fileteada](#)
[Bowl de salmón ahumado, ensalada de pepino y rúcula](#)
[Tacos de berenjena a la parmesana vegana](#)
[Crema de chirivía, puerro y almendra](#)
[Ensalada de quinoa, pollo a la parrilla y pesto de kale](#)

ENSALADA TIBIA DE QUINOA, ESPÁRRAGOS VERDES Y TOMATE SECO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 42 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa tostada, cocida
- 100 g de espárragos verdes, troceados
- 3 tomates secos en aceite, escurridos y picados
- 1 puñado (20 g) de rúcula
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y tomillo fresco al gusto

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

1. Cocina la quinoa según paquete, escurre y reserva caliente.
2. Saltea los espárragos en aceite 3–4 minutos hasta tierno-crujiente.
3. En un bol grande mezcla quinoa, espárragos y tomates secos.
4. Aliña con aceite, limón, sal, pimienta y tomillo; integra suavemente.
5. Incorpora la rúcula justo antes de servir para mantener su frescor.

CONSEJOS ÚTILES

- Tostar la quinoa en seco 2 min antes de cocerla realza su aroma.
- El tomate seco aporta umami sin añadir 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!

BOWL DE “ARROZ” DE COLIFLOR CON SALMÓN MARINADO Y AGUACATE



Información nutricional (porción ≈280 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 26 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 7 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (100 g) de coliflor rallada (“arroz”)
- 120 g de salmón fresco, marinado en tamari ligero (1 cdita) y jengibre rallado
- ½ aguacate (≈75 g), en cubos
- 1 cda (15 ml) de aceite de sésamo tostado
- 1 cdita de semillas de sésamo
- Sal y cebollino picado al gusto

PASO A PASO

1. Saltea la coliflor 2–3 min en aceite de sésamo hasta tierna. Reserva.
2. Cocina el salmón en sartén antiadherente 2 min por lado hasta dorar.
3. En un bowl, coloca la coliflor, el salmón desmenuzado y el aguacate.
4. Espolvorea semillas y cebollino, ajusta sal si hace falta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aceite de sésamo aporta aroma oriental sin necesidad de más condimentos.
- Para más proteína, añade un puñado de edamame al bowl.

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 ASADA CON JENGIBRE Y PIPAS DE GIRASOL



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 300 g de calabaza en cubos
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cm (≈5 g) de jengibre fresco, rallado
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 2 cda (20 g) de pipas de girasol tostadas
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C; asa la calabaza con aceite y jengibre 25 min.
2. Pasa la calabaza asada a olla, añade leche de coco y especias; hierva 5 min.
3. Tritura hasta crema homogénea; ajusta textura con más caldo si es necesario.
4. Sirve caliente espolvoreada con pipas de girasol.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Asar la calabaza concentra su dulzor natural.
- Las pipas aportan crujiente y grasas saludables.

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 HOJA DE COL CON POLLO AL CURRY SUAVE



Información nutricional (2 tacos)

- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 2-3 hojas grandes de col verde, carnosas
- 150 g de pechuga de pollo en tiras
- 1 cda (15 ml) de yogur vegetal natural sin azúcar
- 1 cdita de curry en polvo suave
- 1 cda (15 ml) de aceite de coco
- Sal, pimienta y cilantro fresco

PASO A PASO

1. Mezcla el yogur con curry, sal y pimienta; marina el pollo 10 min.
2. Saltea las tiras de pollo en aceite de coco 5 min hasta dorar.
3. Rellena cada hoja de col con pollo y corona con cilantro.
4. Disfruta de los tacos sin tortilla, baja en carbohidratos.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur vegetal añade cremosidad sin lácteos.
- Ajusta la intensidad del curry según tu 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!

CURRY ROJO DE VERDURAS Y GARBANZOS CON LECHE DE COCO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (150 g) de garbanzos cocidos, escurridos
- 1 pimiento rojo en tiras
- 1 zanahoria en rodajas finas
- 1 cda de pasta de curry rojo
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cdita de aceite de coco
- Sal, pimienta y hojas de albahaca thai para decorar

PASO A PASO

1. Calienta aceite de coco y tuesta la pasta de curry 1 min.
2. Añade pimiento y zanahoria; saltea 4 min.
3. Incorpora garbanzos y leche de coco; cocina 8 min a fuego suave.
4. Ajusta sal y pimienta, decora con albahaca y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La pasta de curry aporta sabor intenso sin azúcar.
- Para más verduras, añade un puñado de espinacas al final.

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, ARÁNDANOS Y NUECES



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 38 g**
- **Proteínas: 15 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 12 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de lentejas beluga cocidas, escurridas
- ¼ taza (30 g) de arándanos deshidratados sin azúcar
- ¼ taza (30 g) de nueces troceadas
- 2 tazas (60 g) de espinacas baby
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y tomillo seco al gusto

PASO A PASO

1. En sartén, calienta 1 cda de aceite y tuesta las nueces 2 min; reserva.
2. Saltea brevemente las lentejas con ½ cda de aceite, sal, pimienta y tomillo (2–3 min).
3. En un bol grande mezcla lentejas, espinacas, arándanos y nueces.
4. Aliña con el resto del aceite y el zumo de limón; integra suave.
5. Sirve templado para que la espinaca mantenga su textura.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las lentejas beluga mantienen mejor la forma y aportan textura “caviar”.
- Remoja los arándanos 5 min en agua caliente si los quieres más jugosos.

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 CALABACÍN Y CEBOLLA CARMELIZADA



Información nutricional (porción ≈200 g)

- **Calorías: 300 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 15 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- 3 huevos grandes
- 1 calabacín mediano (≈200 g)
- 1 cebolla mediana
- 1 cdta de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Tomillo seco (o fresco) al gusto
- Opcional: 1 diente de ajo picado

PASO A PASO

1. Carameliza una cebolla en juliana con una pizca de sal y 1 cdta de aceite a fuego medio-bajo hasta que esté dorada.
2. Ralla un calabacín, espolvoréalo con sal y presiona para escurrir el exceso de agua, y bate 3 huevos con sal.
3. Saltea el calabacín 2 min, vierte los huevos batidos y reparte la cebolla caramelizada por encima, dejando cuajar 4 min a fuego medio-bajo.
4. Con ayuda de un plato, voltea la tortilla y cocina 1-2 min más; deslízala a un plato y sirve al momento.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Escurre bien el calabacín para evitar tortilla aguada.
- Carameliza la cebolla a fuego suave para potenciar su dulzor.
- Si la quieres más jugosa, reduce el tiempo de cuajado unos segundos.

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 A LA LIMA CON PIÑA Y PIMIENTO



Información nutricional (3 brochetas)

- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo, en cubos
- 1 taza (150 g) de piña fresca en cubos
- 1 pimiento rojo en trozos
- 2 cda (30 ml) de zumo de lima
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cdita de comino molido
- Sal, pimienta y cilantro picado

PASO A PASO

1. Marina el pollo con lima, aceite, comino, sal y pimienta 15 min.
2. Ensarta alternando pollo, piña y pimiento en 3 brochetas.
3. Asa a la plancha o parrilla 10–12 min, girando para dorar por todos lados.
4. Espolvorea cilantro antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La piña ayuda a ablandar el pollo y añade dulzor natural.
- Sirve con una ensalada fresca para acompañar.

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 GUISANTES, MENTA Y YOGUR VEGETAL



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 300 g de guisantes cocidos
- 150 g de yogur vegetal natural sin azúcar
- 5 hojas de menta fresca
- 1 cdita de zumo de limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. En batidora, tritura guisantes, yogur, menta y limón hasta crema suave.
2. Ajusta de sal y pimienta.
3. Refrigera 30 min y sirve frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur aporta proteína y liga sin lácteos.
- Decora con una hoja de menta o un chorrito de aceite.

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 SALMÓN A LA PLANCHA CON HINOJO Y NARANJA



Información nutricional (porción ≈280 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 26 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 150 g de salmón fresco
- 1 bulbo de hinojo (≈100 g) en láminas finas
- 1 naranja sanguina pelada y en gajos
- 2 tazas (60 g) de rúcula
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y eneldo fresco

PASO A PASO

1. Salpimenta el salmón y cocina 3–4 min por lado en sartén con 1 cda de aceite.
2. En un bol, mezcla hinojo, naranja y rúcula.
3. Corta el salmón en trozos y añade al bol.
4. Aliña con el aceite restante, sal, pimienta y eneldo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El hinojo aporta ligereza y aroma anisado; combina muy bien con cítricos.
- Para una versión más ligera, sustituye parte del aceite por zumo extra de naranja.

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 TRIGO SARRACENO, REMOLACHA ASADA Y QUESO DE CABRA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 350 kcal**
- **Carbohidratos: 35 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (80 g) de trigo sarraceno, cocido
- 150 g de remolacha, pelada y en cubos
- 50 g de queso de cabra desmenuzado
- 2 tazas (60 g) de espinacas baby
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva virgen extra
- 1 cda (15 ml) de vinagre balsámico
- Sal, pimienta y tomillo fresco al gusto

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C. Dispón la remolacha en cubos sobre una bandeja, rocía con ½ cda de aceite, sal y pimienta; asa 25 min hasta que esté tierna.
2. Mientras, cocina el trigo sarraceno según instrucciones del paquete y escurre bien.
3. En un bol grande, mezcla el trigo, la remolacha asada y las espinacas.
4. Aliña con el resto del aceite y el vinagre, añade tomillo al gusto.
5. Termina incorporando el queso de cabra y sirve templado o frío.

CONSEJOS ÚTILES

- Tostar ligeramente el sarraceno en seco 2 min antes de cocer potencia su aroma.
- Sustituye el queso de cabra por tofu marinado para versión 100 % vegetal.

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!

BOWL DE BATATA ASADA, FRIJOLES NEGROS Y SALSA DE YOGUR PICANTE



Información nutricional (porción ≈320 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 50 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 200 g de batata, pelada y en cubos
- ½ taza (90 g) de frijoles negros cocidos, escurridos
- 3 cda (45 g) de yogur vegetal natural sin azúcar
- 1 cdita de sriracha o chile en polvo
- Jugo de ½ limón
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y cilantro picado

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C. Mezcla la batata con aceite, sal y pimienta; asa 25 min hasta dorar.
2. Bate el yogur con sriracha y limón; ajusta picante al gusto.
3. En un bowl, dispón la batata asada y los frijoles negros.
4. Vierte la salsa de yogur picante y remueve suavemente.
5. Corona con cilantro fresco y sirve templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La sriracha aporta un toque justo de picante; sustituye por pimentón ahumado si prefieres suave.
- Añade unas rodajas de aguacate para más 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!

WRAPS DE LECHUGA CON PAVO, CHAMPIÑONES Y PESTO DE ALBAHACA



Información nutricional (4 wraps)

- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pavo picado magro
- 100 g de champiñones laminados
- 4 hojas grandes de lechuga romana
- Pesto de albahaca: $\frac{1}{4}$ taza (15 g) de hojas de albahaca, 2 cda de piñones, $\frac{1}{4}$ taza (60 ml) de aceite de oliva, sal y ajo al gusto

PASO A PASO

1. Para el pesto, tritura albahaca, piñones, aceite, ajo y sal hasta emulsión; reserva.
2. Saltea el pavo con los champiñones en sartén caliente 5 min, salpimienta.
3. Sobre cada hoja de lechuga, coloca $\frac{1}{4}$ de la mezcla de pavo y champiñones.
4. Añade 1 cda de pesto encima y enrolla formando wraps.
5. Sirve de inmediato para que la lechuga mantenga su crocancia.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pesto casero aporta grasas saludables y gran sabor sin gluten.
- Puedes sustituir el pavo por lentejas para versión vegetal.

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!

GUISO DE LENTEJAS ROJAS CON CALABACÍN Y ESPINACAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 300 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 15 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de lentejas rojas cocidas
- 1 calabacín mediano (≈150 g) en cubos
- 2 tazas (60 g) de espinacas frescas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdita de comino molido
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 400 ml de caldo de verduras sin azúcar
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. En olla, calienta el aceite y sofríe el ajo y el comino 1 min sin quemar.
2. Añade el calabacín y saltea 3 min.
3. Incorpora las lentejas y el caldo; hierva 8 min hasta espesar ligeramente.
4. Agrega las espinacas y cocina 2 min más.
5. Ajusta sal y pimienta antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las lentejas rojas se deshacen parcialmente, dando cuerpo al guiso sin harinas.
- Para un toque ahumado, añade $\frac{1}{4}$ cdita de pimentón ahumado.

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 CON BRÓCOLI, ZANAHORIA Y ALMENDRAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 20 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 7 g**

INGREDIENTES

- 150 g de tofu firme, en cubos y escurrido
- 100 g de brócoli en ramitos
- 1 zanahoria mediana (≈80 g) en tiras
- 2 cda (20 g) de almendras laminadas
- 1 cda (15 ml) de aceite de sésamo
- 1 cda (15 ml) de tamari sin gluten
- 1 diente de ajo picado

PASO A PASO

1. En sartén, calienta el aceite de sésamo y dora el tofu 3 min por lado; reserva.
2. Saltea el ajo 30 s, añade brócoli y zanahoria; cocina 4 min hasta tiernos-crujientes.
3. Incorpora el tofu, el tamari y las almendras; saltea 2 min más.
4. Sirve caliente, ajustando tamari si necesitas más sabor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tofu firmemente prensado absorbe mejor la salsa.
- Añade champiñones o pimientos para variar las 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!

ENSALADA DE GARBANZOS, PEPINO Y HIERBABUENA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (160 g) de garbanzos cocidos, escurridos
- 1 pepino mediano (≈150 g), en cubos
- 10 hojas de hierbabuena fresca, picadas
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. En un bol, bate aceite, limón, sal y pimienta.
2. Añade garbanzos, pepino y hierbabuena; mezcla suavemente.
3. Deja reposar 10 min para que los sabores se integren.
4. Sirve frío o a temperatura ambiente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La hierbabuena aporta un frescor único que realza el garbanzo.
- Puedes añadir 1 cda de cebolla roja picada para un toque crujiente.

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 PIMENTÓN CON COLES DE BRUSELAS ASADAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo
- 200 g de coles de Bruselas, partidas por la mitad
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cdita de pimentón dulce
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C. Mezcla coles con $\frac{1}{2}$ cda de aceite, sal y pimienta; asa 20 min.
2. Mientras, condimenta el pollo con pimentón, ajo, sal y pimienta.
3. En sartén con $\frac{1}{2}$ cda de aceite, cocina el pollo 4 min por lado hasta dorar y terminar de cuajar.
4. Sirve la pechuga junto a las coles asadas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pimentón realza el sabor del pollo sin añadir calorías extra.
- Para más crunch, espolvorea semillas de girasol sobre las coles antes de asar.

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!

RISOTTO DE QUINOA CON SETAS Y ESPÁRRAGOS



Información nutricional (porción ≈280 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa lavada
- 100 g de setas variadas, laminadas
- 100 g de espárragos verdes, cortados
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 500 ml de caldo de verduras sin azúcar
- Sal, pimienta y perejil picado

PASO A PASO

1. En olla, calienta el aceite y saltea ajo 1 min. Añade setas y espárragos, cocina 3 min.
2. Incorpora la quinoa y tuesta 2 min removiendo.
3. Vierte el caldo poco a poco, removiendo y dejando absorber antes de añadir más.
4. Cocina 15 min hasta que la quinoa esté cremosa. Ajusta sal y pimienta.
5. Espolvorea perejil y sirve inmediatamente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El método de echar caldo gradualmente imita al risotto tradicional.
- Usa caldo muy caliente para acelerar la 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 DE POLLO AL LIMÓN CON ALMENDRAS Y APIO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 370 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 30 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 2 tallos de apio, en rodajas
- 2 cda (30 g) de almendras laminadas tostadas
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo y ralladura de ½ limón
- Sal, pimienta y tomillo seco

PASO A PASO

1. En un bol grande, mezcla aceite, limón, ralladura, sal y pimienta.
2. Añade pollo, apio y almendras; integra con cuidado.
3. Espolvorea tomillo y deja reposar 5 min.
4. Sirve frío o templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El apio aporta frescor y crunch sin apenas calorías.
- Tuesta las almendras brevemente para intensificar su aroma.

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 Y CALABACÍN CON PIPAS DE CALABAZA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 220 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 100 g de espárragos verdes, troceados
- 150 g de calabacín en cubos
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 2 cda (20 g) de pipas de calabaza tostadas
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1. Sofríe ajo en aceite 1 min; añade espárragos y calabacín, cocina 5 min.
2. Vierte el caldo, salpimienta y cuece 10 min.
3. Tritura hasta crema, ajusta la textura con más caldo si hace falta.
4. Sirve con pipas de calabaza por encima y espolvorea nuez moscada.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La nuez moscada resalta el sabor suave de las verduras.
- Usa caldo concentrado para una crema más intensa.

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 PESTO DE ESPINACAS Y ALMENDRAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo a la plancha, en tiras
- 2 tazas (60 g) de espinacas frescas
- 2 cdas (30 g) de pesto de espinacas y almendras*
- 1 tomate mediano en cubos
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y un puñado de almendras laminadas
- *Pesto: licuar 1 taza de espinacas, $\frac{1}{4}$ taza de almendras, 1 diente de ajo, $\frac{1}{4}$ taza de aceite y sal.

PASO A PASO

1. Mezcla el pollo tibio con el pesto para que se impregne.
2. En un bol, coloca las espinacas, el tomate y aliña con aceite, sal y pimienta.
3. Añade el pollo pesto sobre la cama de espinacas.
4. Espolvorea almendras laminadas y sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa almendras tostadas para un extra de crujiente.
- El pesto casero es más aromático y sin aditivos.

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!

BOWL MEDITERRÁNEO DE GARBANZOS, PIMIENTO Y ACEITUNAS



Información nutricional (porción ≈320 g)

- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 32 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (160 g) de garbanzos cocidos
- ½ pimiento rojo en tiras
- 10 aceitunas negras, laminadas
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de ½ limón
- 1 cdita de orégano seco
- Sal, pimienta y perejil picado

PASO A PASO

1. En un bol, mezcla garbanzos, pimiento y aceitunas.
2. Bate aceite, limón, orégano, sal y pimienta.
3. Aliña la mezcla y remueve bien.
4. Espolvorea perejil y sirve templado o frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Añade queso feta sin lactosa si lo toleras para más proteína.
- El orégano realza el perfil mediterráneo 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!

CREMA DE ZANAHORIA, NARANJA Y JENGIBRE



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 220 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 300 g de zanahoria en rodajas
- Zumo de 1 naranja
- 1 cm de jengibre fresco rallado
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 200 ml de caldo de verduras sin azúcar
- Sal, pimienta y semillas de comino para decorar

PASO A PASO

1. Sofríe la zanahoria en aceite 3 min.
2. Añade jengibre, zumo y caldo; hierva 12 min hasta tierna.
3. Tritura hasta crema suave, ajusta de sal y pimienta.
4. Sirve con semillas de comino espolvoreadas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La naranja aporta matiz cítrico y vitamina C.
- Para un toque cremoso, añade 1 cda de yogur vegetal al servir.

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 REMOLACHA, MANZANA Y NUECES



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 32 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 18 g**

INGREDIENTES

- 150 g de remolacha cocida en cubos
- 1 manzana verde en cubos
- ¼ taza (30 g) de nueces troceadas
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- 1 cda (15 ml) de vinagre de manzana
- Sal, pimienta y un puñado de rúcula

PASO A PASO

1. En un bol, mezcla aceite, vinagre, sal y pimienta.
2. Añade remolacha, manzana y nueces; integra.
3. Incorpora la rúcula al final para preservar su textura.
4. Sirve inmediatamente o tras reposar 10 min.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La manzana aporta un crujido dulce-natural que equilibra la tierra de la remolacha.
- Para incrementar proteína, añade 50 g de queso de cabra desmenuzado.

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 ORIENTAL DE TOFU, BOK CHOY Y ZANAHORIA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 350 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 22 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 150 g de tofu firme en cubos
- 1 taza (100 g) de bok choy troceado
- 1 zanahoria en tiras
- 2 cda (30 ml) de salsa de tamari sin gluten
- 1 cda (15 ml) de aceite de sésamo
- 1 diente de ajo y 1 cm de jengibre picados

PASO A PASO

1. En wok, calienta aceite de sésamo y sofríe ajo y jengibre 1 min.
2. Añade tofu y dora 3 min removiendo.
3. Incorpora bok choy y zanahoria; saltea 4 min.
4. Agrega tamari, cocina 1 min más y sirve con semillas de sésamo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tamari aporta umami sin azúcar; ajusta al gusto.
- Para más crunch, añade brotes de soja al final.

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!

SALTEADO DE ARROZ DE COLIFLOR CON GAMBAS Y AGUACATE



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 24 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 2 tazas (200 g) de “arroz” de coliflor
- 150 g de gambas peladas
- ½ aguacate (≈75 g) en cubos
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- Zumo de ½ lima
- Sal, pimienta y cilantro fresco

PASO A PASO

1. En wok, calienta el aceite y sofríe el ajo 30 s.
2. Añade las gambas y cocina 2–3 min hasta que tomen color; retira.
3. Saltea el “arroz” de coliflor 4 min, salpimienta.
4. Vuelve a incorporar las gambas, mezcla 1 min y retira del fuego.
5. Añade el aguacate, el zumo de lima y cilantro; sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa coliflor fresca y bien escurrida para evitar exceso de humedad.
- Ajusta la lima para equilibrar el sabor de 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!

POLLO ASADO CON LIMÓN, ROMERO Y CEBOLLITAS CARAMELIZADAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 35 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo entera
- 8 cebollitas francesas, peladas
- Zumo y ralladura de 1 limón
- 2 ramitas de romero fresco
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y 1 cdita de miel de agave (opcional)

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Marina el pollo con limón, aceite, sal, pimienta y romero 15 min.
3. En bandeja, coloca pollo y cebollitas; rocía con la marinada y ½ cda de miel si usas.
4. Hornea 25–30 min hasta dorar y jugoso.
5. Deja reposar 5 min y sirve acompañado de las cebollitas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La ralladura intensifica el aroma cítrico sin añadir azúcar.
- Las cebollitas ganan dulzor natural al caramelizar sin exceso de 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!

ENSALADA DE LECHUGA, PAVO Y CHAMPIÑONES AL AJILLO



Información nutricional (porción ≈280 g)

- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 30 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pavo asado en tiras
- 4 tazas (120 g) de lechuga mixta
- 100 g de champiñones laminados
- 1 diente de ajo laminado
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y perejil

PASO A PASO

1. En sartén, calienta aceite y dora el ajo 1 min.
2. Añade champiñones y saltea 3 min; retira.
3. Mezcla la lechuga y el pavo en un bol; aliña con aceite, limón, sal y pimienta.
4. Incorpora los champiñones y espolvorea perejil.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Cocina los champiñones al final para mantener su textura.
- El limón realza sabores sin aportar carbohidratos.

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 SUAVE DE BRÓCOLI, PUERRO Y ALMENDRA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 200 g de brócoli en floretes
- 1 puerro (solo parte blanca) en rodajas
- 2 cdas (20 g) de almendra molida
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1. Sofríe el puerro en aceite 3 min sin dorar.
2. Añade el brócoli y el caldo; hierva 8–10 min hasta tiernos.
3. Incorpora la almendra molida y la nuez moscada; cocina 2 min.
4. Tritura hasta obtener crema suave; ajusta de sal.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La almendra molida aporta cremosidad sin lácteos.
- Sirve con un chorrito de aceite crudo para realzar 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!

QUICHE SIN CORTEZA DE ESPINACAS Y TOMATE SECO



Información nutricional (1 porción ≈200 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 20 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 100 g de espinacas frescas, troceadas
- 6 tomates secos en aceite, escurridos y picados
- 100 g de queso rallado sin lactosa (opcional)
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano seco

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. En sartén, saltea las espinacas 2 min con aceite; escurre exceso de líquido.
3. Bate huevos con sal, pimienta y orégano; añade espinacas, tomates y queso.
4. Vierte en molde engrasado y hornea 20 min hasta cuajar y dorar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Escurrir las espinacas evita humedades en el quiche.
- Utiliza tomates secos de buena calidad para sabor intenso.

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!

TABULÉ DE QUINOA CON PEPINO, RÁBANO Y MENTA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 36 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- ½ pepino en cubos
- 4 rábanos en láminas finas
- 10 hojas de menta picadas
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo de 1 lima
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Mezcla en bol quinoa, pepino, rábanos y menta.
2. Aliña con aceite, zumo, sal y pimienta.
3. Refrigera 10 min para integrar sabores.
4. Sirve frío, ideal para días calurosos.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La menta aporta frescor y ligereza.
- Ajusta la lima para más acidez si prefieres.

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 PRIMAVERA FRÍOS CON PAPEL DE ARROZ Y TOFU



Información nutricional (4 rollitos)

- **Calorías: 300 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 4 láminas de papel de arroz
- 100 g de tofu firme en tiras finas
- ½ zanahoria rallada
- ½ pepino en tiras
- 1 puñado de brotes de soja
- Salsa dip: 2 cdas (30 ml) de tamari y 1 cdta de sriracha

PASO A PASO

1. Hidrata el papel de arroz en agua tibia según instrucciones.
2. En cada lámina coloca tofu, zanahoria, pepino y brotes.
3. Enrolla apretando bien y corta a la mitad.
4. Sirve con la salsa dip aparte.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Mantén los ingredientes bien escurridos para facilitar el enrollado.
- La sriracha en el dip equilibra el sabor suave del tofu.

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!

ESTOFADO DE TERNERA CON ZANAHORIA Y APIO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 200 g de ternera magra en cubos
- 1 zanahoria grande en rodajas
- 2 tallos de apio en rodajas
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- 400 ml de caldo de carne sin azúcar
- 1 hoja de laurel, sal y pimienta

PASO A PASO

1. Dora la ternera en 1 cda de aceite en olla, retira y reserva.
2. Sofríe cebolla, zanahoria y apio en la otra cda hasta ablandar (5 min).
3. Devuelve la carne, añade caldo y laurel; hierve a fuego lento 1 h.
4. Ajusta sal y pimienta antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Cocinar lento y tapado garantiza carne tierna.
- Desengrasa la superficie si deseas un plato más ligero.

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!

PIMIENTOS ASADOS RELLENOS DE QUINOA, ESPINACAS Y PIÑONES



Información nutricional (porción 1 pimiento relleno)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 2 pimientos grandes partidas a la mitad
- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- 1 taza (30 g) de espinacas salteadas
- 2 cdas (20 g) de piñones tostados
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano seco

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 190 °C. Asa las mitades de pimiento con ½ cda de aceite 15 min.
2. Mezcla quinoa, espinacas, piñones, orégano, sal y pimienta.
3. Rellena los pimientos y hornea 10 min más.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Tostar los piñones potencia su sabor y su crujiente.
- Puedes añadir queso rallado sin lactosa antes del segundo horneado.

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!

"PASTA" DE SHIRATAKI AL PESTO DE CALABACÍN Y NUECES



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 300 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 paquete (200 g) de fideos de shirataki, enjuagados
- Pesto de calabacín: 1 calabacín mediano, ¼ taza de nueces, 1 diente de ajo, ¼ taza de aceite de oliva, sal
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Para el pesto, tritura calabacín, nueces, ajo, aceite y sal hasta salsa cremosa.
2. Escurre y seca los fideos de shirataki; saltea 2 min en sartén seca.
3. Mezcla los fideos con el pesto y calienta 1 min.
4. Ajusta sal y pimienta; sirve al instante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Exprime bien los shirataki para eliminar el exceso de agua.
- El pesto de calabacín es ligero y fresco, ideal para platos bajos en carbo.

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 TRIGO SARRACENO, SHIITAKE Y KALE



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 350 kcal**
- **Carbohidratos: 38 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (80 g) de trigo sarraceno cocido
- 100 g de setas shiitake laminadas
- 2 tazas (60 g) de hojas de kale troceadas
- 1 diente de ajo picado
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- 1 cdta de tamari sin gluten
- Sal, pimienta y unas gotas de limón

PASO A PASO

1. En sartén, calienta 1 cda de aceite y sofríe el ajo 1 min. Añade shiitake y cocina 4 min hasta dorar.
2. Incorpora kale y tamari; saltea 2 min hasta marchitar.
3. En un bol mezcla el trigo sarraceno cocido y caliente con las setas y kale.
4. Aliña con el aceite restante, sal, pimienta y exprime un poco de limón.
5. Sirve templado para conservar la textura crujiente del kale.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Tostar el sarraceno en seco 2 min antes de cocer potencia su aroma.
- Ajusta la cantidad de tamari al gusto para no pasarte de sal.

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 TERNERA CON CALABACÍN Y PIMIENTO AL ROMERO



Información nutricional (3 brochetas)

- **Calorías: 370 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 200 g de filete de ternera en cubos
- 1 calabacín mediano en rodajas gruesas
- 1 pimiento rojo en trozos
- 2 ramitas de romero fresco
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y ajo en polvo

PASO A PASO

1. Marina la ternera con 1 cda de aceite, sal, pimienta y ajo en polvo 15 min.
2. Ensarta alternando ternera, calabacín y pimiento en palos de brocheta, intercalando hojas de romero.
3. Asa a la plancha o parrilla 10–12 min, girando para dorar por igual.
4. Retira romero y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El romero aromatiza sin añadir calorías.
- Corta el calabacín y pimiento de tamaño similar para una cocción uniforme.

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 GUISANTES Y MENTA CON CRUJIENTE DE JAMÓN



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 280 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 300 g de guisantes congelados o frescos
- 200 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 10 hojas de menta fresca
- 2 cdas (30 ml) de yogur vegetal natural
- 50 g de jamón serrano en lonchas
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Hierve caldo y guisantes 5 min; añade menta y cocina 2 min más.
2. Tritura con yogur hasta obtener crema homogénea; ajusta sal y pimienta.
3. Hornea o tuesta el jamón 10 min a 180 °C hasta crujir; desmenuza.
4. Sirve la crema caliente con el crujiente de jamón por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur vegetal aporta ligereza sin lácteos.
- El jamón añade un toque umami; si buscas versión vegana, sustituye por coco tostado.

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 NATURAL DE TOMATE Y ALBAHACA



Información nutricional (6 albóndigas + salsa, ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: thirty g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 300 g de carne de pavo picada magra
- 1 huevo
- 2 cdas (15 g) de harina de almendra
- 1 diente de ajo picado
- Salsa: 400 g de tomate triturado natural, 1 diente de ajo, 5 hojas de albahaca, 1 cdta de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano seco

PASO A PASO

1. Mezcla pavo, huevo, harina de almendra, ajo, sal y pimienta; forma 6 albóndigas.
2. Dora en sartén sin aceite 2 min por lado; retira.
3. Para la salsa, sofríe ajo en aceite 1 min, añade tomate y orégano; cocina 8 min.
4. Incorpora albahaca y albóndigas; cuece 5 min tapado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La harina de almendra sustituye al pan rallado sin gluten.
- Deja reposar las albóndigas en salsa 5 min para intensificar 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!

TACOS DE LECHUGA CON BACALAO MARINADO, MANGO Y CILANTRO



Información nutricional (4 tacos)

- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 20 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 200 g de bacalao desmigado, desalado y marinado en zumo de lima 10 min
- ½ mango en cubos
- 8 hojas grandes de lechuga iceberg
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Cilantro fresco, sal y pimienta

PASO A PASO

1. Escurre el bacalao y mezcla con aceite, sal y pimienta.
2. Rellena cada hoja de lechuga con bacalao y mango.
3. Corona con cilantro picado y sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Marinar en lima realza el sabor sin azúcares.
- La lechuga sustituye la tortilla para mantener bajo carbohidratos.

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!

GUISO DE LENTEJAS PARDINAS CON CALABAZA Y COMINO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 36 g**
- **Proteínas: 16 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 12 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de lentejas pardinas cocidas
- 200 g de calabaza en cubos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 cdita de comino molido
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 500 ml de caldo de verduras sin azúcar
- Sal, pimienta y cilantro para decorar

PASO A PASO

1. Dorar la cebolla en aceite 3 min; añadir comino y calabaza, saltear 2 min.
2. Agregar lentejas y caldo; cocer 12 min hasta espesar.
3. Ajustar sal y pimienta, espolvorear cilantro fresco al servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las lentejas pardinas mantienen la forma y textura tras la cocción.
- Combina calabaza y comino para un sabor cálido y reconfortante.

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!

POKE BOWL DE ATÚN, WAKAME Y EDAMAME



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 150 g de atún fresco en cubos
- ½ taza (80 g) de edamame cocido
- 1 cdta de aceite de sésamo
- 1 cda (15 ml) de tamari sin gluten
- 1 cdta de semillas de sésamo
- 1 cda (10 g) de wakame hidratado
- 1 trozo de jengibre encurtido (opcional)

PASO A PASO

1. Marina el atún 10 min en aceite y tamari.
2. En un bowl, coloca atún, edamame y wakame.
3. Espolvorea semillas de sésamo y añade jengibre si deseas.
4. Sirve fresco sin mezclar demasiado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El atún de calidad “sashimi” es clave para la seguridad alimentaria.
- Ajusta la cantidad de wakame según te guste más marino.

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!

ROLLOS DE COL RELLENA DE “CUSCÚS” DE COLIFLOR Y VERDURAS



Información nutricional (4 rollos)

- **Calorías: 330 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 4 hojas grandes de col verde blanqueadas
- 2 tazas (200 g) de coliflor triturada (“cuscús”)
- 1 zanahoria rallada
- 1 pimiento pequeño en cubos
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y perejil picado

PASO A PASO

1. Saltea coliflor, zanahoria y pimiento con 1 cda de aceite 4 min. Sazona.
2. Rellena cada hoja de col con la mezcla y enrolla apretando.
3. En sartén con 1 cda de aceite, dora los rollos 2 min por lado.
4. Sirve espolvoreados con perejil.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Asegúrate de escurrir bien la coliflor para evitar humedad.
- Puedes atar los rollos con hilo de cocina para mantener forma.

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, BRÓCOLI Y JENGIBRE



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 24 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de gambas peladas
- 150 g de brócoli en floretes
- 1 cm de jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo picado
- 2 cdas (30 ml) de aceite de sésamo
- 1 cdta de tamari sin gluten
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Calienta el aceite, sofríe ajo y jengibre 1 min.
2. Añade gambas y cocina 3 min hasta rosar; retira.
3. Saltea brócoli 4 min, incorpora gambas y tamari; remueve 1 min.
4. Ajusta sal/pimienta y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No sobrecocines las gambas para que no queden gomosas.
- El jengibre fresco aporta un toque “kick” 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 platos!

ENSALADA DE MANZANA VERDE, APIO Y POLLO AL CURRY LIGERO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 16 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1 manzana verde en cubos
- 2 tallos de apio en rodajas
- 2 cdas (30 ml) de yogur vegetal natural
- 1 cdta de curry en polvo suave
- Sal, pimienta y cilantro picado

PASO A PASO

1. Mezcla yogur con curry, sal y pimienta.
2. En bol, combina pollo, manzana y apio.
3. Aliña con la salsa de yogur al curry; remueve bien.
4. Espolvorea cilantro y sirve frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur vegetal aporta cremosidad sin lácteos.
- Ajusta el curry para un toque más o menos especiado.

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 REMOLACHA ASADA, NARANJA Y QUESO DE CABRA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 370 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 14 g**

INGREDIENTES

- 200 g de remolacha pelada y en cubos
- 1 naranja grande, pelada y en gajos
- 50 g de queso de cabra desmenuzado
- 2 tazas (60 g) de mezcla de lechugas
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva virgen extra
- 1 cda (15 ml) de vinagre balsámico
- Sal, pimienta y tomillo fresco al gusto

recetassigloxxi.com

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C. Coloca la remolacha con 1 cda de aceite, sal y pimienta en una bandeja y asa 25 min hasta que esté tierna y caramelizada.
2. En un bol grande, mezcla las lechugas con la naranja y el queso de cabra.
3. Bate el aceite restante con el vinagre, sal y pimienta; vierte sobre la ensalada.
4. Añade la remolacha asada y espolvorea tomillo antes de servir.

CONSEJOS ÚTILES

- El horno realza el dulzor natural de la remolacha.
- Sustituye el queso de cabra por tofu ahumado para versión vegana.

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 (porción ≈250 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 26 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 180 g de filete de salmón
- 1 bulbo de hinojo en láminas finas
- Zumo y ralladura de ½ limón
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y eneldo fresco

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. En papel de horno, coloca el hinojo formando cama, rocía con aceite, sal y pimienta.
3. Coloca el salmón encima, añade ralladura y zumo, y espolvorea eneldo.
4. Cierra el papillote y hornea 12–15 min. Abre con cuidado para servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El papillote conserva jugos y aromas.
- Prueba con unas láminas finas de pepino encurtido al servir para frescor.

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!

BOWL DE POLLO AL LIMÓN Y KALE CRUJIENTE



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 30 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en tiras
- 2 tazas (60 g) de kale troceado
- Zumo y ralladura de 1 limón
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- Sal, pimienta y una pizca de chile en polvo

PASO A PASO

1. Marina el pollo 15 min con limón, sal, pimienta y chile.
2. En sartén, dora el ajo en 1 cda de aceite, añade el kale y saltea 2 min hasta crujir; reserva.
3. En la misma sartén, cocina el pollo 4 min por lado con el aceite restante.
4. En un bowl, coloca kale, las tiras de pollo y espolvorea ralladura de limón.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Masajear ligeramente el kale con aceite antes de saltear ayuda a que quede crujiente.
- Ajusta el chile al gusto para darle un leve picante.

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 PIMIENTO ROJO ASADO Y ALMENDRA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 3 pimientos rojos asados (≈300 g)
- 2 cda (20 g) de almendra molida
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 200 ml de caldo de verduras sin azúcar
- Sal, pimienta y una pizca de pimentón dulce

PASO A PASO

1. Tritura los pimientos asados con el caldo y la almendra hasta obtener crema.
2. Añade el aceite, sal, pimienta y pimentón; cocina 5 min a fuego medio.
3. Ajusta la textura con más caldo si es necesario.
4. Sirve espolvoreada con pimentón y una gota de aceite.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La almendra da cuerpo y cremosidad sin lácteos.
- Guarda en frío hasta 3 días; mejora su sabor tras reposar.

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, PATATA Y PIMENTÓN AHUMADO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 20 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pulpo cocido y troceado
- 150 g de patata cocida en cubos
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cdita de pimentón ahumado
- Sal, pimienta y perejil fresco picado

PASO A PASO

1. Mezcla aceite y pimentón hasta emulsión.
2. En un bol, combina pulpo y patata; vierte la emulsión y remueve.
3. Ajusta sal y pimienta.
4. Espolvorea perejil y sirve templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pimentón ahumado aporta profundidad sin azúcar.
- Puedes añadir un chorrito de vinagre de manzana para acidez.

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!

BUDDHA BOWL DE LENTEJAS BELUGA, BATATA ASADA Y EDAMAME



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 420 kcal**
- **Carbohidratos: 48 g**
- **Proteínas: 20 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 12 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de lentejas beluga cocidas
- 1 batata mediana (≈200 g), en cubos
- ½ taza (80 g) de edamame cocido
- 1 taza (30 g) de rúcula
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y una pizca de comino

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
Mezcla la batata con ½ cda de aceite, sal, pimienta y comino; asa 20 min hasta dorar.
2. En un bowl, coloca las lentejas, el edamame y la rúcula.
3. Añade la batata asada y aliña con el aceite restante y el zumo de limón.
4. Remueve suave y sirve templado o frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El comino ayuda a la digestión de las legumbres.
- Puedes sustituir el edamame por garbanzos para variar texturas.

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 ESPÁRRAGOS Y ALMENDRAS LAMINADAS



Información nutricional (porción ≈250 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 6 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 180 g de salmón fresco
- 100 g de espárragos verdes, troceados
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 2 cdas (20 g) de almendras laminadas
- Sal, pimienta y eneldo fresco

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C. Sobre papel de horno, coloca el salmón y los espárragos.
2. Rocía con aceite, salpimienta y espolvorea eneldo.
3. Cierra el papillote y hornea 12–15 min.
4. Abre con cuidado, espolvorea almendras y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El papillote conserva jugos y aromas.
- Tuesta las almendras 2 min en sartén para potenciar su 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!

ENSALADA DE PULPO, PEPINO Y POMELO ROSA



Información nutricional (porción ≈280 g)

- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 22 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pulpo cocido y troceado
- 1 pepino mediano en cubos
- 1 pomelo rosa, pelado y en gajos
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y hierbabuena picada

PASO A PASO

1. En un bol, mezcla pulpo, pepino y pomelo.
2. Aliña con aceite, sal y pimienta.
3. Espolvorea hierbabuena y sirve frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pomelo añade acidez y vitamina C.
- Hierbabuena en lugar de menta aporta un matiz más 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!

CURRY DE POLLO LIGERO CON “ARROZ” DE COLIFLOR



- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en cubos
- 1 cda (15 ml) de pasta de curry amarillo
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 taza (100 g) de “arroz” de coliflor
- 1 cda (15 ml) de aceite de coco
- Sal, pimienta y cilantro fresco

PASO A PASO

1. En sartén, calienta aceite, tuesta curry 1 min. Añade pollo y saltea 4 min.
2. Vierte leche de coco, ajusta sal/pimienta, cocina 6 min.
3. Mientras, saltea la coliflor 3 min en sartén seca.
4. Sirve el curry sobre el “arroz” y corona con cilantro.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El arroz de coliflor aporta texturas sin carbohidratos refinados.
- Ajusta la intensidad del curry según tu tolerancia.

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!

CREMA DE CHAMPIÑONES, PUERRO Y PIPAS DE GIRASOL



- **Información nutricional (porción ≈250 ml)**
- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 200 g de champiñones laminados
- 1 puerro (solo parte blanca) en rodajas
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 2 cdas (20 g) de pipas de girasol tostadas
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y tomillo seco

PASO A PASO

1. Sofríe puerro en aceite 3 min, añade champiñones y cocina 5 min.
2. Incorpora caldo y tomillo; cuece 8 min.
3. Tritura hasta crema, ajusta sal/pimienta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las pipas aportan crujiente y grasas saludables.
- El tomillo realza el sabor terroso del champiñón.

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!

TABULÉ DE MIJO CON HIERBABUENA Y GRANADA



- **Información nutricional (porción ≈300 g)**
- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 36 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de mijo cocido
- 10 hojas de hierbabuena fresca, picadas
- ½ taza (80 g) de granada desgranada
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. En bol, mezcla el mijo tibio con granada y hierbabuena.
2. Aliña con aceite, limón, sal y pimienta.
3. Refrigera 10 min y sirve frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La granada aporta antioxidantes y un toque dulce.
- Hierbabuena da frescor y ligereza.

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!

PIMIENTOS ASADOS RELLENOS DE RICOTTA Y ESPINACAS



- **Información nutricional (porción 1 pimiento, ≈200 g)**
- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 18 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 2 pimientos medianos, partidos y sin semillas
- 150 g de ricotta sin lactosa
- 1 taza (30 g) de espinacas salteadas y escurridas
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano seco

PASO A PASO

1. Asa los pimientos a 190 °C 15 min con un chorrito de aceite.
2. Mezcla ricotta, espinacas, sal, pimienta y orégano.
3. Rellena los pimientos y hornea 10 min más.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Escurre bien las espinacas para evitar exceso de agua.
- Para más sabor, añade ralladura de limón a la mezcla.

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!

STIR-FRY DE TERNERA MAGRA CON BRÓCOLI Y CACAHUETES



- **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 ternera magra en tiras
- 150 g de brócoli en floretes
- 2 cdas (30 ml) de salsa de soja baja en sal
- 1 cda (15 ml) de aceite de sésamo
- 1 diente de ajo y 1 cm de jengibre rallado
- 2 cdas (20 g) de cacahuetes tostados
- Pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Marina la ternera 10 min en soja y pimienta.
2. En wok, calienta aceite, sofríe ajo/jengibre 1 min.
3. Añade ternera y saltea 3 min.
4. Incorpora brócoli y cacahuetes; saltea 4 min y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No sobrecocines el brócoli para mantener color y textura.
- Ajusta la salsa de soja al nivel de sal deseado.

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!

ROLLITOS DE BERENJENA CON TOMATE, AJO Y ORÉGANO



- **Información nutricional (porción 2 rollitos, ≈200 g)**
- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 2 berenjenas en láminas finas (≈300 g)
- 200 g de tomate triturado natural
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Orégano seco, sal y pimienta

PASO A PASO

1. Saltea ajo en aceite 1 min; añade tomate, orégano, sal y pimienta; cocina 5 min.
2. Dora las láminas de berenjena 2 min por lado en sartén seca.
3. Rellena cada lámina con salsa y enrolla.
4. Calienta 5 min en horno a 180 °C para fundir sabores.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Secar las láminas con papel evita exceso de aceite.
- Sirve con albahaca fresca para contraste.

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!

MINISTRONE LIGERO DE CALABACÍN, JUDÍAS Y ESPINACAS



- **Información nutricional (porción ≈300 ml)**
- **Calorías: 280 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 zucchini mediano en cubos
- 1 taza (150 g) de judías blancas cocidas
- 1 taza (30 g) de espinacas frescas
- 1 zanahoria en rodajas
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 600 ml de caldo de verduras sin azúcar
- Sal, pimienta y laurel

PASO A PASO

1. Sofríe ajo y cebolla en aceite 3 min. Añade zanahoria y zucchini, cocina 4 min.
2. Incorpora caldo y laurel; hierva 8 min.
3. Añade judías y espinacas; cuece 2 min.
4. Ajusta sal/pimienta y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El laurel aporta aroma sin calorías.
- Para más cuerpo, tritura parte de la sopa antes de añadir las espinacas.

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 JÍCAMA, MANGO, PEPINO Y CHILE EN POLVO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 280 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 20 g**

INGREDIENTES

- 150 g de jícama pelada y en cubos
- 100 g de mango maduro en cubos
- 100 g de pepino en cubos
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ lima
- ¼ cdita de chile en polvo
- Sal y cilantro fresco picado

PASO A PASO

1. En un bol, mezcla el aceite, el zumo de lima, el chile en polvo y la sal.
2. Añade jícama, mango y pepino; remueve suavemente para cubrir todo con el aliño.
3. Deja reposar 5 min para que se integren sabores.
4. Espolvorea cilantro picado y sirve frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La jícama aporta un crujiente refrescante y bajo índice glucémico.
- Ajusta la cantidad de chile al gusto; prueba también con cayena para más picante.

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!

TIAN DE BERENJENA Y TOMATE CON “MOZZARELLA” DE ANACARDOS



Información nutricional (porción ≈250 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana (≈200 g) en rodajas finas
- 2 tomates maduros en rodajas
- “Mozzarella”: 100 g de anacardos remojados 4 h, 1 diente de ajo, 2 cda de levadura nutricional, sal al gusto, agua para ligar
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Orégano seco y albahaca fresca

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Para la mozzarella, tritura anacardos, ajo, levadura, sal y un poco de agua hasta crema.
3. En una fuente, alterna capas de berenjena y tomate, rocía con aceite y orégano.
4. Distribuye cucharadas de “mozzarella” vegetal entre las capas.
5. Hornea 25 min. Al servir, decora con albahaca fresca.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Escurre y seca los anacardos tras el remojo para textura óptima.
- La levadura nutricional aporta sabor “quesoso” sin lácteos.

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 COL LOMBARDA, PERA Y SEMILLAS DE SÉSAMO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- 2 tazas (120 g) de col lombarda rallada
- 1 pera verde en láminas
- 2 cdas (30 ml) de aceite de sésamo
- 1 cda de semillas de sésamo blanco y negro
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y cebollino picado

PASO A PASO

1. Bate aceite, limón, sal y pimienta.
2. Mezcla la col con la pera y el aliño; deja reposar 5 min.
3. Espolvorea las semillas y el cebollino.
4. Sirve frío o a temperatura ambiente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aceite de sésamo aporta un aroma tostado único.
- Para más proteína, añade 50 g de tiras de pechuga de pavo o tofu marinado.

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 FRÍA DE MELÓN CANTALUPO CON YOGUR DE COCO Y MENTA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 180 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 2 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 24 g**

INGREDIENTES

- 300 g de melón cantalupo, cortado
- 50 g de yogur de coco sin azúcar
- 5 hojas de menta fresca
- 1 cda (15 ml) de zumo de lima
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Tritura el melón con la menta, el zumo de lima y una pizca de sal.
2. Incorpora el yogur y licúa 30 s más.
3. Ajusta de sal y pimienta.
4. Refrigera 30 min y sirve muy frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur de coco aporta cremosidad y grasas saludables de cadena media.
- Decora con una hoja de menta o ralladura de lima.

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!

BUDDHA BOWL DE ARROZ NEGRO, AGUACATE Y KALE MASAJEAD



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 420 kcal**
- **Carbohidratos: 48 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 1 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de arroz negro cocido
- ½ aguacate (≈75 g) en láminas
- 2 tazas (60 g) de kale troceado
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cdita de zumo de limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Masajea el kale con aceite, limón y sal hasta marchitar ligeramente.
2. En un bowl, coloca el arroz, el kale masajeado y el aguacate.
3. Ajusta de sal y pimienta.
4. Sirve a temperatura ambiente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El masaje en el kale mejora su textura y digestibilidad.
- El arroz negro aporta antioxidantes (antocianinas).

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!

WRAPS DE NORI CON HUMMUS DE ZANAHORIA Y RÚCULA



Información nutricional (4 wraps)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 4 hojas de alga nori
- Hummus de zanahoria: 150 g de zanahoria cocida, $\frac{1}{2}$ taza (120 g) de garbanzos, 2 cda de tahini, zumo de $\frac{1}{2}$ lima, sal
- 1 taza (30 g) de rúcula

PASO A PASO

1. Tritura zanahoria con garbanzos, tahini, lima y sal hasta crema.
2. Sobre cada nori, extiende 2 cdas de hummus y coloca un puñado de rúcula.
3. Enrolla apretando y corta por la mitad.
4. Sirve inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Humedece ligeramente el borde del nori para sellar.
- El hummus de zanahoria aporta color y carotenos.

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!

CAZUELA DE COLIFLOR GRATINADA CON SALSA DE ANACARDOS



Información nutricional (porción ≈250 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 300 g de coliflor en ramilletes
- Salsa: 100 g de anacardos remojados 4 h, 1 diente de ajo, ¼ taza de agua, sal, pimienta
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Nuez moscada y orégano

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 180 °C. Blanquea coliflor 3 min y escurre.
2. Tritura anacardos con ajo, agua, sal y pimienta hasta crema.
3. En fuente, coloca coliflor, vierte salsa y espolvorea nuez moscada y orégano.
4. Hornea 20 min hasta gratinar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La salsa de anacardos es rica en grasas saludables y muy cremosa.
- Ajusta la consistencia con más o menos agua.

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 VIEIRAS CON JUDÍAS VERDES Y ALMENDRA CRUJIENTE



Información nutricional (porción ≈280 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 150 g de vieiras limpias
- 150 g de judías verdes al dente
- 2 cdas (20 g) de almendras fileteadas
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y ralladura de limón

PASO A PASO

1. Tuesta las almendras en sartén seca 2 min; reserva.
2. En la misma sartén con aceite, dora las vieiras 1 min por lado; retira.
3. Saltea las judías 4 min, sazona.
4. Incorpora vieiras, espolvorea almendras y ralladura de limón.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No sobrecocines las vieiras; quedan gomosas si excede 2 min por lado.
- La ralladura aporta frescor sin jugo 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!

ENSALADA DE PERA, PECANAS Y RÚCULA CON VINAGRETA DE MOSTAZA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 30 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 12**

INGREDIENTES

- 2 peras en láminas
- ¼ taza (30 g) de nueces pecanas troceadas
- 2 tazas (60 g) de rúcula
- Vinagreta: 1 cda (15 ml) de mostaza Dijon, 2 cdas de aceite de oliva, 1 cdta de vinagre de manzana, sal

PASO A PASO

1. Bate los ingredientes de la vinagreta hasta emulsionar.
2. En un bol mezcla rúcula, pera y pecanas.
3. Aliña y sirve inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La mostaza aporta un contraste picante y emulsiona sin lácteos.
- Pecanas tostadas mejoran su aroma 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!

TOSTADAS DE BATATA CON “QUESO FETA” VEGANO Y PIMIENTOS ASADOS



Información nutricional (porción 2 mitades)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 32 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- 1 batata mediana en rodajas de 1 cm
- 50 g de “feta” vegano (tofu marinado y desmenuzado)
- ½ pimiento rojo asado en tiras
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Orégano seco, sal y pimient

PASO A PASO

1. Tuesta las rodajas de batata en horno a 200 °C 15 min, volteando a mitad.
2. Unta cada mitad con “feta” vegano, coloca tiras de pimiento.
3. Aliña con aceite, orégano, sal y pimienta.
4. Sirve templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Marinar el tofu en zumo de limón y sal aporta sabor “feta”.
- Usa pimientos asados al momento o de conserva sin sal añadida.

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 ALUBIAS BLANCAS, RÚCULA Y ALCAPARRAS



Información nutricional (porción ≈320 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 42 g**
- **Proteínas: 15 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (160 g) de alubias blancas cocidas, escurridas
- 2 tazas (60 g) de rúcula
- 2 cda (30 ml) de alcaparras, enjuagadas
- 10 tomates cherry partidos por la mitad
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y unas hojitas de orégano fresco

PASO A PASO

1. Bate el aceite con el zumo de limón, la sal, la pimienta y el orégano.
2. En un bol grande, mezcla las alubias, la rúcula, las alcaparras y los tomates.
3. Aliña con la vinagreta y remueve con suavidad.
4. Deja reposar 5 min para que las alcaparras infundan su sabor.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La rúcula aporta un ligero picante que equilibra la suavidad de las alubias.
- Puedes sustituir alcaparras por aceitunas verdes en rodajas para variar el punto salado.

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!

WRAPS DE LECHUGA CON PORTOBELLO MARINADO Y CREMA DE GARBANZOS



Información nutricional (4 wraps)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 26 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 4 hojas grandes de lechuga romana
- 2 champiñones Portobello, fileteados
- 2 cda (30 ml) de tamari
- 1 cda (15 ml) de aceite de sésamo
- Crema de garbanzos: ½ taza (80 g) de garbanzos cocidos, 1 cda de tahini, 1 diente de ajo, zumo de ½ limón, sal
- Pimienta y semillas de sésamo para decorar

PASO A PASO

1. Marina los Portobello 10 min con tamari y aceite de sésamo.
2. Saltea en sartén caliente 3–4 min hasta que estén tiernos.
3. Para la crema, tritura los garbanzos con tahini, ajo, limón y sal hasta emulsionar.
4. Rellena cada hoja de lechuga con crema de garbanzos y láminas de Portobello.
5. Espolvorea semillas de sésamo y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tahini aporta grasas saludables y la crema liga sin lácteos.
- Para más frescor, añade pepino en tiras finas al wrap

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 PUERRO CON TOQUE DE ACEITE DE TRUFA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos (≈300 g), en cubos
- 1 puerro (solo parte blanca), en rodajas
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- 1 cdita de aceite de trufa blanca
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1. Sofríe el puerro en 1 cda de aceite 3 min hasta ablandar.
2. Añade el calabacín, el caldo, sal, pimienta y nuez moscada; hierva 10 min.
3. Tritura hasta obtener crema uniforme; ajusta textura con más caldo si hace falta.
4. Sirve con un chorrito de aceite de trufa y un hilo de aceite de oliva.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aceite de trufa aporta un aroma gourmet sin necesidad de quesos.
- Para una crema más suave, añade 1 cda de yogur vegetal 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 postres!

TABULÉ DE MIJO CON BERENJENA ASADA Y TOMATE CHERRY



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de mijo cocido
- 1 berenjena pequeña, en cubos y asada
- 10 tomates cherry partidos
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y perejil fresco picado

PASO A PASO

1. Asa la berenjena con 1 cda de aceite, sal y pimienta 20 min a 200 °C.
2. Mezcla el mijo tibio con berenjena asada y tomates.
3. Aliña con aceite, limón, sal y pimienta.
4. Incorpora el perejil al final y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El mijo aporta proteína vegetal completa y textura suelta.
- Para un toque chispeante, añade pipas 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 estos deliciosos postres!

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON SALSA DE MOSTAZA DIJON Y COLES AL VAPOR



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 180 g de lomo de cerdo
- 2 cda (30 ml) de mostaza Dijon
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 200 g de coles de Bruselas al vapor
- Sal, pimienta y tomillo fresco

PASO A PASO

1. Salpimenta el lomo y cocínalo 4 min por lado en sartén con aceite caliente.
2. Mezcla la mostaza con 1 cda de agua para aligerar y caliéntala 30 s.
3. Sirve el lomo con la salsa por encima y coles de Bruselas al lado.
4. Espolvorea tomillo fresco antes de llevar a la mesa.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El vapor preserva nutrientes y textura de las coles.
- Para un glaseado extra, añade 1 cdita de miel de agave a la mostaza.

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 ATÚN, AGUACATE Y GRANADA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 150 g de atún fresco a la plancha, troceado
- ½ aguacate en cubos
- ¼ taza (40 g) de granada desgranada
- 2 tazas (60 g) de espinacas baby
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ lima
- Sal, pimienta y cilantro picado

PASO A PASO

1. Cocina el atún 2 min por lado; deja reposar un par de minutos y trocea.
2. En un bol, mezcla espinacas, aguacate y granada.
3. Aliña con aceite, lima, sal y pimienta.
4. Incorpora el atún templado y espolvorea cilantro.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El contraste templado/frío realza texturas.
- La granada aporta antioxidantes y dulzor natural.

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 SUAVE DE COLIFLOR Y GUISANTES CON LECHE DE COCO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 200 g de coliflor en floretes
- 100 g de guisantes cocidos
- 1 cda (15 ml) de pasta de curry suave
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cda (15 ml) de aceite de coco
- Sal, pimienta y cilantro fresco

PASO A PASO

1. Calienta el aceite de coco y tuesta la pasta de curry 1 min.
2. Añade coliflor, saltea 3 min; agrega leche de coco y hierva 8 min.
3. Incorpora los guisantes y cocina 2 min más.
4. Ajusta sal/pimienta y sirve con cilantro.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La pasta de curry sin azúcar aporta sabor intenso sin subir carbohidratos.
- Para más textura, añade brotes de soja al final.

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!

FRITTATA DE PIMIENTOS ASADOS Y CEBOLLA ROJA



Información nutricional (porción ≈200 g)

- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 18 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 5 g**

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 pimiento rojo asado en tiras
- ½ cebolla roja en rodajas finas
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano seco

PASO A PASO

1. En sartén apta para horno, calienta 1 cda de aceite y saltea la cebolla 5 min.
2. Bate los huevos con sal, pimienta y orégano; añade el pimiento y mezcla.
3. Vierte la mezcla sobre la cebolla, cocina 2 min a fuego bajo.
4. Gratina 8 min en horno a 180 °C hasta cuajar y dorar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Asegúrate de que la sartén sea antiadherente y apta para horno.
- Deja reposar 2 min antes de cortar para mejor corte.

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 Y ORÉGANO CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 180 g de pechuga de pollo en filetes
- Zumo y ralladura de 1 limón
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 2 tazas (60 g) de tomate en cubos
- 1 pepino mediano en rodajas
- Sal, pimienta y orégano seco

PASO A PASO

1. Marina el pollo 15 min con limón, aceite, sal, pimienta y orégano.
2. Cocina el pollo 4 min por lado en sartén antiadherente.
3. Mezcla tomate y pepino con un chorrito de limón, sal y pimienta.
4. Sirve el pollo sobre la ensalada y rocía con la marinada sobrante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La ralladura intensifica el aroma cítrico sin añadir calorías.
- Para un extra de frescor, incorpora menta picada a la ensalada.

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 LENTEJAS VERDES, ZANAHORIA Y COMINO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 350 kcal**
- **Carbohidratos: 38 g**
- **Proteínas: 18 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 12 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de lentejas verdes cocidas y escurridas
- 1 zanahoria grande (≈100 g) rallada
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva virgen extra
- 1 cdta de comino molido
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y perejil fresco picado al gusto

PASO A PASO

1. En un bol, mezcla aceite, comino, zumo de limón, sal y pimienta.
2. Añade lentejas y zanahoria; remueve para cubrir todo con el aliño.
3. Deja reposar 5 min para que el comino infunda su sabor.
4. Espolvorea perejil antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El comino facilita la digestión de las legumbres.
- Puedes sustituir la zanahoria por calabacín rallado para variar 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!

POLLO AL CHIMICHURRI CON CALABACÍN A LA PLANCHA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: thirty g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 3 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo
- Chimichurri: ¼ taza de perejil, 1 diente de ajo, 2 cdas aceite de oliva, 1 cdta vinagre de vino, orégano, sal
- 1 calabacín mediano en rodajas de 1 cm
- Sal y pimienta

PASO A PASO

- 1.Prepara el chimichurri triturando todos sus ingredientes.
- 2.Marina el pollo en 2 cdas de chimichurri 15 min.
- 3.Asa el pollo 4 min por lado en sartén antiadherente; reserva.
- 4.A la misma sartén, añade las rodajas de calabacín, sazona y cocina 2 min por lado.
- 5.Sirve el pollo sobre el calabacín y rocía con chimichurri al final.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El chimichurri casero es más fresco y ligero que el comercial.
- Ajusta el vinagre para controlar la acidez.

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 MISO CON SHIITAKE, TOFU Y WAKAME



Información nutricional (porción ≈300 ml)

- **Calorías: 200 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 1 cdta de pasta de miso blanca
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 50 g de setas shiitake en láminas
- 100 g de tofu firme en cubos
- 1 cda de wakame hidratado
- Cebolleta picada al gusto

PASO A PASO

1. Hierve el caldo y añade shiitake; cocina 3 min.
2. Disuelve el miso en un poco de caldo caliente y reincorpóralo a la olla sin hervir.
3. Añade tofu y wakame; calienta 1 min más.
4. Emplata y espolvorea cebolleta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No hiervas tras añadir miso para preservar sus enzimas.
- Usa miso de buena calidad para mejor sabor umami.

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!

PESCADO BLANCO AL HORNO CON PIMIENTOS, ACEITUNAS Y LIMÓN



Información nutricional (porción ≈280 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 180 g de filete de bacalao o merluza
- 1 pimiento amarillo en tiras
- 10 aceitunas verdes sin hueso, rodajas
- Zumo de ½ limón
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y tomillo fresco

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. En una fuente, dispón el pescado, el pimiento y las aceitunas.
3. Aliña con aceite, limón, sal, pimienta y tomillo.
4. Hornea 15 min hasta que el pescado esté cocido

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El limón realza el sabor del pescado sin azúcar.
- Para más aroma, añade unas láminas finas de ajo.

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 QUINOA TRICOLOR CON REMOLACHA, ZANAHORIA Y PISTACHOS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 42 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa tricolor cocida
- 100 g de remolacha asada en cubos
- 1 zanahoria rallada
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- 2 cdas (30 ml) de vinagre de manzana
- 2 cdas (20 g) de pistachos troceados
- Sal, pimienta y hojas de menta

PASO A PASO

1. Mezcla aceite, vinagre, sal y pimienta.
2. Enbol, combina quinoa, remolacha y zanahoria.
3. Aliña y remueve.
4. Justo antes de servir, añade pistachos y menta.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La remolacha asada intensifica su dulzor natural.
- La menta aporta frescor y equilibrio.

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 PESTO DE AVELLANAS CON TOMATES CHERRY Y ESPÁRRAGOS



Información nutricional (porción ≈320 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: thirty g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en tiras
- Pesto de avellanas: ¼ taza de avellanas tostadas, ¼ taza de hojas de albahaca, 2 cdas de aceite de oliva, ajo, sal
- 100 g de tomates cherry
- 100 g de espárragos verdes, troceados
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Tritura los ingredientes del pesto hasta emulsionar.
2. Cocina el pollo 4 min por lado en sartén con un poco de aceite; salpimenta.
3. Saltea espárragos 3 min y tomates 1 min.
4. Mezcla pollo, verduras y pesto.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pesto de avellanas es rico en grasas saludables.
- Ajusta la cantidad de aceite en el pesto 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!

CREMA DE BATATA Y ZANAHORIA AL CURRY SUAVE



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- 150 g de batata en cubos
- 150 g de zanahoria en rodajas
- 1 cdita de curry en polvo suave
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y cilantro fresco

PASO A PASO

1. Sofríe batata y zanahoria en aceite 3 min.
2. Añade curry y remueve 1 min.
3. Vierte la leche de coco, hierva 10 min hasta tierna.
4. Tritura, ajusta sal/pimienta y sirve con cilantro.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El curry suave aporta sabor sin picante excesivo.
- La batata y la zanahoria añaden dulzor natural.

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!

FAJITAS DE BERENJENA CON RAS EL HANOUT Y YOGUR VEGETAL



Información nutricional (porción 4 fajitas)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana en tiras
- 2 cditas de ras el hanout
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 4 tortillas de lechuga (hojas grandes)
- 4 cdas (60 g) de yogur vegetal
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Marina la berenjena con aceite, ras el hanout, sal y pimienta 10 min.
2. Saltea 5 min en sartén hasta tierna.
3. Calienta las hojas de lechuga.
4. Rellena con berenjena y añade yogur vegetal.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ras el hanout aporta notas cálidas y exóticas.
- El yogur suaviza las especias.

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!

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON ZANAHORIA Y CILANTRO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 36 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 10 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (160 g) de alubias pintas cocidas
- 1 zanahoria en cubos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- 400 ml de caldo de verduras
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y cilantro picado

PASO A PASO

1. Sofríe cebolla, ajo y zanahoria en aceite 5 min.
2. Añade alubias y caldo; hierva 10 min.
3. Ajusta sal/pimienta y sirve con cilantro.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las alubias pintas aportan color y sabor terroso.
- Deja reposar 5 min antes de servir para intensificar aromas.

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 PEPINO, YOGUR DE COCO Y ENELDO CON ALCARAVEA



Información nutricional (porción ≈250 g)

- **Calorías: 200 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 2 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 2 pepinos medianos en rodajas finas
- 150 g de yogur de coco sin azúcar
- 1 cda (15 ml) de zumo de limón
- 1 cda de eneldo fresco picado
- ½ cdta de semillas de alcaravea
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Mezcla el yogur, el limón, el eneldo, la alcaravea, sal y pimienta.
2. Añade el pepino y remueve para impregnar.
3. Refrigera 10 min y sirve frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La alcaravea aporta un sabor delicado y digestivo.
- El yogur de coco mantiene cremosidad sin lácteos.

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 VERDE CON JUDÍAS VERDES Y LECHE DE COCO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 30 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en tiras
- 1 cda (15 ml) de pasta de curry verde
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 100 g de judías verdes, cortadas
- 1 cda (15 ml) de aceite de coco
- Sal, pimienta y hojas de albahaca thai

PASO A PASO

1. Calienta el aceite de coco y tuesta la pasta de curry 1 min.
2. Añade el pollo, salpimienta y saltea 4 min hasta dorar.
3. Vierte la leche de coco, lleva a ebullición suave y cocina 5 min.
4. Incorpora las judías verdes y cuece 3 min más.
5. Decora con albahaca thai y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Controla el punto de cocción de las judías para que queden crujientes.
- Ajusta la pasta de curry al nivel de picante deseado.

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 ESPINACAS, FRESAS Y NUECES CON VINAGRETA DE MÓDENA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- 2 tazas (60 g) de espinacas baby
- 8 fresas, en cuartos
- ¼ taza (30 g) de nueces troceadas
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- 1 cda (15 ml) de vinagre balsámico de Módena
- Sal, pimienta y hojas de albahaca

PASO A PASO

1. Bate el aceite con el vinagre, sal y pimienta.
2. En un bol amplio, mezcla espinacas, fresas y nueces.
3. Aliña con la vinagreta y remueve suavemente.
4. Decora con albahaca antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El balsámico envejecido aporta dulzor sin azúcares añadidos.
- Usa nueces tostadas para potenciar su 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!

SOPA DE TOMATE ASADO CON TOQUE DE ROMERO Y YOGUR VEGANO



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- 400 g de tomates cherry asados
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de romero fresco
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 2 cdas (30 ml) de yogur vegano natural
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. 400 g de tomates cherry asados
2. 1 diente de ajo
3. 1 ramita de romero fresco
4. 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
5. 2 cdas (30 ml) de yogur vegano natural
6. Sal y pimienta

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El romero infusionado aporta matices aromáticos.
- El yogur vegano añade cremosidad y contraste térmico.

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!

BOWL DE FALAFEL AL HORNO, TABULÉ DE COLIFLOR Y TAHINI



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 4 falafel al horno (caseros o comprados)
- 1 taza (100 g) de “tabulé” de coliflor
- 2 cdas (30 ml) de tahini
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y perejil picado

PASO A PASO

1. Prepara el tabulé salteando la coliflor 3 min y aliñándola con limón, aceite, sal y pimienta.
2. Coloca el tabulé en un bowl, añade los falafel calientes.
3. Bate tahini con un poco de agua, limón, sal y pimienta hasta textura cremosa.
4. Riega el bowl con la salsa de tahini y espolvorea perejil.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tahini riega con moderación para evitar exceso de grasa.
- Añade pepino picado para mayor frescor.

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 SEITAN CON BROTES DE BAMBÚ Y SETAS ENOKI



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 26 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de seitan en tiras
- 100 g de brotes de bambú
- 100 g de setas enoki, separadas
- 2 cdas (30 ml) de salsa tamari sin gluten
- 1 cda (15 ml) de aceite de sésamo
- 1 diente de ajo picado

PASO A PASO

1. 150 g de seitan en tiras
2. 100 g de brotes de bambú
3. 100 g de setas enoki, separadas
4. 2 cdas (30 ml) de salsa tamari sin gluten
5. 1 cda (15 ml) de aceite de sésamo
6. 1 diente de ajo picado

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El bambú aporta fibra y ligereza.
- El sésamo realza el perfil asiático sin 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 platos!

CREMA DE CHIRIVÍA Y PERA CON NUEZ MOSCADA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- 200 g de chirivía en cubos
- 1 pera madura, pelada y en cubos
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Nuez moscada, sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sofríe chirivía en aceite 3 min.
2. Añade pera, caldo, sal y pimienta; hierva 12 min.
3. Tritura, ajusta sal/pimienta y añade nuez moscada al servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La pera aporta dulzor natural equilibrado con la chirivía.
- La nuez moscada potencia la mezcla 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 estos deliciosos postres!

TACOS DE PESCADO AL AJILLO CON ENSALADA DE COL Y LIMA



Información nutricional (porción 4 tacos)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de filete de pescado blanco en tiras
- 2 dientes de ajo laminados
- 4 hojas grandes de lechuga iceberg
- 1 taza (80 g) de col rallada
- Zumo de 1 lima
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y cilantro

PASO A PASO

1. Saltea ajo en aceite 1 min, añade pescado, salpimienta y cocina 3 min.
2. Mezcla col con lima, aceite, sal y pimienta.
3. Rellena la lechuga con pescado y ensalada de col.
4. Decora con cilantro y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La col aporta un toque crujiente y refrescante.
- Ajusta el ajo al gusto para controlar su 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!

BUDDHA BOWL DE TOFU AHUMADO, BONIATO Y KALE



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 420 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 22 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 150 g de tofu ahumado en cubos
- 1 boniato mediano (≈200 g) en cubos asados
- 2 tazas (60 g) de kale masajead
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cda (15 ml) de salsa tamari
- Sal, pimienta y semillas de sésamo

PASO A PASO

1. Asa el boniato 25 min a 200 °C con un chorrito de aceite, sal y pimienta.
2. Masajea kale con aceite, sal y tamari hasta suavizar.
3. En un bowl, coloca boniato, kale y tofu.
4. Espolvorea semillas y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tofu ahumado aporta sabor intenso sin condimentos extra.
- Masajear el kale mejora su textura y palatabilidad.

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!

CREMA DE GUISANTES Y ALBAHACA CON PICATOSTES DE ALMENDRA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 22 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 300 g de guisantes cocidos
- 200 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 10 hojas de albahaca fresca
- 2 cdas (30 ml) de queso crema vegano (opcional)
- Picatostes: 2 cdas (20 g) de almendra laminada, tostada
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Tritura guisantes, caldo y albahaca; calienta 5 min.
2. Añade queso crema vegano si lo usas y ajusta sal/pimienta.
3. Sirve con almendra tostada por encima.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El queso crema vegano aporta cuerpo sin lácteos.
- La albahaca intensifica el sabor fresco del guisante.

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 QUINOA, CAMARONES Y SALSA DE MANGO PICANTE



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 420 kcal**
- **Carbohidratos: 36 g**
- **Proteínas: 22 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 14 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- 150 g de camarones pelados, cocidos
- ½ mango maduro en cubos
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- 1 cdita de chile rojo picado
- Zumo de ½ lima
- Sal, pimienta y cilantro picado

PASO A PASO

1. En un bol, mezcla aceite, lima, chile, sal y pimienta.
2. Añade quinoa, camarones y mango; remueve con suavidad.
3. Deja reposar 5 min para integrar el picante.
4. Espolvorea cilantro y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El mango picante equilibra la suavidad de la quinoa.
- Ajusta el chile según tu tolerancia al picante.

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 QUINOA ROJA, PERA Y ALMENDRAS TOSTADAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 42 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 14 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa roja cocida
- 1 pera madura en cubos
- 3 cdas (30 g) de almendras laminadas, tostadas
- 2 tazas (60 g) de espinacas baby
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- 1 cda (15 ml) de vinagre de arroz
- Sal, pimienta y unas hojas de tomillo fresco

PASO A PASO

1. Mezcla aceite, vinagre, sal y pimienta en un bol.
2. Añade quinoa, pera y espinacas; remueve para aliñar.
3. Espolvorea las almendras y el tomillo.
4. Sirve tibio o frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Tuesta las almendras en sartén seca para potenciar su aroma.
- El vinagre de arroz aporta un sabor suave que armoniza muy bien.

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!

BOWL DE SALMÓN AHUMADO, AGUACATE Y BROTES DE RÁBANO



Información nutricional (porción ≈320 g)

- **Calorías: 420 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 26 g**
- **Grasas: 30 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 120 g de salmón ahumado, en tiras
- ½ aguacate en láminas
- 1 taza (30 g) de brotes de rábano
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ lima
- Sal, pimienta y eneldo fresco

PASO A PASO

1. En un bowl, aliña el aguacate con aceite, lima, sal y pimienta.
2. Añade el salmón y los brotes.
3. Remueve ligeramente y decora con eneldo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta la lima para un toque cítrico más o menos marcado.
- El salmón ahumado aporta proteína sin necesidad 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!

CREMA DE ESPÁRRAGOS BLANCOS Y AVELLANAS



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 300 g de espárragos blancos, troceados
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 2 cdas (20 g) de avellanas tostadas
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1. Sofríe los espárragos en aceite 3 min.
2. Añade el caldo, sal y pimienta; cuece 10 min.
3. Tritura con las avellanas hasta crema.
4. Sirve con un toque de nuez moscada.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Tostar las avellanas resalta su sabor y aporta volumen a la crema.
- Ajusta la densidad con más caldo si la encuentras demasiado 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!

ENSALADA DE POLLO, MANGO Y CILANTRO CON LIMA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 100 g de mango en cubos
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo y ralladura de ½ lima
- 2 cdas (30 g) de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

1. Bate aceite, lima, sal y pimienta.
2. Mezcla pollo y mango; aliña con la vinagreta.
3. Incorpora el cilantro y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La ralladura de lima da un toque muy fresco sin jugos extra.
- Para más proteína, añade unos brotes de edamame.

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!

GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y PIMENTÓN AHUMADO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 340 kcal**
- **Carbohidratos: 36 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (160 g) de garbanzos cocidos
- 2 tazas (60 g) de espinacas frescas
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 cdita de pimentón ahumado
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 400 ml de caldo de verduras sin azúcar
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sofríe cebolla en aceite 3 min.
2. Añade garbanzos, pimentón y caldo; cuece 8 min.
3. Incorpora las espinacas y cocina 2 min más.
4. Ajusta sal/pimienta y sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pimentón ahumado aporta profundidad sin calorías extra.
- Añade un chorrito de zumo 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 platos!

SALTEADO DE PAVO, BRÓCOLI Y ALMENDRAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 370 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 5 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pavo en tiras
- 150 g de brócoli en floretes
- 2 cdas (20 g) de almendras laminadas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cdta de salsa tamari sin gluten
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Tuesta almendras en sartén seca 2 min; reserva.
2. En aceite, sofríe ajo 30 s, añade pavo y saltea 4 min.
3. Incorpora brócoli y tamari; cocina 3 min.
4. Espolvorea almendras, ajusta sal/pimienta y sirve

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Controla el brócoli para que conserve su textura crujiente.
- El tamari aporta umami sin 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 platos!

TACOS DE LECHUGA CON CARNE PICADA DE RES Y GUACAMOLE



Información nutricional (4 tacos)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 26 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 180 g de carne magra de res picada
- 4 hojas grandes de lechuga iceberg
- Guacamole: 1 aguacate, zumo de $\frac{1}{2}$ lima, sal
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y cilantro

PASO A PASO

1. Sofríe ajo en aceite 30 s, añade res y cocina 5 min; salpimienta.
2. Machaca aguacate con lima y sal.
3. Rellena la lechuga con carne y guacamole.
4. Decora con cilantro y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Usa carne magra para un plato más ligero.
- Ajusta lima en el guacamole para equilibrar.

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 CHAMPIÑONES Y PUERROS CON ALMENDRA MOLIDA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 200 g de champiñones laminados
- 1 puerros en rodajas
- 2 cdas (20 g) de almendra molida
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y tomillo seco

PASO A PASO

1. Sofríe puerro en aceite 3 min, añade champiñones y cocina 5 min.
2. Vierte caldo, sal, pimienta y tomillo; hierva 8 min.
3. Incorpora almendra y cocina 2 min.
4. Tritura hasta crema y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La almendra molida aporta cremosidad sin lácteos.
- El tomillo combina a la perfección con el umami del champiñón.

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 COUS-COUS DE COLIFLOR, TOMATE SECO Y PIÑONES



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 2 tazas (200 g) de coliflor triturada ("cous-cous")
- 3 tomates secos en aceite, picados
- 2 cdas (20 g) de piñones tostados
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y perejil

PASO A PASO

1. Saltea coliflor en aceite 3 min.
2. Mezcla con tomate y piñones.
3. Aliña con limón, sal, pimienta y perejil.
4. Sirve templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El "cous-cous" de coliflor es bajo en carbohidratos y ligero.
- Ajusta limón para más frescor.

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 COCO CON ESPINACAS Y CÚRCUMA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 30 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo en tiras
- 1 cdita de cúrcuma en polvo
- 1 cda (15 ml) de pasta de curry rojo
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 2 tazas (60 g) de espinacas frescas
- 1 cda (15 ml) de aceite de coco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. En aceite de coco, tuesta cúrcuma y curry 1 min.
2. Añade pollo, salpimienta y saltea 4 min.
3. Vierte leche de coco y cocina 6 min.
4. Incorpora espinacas y cocina 2 min.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La cúrcuma aporta color y antiinflamatorio natural.
- Ajusta curry al nivel de picante deseado.

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 COUSCOUS DE QUINOA, CALABACÍN A LA PARRILLA Y PIPAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 370 kcal**
- **Carbohidratos: 34 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- 1 calabacín pequeño (≈150 g), en rodajas y a la parrilla
- 2 cda (20 g) de pipas de girasol tostadas
- 2 tazas (60 g) de espinacas baby
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y un chorrito de vinagre de manzana

PASO A PASO

1. En un bol, bate el aceite, el limón, el vinagre, sal y pimienta.
2. Añade la quinoa, el calabacín a la parrilla y las espinacas, mezcla bien.
3. Espolvorea las pipas y remueve con suavidad.
4. Sirve templado o frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Tostar las pipas un par de minutos intensifica su sabor.
- El vinagre de manzana equilibra la grasa del aceite.

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!

BOWL MEDITERRÁNEO DE GARBANZOS, TOMATE, PEPINO Y OLIVAS



Información nutricional (porción ≈320 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 32 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (160 g) de garbanzos cocidos
- 1 tomate grande en cubos
- ½ pepino en rodajas
- 10 aceitunas negras laminadas
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- 1 cda (15 ml) de vinagre de vino tinto
- Sal, pimienta, orégano seco

PASO A PASO

1. Mezcla aceite, vinagre, sal, pimienta y orégano.
2. Añade garbanzos, tomate, pepino y aceitunas.
3. Remueve para que el aliño cubra todo.
4. Deja reposar 5 min y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El orégano aporta aroma clásico sin calorías extras.
- Ajusta el vinagre al gusto para mayor acidez.

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 JUDÍA BLANCA CON AJO ASADO Y ROMERO



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 280 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (160 g) de judías blancas cocidas
- 1 cabeza de ajo asada
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- 1 ramita de romero fresco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Asa la cabeza de ajo envuelta en papel a 180 °C 30 min.
2. Extrae los dientes, tritúralos con judías, caldo y romero.
3. Calienta 5 min sin hervir, ajusta sal/pimienta.
4. Sirve con un chorrito de aceite crudo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El ajo asado aporta dulzor natural y suaviza su carácter.
- Retira la ramita de romero antes de triturar para evitar astillas.

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 ARROZ INTEGRAL, MANGO Y MENTA



Información nutricional (porción ≈320 g)

- **Calorías: 390 kcal**
- **Carbohidratos: Fifty g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 18 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (100 g) de arroz integral cocido
- 1 mango en cubos
- 10 hojas de menta fresca picada
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Mezcla aceite, limón, sal y pimienta.
2. Añade arroz, mango y menta, remueve con cuidado.
3. Deja reposar 5 min y sirve frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El mango añade dulzor natural; ajusta según madurez.
- La menta da un frescor equilibrante.

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 SETAS AL AJILLO Y CILANTRO EN LECHUGA



Información nutricional (4 tacos)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 26 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 200 g de setas variadas laminadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 8 hojas grandes de lechuga
- Sal, pimienta y cilantro picado

PASO A PASO

1. Saltea ajo en aceite 30 s; añade setas y cocina 5 min.
2. Salpimienta al gusto.
3. Rellena la lechuga con las setas calientes.
4. Espolvorea cilantro y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las setas sueltan líquido; cocínalas a fuego alto para evaporarlo.
- La lechuga iceberg mantiene la forma de taco.

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 PIMIENTO AMARILLO Y LECHE DE COCO



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 3 pimientos amarillos, asados y pelados
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y comino en polvo

PASO A PASO

1. Sofríe pimientos cortados en tiras 3 min en aceite.
2. Añade caldo, leche de coco y comino; hierva 8 min.
3. Tritura hasta crema; ajusta sal/pimienta.
4. Sirve caliente

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Pelar los pimientos tras asar facilita la digestión.
- El comino realza el sabor sin picante.

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 ENDIVIAS, PERAS Y NUECES CON VINAGRETA DE MIEL DE AGAVE



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 32 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- 4 hojas de endivia
- 1 pera en láminas finas
- ¼ taza (30 g) de nueces troceadas
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- 1 cda (15 ml) de miel de agave
- Sal, pimienta

PASO A PASO

1. Bate aceite, agave, sal y pimienta.
2. Mezcla endivias, pera y nueces.
3. Aliña y sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La miel de agave aporta dulzor bajo índice glucémico.
- Endivias frescas equilibran la mezcla.

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!

BOWL DE TEMPEH MARINADO, ARROZ DE COLIFLOR Y BROTES



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 22 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 150 g de tempeh en tiras
- 1 taza (100 g) de arroz de coliflor
- 1 puñado de brotes de alfalfa
- Marinada: 2 cda (30 ml) de tamari y 1 cda de aceite de sésamo
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Marina tempeh 15 min y dora 4 min en sartén sin aceite.
2. Saltea el arroz de coliflor 3 min en sartén seca.
3. En un bowl, coloca coliflor, tempeh y brotes.
4. Sirve con la marinada sobrante.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tempeh aporta proteína fermentada fácil de digerir.
- Los brotes añaden frescor 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!

SOPA DE JUDÍA MUNG Y CURRY CON COCO



Información nutricional (porción ≈300 ml)

- **Calorías: 300 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (200 g) de judías mung cocidas
- 1 cda (15 ml) de pasta de curry amarillo
- 200 ml de leche de coco ligera
- 300 ml de caldo de verduras
- 1 cda de aceite de coco
- Sal, pimienta y cilantro fresco

PASO A PASO

1. Sofríe curry en aceite 1 min.
2. Añade judías, caldo y leche; cuece 10 min.
3. Ajusta sal/pimienta.
4. Sirve con cilantro

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las judías mung aportan proteína vegetal completa.
- El curry amarillo es suave y aromático.

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 REMOLACHA, APIO Y QUESO VEGANO CREMOSO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- 150 g de remolacha cocida en cubos
- 2 tallos de apio en rodajas
- 50 g de queso vegano cremoso
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- 1 cda (15 ml) de vinagre de manzana
- Sal, pimienta y eneldo seco

PASO A PASO

1. Bate aceite, vinagre, sal y pimienta.
2. Mezcla remolacha, apio y queso vegano; aliña.
3. Espolvorea eneldo y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Queso vegano aporta cremosidad sin lácteos.
- Eneldo combina muy bien con remolacha.

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!

BUDDHA BOWL DE ARROZ INTEGRAL, EDAMAME Y SALSA DE SÉSAMO



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 420 kcal**
- **Carbohidratos: 48 g**
- **Proteínas: 16 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (100 g) de arroz integral cocido
- ½ taza (80 g) de edamame cocido
- 1 zanahoria rallada
- 1 puñado de brotes de soja
- Salsa de sésamo: 1 cda de tahini, 1 cda de aceite de sésamo, 1 cda de tamari, 1 cdita de zumo de limón, agua para aligerar

PASO A PASO

1. Prepara la salsa mezclando tahini, aceite de sésamo, tamari y limón; añade agua hasta obtener consistencia fluida.
2. En un bowl, dispone el arroz, el edamame, la zanahoria y los brotes.
3. Riega con la salsa de sésamo y mezcla suavemente.
4. Sirve templado o frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tahini aporta grasas saludables y un sabor a nuez.
- Ajusta la cantidad de tamari para controlar el punto de sal.

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 COUSCOUS DE COLIFLOR, PIMIENTO ASADO Y ACEITUNAS VERDES



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 2 tazas (200 g) de “couscous” de coliflor
- 1 pimiento rojo asado y cortado en tiras
- 10 aceitunas verdes laminadas
- 2 cda de aceite de oliva
- Zumo de ½ lima
- Sal, pimienta y orégano sec

PASO A PASO

1. Saltea la coliflor 3 min en 1 cda de aceite; deja templar.
2. Mezcla con pimiento, aceitunas, el resto del aceite, lima, sal, pimienta y orégano.
3. Deja reposar 5 min y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El orégano seco intensifica el perfil mediterráneo.
- Usa coliflor bien escurrida para evitar encharcar la ensalada.

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, ORANGE Y CÚRCUMA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- 300 g de zanahoria en rodajas
- Zumo de 1 naranja
- 1 cdita de cúrcuma en polvo
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal, pimienta y jengibre rallado al gusto

PASO A PASO

1. Sofríe la zanahoria en aceite 3 min.
2. Añade zumo de naranja, cúrcuma, jengibre y leche de coco; hierva 10 min.
3. Tritura hasta crema, ajusta sal y pimienta.
4. Sirve con ralladura de naranja.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La cúrcuma aporta antiinflamatorios naturales.
- El jengibre potencia el frescor de la naranja

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 GAMBAS AL AJILLO Y PEREJIL



Información nutricional (4 tacos)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 24 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 150 g de gambas peladas
- 2 dientes de ajo laminados
- 1 cda de aceite de oliva
- 8 hojas de lechuga iceberg
- Sal, pimienta y perejil picado

PASO A PASO

1. Saltea ajo en aceite 30 s; añade gambas y cocina 3 min.
2. Salpimienta y retira del fuego.
3. Rellena la lechuga con las gambas y espolvorea perejil.
4. Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- No sobrecocines las gambas para que queden jugosas.
- El perejil fresco aporta un toque herbáceo final.

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 CHAMPIÑONES, ALUBIAS NEGRAS Y PIMENTÓN



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 30 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 200 g de champiñones laminados
- 1 taza (160 g) de alubias negras cocidas
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de pimentón dulce
- Sal, pimienta y cebollino picado

PASO A PASO

1. Saltea champiñones en aceite 5 min; añade pimentón, sal y pimienta.
2. Incorpora alubias y calienta 2 min.
3. Sirve templado, espolvoreado con cebollino.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pimentón aporta profundidad ahumada sin calor.
- Ajusta la concentración de alubias para 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!

CREMA DE BROCOLI Y MANZANA VERDE



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- Información nutricional (porción ≈250 ml)
- Calorías: 240 kcal
- Carbohidratos: 18 g
- Proteínas: 6 g
- Grasas: 18 g
- Fibra: 6 g
- Azúcares: 8 g

PASO A PASO

1. Sofríe brócoli y manzana en aceite 3 min.
2. Añade caldo, sal, pimienta; hierva 8 min.
3. Tritura con nuez moscada hasta crema.
4. Sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La manzana verde aporta acidez suave y dulzor leve.
- Ajusta nuez moscada 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!

BOWL DE POLLO A LA PLANCHA, COUSCOUS DE ESPELTA Y ESPÁRRAGOS



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 420 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 30 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo
- ½ taza (80 g) de couscous de espelta cocido
- 100 g de espárragos verdes troceados
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal, pimienta y zumo de limón

PASO A PASO

1. Cocina el pollo 4 min por lado en sartén con aceite; salpimienta.
2. Saltea espárragos 3 min; mezcla con couscous.
3. Sirve el pollo sobre el couscous y rocía con zumo de limón.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El espelta aporta textura y proteínas vegetales.
- El limón finaliza aportando frescor.

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 TOMATE CONFITADO, AGUACATE Y ALBAHACA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 32 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 200 g de tomates cherry confitados
- ½ aguacate en cubos
- 2 tazas de lechuga mixta
- 2 cda de aceite de oliva
- Sal, pimienta y albahaca fresca

PASO A PASO

1. Confitados: hornea tomates 45 min a 140 °C con un chorrito de aceite y sal.
2. En un bol, mezcla lechuga, aguacate y tomates.
3. Aliña con aceite, sal y pimienta.
4. Decora con albahaca.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Confitados pueden prepararse con antelación y conservarse en aceite.
- El aguacate aporta cremosidad natural

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 GARBANZOS ESPECIADOS Y SALSA DE TAHINI



Información nutricional (4 tacos)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (160 g) de garbanzos cocidos
- Mezcla de especias: 1 cdita de comino, 1 cdita de pimentón, sal, pimienta
- 8 hojas de lechuga iceberg
- Salsa tahini: 2 cda de tahini, zumo de $\frac{1}{2}$ lima, agua, sal

PASO A PASO

1. 1 taza (160 g) de garbanzos cocidos
2. Mezcla de especias: 1 cdita de comino, 1 cdita de pimentón, sal, pimienta
3. 8 hojas de lechuga iceberg
4. Salsa tahini: 2 cda de tahini, zumo de $\frac{1}{2}$ lima, agua, sal

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Las especias en seco permiten controlar intensidad sin sal extra.
- Hojas de lechuga deben estar bien secas para mantener forma.

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, JENGIBRE Y COCO



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 280 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 4 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 300 g de calabaza en cubos
- 1 cdita de jengibre fresco rallado
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal, pimienta y cilantro para decorar

PASO A PASO

1. Sofríe calabaza y jengibre en aceite 3 min.
2. Añade caldo; cuece 10 min hasta tierna.
3. Incorpora leche de coco y tritura.
4. Ajusta sal/pimienta y sirve con cilantro.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El jengibre aporta un toque picante y digestivo.
- La calabaza concentrada aporta dulzor natural.

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 TRIGO SARRACENO, GRANADA Y MENTA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 42 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 12 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (80 g) de trigo sarraceno cocido
- ½ taza (80 g) de granada desgranada
- 2 cdas (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- 10 hojas de menta fresca picada
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Bate aceite, limón, sal y pimienta.
2. Mezcla el trigo tibio con la granada y la menta.
3. Aliña con la vinagreta y remueve con suavidad.
4. Deja reposar 5 min y sirve frío o templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El trigo sarraceno aporta textura “nuez” y es libre de gluten.
- La menta y la granada dan frescor y notas dulces vs. ácido.

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!

BOWL DE TOFU MARINADO, CALABAZA ASADA Y ESPINACAS



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 410 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 20 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 150 g de tofu firme marinado (tamari + ajo + jengibre)
- 200 g de calabaza en cubos asada con aceite y tomillo
- 2 tazas (60 g) de espinacas baby
- 1 cdta de aceite de sésamo
- Semillas de calabaza para espolvorear

PASO A PASO

1. Marina tofu 15 min, dora 4 min por lado en sartén.
2. Asa la calabaza 20 min a 200 °C hasta caramelizar.
3. Coloca la calabaza y el tofu sobre las espinacas.
4. Rocía aceite de sésamo y espolvorea semillas.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Masajea las espinacas con unas gotas de aceite para suavizarlas.
- La calabaza asada realza su dulzor natural.

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!

FRITTATA DE PIMIENTO VERDE, CHAMPIÑONES Y ALBAHACA



Información nutricional (porción ≈200 g)

- **Calorías: 320 kcal**
- **Carbohidratos: 8 g**
- **Proteínas: 18 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 3 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 1 pimiento verde en cubos
- 100 g de champiñones laminados
- 1 cdas de aceite de oliva
- 10 hojas de albahaca picada
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Saltea pimiento y champiñones 5 min en aceite.
2. Bate huevos con sal, pimienta y albahaca; añade veggies.
3. Cocina 3 min en sartén antiadherente y gratina 8 min a 180 °C.
4. Deja reposar 2 min antes de cortar.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La albahaca fresca aporta aroma final.
- La frittata puede prepararse en porciones individuales.

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 QUINOA, GUISANTES Y HINOJO



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- ½ taza (80 g) de guisantes cocidos
- 1 bulbo de hinojo en finas láminas
- 2 cdas de aceite de oliva
- Zumo de ½ naranja
- Sal, pimienta y anís en grano (opcional)

PASO A PASO

1. Saltea hinojo 3 min en 1 cda de aceite.
2. Añade quinoa y guisantes; calienta 2 min.
3. Aliña con aceite restante, zumo, sal y pimienta.
4. Sirve templado.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El hinojo aporta frescor anisado.
- El zumo de naranja sustituye el limón para variar matiz cítrico.

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 COLIFLOR, ALMENDRA Y PIMENTÓN DULCE



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 280 kcal**
- **Carbohidratos: 14 g**
- **Proteínas: 8 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 300 g de coliflor en floretes
- 2 cdas de almendra molida
- 300 ml de caldo de verduras
- 1 cdta de pimentón dulce
- 1 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sofríe coliflor 3 min en aceite.
2. Añade caldo y cocina 8 min.
3. Incorpora almendra y pimentón; cocina 2 min.
4. Tritura y ajusta condimentación.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La almendra aporta cremosidad sin lácteos.
- El pimentón da color y sabor sin picante.

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!

BOWL DE SALMÓN TOSTADO, ARROZ DE COLIFLOR Y WAKAME



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 420 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 28 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 120 g de salmón frito en sartén antiadherente
- 2 tazas de arroz de coliflor
- 1 cda de aceite de sésamo
- 1 cdas de wakame hidratado
- Salsa de soja baja en sal al gusto

PASO A PASO

1. Fríe el salmón 3 min por lado; reserva.
2. Saltea coliflor 3 min en aceite de sésamo.
3. En bowl, coloca coliflor, wakame y salmón.
4. Añade soja al gusto.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aceite de sésamo aporta aroma oriental.
- Ajusta soja para controlar sodio.

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 PAVO, GRANADA Y AVELLANAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 30 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 10 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pavo asado en tiras
- ½ taza de granada
- 2 cdas de avellanas troceadas
- 2 tazas de lechuga mixta
- 2 cdas de aceite de oliva
- Vinagre balsámico, sal y pimienta

PASO A PASO

1. Mezcla aceite, balsámico, sal y pimienta.
2. En bol, combina pavo, granada, avellanas y lechuga.
3. Aliña y sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La granada aporta antioxidantes y dulzor.
- Las avellanas dan crujiente sin pan rallado.

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 LENTEJA ROJA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 12 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 200 g de zanahoria en rodajas
- ½ taza (90 g) de lenteja roja cocida
- 300 ml de caldo de verduras
- 1 cdas de aceite de oliva
- Sal, pimienta y comino

PASO A PASO

1. Sofríe zanahoria 3 min en aceite y comino.
2. Añade caldo y lenteja; cocina 10 min.
3. Tritura y ajusta condimentos.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La lenteja roja espesa la crema sin harinas.
- El comino realza el sabor terroso.

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!

BUDDHA BOWL DE QUINOA, REMOLACHA ASADA Y HUMMUS DE GARBANZO



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 420 kcal**
- **Carbohidratos: 40 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- ½ taza de quinoa cocida
- 150 g de remolacha asada en cubos
- 3 cdas de hummus
- 1 taza de rúcula
- 1 cdta de aceite de oliva
- Sal, pimienta y cilantro

PASO A PASO

1. ½ taza de quinoa cocida
2. 150 g de remolacha asada en cubos
3. 3 cdas de hummus
4. 1 taza de rúcula
5. 1 cdta de aceite de oliva
6. Sal, pimienta y cilantro

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El hummus añade proteína vegetal y liga el bowl.
- La quinoa aporta granos sueltos y nutritivos.

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!

TACOS DE LECHUGA CON ALBÓNDIGAS DE LENTEJA Y SALSA DE TAHINI



Información nutricional (4 tacos)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 32 g**
- **Proteínas: 14 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 10 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 6 albóndigas de lenteja (caseras o compradas)
- 8 hojas de lechuga iceberg
- Salsa: 2 cdas de tahini, zumo de $\frac{1}{2}$ lima, agua, sal

PASO A PASO

1. Calienta albóndigas según instrucciones.
2. Mezcla la salsa hasta emulsionar.
3. Rellena las hojas con albóndigas y rocía salsa.
4. Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El tahini aporta un toque cremoso y proteico.
- Mantén lechuga bien seca para que no se humedezca.

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 ESPELTA, ZANAHORIA RALLADA Y ALCAPARRAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 42 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de espelta cocida
- 1 zanahoria grande rallada
- 1 cda (15 ml) de alcaparras, enjuagadas
- 2 tazas (60 g) de espinacas baby
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y orégano seco al gusto

PASO A PASO

1. Bate aceite, limón, sal, pimienta y orégano.
2. En un bol, mezcla la espelta con la zanahoria, las alcaparras y las espinacas.
3. Aliña y remueve con suavidad.
4. Deja reposar 5 min para integrar sabores y sirve

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La espelta aporta textura y proteínas vegetales.
- Las alcaparras dan un toque salino sin añadir sodio excesivo.

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!

BOWL DE POLLO ASADO, BONIATO Y BRÓCOLI AL VAPOR



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 32 g**
- **Proteínas: 30 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pechuga de pollo asada en tiras
- 1 boniato mediano (≈200 g) en cubos, asado
- 150 g de brócoli al vapor
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y pimentón dulce

PASO A PASO

1. Asa el boniato 25 min a 200 °C con aceite, sal y pimienta.
2. Cocina el brócoli al vapor 5 min.
3. En bowl, combina pollo, boniato y brócoli.
4. Espolvorea pimentón, ajusta sal y sirve.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Deja la piel del boniato para fibra extra.
- El pimentón dulce realza el sabor sin picante.

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!

CREMA DE GUISANTES, MENTA Y YOGUR DE CABRA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 240 kcal**
- **Carbohidratos: 18 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 14 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 300 g de guisantes cocidos
- 150 g de yogur de cabra ligero
- 5 hojas de menta fresca
- 300 ml de caldo de verduras sin azúcar
- Sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva

PASO A PASO

1. Hierve guisantes y caldo 5 min; añade menta y cocina 2 min.
2. Tritura con yogur hasta lograr crema.
3. Ajusta sal/pimienta.
4. Sirve con un chorrito de aceite crudo.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El yogur de cabra aporta cremosidad y proteína.
- La menta refresca el guisante y facilita 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!

TACOS DE LECHUGA CON PAVO AL CHIPOTLE Y PIÑA



Información nutricional (4 tacos)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 20 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 150 g de pavo picado
- 1 cdita de chipotle en polvo
- ½ taza (80 g) de piña fresca en cubos
- 8 hojas de lechuga iceberg
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Saltea el pavo con aceite, chipotle, sal y pimienta 5 min.
2. Retira del fuego y mezcla con la piña.
3. Rellena la lechuga con la mezcla.
4. Sirve de inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Ajusta el chipotle al gusto para controlar picante.
- La piña aporta jugosidad y dulzor natural.

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 QUINOA NEGRA, AGUACATE Y BROTES DE ALFALFA



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 36 g**
- **Proteínas: 10 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa negra cocida
- ½ aguacate en cubos
- 1 puñado de brotes de alfalfa
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y semillas de sésamo

PASO A PASO

1. Bate aceite, limón, sal y pimienta.
2. Mezcla quinoa, aguacate y brotes.
3. Aliña y espolvorea sésamo.
4. Sirve frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La quinoa negra aporta antioxidantes.
- Los brotes aportan crujiente y frescor.

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, PESTO Y ALMENDRA FILETEADA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

- **Calorías: 260 kcal**
- **Carbohidratos: 12 g**
- **Proteínas: 6 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 300 g de calabacín en cubos
- 2 cda (30 ml) de pesto de albahaca
- 300 ml de caldo de verduras
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 2 cda de almendra fileteada
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Sofríe calabacín en aceite 3 min.
2. Añade caldo, sal y pimienta; cuece 8 min.
3. Tritura y añade pesto, mezcla bien.
4. Sirve espolvoreado con almendra.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pesto aporta sabor “veraniego” y grasas saludables.
- Tuesta la almendra brevemente para realzar su aroma.

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!

BOWL DE SALMÓN AHUMADO, ENSALADA DE PEPINO Y RÚCULA



Información nutricional (porción ≈320 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 30 g**
- **Grasas: 26 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- 120 g de salmón ahumado en tiras
- 1 pepino en rodajas finas
- 2 tazas (60 g) de rúcula
- 2 cda (30 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ lima
- Sal, pimienta y eneldo fresco

PASO A PASO

1. Bate aceite, lima, sal y pimienta.
2. En un bowl, mezcla rúcula y pepino; aliña.
3. Coloca las tiras de salmón encima y decora con eneldo.
4. Sirve frío.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El pepino aporta frescor y ligereza.
- La lima intensifica el sabor del salmón.

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 BERENJENA A LA PARMESANA VEGANA



Información nutricional (4 tacos)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 24 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 24 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 8 g**

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana en rodajas y asada
- 4 hojas de lechuga romana
- “Parmesana” vegana: ¼ taza de anacardos, 1 cda de levadura nutricional, ajo en polvo, sal
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Mezcla anacardos, levadura, ajo y sal hasta polvo.
2. Asa rodajas de berenjena 20 min a 200 °C con aceite, sal y pimienta.
3. Rellena lechuga con berenjena y espolvorea “parmesana” vegana.
4. Sirve caliente.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La levadura nutricional aporta sabor “quesoso” sin lácteos.
- El anacardo otorga cremosidad y riqueza.

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 CHIRIVÍA, PUERRO Y ALMENDRA



Información nutricional (porción ≈250 ml)

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

INGREDIENTES

- 200 g de chirivía en cubos
- 1 puerro en rodajas
- 2 cda de almendra molida
- 300 ml de caldo de verduras
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal, pimienta y nuez moscada

PASO A PASO

1. Sofríe puerro en aceite 3 min.
2. Añade chirivía y caldo; cuece 10 min.
3. Incorpora almendra y cocina 2 min.
4. Tritura, ajusta sal/pimienta y añade nuez moscada.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- La chirivía aporta dulzor natural.
- La almendra molida cremosidad sin lácteos.

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 QUINOA, POLLO A LA PARRILLA Y PESTO DE KALE



Información nutricional (porción ≈350 g)

- **Calorías: 420 kcal**
- **Carbohidratos: 36 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 18 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 2 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- 150 g de pechuga de pollo a la parrilla en tiras
- Pesto de kale: 1 taza de kale, ¼ taza de almendras, 1 ajo, ¼ taza de aceite, sal
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Tritura ingredientes del pesto hasta crema.
2. Mezcla quinoa y pollo; aliña con aceite, sal y pimienta.
3. Añade pesto y remueve suavemente.
4. Sirve inmediato.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El kale en pesto añade fibra y color.
- El pollo a la parrilla aporta sabor ahumado.

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!

TOSTADAS DE BATATA CON SARDINAS, RÚCULA Y ALCAPARRAS

Información nutricional (2 “tostadas”)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 18 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- Información nutricional (2 “tostadas”)
- Calorías: 380 kcal
- Carbohidratos: 28 g
- Proteínas: 18 g
- Grasas: 22 g
- Fibra: 6 g
- Azúcares: 6 g

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C y coloca las rodajas de batata en una bandeja.
2. Pincela cada rodaja con un poco de aceite, salpimenta, y hornea 15–18 minidades volteándolas a mitad de tiempo, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.
3. Mientras, escurre las sardinas y reservalas.
4. Saca las “tostadas” de batata y distribuye sobre cada una la rúcula y las sardinas desmenuzadas.
5. Espolvorea las alcaparras, riega con zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- El aceite de las sardinas basta para añadir jugosidad; ajusta el aceite extra muy ligeramente.
- Acompaña con una ensalada verde para completar el plato.

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 HORNO CON HIERBAS Y VERDURAS ASADAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 380 kcal**
- **Carbohidratos: 10 g**
- **Proteínas: 32 g**
- **Grasas: 22 g**
- **Fibra: 4 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- 180 g de salmón fresco
- 100 g de brócoli en ramitos
- 100 g de zanahoria en bastones
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- 1 cdta de romero fresco picado
- 1 cdta de tomillo fresco
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. En una bandeja, coloca el salmón y alrededor las verduras; rocía con el aceite, salpimenta y espolvorea las hierbas.
3. Hornea 15–18 min hasta que el salmón esté cocido y las verduras tiernas.
4. Sirve caliente, mojando el salmón con los jugos de la bandeja.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Para un extra de aroma, añade unas láminas finas de ajo a la bandeja.
- No sobrecocines el salmón: debe quedar jugoso en su interior.

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 CREMOSO DE GARBANZOS Y ESPINACAS



Información nutricional (porción ≈300 g)

- **Calorías: 360 kcal**
- **Carbohidratos: 28 g**
- **Proteínas: 12 g**
- **Grasas: 20 g**
- **Fibra: 8 g**
- **Azúcares: 6 g**

INGREDIENTES

- 1 taza (160 g) de garbanzos cocidos, escurridos
- 2 tazas (60 g) de espinacas frescas
- 1 cda (15 ml) de pasta de curry amarillo
- 200 ml de leche de coco ligera sin azúcar
- 1 cda (15 ml) de aceite de coco
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta

PASO A PASO

1. Calienta el aceite de coco y sofríe el ajo 1 min sin quemar.
2. Añade la pasta de curry y tuéstala 30 s.
3. Incorpora los garbanzos y la leche de coco; cocina 5 min a fuego medio.
4. Añade las espinacas, cocina 2 min más hasta que se marchiten.
5. Ajusta de sal y pimienta antes de servir.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Si te gusta más ligero, añade un chorrito de caldo de verduras.
- Este curry gana en sabor si reposa unos minutos antes de comer.

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!

BOWL DE QUINOA CON PAVO Y VERDURAS AL VAPOR



Información nutricional (porción ≈320 g)

- **Calorías: 400 kcal**
- **Carbohidratos: 34 g**
- **Proteínas: 28 g**
- **Grasas: 16 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 4 g**

INGREDIENTES

- ½ taza (90 g) de quinoa cocida
- 150 g de pechuga de pavo en tiras, cocida a la plancha
- 100 g de brócoli y 100 g de calabacín al vapor
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Zumo de ½ limón
- Sal, pimienta y perejil picado

PASO A PASO

1. Dispón la quinoa caliente en un bowl.
2. Coloca encima el pavo y las verduras al vapor.
3. Aliña con aceite, zumo de limón, sal y pimienta.
4. Espolvorea perejil y sirve al momento.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Masajear la quinoa con el aliño potencia su sabor.
- Puedes sustituir el pavo por tofu ahumado para versión vegana.

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 GARBANZOS, ZANAHORIA Y YOGUR



Información nutricional (porción ≈320 g)

- **Calorías: 430kcal**
- **Carbohidratos: 26 g**
- **Proteínas: 25 g**
- **Grasas: 8 g**
- **Fibra: 6 g**
- **Azúcares: 7 g**

INGREDIENTES

- 150 G de Zanahoria
- 100 G de Garbanzos
- 2 yogures griegos al natural
- 1 cda (15 ml) de aceite de oliva
- Sal, pimienta y cilantro picado

PASO A PASO

1. Asa en el horno las zanahorias junto con los garbanzos con especias al gusto, sal y pimienta por 20 minutos a 160 grados.
2. Coloca una cama de yogur griego en la fuente que vas a servir el plato.
3. Aliña con aceite, sal si necesita y mezcla
4. Espolvorea cilantro y sirve al momento.

recetassigloxxi.com

CONSEJOS ÚTILES

- Puedes usar el airfryer si no quieres usar el horno.
- Las especias son opcionales, pero dan un sabor 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!