

# RECETARIO

A top-down photograph of a person sitting on a dark, textured mat. They are wearing blue athletic pants and a white long-sleeved shirt. They are holding a white bowl filled with cereal, yogurt, blueberries, and sliced fruit. A spoon is in the bowl. A clear water bottle is on the mat to the right. The background is a light-colored floor.

**Mari Sansó**  
WORKOUTS

# MUFFINS CON VERDURAS



Esta es una forma de iniciar tu día con un poco más de proteína, ya que contienen tanto huevos enteros como claras adicionales. Puedes comerte 3 muffins y combinarlos con un poco de aguacate y ½ taza de fruta.

Ingredientes:

- 6 huevos
- 1/3 taza de clara de huevos
- 1 tomate picado en cuadritos
- 1 taza de espinacas
- 1/2 pimiento
- Sal al gusto
- Aceite de aguacate en aerosol

Preparación:

Empieza por precalentar el horno a 350 grados, luego mezcla en un recipiente 6 huevos y 1/3 taza de claras de huevo. Por otro lado, cubre ligeramente los moldes con aceite de aguacate en aerosol, pica 1/2 pimiento, un poco de tomates y espinaca, luego agregarlos a los moldes. Vierte la mezcla de huevo con cuidado de no dejarlos muy llenos para evitar que se desborden. Hornea por alrededor de 28 minutos.

# FRITTATA AL ESTILO MEDITERRANEO



Es una receta de desayuno nutritiva que rinde para 4 porciones y requiere de 8 ingredientes en total.

## Ingredientes

- 6 huevos grandes
- 4 claras de huevos grandes
- 3/4 de espinacas tiernas
- 2 cebollas verdes
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado con albahaca y tomates secados al sol
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal

## Preparación

Primero debes precalentar el asador. Agrega el aceite en un sartén para horno, mientras el aceite se caliente a fuego medio, puedes picar las espinacas y las cebollas.

Mezclar los huevos, el queso, el condimento y la sal en un tazón, revuelve bien con un batidor y añade las espinacas con las cebollas. Vierta la mezcla y cocine hasta que los bordes comiencen a endurecerse.

Debes levantar con cuidado el borde de la mezcla e inclinar el sartén para permitir que el huevo crudo entre en contacto con la cacerola y cocinar durante 2 minutos o hasta que esté casi cuajada. Ahora ase de 2 a 3 minutos hasta que el centro este firme. Transfiere a otro recipiente para cortar y servir.

# OMELET GRIEGO CON QUINOA



## Ingredientes:

- 3 huevos
- 1/2 taza de queso feta
- 1 pepino cortado en cubos
- 1/2 taza de quinoa cocinada
- 1/4 taza de aceitunas tajadeadas
- 1/4 taza de alcachofas cortadas
- 1 taza de yogur griego sin sabor
- sal y pimienta al gusto
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cdas de jugo de limón
- 2 cdas de vinagre de vino blanco
- unas hojitas de albahaca

## Preparación:

- Para preparar el tzatziki Mezcle el yogur griego, el pepino cortado en cubitos, el vinagre de vino blanco, el eneldo, el orégano, sal y pimienta al gusto y el jugo de limón. Rocíe con aceite de oliva. Refrigere durante al menos 30 minutos antes de servir para permitir que los sabores se mezclen
- Para hacer la ensalada de quinoa. Agregue la quinua, las espinacas picadas, las aceitunas, las alcachofas picadas y la albahaca en un tazón grande. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva y sazone con sal y pimienta. Revuelva bien y reserve.

# OMELET GRIEGO CON QUINOA



- Para hacer la tortilla. En un tazón, use un tenedor para batir los 3 huevos una pizca de sal y pimienta.
- Caliente una sartén grande a fuego medio-bajo. Una vez que la sartén esté caliente, agregue 1 cucharada de mantequilla y agite la sartén para cubrir.
- Vierta la mezcla de huevo y déjela reposar durante unos 10 a 20 segundos. Use una espátula resistente al calor para mover suavemente los huevos hacia el centro de la sartén, luego incline la sartén para que los huevos líquidos ocupen su lugar.
- Inmediatamente espolvorea la tortilla con un poco de queso feta y luego agrega la ensalada de quinoa. Dobla y mantén caliente mientras haces la otra tortilla.
- Una vez que ambas tortillas hayan terminado de cocinarse y estén rellenas con la ensalada de quinua, cubra cada tortilla con tzatziki, queso feta y tomates Cherry. Servir con rodajas de aguacate.

# WRAPS DE HUEVO CON VERDURAS



## Ingredientes:

- 3 huevos
- ¼ taza de leche
- 2 tortillas de trigo integral
- Cebolla y pimiento rojo y calabacín picados
- sal y pimienta al gusto

## Preparación:

Primero, calienta la mitad del aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y sofríe hasta que esté fragante. Esto tomará unos 4 minutos. A continuación, agregue el pimiento rojo y el calabacín. Cocine durante unos 5 minutos o hasta que las verduras se ablanden. Agregue las espinacas hasta que se ablanden y luego retírelas de la sartén. Mientras tanto, mezcle los huevos, la leche, las hierbas mixtas, la sal y la pimienta. Cuando las verduras estén listas, vierta la mezcla de huevo en la sartén y revuelva hasta que esté cocida. Cuando estés listo, ¡puedes armar tus envolturas! ¡Coloque los huevos revueltos, las verduras y el queso en la envoltura y dóblela!

# HUEVO CON VEGETALES Y TOSTADA CON AGUACATE



## Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 tostada de pan integral
- 1/2 aguacate
- 1/2 taza de chile dulce en julianas
- 1/2 taza d hongos rebanados
- 1/2 taza de espárragos cortados
- 1/2 taza de zuquini en cuadros

## Preparación:

En un sartén roció un poco se aceite, agregó los 3 huevos revueltos y cocino. Pongo aparte los huevos y cocino las verduras por unos 5 minutos. Pongo en aguacate sobre la tostada y pongo los huevos y las verduras en un plato. Agregó sal y pimienta al gusto!

# TOSTADAS DE AGUACATE, BURRATA Y SALMON



## Ingredientes:

- 1 tostada de pan integral
- 1/2 aguacate
- 1 burrata
- 6 rebanadas de salmón ahumado
- Unas hojas de arrúgula y tomate Cherry para la tostada

## Preparación:

Majo el aguacate sobre la tostada. Agregó las hojas de arrúgula y los tomates cherry y por último la burrata. Aparte pongo las rebanadas de salmón. Opcional roció aceite de oliva y vinagre balsámico al gusto!

# QUESADILLA DE HUEVO JAMON Y QUESO



## Ingredientes:

- 2 huevos revueltos
- 3 rebanadas de jamón
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado
- 1 tortilla de trigo

## Preparación:

Mezclar los 2 huevos en un tazón y condimentar con sal y pimienta al gusto, verter la mezcla en el sartén dejar cocinar a fuego lento abriendo huequitos en el huevo para que se cocine también por arriba. Poner por encima las rebanadas de jamón y el queso, luego poner la tortilla y darle vuelta para cocinar por el otro lado. Dejar cocinando unos segundos y doblar la tortilla a la mitad. Servir con 1/2 aguacate para completar un delicioso platillo



# HUEVOS Y QUESO FRITOS CON AGUACATE

Ingredientes:

- 3 huevos fritos
- 3 rebanadas de queso blanco
- ½ aguacate en rebanadas

Preparación:

Cocinar los 3 huevos en un sartén y condimentar con sal y pimienta al gusto, apartó los huevos y cocino las rebanadas de queso por ambos lados hasta que queden doraditos. Pongo todo en un plato y a disfrutar!

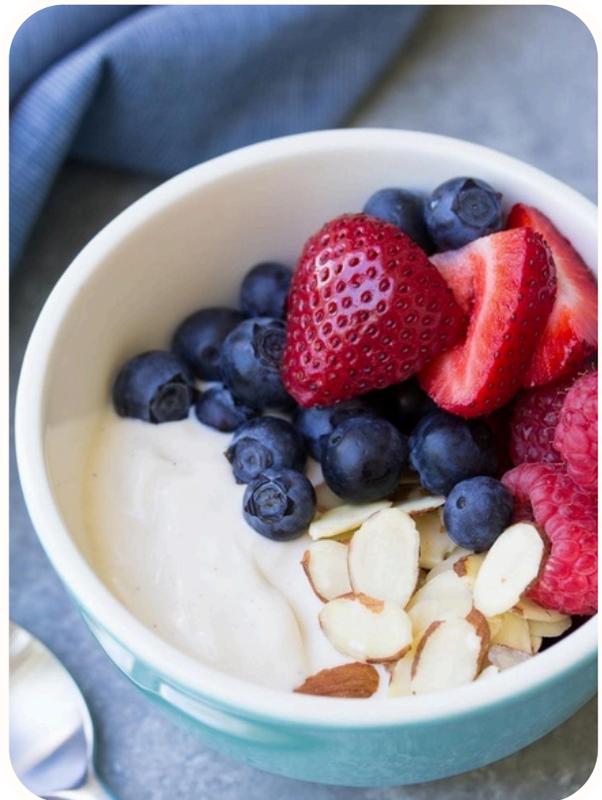
# YOGURT GRIEGO CON FRUTOS ROJOS Y ALMENDRAS

## Ingredientes:

- 1 ½ taza de yogurt griego bajo en grasa
- 1 taza de frutos rojos
- ¼ de taza de Almendras tajadiadas

## Preparación:

Agregó el yogurt griego en un tazón, le agregó los frutos rojos y las Almendras tajadiadas. Opcional: agregar 1 cda de semillas de chía o girasol.



# PANQUEQUES DE CHOCOLATE Y PROTEINA

Ingredientes:

- 1 scoop de proteína de chocolate
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de avena molida
- 1 cucharada de splenda o stevia
- 2 huevos
- 1 cucharada de queso cottage
- 1/4 cucharada de extracto de vainilla

Preparación:

En un tazón mezcle la avena, la proteína en polvo, el polvo de hornear y la cucharada de Splenda o stevia. Hago un hueco en el centro de la mezcla de los ingredientes secos y agrego los huevos, el extracto de vainilla y la cucharada de queso cottage y mezclo hasta que la mezcla quede uniforme. Otra opción es licuar todos los ingredientes. Engraso un sartén con aceite en spray y lo pongo a fuego bajo-medio. Agrego 1/4 de taza de la mezcla y cocino hasta que haga burbujitas y le doy vuelta hasta que quede cocinado.

