

# 50 PLATOS ABUNDANTES PARA COMER RICO SIN PASAR HAMBRE

Porciones generosas y bajas en calorías. Comé platos saciantes y nutritivos sin sentir privaciones - NutriCocina

## LIBRO DIGITAL OFICIAL EN PDF CON BONOS INCLUIDOS

Recetas explicadas paso a paso con ingredientes accesibles y de cocina casera.

### BONOS GRATIS INCLUIDOS EN ESTE EBOOK

- **BONO #1: Guía de Alimentos Saciantes y Platos Abundantes**  
Descubrí los 15 alimentos con mayor índice de saciedad para comer el doble con la mitad de calorías.
- **BONO #2: Guía de Aderezos y Salsas Bajas en Calorías**  
Salsas y aderezos cremosos sin mayonesas industriales ni aceites excesivos.
- **BONO #3: 15 Bebidas, Licuados y Aguas Saciantes Anti- Antojo**  
Infusiones, smoothies y aguas naturales para calmar la ansiedad entre comidas.

### POR QUE ELEGIR NUESTROS RECETARIOS DIGITALES?

- **Formato Digital Practico**  
Leelo en tu celular, tablet o imprimilo en papel cuando quieras.
- **Medidas e Ingredientes Argentinos**  
Sin ingredientes imposibles ni traducciones raras del ingles.
- **Paso a Paso Detallado**  
Tiempos, porciones y secretos de coccion probados para que salga perfecto.
- **Bonos Exclusivos de Regalo**  
Guías complementarias para potenciar tus habitos saludables.

# INDICE GENERAL DE CAPITULOS Y BONOS

Guía rapida de contenido y secciones incluidas en esta edicion oficial.

|                         |                                                                        |          |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------|
| SECCION #1              | Capítulo 1: Almuerzos y Cenas Proteicas de Gran Volumen (10 Recetas)   | 10 items |
| SECCION #2              | Capítulo 2: Sopas, Guisos y Platos Calientitos Abundantes (10 Recetas) | 10 items |
| SECCION #3              | Capítulo 3: Tartas, Wraps y Salteados Rápidos (10 Recetas)             | 10 items |
| SECCION #4              | Capítulo 4: Ensaladas Volumétricas y Bowls Saciantes (10 Recetas)      | 10 items |
| SECCION #5              | Capítulo 5: Desayunos, Meriendas y Postres Saciantes (10 Recetas)      | 10 items |
| BONO EXCLUSIVO INCLUIDO | BONO EXTRA #1: Guía de Alimentos Saciantes y Platos Abundantes         | 1 items  |
| BONO EXCLUSIVO INCLUIDO | BONO EXTRA #2: Guía de Aderezos y Salsas Bajas en Calorías             | 2 items  |
| BONO EXCLUSIVO INCLUIDO | BONO EXTRA #3: 15 Bebidas, Licuados y Aguas Saciantes Anti-Antojo      | 15 items |

CAPÍTULO 1: ALMUERZOS Y CENAS PROTEICAS DE GRAN VOLUMEN (10 RECETAS)

Platos generosos con carnes magras, pollo, pescados y vegetales de gran volumen para comer saciado.

1. Bowl de Pollo Marinado al Limón con Arroz de Coliflor y Verduras

Tiempo: 25 min | Porciones: 1 plato abundante | Dificultad: Fácil | Calorías: 320 kcal

Ingredientes:

- 200g pechuga de pollo en cubos
- 200g coliflor rallado (arroz de coliflor)
- 1/2 morrón rojo y 1/2 zucchini en cubos
- 1 cda aceite de oliva
- Jugo de 1 limón, ajo y orégano

Instrucciones:

1. Marinar el pollo con limón, ajo y orégano 10 min.
2. Saltear el pollo en sartén con oliva hasta dorar.
3. Saltear el arroz de coliflor con los vegetales 5 min.
4. Servir en bowl amplio disfrutando de un gran plato bajo en calorías.

Tip NutriCocina: El arroz de coliflor triplica el volumen del plato con poquísimas calorías.

2. Pastel Suave de Calabaza y Carne Magra al Horno

Tiempo: 35 min | Porciones: 2 porciones grandes | Dificultad: Fácil | Calorías: 290 kcal

Ingredientes:

- 300g carne picada magra de ternera
- 400g puré de calabaza hervida o asada
- 1 cebolla picada
- 1/2 morrón
- 1 huevo
- Queso magro Port Salut

Instrucciones:

1. Rehogar cebolla y morrón con la carne magra condimentando a gusto.
2. En fuente para horno disponer la carne picada y cubrir con el puré de calabaza batido con el huevo.
3. Colocar queso magro arriba y gratinar 20 min a 190°C.

Tip NutriCocina: Sustituir la papa por calabaza reduce a la mitad los carbohidratos.

3. Fideos de Zucchini con Bolognese de Carne Ternera

Tiempo: 20 min | Porciones: 1 porción gigante | Dificultad: Muy fácil | Calorías: 260 kcal

Ingredientes:

- 2 zucchinis grandes cortados en espirales (zoodles)
- 150g carne picada magra
- 1/2 taza puré de tomate natural
- 1 diente de ajo
- Orégano y orégano fresco

Instrucciones:

1. Cocinar la carne picada con ajo y puré de tomate 10 min a fuego medio.
2. Saltar los espirales de zucchini 2 min en sartén bien caliente para no perder crocantes.
3. Servir los zoodles cubiertos con la salsa bolognese bien caliente.

Tip NutriCocina: Plato de enorme volumen visual y digestión super liviana.

4. Pechugas a la Parrilla en Salsa de Verdeo con Ensalada Fresca

Tiempo: 20 min | Porciones: 1 porción | Dificultad: Fácil | Calorías: 310 kcal

Ingredientes:

- 200g pechuga de pollo
- 2 cebollitas de verdeo picadas
- 2 cdas queso crema magro
- 50ml caldo de verduras
- Ensalada de lechuga, tomate y pepino

Instrucciones:

1. Dorar las pechugas a la plancha 5 min por lado.
2. En la misma sartén saltear el verdeo, sumar el caldo y el queso crema formando una salsa suave.
3. Bañar el pollo y acompañar con ensalada verde abundante.

Tip NutriCocina: Cremosidad gourmet sin cremas pesadas ni grasas extra.

### 5. Salteado Volumétrico de Ternera con Brócoli y Morrones

Tiempo: 15 min | Porciones: 1 porción abundante | Dificultad: Fácil | Calorías: 280 kcal

**Ingredientes:**

- 180g bife de cuadril o lomo en tiritas
- 1 taza y media de arbolitos de brócoli
- 1 cebolla en plumas
- 1/2 morrón rojo
- 1 cda salsa de soja reducida en sodio

**Instrucciones:**

1. Saltear las tiritas de carne a fuego bien fuerte 3 min.
2. Agregar brócoli cocido al vapor y los vegetales salteando 4 min más.
3. Desglasar con salsa de soja y servir caliente.

Tip NutriCocina: El brócoli aporta saciedad mecánica inmediata por su alto contenido de fibra.

### 6. Milanesas de Pollo al Horno en Semillas con Ensalada Mixta

Tiempo: 25 min | Porciones: 2 milanesas grandes | Dificultad: Fácil | Calorías: 330 kcal

**Ingredientes:**

- 2 bifes de pechuga
- 1 huevo batido con ajo y perejil
- 50g rebozador de semillas (sésamo, chía y avena)
- Ensalada abundante de zanahoria y lechuga

**Instrucciones:**

1. Pasar el pollo por el huevo condimentado y luego rebozar con la mezcla de semillas.
2. Hornea a 200°C 15 min en asadera con spray vegetal.
3. Servir con ensalada fresca.

Tip NutriCocina: Rebozado crocante rico en grasas saludables sin freír.

### 7. Hamburguesas de Pollo y Espinaca con Papas Rústicas al Horno

Tiempo: 30 min | Porciones: 2 hamburguesas grandes | Dificultad: Fácil | Calorías: 340 kcal

**Ingredientes:**

- 200g pechuga picada o procesada
- 1/2 taza espinaca cocida y picada
- 1 papa mediana en gajos con piel
- 1 cdita paprika o pimentón
- Sal y pimienta

**Instrucciones:**

1. Mezclar pollo picado con espinaca y condimentos; formar 2 hamburguesas.
2. Cocinar hamburguesas a la plancha 5 min por lado.
3. Hornear los gajos de papa sazonados con paprika a 210°C 25 min hasta dorar.

Tip NutriCocina: Plato estilo comida rápida casera en versión saludable y proteica.

### 8. Cazuela de Pescado a la Provenzal con Puré de Calabaza

Tiempo: 25 min | Porciones: 1 porción | Dificultad: Fácil | Calorías: 270 kcal

**Ingredientes:**

- 200g filet de merluza o abadejo
- 2 dientes ajo picados
- 2 cdas perejil fresco
- 200g puré de calabaza
- Jugo de limón

**Instrucciones:**

1. Cocinar el pescado en sartén con ajo, perejil y jugo de limón 4 min por lado.
2. Servir sobre un colchón caliente de puré de calabaza.

Tip NutriCocina: El pescado blanco es la proteína de mayor índice de saciedad por caloría.

9. Salteado de Pavo o Pollo con Verduras Doradas al Wok

Tiempo: 15 min | Porciones: 1 porción gigante | Dificultad: Fácil | Calorias: 290 kcal

Ingredientes:

- 180g pechuga
- 1 taza repollo blanco en juliana
- 1/2 zanahoria en tiras
- 1/2 zucchini
- 1 cda aceite de sésamo o girasol

Instrucciones:

1. Wokear el pollo en tiras a fuego fuerte 4 min.
2. Incorporar el repollo, zanahoria y zucchini salteando rápidamente para que queden crocantes.

Tip NutriCocina: El repollo salteado ocupa muchísimo volumen con menos de 30 kcal.

10. Pan de Carne Magro Casero Relleno de Huevo y Verduras

Tiempo: 40 min | Porciones: 3 porciones | Dificultad: Media | Calorias: 280 kcal/porción

Ingredientes:

- 400g carne picada magra
- 1 huevo entero + 2 huevos duros para el centro
- 1/2 taza zanahoria rallada
- 1/2 cebolla picada
- Orégano y pimienta

Instrucciones:

1. Integrar la carne con la cebolla, zanahoria rallada y 1 huevo batido.
2. Disponer la mitad en molde de budín, acomodar los 2 huevos duros en el centro y tapar con el resto.
3. Hornear 30 min a 190°C.

Tip NutriCocina: Excelente para tener porciones listas en la heladera para la semana.

CAPÍTULO 2: SOPAS, GUISOS Y PLATOS CALIENTITOS ABUNDANTES (10 RECETAS)

Sopas cremosas, guisados de legumbres y cazuelas calientitas para días fríos sin exceso de calorías.

11. Guiso Saciante de Lentejas, Vegetales y Pollo

Tiempo: 35 min | Porciones: 2 platos bien hondos | Dificultad: Fácil | Calorias: 310 kcal

Ingredientes:

- 100g lentejas secas (o 1 lata enjuagada)
- 150g pechuga de pollo en cubos
- 1/2 zapallito anco en cubos
- 1 zanahoria
- 1 taza tomate triturado
- Caldo de verduras sin grasa

Instrucciones:

1. Saltear el pollo con cebolla y zanahoria 5 min.
2. Agregar lentejas, zapallito anco, tomate triturado y cubrir con caldo.
3. Cocinar a fuego bajo 25 min hasta que las lentejas estén tiernas.

Tip NutriCocina: Las legumbres combinadas con proteína animal garantizan saciedad por más de 5 horas.

12. Sopa Crema de Calabaza y Jengibre con Semillas Tostadas

Tiempo: 25 min | Porciones: 2 tazones gigantes | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 160 kcal

Ingredientes:

- 500g calabaza pelada en cubos
- 1 trozo chico jengibre fresco
- 1 puerro picado
- 500ml caldo verduras
- 1 cda semillas de girasol tostadas

Instrucciones:

1. Hervir la calabaza con el puerro y el jengibre en el caldo 18 min.
2. Procesar con minipimer hasta lograr textura sedosa.
3. Servir bien caliente decorado con semillas tostadas arriba.

Tip NutriCocina: Entrada o cena ligera perfecta para noches frías.

13. Cazuela Criolla de Cerdo Magro, Zapallo y Espinaca

Tiempo: 30 min | Porciones: 2 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 320 kcal

Ingredientes:

- 250g solomillo de cerdo sin grasa en cubos
- 200g zapallo anco
- 1 atado espinaca fresca
- 1 cebolla
- Pimentón dulce y ají molido

Instrucciones:

1. Dorar el solomillo en cubos con cebolla y condimentos.
2. Sumar el zapallo y 1 taza de agua o caldo; cocinar 15 min.
3. Agregar la espinaca sobre el final hasta desmayar.

Tip NutriCocina: El solomillo de cerdo es tan magro como la pechuga de pollo.

14. Sopa Minestrone Abundante con Vegetales en Cubos

Tiempo: 30 min | Porciones: 2 tazones | Dificultad: Fácil | Calorias: 210 kcal

Ingredientes:

- 1/2 zapallito, 1 zanahoria, 1/2 taza arvejas
- 1/2 taza porotos blancos cocidos
- 1 taza tomate triturado
- 750ml caldo casero
- Orégano y albahaca

Instrucciones:

1. Cocinar todos los vegetales picados en cubitos en el caldo con el tomate 20 min.
2. Incorporar los porotos blancos los últimos 5 min.
3. Servir con orégano y albahaca fresca.

Tip NutriCocina: Plato clásico lleno de nutrientes y bajísimo aporte calórico.

15. Guisado de Porotos Blancos y Pollo al Pimentón Dulce

Tiempo: 35 min | Porciones: 2 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 330 kcal

Ingredientes:

- 150g porotos blancos cocidos
- 150g pechuga en trozos
- 1 morrón rojo picado
- 1 cebolla
- 1 cda pimentón dulce ahumado

Instrucciones:

1. Saltear cebolla, morrón y pollo con pimentón dulce.
2. Sumar los porotos blancos y 1/2 taza de caldo; cocinar a fuego lento 15 min.

Tip NutriCocina: Textura cremosa y reconfortante.

16. Sopa Verde Depurativa de Espinaca, Zucchini y Puerro

Tiempo: 20 min | Porciones: 2 tazones | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 110 kcal

Ingredientes:

- 1 atado espinaca
- 2 zuchinis picados
- 2 puerros
- 500ml caldo de verduras
- Queso magro para servir

Instrucciones:

1. Cocinar los vegetales en caldo 15 min.
2. Licuar o procesar hasta lograr crema verde espesa.
3. Servir con un cubo de queso magro.

Tip NutriCocina: Ideal para días de desintoxicación o cenas livianas.

17. Cazuela de Garbanzos y Verduras al Curry Suave

Tiempo: 25 min | Porciones: 2 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 290 kcal

Ingredientes:

- 150g garbanzos cocidos
- 1/2 berenjena en cubos
- 1/2 morrón
- 1 cdita curry en polvo
- 1/2 taza leche de coco light o queso crema light

Instrucciones:

1. Saltear los vegetales en cubos con el curry.
2. Agregar los garbanzos y la leche de coco light; cocinar 10 min a fuego suave.

Tip NutriCocina: Sabor especiado aromático y saciedad de alta duración.

18. Sopa Campestre de Pollo, Choclo y Vegetales

Tiempo: 25 min | Porciones: 2 tazones | Dificultad: Fácil | Calorias: 250 kcal

Ingredientes:

- 150g pollo desmenuzado
- 1/2 taza choclo en granos
- 1 zanahoria en rodajas
- 1/2 apio picado
- 600ml caldo pollo

Instrucciones:

1. Hervir los vegetales y el choclo en el caldo 15 min.
2. Sumar el pollo desmenuzado y cocinar 5 min más.

Tip NutriCocina: Plato de la abuela adaptado a una versión saludable.

### 19. Estofado Magro de Ternera con Papas y Zanahoria

Tiempo: 40 min | Porciones: 2 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 340 kcal

**Ingredientes:**

- 200g carne magra (paleta o lomo) en cubos
- 1 papa mediana en cubos
- 1 zanahoria
- 1 taza tomate triturado
- Laurel y tomillo

**Instrucciones:**

1. Dorar la carne magra con laurel y tomillo.
2. Agregar zanahoria, papa en cubos y puré de tomate con 1/2 taza de agua.
3. Cocinar tapado 30 min hasta tiernizar.

Tip NutriCocina: La papa cocida y enfriada genera almidón resistente beneficioso.

### 20. Crema de Champiñones y Puerros Sin Grasa

Tiempo: 20 min | Porciones: 2 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 140 kcal

**Ingredientes:**

- 200g champiñones fileteados
- 2 puerros picados
- 1 cdita manteca
- 400ml caldo verduras
- 2 cdas queso crema light

**Instrucciones:**

1. Saltear los puerros y champiñones con 1 cdita de manteca 5 min.
2. Agregar caldo, cocinar 10 min y procesar sumando el queso crema light.

Tip NutriCocina: Textura cremosa y delicada bajísima en calorías.

CAPÍTULO 3: TARTAS, WRAPS Y SALTEADOS RÁPIDOS (10 RECETAS)

Tartas sin masa, omelettes proteicos, wraps frescos y pizzetas vegetales para resolver en minutos.

21. Tarta Sin Masa de Zapallitos, Cebolla y Queso Magro

Tiempo: 30 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 180 kcal/porción

Ingredientes:

- 4 zapallitos verdes cortados en finas rodajas
- 1 cebolla grande rehogada
- 3 huevos
- 100g queso magro cremoso
- 1 cda queso rallado magro

Instrucciones:

1. Mezclar los zapallitos con la cebolla rehogada, huevos batidos y condimentos.
2. Disponer en tartera aceitada con spray vegetal y distribuir el queso magro en el centro.
3. Hornear a 180°C 25 min hasta dorar firme.

Tip NutriCocina: Eliminar la masa de la tarta ahorra más de 200 kcal por porción.

22. Arrolladito de Lechuga o Tortilla Avena Relleno de Pollo y Palta

Tiempo: 15 min | Porciones: 2 arrollados | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 270 kcal

Ingredientes:

- Hojas grandes de lechuga capuchina o 2 tortillas de avena delgadas
- 150g pollo cocido desmenuzado
- 1/4 palta en cubos
- 1/2 tomate picado
- 1 cda queso crema light con ciboulette

Instrucciones:

1. Mezclar el pollo con palta, tomate y queso crema light.
2. Rellenar las hojas de lechuga o tortillas enrollando firmemente.

Tip NutriCocina: Opción ultra fresca ideal para almuerzos de oficina.

23. Tarta Rústica de Berenjenas, Tomate y Muzzarella Light

Tiempo: 35 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 190 kcal

Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes en rodajas asadas
- 2 tomates en rodajas
- 3 huevos
- 100g muzzarella light
- Orégano y albahaca

Instrucciones:

1. Intercalar capas de berenjena asada y tomate en fuente de horno.
2. Volcar los huevos batidos con condimentos y cubrir con muzzarella light.
3. Hornear 20 min a 190°C.

Tip NutriCocina: Sabor mediterráneo con poquísimas calorías.

24. Omelette Proteico Abundante de Claras, Espinaca y Queso

Tiempo: 10 min | Porciones: 1 omelette gigante | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 220 kcal

Ingredientes:

- 1 huevo entero + 3 claras
- 1 taza espinaca fresca picada
- 40g queso Port Salut magro
- Sal, pimienta y nuez moscada

Instrucciones:

1. Batir el huevo y las claras con condimentos.
2. Volcar en sartén antiadherente caliente; sumar espinaca y queso en la mitad.
3. Doblar por la mitad y cocinar 2 min más.

Tip NutriCocina: Aporte masivo de proteína magra de alta asimilación.

25. Salteado Express de Huevo, Choclo, Arvejas y Pollo

Tiempo: 12 min | Porciones: 1 porción | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 310 kcal

Ingredientes:

- 150g pollo en cubos cocido
- 1/2 taza choclo en granos
- 1/2 taza arvejas
- 1 huevo revuelto
- 1 cda salsa de soja light

Instrucciones:

1. Saltear pollo, choclo y arvejas en sartén 4 min.
2. Correr al costado, hacer el huevo revuelto e integrar todo con salsa de soja.

Tip NutriCocina: Solución en 10 minutos cuando no hay tiempo de cocinar.

26. Pizzetas de Berenjena con Salsa Tomate y Muzzarella

Tiempo: 20 min | Porciones: 6 pizzetas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 170 kcal total

Ingredientes:

- 1 berenjena grande cortada en rodajas gruesas (1.5cm)
- 1/2 taza puré tomate casero
- 80g muzzarella light
- Orégano y aceitunas

Instrucciones:

1. Grillar las rodajas de berenjena 4 min por lado.
2. Colocar salsa de tomate, muzzarella y orégano arriba.
3. Gratinar al horno 5 min.

Tip NutriCocina: Sustituto de pizza bajo en carbohidratos perfecto para calmar antojos.

27. Tartaletas Individuales de Zucchini y Ricota Magra

Tiempo: 25 min | Porciones: 2 tartaletas | Dificultad: Fácil | Calorias: 210 kcal

Ingredientes:

- 1 zucchini rallado y escurrido
- 150g ricota magra
- 2 huevos
- 1 cda parmesano rallado

Instrucciones:

1. Mezclar zucchini rallado con ricota, huevos y parmesano.
2. Colocar en moldes individuales para muffin o tartitas y hornear 20 min a 180°C.

Tip NutriCocina: Porciones individuales prácticas para controlar ingesta.

28. Arrolladito Proteico de Atún, Huevo Duro y Vegetales

Tiempo: 10 min | Porciones: 2 arrollados | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 280 kcal

Ingredientes:

- 1 lata atún al agua escurrido
- 1 huevo duro picado
- 1/2 zanahoria rallada
- Hojas de lechuga
- 1 cda mayonesa de yogur casera

Instrucciones:

1. Mezclar atún con huevo duro, zanahoria y mayonesa casera.
2. Enrollar dentro de hojas de lechuga o tortilla delgada.

Tip NutriCocina: Relleno rico en Omega 3 y proteínas.

### 29. Tarta Abierta de Verduras Ralladas y Parmesano

Tiempo: 30 min | Porciones: 4 porciones | Dificultad: Fácil | Calorias: 170 kcal

**Ingredientes:**

- 1 zanahoria rallada
- 1 zucchini rallado
- 1 cebolla rallada
- 3 huevos
- 2 cdas parmesano

**Instrucciones:**

1. Mezclar todas las verduras ralladas con huevos y parmesano.
2. Volcar en asadera y hornear 25 min a 180°C.

Tip NutriCocina: Textura crujiente dorada sin harinas.

### 30. Quesadillas Integrales de Pollo y Cebollas Caramelizadas

Tiempo: 15 min | Porciones: 2 quesadillas | Dificultad: Fácil | Calorias: 310 kcal

**Ingredientes:**

- 2 tortillas integrales delgadas
- 120g pollo desmenuzado
- 1 cebolla caramelizada sin azúcar
- 50g queso magro

**Instrucciones:**

1. Colocar pollo, cebolla y queso dentro de la tortilla doblada al medio.
2. Dorar en sartén 2 min por lado hasta fundir el queso.

Tip NutriCocina: Crocantes y llenas de sabor.

CAPÍTULO 4: ENSALADAS VOLUMÉTRICAS Y BOWLS SACIANTES (10 RECETAS)

Ensaladas completas con proteínas, granos integrales y aderezos saludables que no dejan hambre.

31. Ensalada César Saludable con Pollo Crocante y Aderezo de Yogur

Tiempo: 20 min | Porciones: 1 bowl gigante | Dificultad: Fácil | Calorias: 320 kcal

Ingredientes:

- 2 tazas lechuga romana o capuchina
- 180g pechuga a la plancha en tiritas
- 1 cda crutones integrales al horno
- Aderezo: 3 cdas yogur natural + 1 cdtita mostaza + limón + ajo en polvo

Instrucciones:

1. Disponer colchón de lechuga picada en bowl grande.
2. Agregar el pollo a la plancha tibio y los crutones integrales.
3. Bañar con el aderezo César saludable de yogur.

Tip NutriCocina: El aderezo casero de yogur ahorra 250 kcal respecto al comercial.

32. Bowl Mediterráneo de Quinoa, Atún, Aceitunas y Tomates

Tiempo: 15 min | Porciones: 1 bowl | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 330 kcal

Ingredientes:

- 1/2 taza quinoa cocida
- 1 lata atún al agua
- 6 tomates cherry en mitades
- 4 aceitunas negras
- 1 cda aceite oliva y orégano

Instrucciones:

1. Mezclar quinoa fría con atún escurrido, tomates cherry y aceitunas.
2. Aderezar con oliva, limón y orégano fresco.

Tip NutriCocina: La quinoa aporta carbohidratos complejos de absorción lenta.

33. Ensalada Tibia de Calabaza Asada, Rúcula y Port Salut

Tiempo: 25 min | Porciones: 1 bowl | Dificultad: Fácil | Calorias: 270 kcal

Ingredientes:

- 200g calabaza en cubos asada al horno
- 2 tazas rúcula fresca
- 50g queso Port Salut magro en cubos
- 1 cda semillas girasol tostadas

Instrucciones:

1. Mezclar la rúcula fresca con los cubos de calabaza tibia recién asada.
2. Agregar queso Port Salut magro y semillas tostadas.

Tip NutriCocina: El contraste de temperaturas realza el sabor sin sumar calorías.

34. Bowl de Garbanzos Crocantes al Horno con Vegetales

Tiempo: 25 min | Porciones: 1 bowl | Dificultad: Fácil | Calorias: 310 kcal

Ingredientes:

- 150g garbanzos cocidos horneados con pimentón 15 min
- 1 taza pepino en cubos
- 1/2 taza morrón rojo
- 1/4 cebolla morada
- Jugo de limón

Instrucciones:

1. Tostar los garbanzos en horno con pimentón hasta que queden crocantes.
2. Mezclar con los vegetales frescos y limón.

Tip NutriCocina: Los garbanzos crocantes reemplazan a los frutos secos con menor densidad calórica.

35. Ensalada Campera de Papa Hervida, Huevo Duro y Pollo

Tiempo: 20 min | Porciones: 1 porción abundante | Dificultad: Fácil | Calorias: 340 kcal

Ingredientes:

- 1 papa chica hervida con piel en cubos
- 1 huevo duro picado
- 120g pollo cocido
- 1/2 taza chauchas hervidas
- 1 cda mayonesa de yogur casera

Instrucciones:

1. Unir papa fría, huevo duro, pollo desmenuzado y chauchas.
2. Aderezar con mayonesa de yogur casera.

Tip NutriCocina: Clásico argentino adaptado a déficit calórico.

36. Bowl Oriental de Pollo con Fideos de Arroz y Salteado

Tiempo: 15 min | Porciones: 1 bowl | Dificultad: Fácil | Calorias: 320 kcal

Ingredientes:

- 50g fideos de arroz o celofán
- 150g pechuga en tiras salteada
- 1 taza brotes de soja o repollo
- 1 cda salsa de soja light

Instrucciones:

1. Hidratar fideos de arroz en agua hirviendo 3 min.
2. Mezclar con pollo salteado, repollo crocante y salsa de soja.

Tip NutriCocina: Volumen asiático ligero.

37. Ensalada Proteica de Lentejas, Tomate y Cebolla Morada

Tiempo: 10 min | Porciones: 1 bowl | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 280 kcal

Ingredientes:

- 150g lentejas cocidas
- 1 tomate en cubos
- 1/4 cebolla morada picada
- 50g queso cremoso magro
- Perejil fresco

Instrucciones:

1. Integrar lentejas frías con tomate, cebolla morada y queso magro.
2. Aderezar con vinagre de manzana y oliva.

Tip NutriCocina: Súper fresca e ideal para días calurosos.

38. Ensalada Tropical de Pollo, Mango y Palta

Tiempo: 15 min | Porciones: 1 bowl | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 310 kcal

Ingredientes:

- 150g pechuga grillada
- 1/2 mango en cubos
- 1/4 palta
- 2 tazas lechuga morada
- Vinagreta de limón

Instrucciones:

1. Acomodar lechuga, pollo en tiras, cubos de mango y palta.
2. Aderezar con vinagreta de limón y sal marina.

Tip NutriCocina: Combinación agridulce deliciosa.

39. Ensalada Tibia de Berenjenas Asadas, Huevo y Sésamo

Tiempo: 20 min | Porciones: 1 bowl | Dificultad: Fácil | Calorias: 240 kcal

Ingredientes:

- 1 berenjena asada en cubos
- 1 huevo pochado o blando
- 1 taza espinaca
- 1 cdita semillas sésamo

Instrucciones:

1. Mezclar berenjena tibia con espinaca fresca.
2. Colocar el huevo pochado arriba y romper la yema como aderezo cremoso.

Tip NutriCocina: La yema de huevo actúa como aderezo rico y natural.

40. Bowl Verde Súper Saciante de Palta, Huevo y Semillas

Tiempo: 10 min | Porciones: 1 bowl | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 290 kcal

Ingredientes:

- 2 tazas hojas verdes variadas
- 1/4 palta
- 2 huevos duros
- 1 cda semillas zapallo tostadas
- Limón

Instrucciones:

1. Disponer verdes, huevos duros fileteados, palta en abanico y semillas de zapallo.

Tip NutriCocina: Grasas saludables y proteína de alto poder saciante.

CAPÍTULO 5: DESAYUNOS, MERIENDAS Y POSTRES SACIANTES (10 RECETAS)

Porridges, pancakes de claras, mousse de cacao helada y waffles de avena para calmar antojos dulce.

41. Avena Cremosa con Chía, Frutillas y Vainilla

Tiempo: 10 min | Porciones: 1 tazón abundante | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 220 kcal

Ingredientes:

- 4 cdas avena tradicional
- 1 cda semillas chía
- 200ml leche descremada o vegetal
- 1 cdita esencia vainilla
- 1/2 taza frutillas frescas picadas
- Estevia a gusto

Instrucciones:

1. Cocinar la avena con la leche, chía, vainilla y estevia a fuego lento 5 min revolviendo hasta espesar.
2. Servir en tazón con las frutillas frescas por encima.

Tip NutriCocina: La chía se hidrata aumentando el volumen y reteniendo saciedad por horas.

42. Panqueques Abundantes de Avena y Claras de Huevo

Tiempo: 12 min | Porciones: 3 panqueques grandes | Dificultad: Fácil | Calorias: 210 kcal total

Ingredientes:

- 1 huevo entero + 2 claras
- 3 cdas harina de avena
- 1/2 banana madura pisada
- 1 cdita polvo de hornear
- Vainilla

Instrucciones:

1. Batir todos los ingredientes con minipimer o tenedor.
2. Cocinar en sartén antiadherente enmantecada 2 min por lado.

Tip NutriCocina: Panqueques altos y aireados ideales para untar con dulce de leche diet.

43. Copa Helada de Yogur Natural, Frutos Rojos y Granola

Tiempo: 5 min | Porciones: 1 copa grande | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 180 kcal

Ingredientes:

- 200g yogur natural descremado
- 1/2 taza frutos rojos (frutillas, arándanos)
- 1 cda granola casera sin azúcar
- Estevia

Instrucciones:

1. Intercalar capas de yogur endulzado con estevia, frutos rojos y granola en vaso alto.

Tip NutriCocina: Postre o merienda con alto aporte proteico y probióticos.

44. Mousse Cremosa Helada de Cacao Amargo y Banana

Tiempo: 5 min | Porciones: 2 potes | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 140 kcal c/u

Ingredientes:

- 1 banana congelada en rodajas
- 150g queso blanco 0% grasa o yogur griego
- 1 cda colmada cacao amargo 100%
- Estevia

Instrucciones:

1. Procesar la banana congelada con el queso blanco, cacao y estevia hasta lograr crema helada homogénea.

Tip NutriCocina: Calma antojos de chocolate con poquísimas calorías.

### 45. Waffles Saludables de Avena y Manzana Rallada

Tiempo: 12 min | Porciones: 2 waffles | Dificultad: Fácil | Calorias: 190 kcal

**Ingredientes:**

- 1/2 manzana verde rallada
- 1 huevo
- 3 cdas avena
- 1/2 cdita canela
- Estevia

**Instrucciones:**

1. Mezclar manzana rallada con huevo, avena, canela y estevia.
2. Volcar en wafflera antiadherente caliente 4 min.

Tip NutriCocina: La manzana rallada aporta humedad natural sin sumar grasas.

### 46. Bizcocho Rápido en Taza (3 min) de Avena y Arándanos

Tiempo: 3 min | Porciones: 1 taza | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 170 kcal

**Ingredientes:**

- 1 huevo
- 3 cdas avena
- 1 cda leche descremada
- 1 cda arándanos
- 1/2 cdita polvo hornear
- Canela y estevia

**Instrucciones:**

1. Mezclar todos los ingredientes en una taza apta microondas.
2. Cocinar a máxima potencia 1 minuto y medio.

Tip NutriCocina: Bizcochuelo instantáneo individual sin ensuciar la cocina.

### 47. Tostadas Integrales con Palta Pisada, Huevo y Semillas

Tiempo: 8 min | Porciones: 2 tostadas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 250 kcal

**Ingredientes:**

- 2 rebanadas pan integral con semillas
- 1/4 palta pisada con limón
- 1 huevo duro o pochado
- Semillas sésamo

**Instrucciones:**

1. Tostar el pan integral.
2. Untar con palta pisada, acomodar el huevo fileteado y espolvorear semillas.

Tip NutriCocina: Desayuno salado proteico súper equilibrado.

### 48. Bowl de Yogur Griego con Miel, Frutas y Nueces

Tiempo: 5 min | Porciones: 1 bowl | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 210 kcal

**Ingredientes:**

- 150g yogur griego descremado
- 1/2 durazno picado
- 1 cdita miel pura
- 3 nueces picadas

**Instrucciones:**

1. Volcar el yogur en bowl, agregar el durazno picado, hilitos de miel y nueces picadas.

Tip NutriCocina: Textura espesa y cremosa de alta saciedad.

49. Tazón Cremoso Helado de Frutos Rojos y Espinaca

Tiempo: 5 min | Porciones: 1 bowl | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 160 kcal

Ingredientes:

- 1 taza frutillas congeladas
- 1 puñado espinaca fresca
- 100ml leche almendras o descremada
- 1 cda semillas chía

Instrucciones:

1. Licuar frutillas con espinaca y leche hasta lograr crema espesa.
2. Servir en bowl decorado con chía arriba.

Tip NutriCocina: El tono verde se disimula con los frutos rojos sumando nutrientes.

50. Bochas Heladas de Banana, Manteca de Maní y Cacao

Tiempo: 10 min (+ 1 hora frío) | Porciones: 6 bochas | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 45 kcal c/u

Ingredientes:

- 1 banana madura en rodajas
- 1 cda manteca de maní natural
- 1 cda cacao amargo en polvo

Instrucciones:

1. Untar rodajas de banana con manteca de maní y espolvorear cacao.
2. Llevar al freezer 1 hora antes de consumir.

Tip NutriCocina: Bocaditos dulces helados perfectos para la noche.

BONO EXTRA #1: GUÍA DE ALIMENTOS SACIANTES Y PLATOS ABUNDANTES

Estrategias nutricionales y tabla de índice de saciedad para comer el doble de volumen con la mitad de calorías.

1. Estrategia de Densidad Calórica y Plato Inteligente

Seccion: Guía Exclusiva #1 | Tiempo: Lectura 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- Vegetales de hoja verde, zucchini y calabaza (bajísimo aporte calórico)
- Proteínas magras (pollo, pechuga, huevo, pescado blanco y ricota magra)
- Carbohidratos complejos de volumen (papa hervida enfriada, calabaza, avena, lentejas)
- Agua e hidratación previa a las comidas principales

Instrucciones:

1. Llenar la mitad del plato con vegetales de gran volumen (frescos o salteados).
2. Destinar un cuarto a proteína magra para estimular las hormonas de saciedad (leptina y PYY).
3. Completar el cuarto restante con carbohidratos de asimilación lenta.

Secreto NutriCocina: Multiplicá la satisfacción visual sin acumular calorías sobrantes.

BONO EXTRA #2: GUÍA DE ADEREZOS Y SALSAS BAJAS EN CALORÍAS

Salsas y aderezos cremosos sin mayonesas industriales ni aceites excesivos para potenciar tus comidas.

1. Mayonesa Fit de Yogur y Ajo a la Provenzal

Seccion: 1 frasco chico | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 150g yogur natural descremado
- 1 diente ajo picado fino
- 1 cda perejil fresco
- 1 cdita aceite oliva
- Jugo de limón y sal

Instrucciones:

1. Emulsionar el yogur con ajo, perejil, limón y aceite de oliva.
2. Guardar en frasco de vidrio en heladera hasta 5 días.

Secreto NutriCocina: Ahorrá 70 kcal por cucharada comparado con la mayonesa tradicional.

2. Vinagreta Diet de Mostaza y Miel

Seccion: 1 frasco | Tiempo: 3 min

Detalle / Puntos Clave:

- 2 cdas mostaza tipo Dijón
- 1 cda miel pura
- 3 cdas vinagre de manzana
- 1 cda agua tibia
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Batir todos los ingredientes en frasquito hasta homogeneizar.

Secreto NutriCocina: Excelente para ensaladas de lechuga, pollo o vegetales asados.

BONO EXTRA #3: 15 BEBIDAS, LICUADOS Y AGUAS SACIANTES ANTI-ANTOJO

15 infusiones, smoothies y aguas saborizadas naturales para calmar la ansiedad entre comidas.

1. Limonada Fresca con Chía y Menta

Seccion: 1 L | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- Jugo de 2 limones
- 1 L agua bien fría
- 1 cda semillas chía
- Hojas de menta fresca
- Estevia

Instrucciones:

1. Mezclar el agua con jugo de limón, chía, menta y estevia.
2. Dejar reposar 10 min para hidratar la chía antes de tomar.

Secreto NutriCocina: Saciante y digestiva.

2. Licuado Proteico Verde Saciante

Seccion: 1 tazón grande | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1/2 manzana verde
- 1 puñado espinaca
- 200ml agua de coco o agua pura
- 1 cda proteína en polvo o queso blanco light

Instrucciones:

1. Licuar todo a máxima potencia 1 min y consumir en el momento.

Secreto NutriCocina: Energía limpia baja en azúcar.

3. Té Helado de Durazno y Jengibre

Seccion: 1 L | Tiempo: 10 min

Detalle / Puntos Clave:

- 2 saquitos té negro o verde
- 1/2 durazno fileteado
- 1 trozo jengibre
- 1 L agua hirviendo
- Hielo y estevia

Instrucciones:

1. Infundonar el té con el jengibre en agua hirviendo; enfriar con hielo y agregar durazno.

Secreto NutriCocina: Refresco natural antioxidante.

4. Smoothie de Frutilla y Yogur Descremado

Seccion: 1 vaso grande | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 taza frutillas congeladas
- 150ml yogur natural descremado
- Estevia

Instrucciones:

1. Licuar frutillas con yogur hasta lograr crema suave helada.

Secreto NutriCocina: Sustituto saludable de helados.

### 5. Infusión Caliente de Canela y Manzana

Seccion: 2 tazas | Tiempo: 10 min

**Detalle / Puntos Clave:**

- 1 rama canela
- 1/2 manzana en rodajas
- 500ml agua hirviendo

**Instrucciones:**

1. Hervir la manzana con la canela 8 minutos a fuego suave.

Secreto NutriCocina: La canela ayuda a regular los niveles de glucosa reduciendo antojos dulces.

### 6. Agua Saborizada de Pepino, Limón y Romero

Seccion: 1 L | Tiempo: 5 min

**Detalle / Puntos Clave:**

- 1/2 pepino en rodajas
- 1 limón en rodajas
- 1 ramita romero
- 1 L agua helada

**Instrucciones:**

1. Macerar los ingredientes en jarra de vidrio en heladera 1 hora.

Secreto NutriCocina: Efecto diurético y desinflamante.

### 7. Licuado de Arándanos y Chía

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 5 min

**Detalle / Puntos Clave:**

- 1/2 taza arándanos
- 200ml leche de almendras
- 1 cdita chía

**Instrucciones:**

1. Licuar arándanos con leche de almendras y semillas de chía.

Secreto NutriCocina: Antioxidante de color intenso.

### 8. Té Verde Frío con Pomelo Rosado

Seccion: 1 L | Tiempo: 10 min

**Detalle / Puntos Clave:**

- 2 saquitos té verde
- Jugo de 1/2 pomelo rosado
- 1 L agua
- Hielo

**Instrucciones:**

1. Preparar té verde, dejar enfriar, sumar jugo de pomelo y hielo.

Secreto NutriCocina: Estimula el metabolismo.

### 9. Bebida Caliente de Cacao Amargo y Vainilla

Seccion: 1 taza | Tiempo: 5 min

**Detalle / Puntos Clave:**

- 200ml leche descremada o almendras
- 1 cda cacao amargo 100%
- 1 cdita vainilla
- Estevia

**Instrucciones:**

1. Calentar la leche con el cacao amargo, vainilla y estevia batiendo con espumador.

Secreto NutriCocina: Chocolate caliente fit para la noche.

10. Licuado de Melón y Menta Refrescante

Seccion: 1 vaso grande | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1.5 tazas melón en cubos
- Hojas de menta
- 100ml agua
- Hielo

Instrucciones:

1. Licuar melón fresco con menta y hielo.

Secreto NutriCocina: Ultra hidratante para el verano.

11. Infusión Digestiva de Manzanilla y Naranja

Seccion: 2 tazas | Tiempo: 8 min

Detalle / Puntos Clave:

- 2 saquitos manzanilla
- Cáscara de 1/2 naranja
- 500ml agua hirviendo

Instrucciones:

1. Infusionar manzanilla con cáscara de naranja 5 min.

Secreto NutriCocina: Calma la ansiedad digestiva nocturna.

12. Agua Fresca de Sandía y Limón

Seccion: 1 L | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 2 tazas sandía sin semillas
- Jugo de 1 limón
- 500ml agua fría
- Hielo

Instrucciones:

1. Licuar sandía con agua, jugo de limón y hielo.

Secreto NutriCocina: Gran contenido de agua para alta saciedad.

13. Licuado Saciante de Manzana y Avena

Seccion: 1 vaso grande | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 manzana roja
- 2 cdas avena
- 200ml agua o leche descremada
- Canela

Instrucciones:

1. Licuar la manzana con cáscara, avena, leche y canela.

Secreto NutriCocina: Fibra soluble pectina que ralentiza vaciado gástrico.

14. Smoothie de Maracuyá y Yogur

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- Pulpa de 1 maracuyá
- 100g yogur natural
- 100ml agua
- Estevia

Instrucciones:

1. Mezclar maracuyá con yogur, agua y estevia con hielo.

Secreto NutriCocina: Sabor exótico y ácido.

15. Café Frío Frappé Saludable

Seccion: 1 vaso alto | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 cda café instantáneo
- 150ml leche descremada
- 1/2 taza hielo
- Vainilla y estevia

Instrucciones:

1. Licuar el café con leche, vainilla, estevia y hielo hasta lograr abundante espuma.

Secreto NutriCocina: Café espumoso tipo cafetería sin jarabes calóricos.











































