

A vibrant collage of fresh ingredients including a salmon fillet, a slice of orange, a glass of orange smoothie, a kiwi slice, green beans, a lemon, and various tomatoes, all arranged around a paper grocery bag.

RECETAS PARA EL DÍA A DÍA

13 RECETAS SALUDABLES PARA UNA VIDA SANA

MICHELA PERLECHE

Hola,

Estoy muy contenta de poder compartir esta colección de algunas de mis recetas favoritas. Estas son recetas que mi familia y yo disfruta todo el tiempo.

Mi misión es inspirarlos a cocinar con los productos más naturales que puedan conseguir tanto en el mercado como el supermercado sin hacer este proceso complicado y estresante. El cocinar para mí es una manera de transmitir mi amor y cariño hacia las personas que tengo a mi alrededor. Con esto en mente, quiero compartir recetas saludables y deliciosas con todos ustedes.

Las recetas que estoy incluyendo van desde desayunos, comidas principales para el almuerzo o cena y postres. Todas estas recetas son fáciles de preparar y las podrás disfrutar en cualquier día de la semana.

Te invito a que hagas de estas recetas, tus recetas agregando tu toque personal. Etiquétame en @michelaperleche y no se olviden de enviarme un mensaje por instagram si tienen alguna duda.

Si deseas ver el video en donde he preparado cada receta, encuentra este símbolo  al lado del título y hazle click.

Desde mi cocina hacia la tuya, que tengas un lindo día cocinando!

XOXO

Michela



PROTEIN GRANOLA

PORCIONES: 8	PREPARACIÓN: 25 minutos	COCCIÓN: 25-30 minutos
---------------------	--------------------------------	-------------------------------

INGREDIENTES

2 tazas de avena en hojuelas
1/2 taza de almendras *
1/2 taza de nueces
1/4 taza miel de abeja *
1/4 taza de semillas de calabaza *
1/4 taza de quinoa
30 gramos proteína de chocolate *
1 cda. vainilla
1/4 taza de tahini *
60 g. chispas de chocolate *

INSTRUCCIONES

Pre-calentar el horno a 175 C.

Mezclar en un bowl los ingredientes secos (con excepción de los trozos de chocolate) avena, almendras, nueces, semillas de calabaza, quinoa, y proteína de chocolate. Dejar a un lado.

Mezclar en un segundo bowl los ingredientes líquidos: miel de abeja, vainilla y tahini. Si la miel esta dura y no líquida, puedes meterla al microondas por 10 segundos antes de incorporarla al resto de los ingredientes líquidos.

Volcar los ingredientes líquidos encima de los ingredientes secos. Mezclar.

Transferir a un molde apto para horno y esparcir la preparación con la ayuda de una cuchara. Llevar al horno por 15 minutos. Mezclar con la ayuda de una cuchara y regresar al horno por otros 10 minutos más o hasta que la granola tenga un color dorado claro.

Retirar del horno y dejar de enfriar. Una vez frío romper en trozos y agregar el chocolate.

Guardar en un envase cerrado.

* si no les gusta las almendras o nueces lo pueden reemplazar por lo que mas les guste o incluso pueden omitirlo.

* El tahini lo pueden reemplazar con mantequilla de maní, almendras, e incluso pueden usar aceite de coco o oliva.

* usen un chocolate endulzado con stevia de preferencia o pueden omitirlo.

* la proteína puede ser del sabor que más les guste.



PANQUEQUE HORNEADO DE ARANDANOS

PORCIONES: 2	PREPARACIÓN: 30 minutos	COCCIÓN: 30 minutos
---------------------	--------------------------------	----------------------------

I N G R E D I E N T E S

2 plátanos medianos
2 huevos enteros
2 claras de huevo
1 taza de avena
1/2 cdta. polvo para hornear
1 cdta vainilla
2 cdas. leche
2 cdas maca *

Para decorar:

1 taza arándanos
Miel de abeja

I N S T R U C C I O N E S

Pre-calentar el horno a 170 C. Engrasar un molde de vidrio.

Licuar por 30 segundos todos los ingredientes: plátano, huevos, claras, avena, polvo para hornear, vainilla, leche y maca.

Transferir al molde y hornear por aproximadamente 30 minutos o hasta que al insertar un palito en el centro salga vacío.

Cortar en porciones y decorar con arándanos y miel de abeja.

* si no les gusta la maca, puedes reemplazar esta con más avena, harina de coco o proteína en polvo.



CREPES DE PROTEINA Y AVENA

PORCIONES: 8

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 15-20 minutos

INGREDIENTES

1 plátano mediano
1 huevo
2 claras
1 cda de leche
1/2 vainilla
1/2 taza de avena
30 gramos proteína en polvo

Aceite en aerosol o mantequilla para cocinar los crepes.

INSTRUCCIONES

En el vaso de la licuadora vamos a agregar todos los ingredientes. Licuar sólo hasta que todo este incorporado.

En una sartén antiadherente agregar el aceite en aerosol o si estas usando mantequilla agrega una cucharadita y con la ayuda de un pincel o brocha esparce la mantequilla para que cubra toda la sartén.

Poner la sartén a fuego medio bajo y una vez caliente levantar la sartén del fuego y agregar aproximadamente dos cucharadas de la masa. Asegurate que esto caiga en el medio de la sartén. Ni bien la masa toca la sartén empieza a esparcir la masa por toda la sartén moviendo la sartén de un lado a otro. Los crepes se van a cocinar en segundos así que ni bien veas que el borde empieza a cocinarse voltea los crepes para que se terminen de cocinar por el otro lado. Espera unos 5 segundos y transfiere tu crepe a un plato.

Es muy común que el primer crepe se te rompa o no salga perfecto. No te preocupes, con práctica esto mejorará.

Una vez que terminaste de preparar tus crepes puedes rellenarlos con lo que más te guste: fruta, miel, mantequilla de maní, etc.



BAKED OATS

PORCIONES: 1	PREPARACIÓN: 20 minutos	COCCIÓN: 15-20 minutos
---------------------	--------------------------------	-------------------------------

INGREDIENTES

45 g. de Avena
60 g. de yogurt griego (sabor natural)
1 cdta miel (si te gusta mas dulce agrega más)
60 ml leche
1/4 cdta vainilla
1/2 cdta bicarbonato
1 cda cacao nibs (opcional)

Toppings Opcionales:

Yogurt Griego
Miel
Mermelada

INSTRUCCIONES

Pre-calentar el horno a 170 C.

En un bowl combinar la avena, yogurt, miel, leche, vainilla, bicarbonato y cacao nibs.

Transferir a un molde que irá al horno y hornear por 15 a 20 minutos.

Antes de servir agregar cualquier topping de tu preferencia.



QUINOA FRIED RICE

PORCIONES: 4

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 15-20 minutos

INGREDIENTES

1 taz de quinoa
2 tazas de agua
Sal
1 cda. Aceite de ajonjolí
1 cebolla, picada
1 zanahoria, pelada y picada
1 taza de vainitas (judías verdes)
1 taza de arvejas (yo usé las pre-cocidas)
2 dientes de ajo
2 cdas salsa de soya bajo en sodio
3 huevos, mezclados
Cebolla china para decorar

INSTRUCCIONES

En una olla mediana hervir la quinoa y 2 tazas de agua.

Reducir el fuego y hervir hasta que el agua sea totalmente absorbida, aproximadamente unos 15 a 20 minutos. Sazonar con sal y remover con un tenedor para separar la quinoa.

En una sartén a fuego medio calentar el aceite de ajonjolí. Agregar la cebolla, zanahoria y arvejas. Cocinar hasta que estén suaves. Agregar el ajo junto con la salsa de soya y cocinar por un par de minutos más.

En un bowl pequeño batir ligeramente los huevos y cocinarlos en una sartén que está previamente engrasada con aceite en aerosol. Formar una tortilla, cocinando por ambos lados. Transferir a un plato y cortar cubitos.

Agregar el huevo cocido a la mezcla de quinoa junto con la cebolla china. Servir.



PESCADO AL PESTO

PORCIONES: 2

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 15-20 minutos

INGREDIENTES

Pesto:

1 taza Albahaca
1 taza Cilantro
1 diente de Ajo
2 cdas de Jugo de limón
Levadura nutricional (puedes reemplazarlo con queso parmesano)
Sal, pimienta
¼ taza Aceite de oliva
¼ taza Nueces

Pescado:

1 cebolla
1 tomate
2 filetes de pescado blanco
Sal y pimienta a gusto

INSTRUCCIONES

Para el pesto: En una licuadora agregamos todos los ingredientes y licuamos hasta obtener nuestra salsa pesto. Si crees que necesita más líquido pueden agregar más agua.

Para el pescado: Pre-calentar el horno a 175 C.

Picar en cubos grandes la cebolla y el tomate. En un bowl agregar 2 cdas de pesto. Agregar la cebolla y el tomate. Mezclar y verter en un molde. Llevar al horno por 10 minutos.

Sazonar el pescado por ambos lados con sal y pimienta. Acomodar el filete encima de la cebolla y tomate que están precocidos. Cubrir cada filete con más pesto y llevar al horno nuevamente hasta que el pescado se cocine por completo, aproximadamente 15 minutos.

Servir con arroz, papa o camote sancochado.



CHICKEN FINGERS DE QUINOA

PORCIONES: 6

PREPARACIÓN: 45 minutos

COCCIÓN: 30 minutos

I N G R E D I E N T E S

Para los chicken fingers:

½ kilo de pechuga de pollo
1 taza de quinoa en HOJUELAS
½ cdta oregano
½ cdta sal
½ cdta pimienta
2 huevos
2 cdts tabasco
Aceite en Aerosol

Para el dip:

½ taza de yogur griego, sabor natural (se puede reemplazar por mayonesa)
2 cdts mostaza
Jugo de ½ limón
½ cdta paprika
1 cdta miel
¼ cdta ajo en polvo

I N S T R U C C I O N E S

Para los chicken fingers: Precalentar el horno a 180 C

Cortar el pollo en tiras grandes. Sazonar con sal y pimienta.

En un bowl mezclar la quinoa en hojuelas, orégano, sal y pimienta.

En otro bowl batir los huevos con el tabasco.

Tomar las tiras de pollo y pasarlas por la mezcla de huevo, luego por la quinoa en hojuelas.

Acomodar el pollo en un recipiente que va a ir al horno. Rociar un poco del aceite en aerosol por encima del pollo y llevarlo al horno por aproximadamente unos 20-25 minutos. Luego voltear el pollo y volver a rociar con el aceite y cocinar por 10 minutos adicionales.

Servir el pollo junto con el dip.

Para el dip: Para preparar el dip: En un bowl combinar todos los ingredientes. Yo usé yogurt griego, pero si no les gusta el sabor a yogurt pueden usar mayonesa.



PASTA CREMOSA CON POLLO Y HONGOS

PORCIONES: 2	PREPARACIÓN: 60 minutos	COCCIÓN: 30 minutos
---------------------	--------------------------------	----------------------------

I N G R E D I E N T E S

2 tazas de pasta (cocida y colada)
2 tazas de hongos (yo usé ostras)
3 dientes de ajo, picada
2 oz queso crema, bajo en grasa
1 taza de leche vegetal
¼ taza agua de pasta
¼ taza queso parmesano
2 tazas de pollo cocido y deshilachado
2 tazas de hojas de espinaca
1 cdta oregano
Aceite de Oliva
Sal y pimienta a gusto
Perejil

I N S T R U C C I O N E S

Cocinar la pasta siguiendo las instrucciones de la caja, colar y reservar ½ taza del agua en la que se cocinó la pasta.

En una olla a fuego medio, agrega aceite de oliva y agrega el ajo. Remover y agregar los hongos. Sazonar con sal y oregano. Cocinar por unos 3 minutos hasta que los hongos se pongan suaves. Agregar el queso crema y el agua de la pasta. Remover hasta que el queso se derrita. Agregar la leche, sal y pimienta. Dejar hervir a fuego medio hasta que la salsa se espese. Si es necesario, agregar más agua. Una vez que la salsa esté a su punto agregar el pollo, queso, espinaca y perejil. Servir.



CREMA DE ZAPALLO Y PIMIENTO

PORCIONES: 4-6

PREPARACIÓN: 20 minutos

COCCIÓN: 40 minutos

INGREDIENTES

Crema de zapallo y pimiento:

1 k de zapallo (calabaza)pelado, picado en cubos.

1 pimiento rojo, sin venas, picado en cubos.

1 cebolla, picada

1 papa pequeña pelada y picada en cubos (opcional)

2 dientes de ajo, pelados

1 cda aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

1/4 taza caldo de pollo o agua

2 cdas leche descremada.

Garbanzos crocantes:

1 taza garbanzos (pre-cocidos)

Sal y pimienta a gusto

1/4 cda comino

1/4 cda paprika

INSTRUCCIONES

Cortar el zapallo, pimiento y cebolla del mismo tamaño.

Opcional: agregar tambien una papa pelada y picada en cubos. Esto va a ayudar con la textura.

Colocar las verduras en una lata o molde. Agregar los dientes de ajos previamente pelados. Agregar el aceite de oliva, sal y pimienta.

Llevar al horno a 175 C por aproximadamente 30 minutos o hasta que las verduras estén cocidas. Retirar del horno y remover. Dejar enfriar un poco antes de licuar.

Transferir las verduras a una licuadora. Agregar el caldo de pollo o agua. Ajustar la sal si es necesario. Agregar la leche y licuar una vez más.

Servir y decorar con los garbanzos crocantes.

Garbanzos Crocantes:

En una sartén a fuego medio agregar ls garbanzos (a mi me gusta usar los que vienen en lata. Normalmente los enjuago en agua y dejo que se sequen antes de cocinarlos).Ir removiendo hasta que los garbanzos estén tostados. Si gustas puedes usar 1 cda de aceite de oliva o nada de aceite si tienes una buena sartén. Condimentar con la sal, pimienta, comino y paprika. Servir.



GALLETAS DE AVENA Y COCO

PORCIONES: 5

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

I N G R E D I E N T E S

1 taza de avena
1/4 taza coco rallado
3 cdas aceite (oliva o vegetal)
3 cdas miel
1 huevo, ligeramente batido

Para decorar:

50 gramos chocolate, derretido
1/4 taza pepitas de calabaza
1/4 taza de ajonjolí

I N S T R U C C I O N E S

Pre-calentar el horno a 175 C.

Mezclar en un bowl la avena con el coco rallado.

Incorporar el aceite, miel y huevo. Combinar hasta formar una masa manejable.

Formar las galletas usando las palmas de las manos, una a una. Transferir a un molde enmantecado o cubierto por papel manteca.

Hornear por 10 minutos por un lado. Volterar y cocinar por 5 minutos adicionales por otro. Dejar enfriar.

Derretir el chocolate en el microondas usando intervalos de 30 segundos. Cubrirla superficie de la galleta con el chocolate y espolvorear las pepitas de calabaza y ajonjolí.

-

-

-



MOUSSE DE CHOCOLATE SALUDABLE

PORCIONES: 4

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 15 minutos

I N G R E D I E N T E S

1 palta (aguacate, avocado)
45 gramos de chocolate bitter
1/4 taza de cacao en polvo (sin dulce)
1/4 taza de miel de abeja (maple o agave)
1 cda. esencia de vainilla
1 pizca de sal
1 ó 2 cdas de leche de almendras, coco ó
incluso yogurt griego.

Para servir:

1 cda cacao en polvo

I N S T R U C C I O N E S

Escoger una palta que este madura pero con textura firme. Pelar.

Derretir el chocolate en el microondas por 30 segundos.
(Agregar 30 segundos mas si es necesario)

En una licuadora agregar la palta, el chocolate derretido, cacao, miel de abeja, vainilla, pizca de sal y leche. Licuar y repartir el mousse en cuatro porciones.

Refrigerar por al menos 30 minutos. Espolvorear con cacao en polvo. Servir.



MUFFINS DE ARANDANOS

PORCIONES: 6

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 15-20 minutos

INGREDIENTES

1 1/2 taza de harina de almendras
1/4 taza de panela o azúcar
1 cdta polvo para hornear
2 huevos
1 cdta de vainilla
3 cdas aceite de oliva o aceite de coco
2 cdas leche vegetal (almendras, cashew,
etc.)
1 taza arandanos

INSTRUCCIONES

Pre-calentar el horno a 175 C. Engrasar un molde para muffins o usar moldes de papel.

En un bowl grande mezclar la harina de almendras, panela y polvo para hornear. Mezclar.

En otro bowl agregar los huevos, la vainilla, aceite y leche. Usando un tenedor mezclar. Agregar esta mezcla a los ingredientes secos. Mezclar hasta que todo este incorporado. Por último, agregar los arándanos.

Transferir a los moldes y llevar al horno por aproximadamente 15-20 minutos.



CHOCOBANANAS

PORCIONES: 4

PREPARACIÓN: 30 minutos

COCCIÓN: 15-20 minutos

I N G R E D I E N T E S

2 plátanos (bananas)
100 g. chocolate semi-amargo

Toppings:

Maní, tostado
Pistacho, tostado
Pepitas, tostadas

I N S T R U C C I O N E S

Pelar las bananas y cortálos por la mitad. Si gustas puedes agregar un palito de helado por el medio. Llevarlos al congelador por lo menos por una hora.

Derretir el chocolate en el microondas con intervalos de 30 segundos hasta que el chocolate se derrita.

Sacar las bananas del congelador y sumergirlos en el chocolate. También puedes esparcir chocolate por encima usando una cuchara.

Inmediatamente agregar tus toppings. Yo usé maní, pistachos y pepitas tostadas. Usa los toppings que más te gusten.

El chocolate se va endurecer muy rápido ya que las bananas están congeladas, pero si de repente hace mucho calor por dónde vives y esto no sucede, lleva los plátanos al congelador por unos minutos y listo!

Complementa tu entrenamiento

Complementa tu entrenamiento
con estas guías



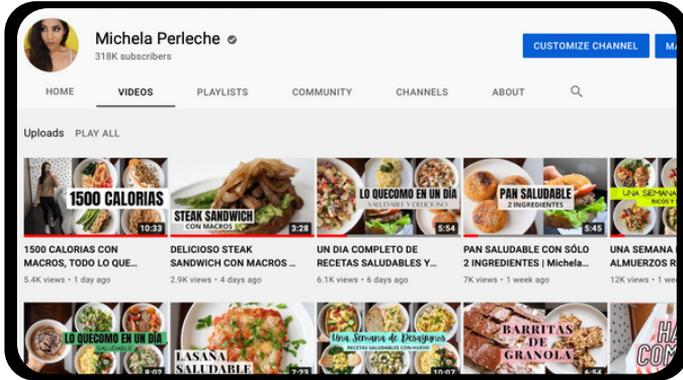
10% DESCUENTO

** USANDO EL CÓDIGO: **PROMOMICHELA21****

** Tiene que ser agregado durante checkout. Límite de 1 uso por persona. No puede combinarse con otros descuentos. Válido hasta el 31 de Diciembre 2021



Inspírate



Encuentra miles de recetas saludables en mi canal de Youtube

