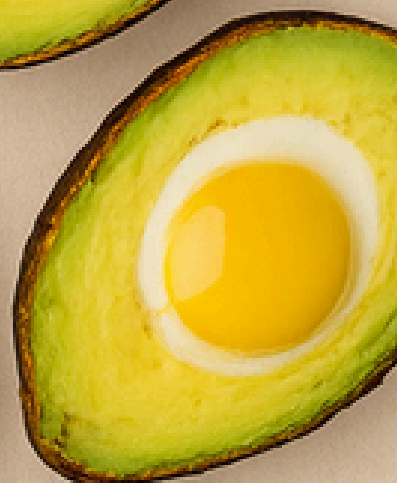
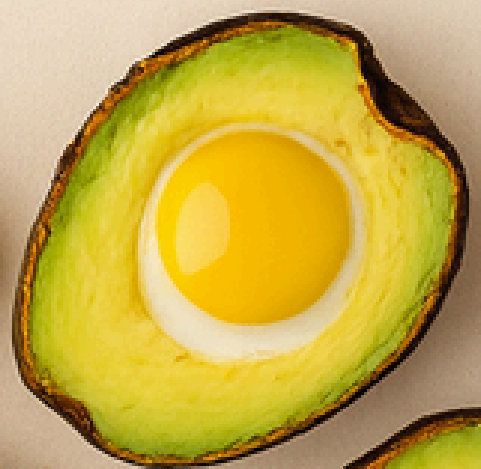


30 recetas saludables

PARA AIR FRYER



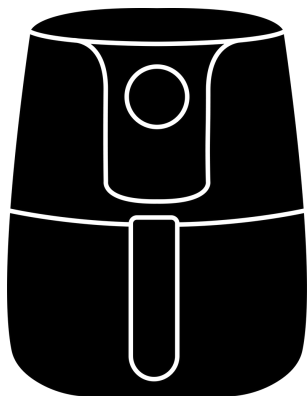
IDEAS DE RECETAS SALUDABLES

AIRFRYER

INDICE

1. Medallones de solomillo con romero
2. Tacos de coliflor al curry
3. Gambones con lima y chile
4. Champiñones rellenos de ricotta
5. Dados de boniato especiado
6. Tiras de pollo crujientes con almendra
7. Zanahorias glaseadas con naranja
8. Huevos al pesto sobre base de calabacín
9. Rollitos de acelga con ricotta
10. Chips de plátano macho al horno de aire
11. Tostadas de huevo en aguacate
12. Milhojas de patata con orégano
13. Pimientos rellenos de quinoa y verduras
14. Bastones de tofu y sésamo
15. Chips de pepino deshidratado con vinagre
16. Portobellos rellenos de espinacas y nuez
17. Aros de cebolla con harina de garbanzo
18. Filetes de pollo con costra de pistacho
19. Mini empanadas de atún integral
20. Plátano asado con canela
21. Tortilla de espinacas y pimiento
22. Dados de patata con cúrcuma y comino
23. Muffins de zanahoria sin azúcar
24. Bocados de lentejas y comino
25. Tiras de pimiento con parmesano
26. Coles de Bruselas con limón y almendra
27. Chips de seta ostra con tomillo
28. Crujiente de berenjena y queso feta
29. Lomos de merluza con pimentón y limón
30. Tomates cherry asados con albahaca

MEDALLONES DE SOLOMILLO CON ROMERO



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 260 kcal | Proteína: 32 g | Grasas: 14 g | Carbohidratos: 0 g**

INGREDIENTES

- 2 medallones de solomillo de ternera (150 g cada uno)
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de romero seco
- 1 pizca de sal marina
- Pimienta negra molida al gusto

PASO A PASO

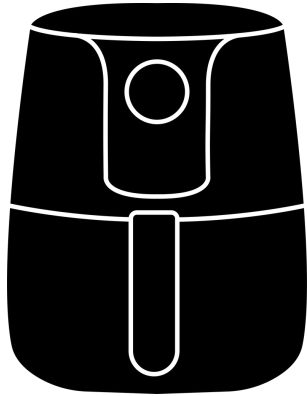
1. Secar los medallones con papel de cocina.
2. Frotar con aceite, romero, sal y pimienta.
3. Precalentar la freidora a 200 °C durante 5 minutos.
4. Cocinar los medallones durante 9 minutos, volteando a la mitad.

recetassigloxxi.com



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

TACOS DE COLIFLOR AL CURRY



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 95 kcal | Proteína: 4 g |**
Grasas: 3 g | Carbohidratos: 12 g

INGREDIENTES

- 300 g de coliflor en floretes
- 1 cucharada de yogur natural sin azúcar
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- Sal al gusto

PASO A PASO

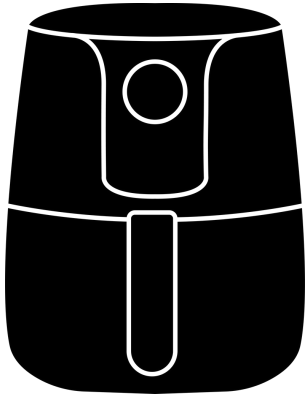
1. Mezclar el yogur con el curry, cúrcuma y sal.
2. Incorporar la coliflor y cubrir bien.
3. Precalentar la freidora a 190°C durante 5 minutos.
4. Cocinar 15 minutos, agitando cada 5 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

GAMBONES CON LIMA Y CHILE



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 140 kcal | Proteína: 25 g | Grasas: 3 g | Carbohidratos: 2 g**

INGREDIENTES

- 8 gambones crudos (240 g)
- 1 cucharada de zumo de lima
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1 diente de ajo picado
- Sal al gusto

PASO A PASO

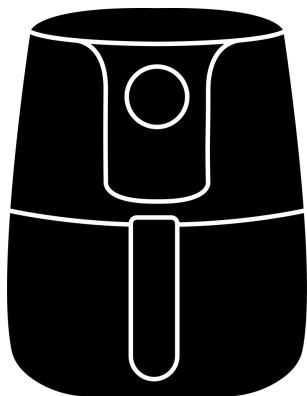
1. Mezclar el zumo de lima, ajo, chile y sal.
2. Cubrir los gambones con la mezcla.
3. Precalentar la freidora a 200 °C durante 5 minutos.
4. Cocinar 7 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

CHAMPIÑONES RELLENOS DE RICOTTA



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 110 kcal | Proteína: 7 g | Grasas: 7 g | Carbohidratos: 5 g**

INGREDIENTES

- 6 champiñones grandes (180 g)
- 50 g de queso ricotta
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

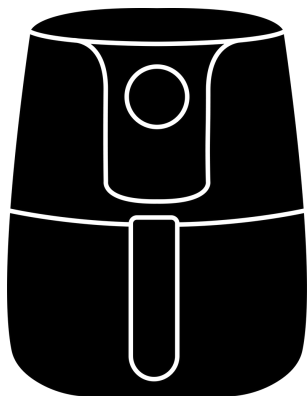
1. Retirar los tallos de los champiñones.
2. Mezclar la ricotta con albahaca, sal y pimienta.
3. Rellenar los champiñones.
4. Precalentar la freidora a 180°C durante 5 minutos.
5. Cocinar 10 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

DADOS DE BONIATO ESPECIADO



Información nutricional por ración:

- **Calorías:** 155 kcal | **Proteína:** 2 g | **Grasas:** 4 g | **Carbohidratos:** 29 g

INGREDIENTES

- 250 g de boniato pelado y en cubos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- 1 pizca de comino molido
- Sal al gusto

PASO A PASO

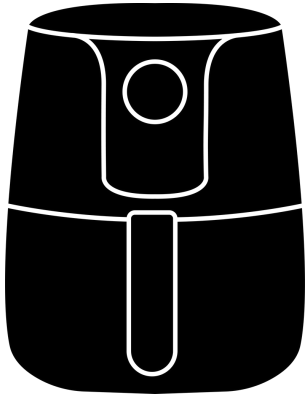
1. Mezclar el boniato con las especias, aceite y sal.
2. Precalentar la freidora a 190 °C durante 5 minutos.
3. Cocinar durante 14 minutos, agitando a mitad de tiempo.

recetassigloxxi.com



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!

TIRAS DE POLLO CRUJIENTES CON ALMENDRA



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 260 kcal | Proteína: 34 g | Grasas: 12 g | Carbohidratos: 2 g**

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo (300g), en tiras
- 1 huevo
- 30g de almendra molida
- 1 cucharadita de mostaza suave
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva

PASO A PASO

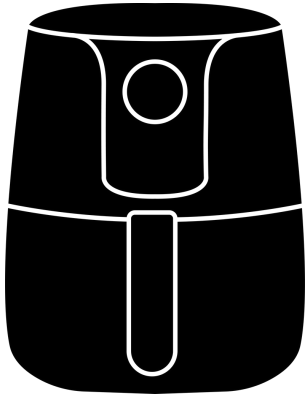
1. Batir el huevo con la mostaza y la sal.
2. Pasar las tiras por el huevo y luego por la almendra molida.
3. Rociar con aceite de oliva.
4. Precalentar la freidora a 200 °C durante 5 minutos.
5. Cocinar 10 minutos, dándoles la vuelta a la mitad.

recetassigloxxi.com



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!

ZANAHORIAS GLASEADAS CON NARANJA



Información nutricional por ración:

- Calorías: 110 kcal | Proteína: 1g |
Grasas: 5g | Carbohidratos: 14g

INGREDIENTES

- 250 g de zanahorias en bastones
- 1 cucharada de zumo de naranja
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de canela
- Sal al gusto

PASO A PASO

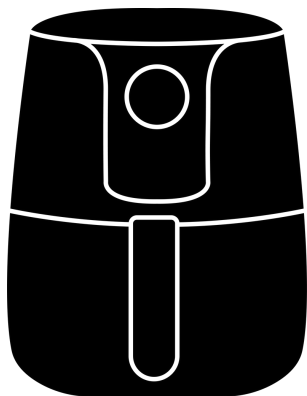
1. Mezclar las zanahorias con el zumo, aceite, canela y sal.
2. Precalentar la freidora a 180°C durante 5 minutos.
3. Cocinar 12 minutos, agitando a la mitad.

recetassigloxxi.com



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

HUEVOS AL PESTO SOBRE BASE DE CALABACÍN



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 180 kcal | Proteína: 10 g | Grasas: 13 g | Carbohidratos: 4 g**

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 calabacín en tiras
- 1 cucharadita de pesto verde sin queso
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite en spray

PASO A PASO

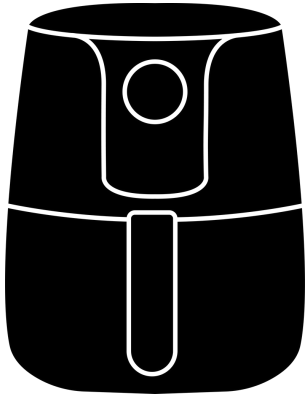
1. Colocar las tiras de calabacín en la freidora con aceite en spray.
2. Precalentar a 180 °C y cocinar 6 minutos.
3. Romper los huevos encima y añadir pesto.
4. Cocinar 6 minutos más.

recetassigloxxi.com



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 ACELGA CON RICOTTA



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 95 kcal | Proteína: 7 g |**
Grasas: 5 g | Carbohidratos: 4 g

INGREDIENTES

- 4 hojas grandes de acelga
- 60g de ricotta light
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 clara de huevo
- Sal al gusto

PASO A PASO

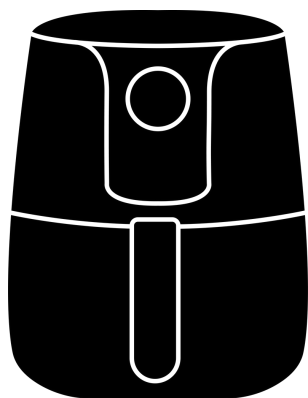
1. Escaldar las hojas de acelga 30 segundos.
2. Mezclar la ricotta con orégano, sal y clara.
3. Rellenar y enrollar las hojas.
4. Precalentar la freidora a 190°C.
5. Cocinar durante 10 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

CHIPS DE PLÁTANO MACHO AL HORNO DE AIRE



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 160 kcal | Proteína: 1g | Grasas: 6g | Carbohidratos: 25g**

INGREDIENTES

- 1 plátano macho verde
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Sal al gusto

PASO A PASO

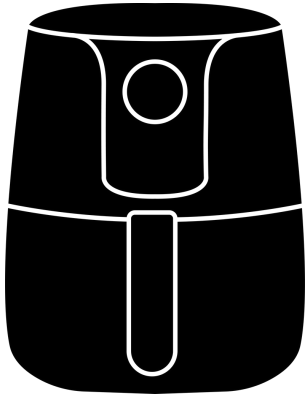
1. Pelar y cortar el plátano en rodajas finas.
2. Mezclar con aceite y sal.
3. Precalentar la freidora a 180°C.
4. Cocinar 10-12 minutos, agitando a mitad de cocción.

recetassigloxxi.com



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 HUEVO EN AGUACATE



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 260 kcal | Proteína: 9 g | Grasas: 21 g | Carbohidratos: 7 g**

INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro, cortado por la mitad y sin hueso
- 2 huevos pequeños
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite en aerosol

PASO A PASO

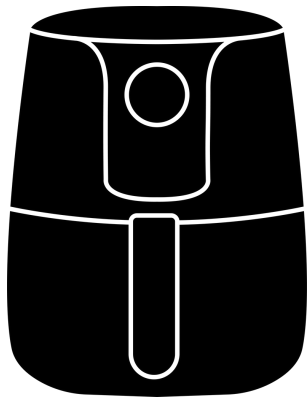
1. Rociar el interior de cada mitad de aguacate con aceite.
2. Romper un huevo en cada hueco del aguacate.
3. Precalentar la freidora a 170°C durante 5 minutos.
4. Cocinar durante 9-10 minutos hasta que la clara esté cuajada.

recetassigloxxi.com



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!

MILHOJAS DE PATATA CON ORÉGANO



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 180 kcal | Proteína: 3 g | Grasas: 5 g | Carbohidratos: 30 g**

INGREDIENTES

- 2 patatas medianas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

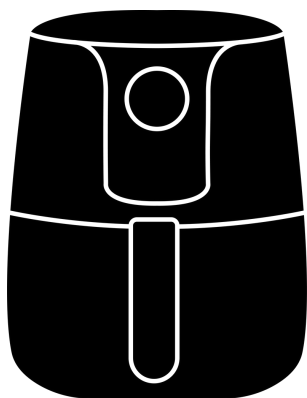
1. Cortar las patatas en rodajas finas.
2. Mezclar con aceite, orégano, sal y pimienta.
3. Apilar en moldes pequeños (tipo flanera) formando capas.
4. Precalentar la freidora a 190°C.
5. Cocinar 20 minutos.

recetassigloxxi.com



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 RELLENOS DE QUINOA Y VERDURAS



Información nutricional por ración:

- **Calorías:** 210 kcal | **Proteína:** 6 g | **Grasas:** 8 g | **Carbohidratos:** 28 g

INGREDIENTES

- 2 pimientos rojos pequeños
- 80 g de quinoa cocida
- 1/2 calabacín picado
- 1 zanahoria rallada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

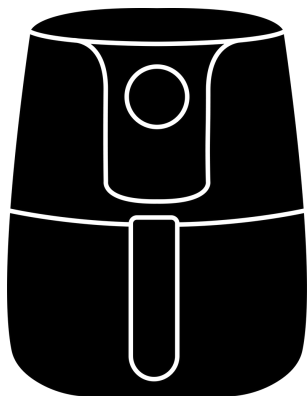
1. Mezclar la quinoa con el calabacín, zanahoria, sal, pimienta y aceite.
2. Cortar la tapa de los pimientos y vaciarlos.
3. Rellenar con la mezcla.
4. Precalentar la freidora a 180°C.
5. Cocinar durante 15 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

BASTONES DE TOFU Y SÉSAMO



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 180 kcal | Proteína: 15 g | Grasas: 12 g | Carbohidratos: 3 g**

INGREDIENTES

- 200 g de tofu firme
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sal
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- Pimienta negra

PASO A PASO

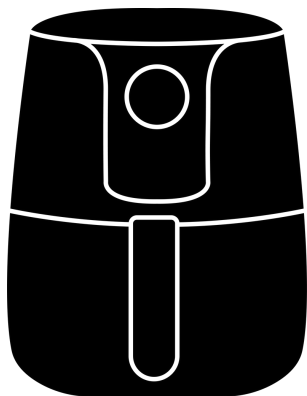
1. Cortar el tofu en bastones y secar bien.
2. Mezclar con la salsa, el aceite y la pimienta.
3. Rebozar con las semillas de sésamo.
4. Precalentar la freidora a 190 °C.
5. Cocinar 14 minutos, girando a la mitad.

recetassigloxxi.com



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!

CHIPS DE PEPINO DESHIDRATADO CON VINAGRE



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 35 kcal | Proteína: 1g | Grasas: 0g | Carbohidratos: 7g**

INGREDIENTES

- 1 pepino grande
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 pizca de ajo en polvo

PASO A PASO

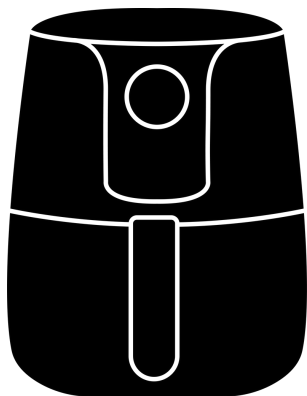
1. Cortar el pepino en rodajas muy finas.
2. Mezclar con el vinagre, sal y ajo.
3. Precalentar la freidora a 150°C.
4. Cocinar 20-25 minutos hasta que estén crujientes, agitando cada 8 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

PORTOBELLOS RELLENOS DE ESPINACAS Y NUEZ



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 160 kcal | Proteína: 4 g |**
Grasas: 12 g | Carbohidratos: 8 g

INGREDIENTES

- 2 setas portobello grandes
- 60 g de espinacas frescas
- 1 diente de ajo picado
- 20 g de nueces troceadas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PASO A PASO

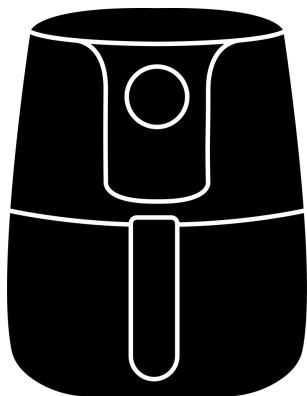
1. Saltear las espinacas con el ajo y las nueces en una sartén con aceite.
2. Retirar los tallos de los portobellos.
3. Rellenar con la mezcla de espinacas.
4. Precalentar la freidora a 180°C.
5. Cocinar 10 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

AROS DE CEBOLLA CON HARINA DE GARBANZO



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 140 kcal | Proteína: 6 g |**
Grasas: 5 g | Carbohidratos: 17 g

INGREDIENTES

- 1 cebolla blanca grande
- 50g de harina de garbanzo
- 1 huevo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta
- Aceite en aerosol

PASO A PASO

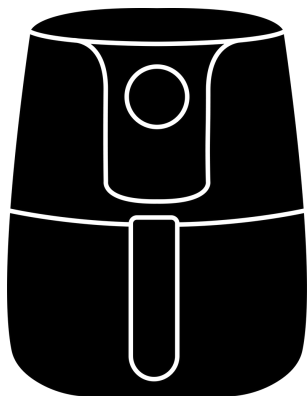
1. Cortar la cebolla en aros.
2. Batir el huevo y mezclar la harina con pimentón, sal y pimienta.
3. Pasar los aros por huevo y luego por la mezcla de harina.
4. Precalentar la freidora a 190°C.
5. Cocinar 10 minutos.

recetassigloxxi.com



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

FILETES DE POLLO CON COSTRA DE PISTACHO



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 290 kcal | Proteína: 33 g | Grasas: 15 g | Carbohidratos: 5 g**

INGREDIENTES

- 2 filetes de pechuga de pollo (150 g cada uno)
- 30 g de pistachos picados
- 1 huevo batido
- Sal y pimienta
- Aceite en aerosol

PASO A PASO

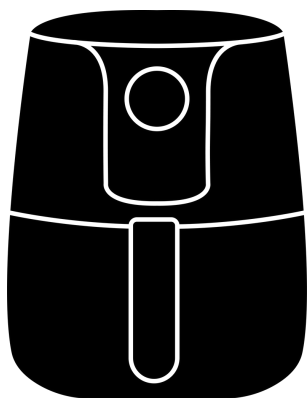
1. Sazonar los filetes con sal y pimienta.
2. Pasarlos por huevo y luego por pistacho.
3. Precalentar la freidora a 200 °C.
4. Cocinar 10 minutos, volteando a la mitad.

recetassigloxxi.com



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!

MINI EMPANADAS DE ATÚN INTEGRAL



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 160 kcal | Proteína: 11 g | Grasas: 5 g | Carbohidratos: 18 g**

INGREDIENTES

- 2 obleas de masa integral
- 60g de atún al natural escurrido
- 1 cucharada de tomate triturado natural
- 1 pizca de orégano
- 1 clara de huevo para sellar

PASO A PASO

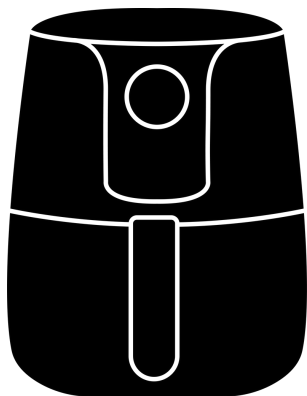
1. Mezclar el atún con el tomate y orégano.
2. Rellenar las obleas y cerrarlas con la clara de huevo.
3. Precalentar la freidora a 180°C.
4. Cocinar 8 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

PLÁTANO ASADO CON CANELA



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 145 kcal | Proteína: 1g | Grasas: 5g | Carbohidratos: 27g**

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de aceite de coco

PASO A PASO

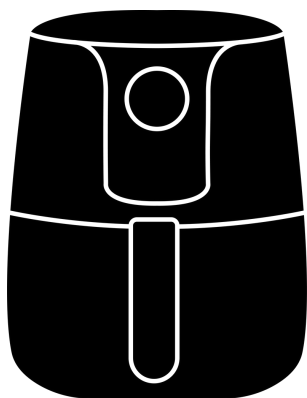
1. Cortar el plátano en dos mitades a lo largo.
2. Untar con aceite de coco y espolvorear canela.
3. Precalentar la freidora a 180°C.
4. Cocinar 10 minutos.

recetassigloxxi.com



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 ESPINACAS Y PIMIENTO



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 160 kcal | Proteína: 12 g |**
Grasas: 10 g | Carbohidratos: 4 g

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 40g de espinacas frescas picadas
- 30g de pimiento rojo picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite en aerosol

PASO A PASO

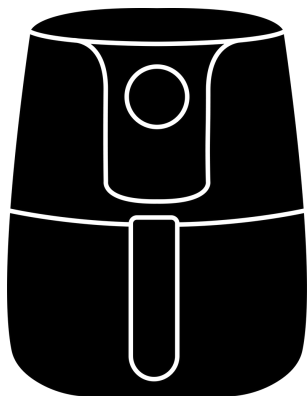
1. Batir los huevos y mezclar con las espinacas, pimiento, sal y pimienta.
2. Verter la mezcla en un molde apto para freidora previamente engrasado.
3. Precalentar la freidora a 170°C durante 5 minutos.
4. Cocinar durante 10 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

DADOS DE PATATA CON CÚRCUMA Y COMINO



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 210 kcal | Proteína: 3 g | Grasas: 7 g | Carbohidratos: 35 g**

INGREDIENTES

- 2 patatas medianas (300 g)
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

PASO A PASO

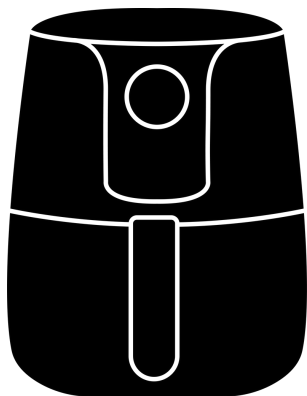
1. Pelar y cortar las patatas en cubos medianos.
2. Mezclar con cúrcuma, comino, aceite y sal.
3. Precalentar la freidora a 200 °C.
4. Cocinar durante 20 minutos, agitando a la mitad.

recetassigloxxi.com



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!

MUFFINS DE ZANAHORIA SIN AZÚCAR



Información nutricional por ración (1 muffin):

- **Calorías: 100 kcal | Proteína: 3 g | Grasas: 3 g | Carbohidratos: 14 g**

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 40g de zanahoria rallada
- 30g de harina de avena
- 1/2 plátano maduro machacado
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/2 cucharadita de levadura
- Aceite en aerosol

PASO A PASO

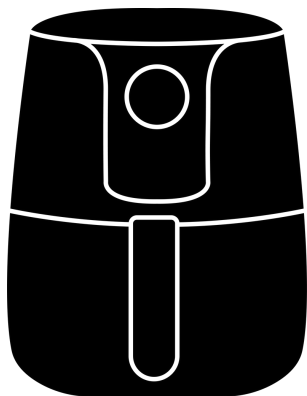
1. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
2. Verter en moldes de silicona engrasados.
3. Precalentar la freidora a 160°C.
4. Cocinar durante 15 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

BOCADOS DE LENTEJAS Y COMINO



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 145 kcal | Proteína: 6 g |**
Grasas: 3 g | Carbohidratos: 22 g

INGREDIENTES

- 100g de lentejas cocidas
- 1 cucharada de harina de garbanzo
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite en aerosol

PASO A PASO

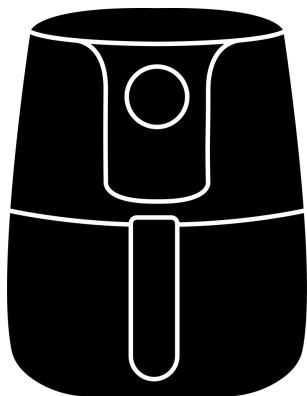
1. Triturar las lentejas con el ajo, comino, sal y pimienta.
2. Añadir la harina hasta formar una masa moldeable.
3. Formar bolitas.
4. Precalentar la freidora a 190°C.
5. Cocinar durante 12 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

TIRAS DE PIMIENTO CON PARMESANO



Información nutricional por ración:

- **Calorías: 95 kcal | Proteína: 3 g |**
Grasas: 6 g | Carbohidratos: 8 g

INGREDIENTES

- 1 pimiento rojo grande
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de queso parmesano
rallado
- Sal al gusto

PASO A PASO

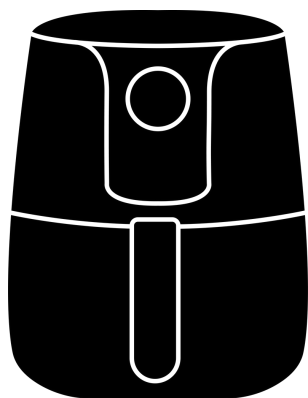
1. Cortar el pimiento en tiras.
2. Mezclar con el aceite, el queso y sal.
3. Precalentar la freidora a 180°C.
4. Cocinar durante 10 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

COLES DE BRUSELAS CON LIMÓN Y ALMENDRA



Información nutricional por ración:

Calorías: 165 kcal | Proteína: 5 g |

Grasas: 10 g | Carbohidratos: 12 g

INGREDIENTES

- 250 g de coles de Bruselas
- 1 cucharada de almendra laminada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Zumo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

PASO A PASO

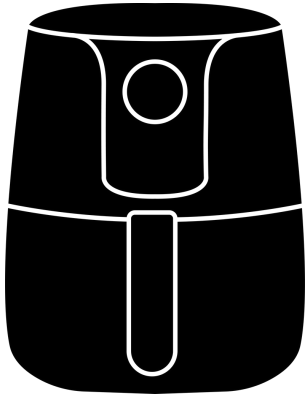
1. Cortar las coles por la mitad.
2. Mezclar con el aceite, zumo de limón, sal y pimienta.
3. Precalentar la freidora a 190 °C.
4. Cocinar 12 minutos, añadiendo las almendras en los últimos 3 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

CHIPS DE SETA OSTRA CON TOMILLO



Información nutricional por ración:
Calorías: 75 kcal | Proteína: 3 g | Grasas:
5 g | Carbohidratos: 6 g

INGREDIENTES

- 150 g de setas ostra
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- Sal al gusto

PASO A PASO

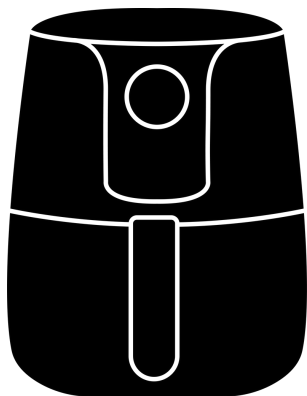
1. Cortar las setas en tiras grandes.
2. Mezclar con el aceite, tomillo y sal.
3. Precalentar la freidora a 180°C.
4. Cocinar durante 10 minutos, removiendo a la mitad.

recetassigloxxi.com



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!

CRUJIENTE DE BERENJENA Y QUESO FETA



Información nutricional por ración:

Calorías: 140 kcal | Proteína: 4 g |

Grasas: 10 g | Carbohidratos: 8 g

INGREDIENTES

- 1 berenjena mediana
- 40g de queso feta desmenuzado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Orégano seco
- Sal al gusto

PASO A PASO

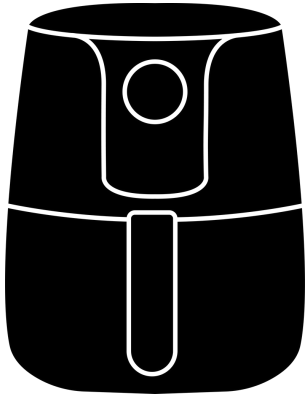
1. Cortar la berenjena en rodajas y sazonar con aceite, sal y orégano.
2. Colocar un poco de queso feta sobre cada rodaja.
3. Precalentar la freidora a 190 °C.
4. Cocinar durante 12 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

LOMOS DE MERLUZA CON PIMENTÓN Y LIMÓN



Información nutricional por ración:
Calorías: 155 kcal | Proteína: 30 g |
Grasas: 5 g | Carbohidratos: 1g

INGREDIENTES

- 2 lomos de merluza (150 g cada uno)
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Zumo de 1/2 limón
- Sal al gusto

PASO A PASO

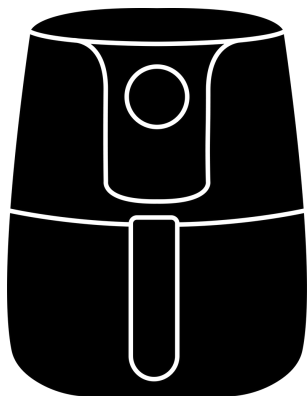
1. Mezclar el aceite, pimentón, zumo de limón y sal.
2. Untar los lomos con la mezcla.
3. Precalentar la freidora a 180 °C.
4. Cocinar durante 10 minutos.

recetassigloxxi.com



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!

TOMATES CHERRY ASADOS CON ALBAHACA



Información nutricional por ración:
Calorías: 75 kcal | Proteína: 1 g | Grasas:
4 g | Carbohidratos: 8 g

INGREDIENTES

- 200 g de tomates cherry
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- Sal al gusto

PASO A PASO

1. Cortar los tomates por la mitad.
2. Mezclar con aceite, albahaca y sal.
3. Precalentar la freidora a 180 °C.
4. Cocinar durante 10 minutos.

SIGLO XXI

recetassigloxxi.com



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!