NUTRI FIT CENTER

NUTRICIÓN Y METABOLISMO
ENTRENAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

Licda. María Inés Castro
Nutrición Clínica y Deportiva

Recetas Saludables Prácticas:

POWER BREAKFAST

COLOR PEPPER

- 2 huevos al gusto
- 1 tz espinaca (poner hasta abajo)
- Chile morrón de distintos colores
- Decorar con cilantro

HEALTHY LUNCH

LETTUCE TACOS

- Hojas de lechuga
- 6 oz de pollo desmenuzado o 1 lata de atún en agua
- Cebolla, apio, perejil
- Sal, pimienta

Acompañar con 1 taza de vegetales al gusto

LIGHT DINNER

ZUCCHINI PIZZAS

- Zucchini en rodajas
- 1/2 tz queso mozzarellla light
- Tomates cherry
- Albahaca

NUTRI CENTER fit

PRE WORKOUT

PEANUT BUTTER RICE CAKES

- 2 rice cakes
- 2 ctas mantequilla mani
- Rodajas banano y fresa

NUTRI CENTER fit

Recetas Saludables para toda la familia:

Poached Egg Toast (350 kcal)

Skill Level: EASY

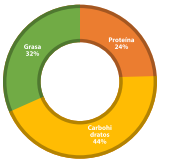
Ingredientes

15 unidades	Tomates cherry
1 rodaja	Pan integral de avena Brohders
1 unidad	Huevo entero
2 unidades	Claras de huevo
1/4 unidad	Aguacate

Preparación

Preparar los tomates cherry con limón, sal y albahaca.

Untar el aguacate en la rodaja de pan sándwich, agregar el huevo con claras previamente cocinado estilo poché y decorar con perejil, sal y pimienta.



Avocado boats (410 kcal)

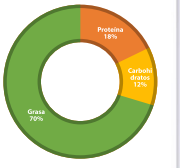
Skill Level: MEDIUM

Ingredientes

1 unidad	aguacate
2 lascas	salmón
2 unidades	huevos enteros
Al gusto	Sal, pimienta, eneldo

Preparación

Pre calentar el horno a 425 F
Partir los aguacates a la mitad, quitar la semilla (si el hoyo es muy pequeño, agrandarlo un poco con una cuchara)
Rellenarlos con las lascas de salmón en pedazos y huevos.
Agregar sal, pimienta y hornear por 15 a 20 minutos.
Decorar con eneldo al gusto.



Zoodles con Pollo (392 kcal)

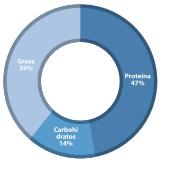
Skill Level: EASY

Ingredientes

8 onz	Pechuga de pollo
1 unidad	zuchini
3onz	queso panela
Al gusto	salsa roja natural.

Preparación

1.Rayar el zuchini para hacerlo en forma de "pasta".
2. Poner a cocer el pollo
3.Cocer a fuego lento el zuchini
4. asar queso panela
5. Juntar ambos y agregar queso panela y salsa

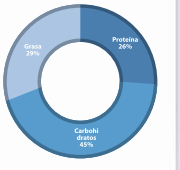


Ensalada Pasta con atún (461 kcal)

Skill Level: EASY

Ingredientes

1 taza	pasta al gusto
1 lata	Atún Light
1/4 unidad	Cebolla
3-4 unidades	tomatitos cherry
1/2 taza	Lechuga
1/2 aguacate	Aguacate
Al gusto	aceite de oliva,

Preparación

1.Cocinar la pasta con agua
2.picar cebolla y tomatitos en cuadritos
3.Cortar en tiras la lechuga
4.En un plato agregar la lata de atún y los ingredientes anteriores.
5.agregar aderezo de aceite oliva/balsàmico