

DRA. STEPHANIE OVIEDO · MEDICINA FUNCIONAL

Recetario

Corazón Consciente

Dra. Stephanie Oviedo

hola@drstephanieoviedo.com

Instagram: @itsdrstephanie

Contenido

	Cómo usar este recetario	3
	La fórmula del plato	4
	Cómo cocinar cuidando las grasas	5
	Desayunos 8 recetas	7
	Almuerzos 8 recetas	12
	Cenas 8 recetas	17
	Salsas y aderezos 8 recetas	22
	Snacks 8 recetas	27
	Postres 6 recetas	31



Cómo usar este recetario

Son recetas sencillas, con ingredientes que se consiguen en cualquier mercado y que se cocinan sin complicaciones.

No es un menú ni un plan de días. Son opciones: abres la sección que necesitas y eliges lo que te provoque con lo que tengas en casa.

Las cantidades son para dos porciones, salvo donde diga otra cosa, y están pensadas como referencia. Si cocinas para más gente, multiplica; si cocinas para ti, haz de una vez para dos días.

SOBRE LOS SNACKS Y LOS POSTRES

Están aquí como opciones disponibles, no como parte obligada del día. Una comida bien armada sostiene varias horas por su cuenta. Si un día te provoca algo entre comidas o algo dulce después de almorzar, estas son las opciones que juegan a favor.

NADA FRITO

En todas las recetas de este protocolo se cocina al horno, en air fryer, a la plancha, en sartén con aceite de oliva, al vapor o guisado. Freír cambia las grasas buenas en grasas que irritan la pared de la arteria.

[↑ Volver al contenido](#)



La fórmula del plato

En vez de pesar la comida, mira el plato.



LA MITAD: VERDURAS

Cocidas, crudas, en ensalada, en sopa, salteadas o al horno. Mientras más colores, mejor, porque los colores son los antioxidantes.



UN CUARTO: PROTEÍNA

Del tamaño y el grosor de la palma de tu mano: pescado, pollo, huevo, carne magra, fríjol, lenteja o garbanzo.



UN CUARTO: CARBOHIDRATO

Un puño cerrado: arroz integral, quinoa, yuca, plátano, papa, batata, avena o maíz.



Y UNA GRASA BUENA EN CADA COMIDA

Un tercio de aguacate, una cucharada de aceite de oliva o un puñado pequeño de frutos secos.

No se trata de cambiar tu comida por otra. Se trata de ajustar las proporciones y las grasas con las que cocinas.

SOBRE LAS MEDIDAS CON LA MANO

Tu mano crece contigo, así que sirve de medida personal: la palma para la proteína, el puño cerrado para el carbohidrato, el pulgar para la grasa. Es una guía general. En la sesión la ajustamos a tu caso.

[↑ Volver al contenido](#)



Cómo cocinar cuidando las grasas

El método de cocción cambia lo que llega a tu plato tanto como el ingrediente.

AL HORNO

Para pescado, pollo, verduras y plátano. Una bandeja y la cocina queda limpia.

AIR FRYER

Deja crocante sin aceite de fritura. Perfecta para verduras y garbanzos.

A LA PLANCHA

Carnes y pescados, con poco aceite de oliva y fuego medio.

EN SARTÉN

Para sofritos y revueltos, con aceite de oliva y fuego medio.

AL VAPOR

Lo que mejor conserva los nutrientes de las verduras y del pescado.

GUISADO

Legumbres, sopas y carnes blandas. Retira la grasa que sube a la superficie.

EL ACEITE DE OLIVA Y EL CALOR

El aceite de oliva virgen extra aguanta bien la cocción de todos los días: sofreír, saltar, hornear. Lo que no aguanta es el fuego muy alto y sostenido, como el de una fritura.

Guárdalo en vidrio oscuro, lejos del calor de la estufa, y bóvalo si huele rancio. Para temperaturas más altas, el aceite de aguacate aguanta más.

LOS RECIPIENTES DE PLÁSTICO

Calentar comida o bebida en plástico favorece que ciertos compuestos pasen al alimento, y algunos se han relacionado con alteraciones en el manejo del azúcar y de las hormonas. En un protocolo donde estamos trabajando justamente la insulina, vale la pena cuidarlo.

En la práctica: calienta en vidrio o cerámica, guarda en vidrio cuando puedas, y evita dejar botellas de plástico al sol o dentro del carro. No hace falta cambiar toda la cocina de una vez: empieza por lo que va al microondas.

COCINAR DE MÁS TAMBIÉN CUENTA

Las carnes muy tostadas, quemadas o con costra negra forman compuestos que irritan la pared del vaso. Dorado sí, carbonizado no. Y si vas a asar carne, marinarla antes con limón, vinagre y hierbas reduce esa formación.

[↑ Volver al contenido](#)



Desayunos

Ocho opciones para empezar el día con proteína, grasa buena y fibra.

Avena con linaza y mora

La fibra con más respaldo para el colesterol, en el plato más fácil del día.

10 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

1 taza de avena en hojuelas

2 tazas de agua o leche sin azúcar

2 cdas de linaza molida

1 taza de mora

Canela

Un puñado de nueces

PREPARACIÓN

- 1 Pon la avena con el agua o la leche a fuego medio y revuelve hasta que espese, unos 5 minutos.
- 2 Retira del fuego y agrega la linaza molida y la canela.
- 3 Sirve con la mora encima y las nueces.

La linaza va molida y se agrega al final: el calor fuerte le quita parte del omega-3.

Huevos pericos con aguacate

El desayuno de siempre, con lo que lo acompaña trabajando a favor.

12 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

4 huevos

1 tomate picado

½ cebolla picada

1 cda de aceite de oliva

1 aguacate

Cilantro (opcional)

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Sofríe la cebolla en el aceite de oliva a fuego medio hasta que esté transparente.
- 2 Agrega el tomate y cocina 3 minutos más.
- 3 Baja el fuego, agrega los huevos batidos y revuelve hasta que cuajen.
- 4 Sirve con el aguacate en tajadas y el cilantro encima.

Arepa con queso y tomate

Maíz entero, proteína y un buen aceite.

15 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 arepas de maíz entero

100 g de queso campesino o cuajada

1 tomate en rodajas

Hojas de rúcula o espinaca

Aceite de oliva

Orégano

PREPARACIÓN

- 1 Asa las arepas a la plancha o en el horno hasta que estén doradas por fuera.
- 2 Ábrelas y rellena con el queso, el tomate y las hojas verdes.
- 3 Rocía con aceite de oliva y orégano.

Tortilla de espinaca y champiñones

Se hornea, rinde para dos días y se come fría o caliente.

30 MIN

4 PORCIONES

INGREDIENTES

6 huevos

2 tazas de espinaca

1 taza de champiñones en láminas

½ cebolla picada

1 cda de aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180 °C.
- 2 Saltea la cebolla y los champiñones en el aceite hasta que suelten el agua.
- 3 Agrega la espinaca y cocina 1 minuto, solo hasta que se marchite.
- 4 Bate los huevos, mezcla con las verduras y vierte en un molde engrasado.
- 5 Hornea 20 minutos, hasta que esté firme en el centro.

Yogur con fresa, nuez y chía

Tres minutos y queda armado: proteína, grasa buena y fibra.

3 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 tazas de yogur natural sin azúcar

1 taza de fresas en trozos

2 cdas de nueces picadas

1 cda de chía

Canela

PREPARACIÓN

- 1 Sirve el yogur en dos copas.
- 2 Agrega las fresas, las nueces y la chía.
- 3 Espolvorea canela encima.

Revisa la etiqueta del yogur: muchos “naturales” traen azúcar añadida.

Huevos pochados sobre aguacate

Para los días en que quieres algo que se vea bonito sin trabajar.

12 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

4 huevos

1 aguacate

2 rebanadas de pan integral o 2 arepas

Jugo de ½ limón

Hojuelas de ají (opcional)

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Pon agua a hervir con un chorrito de vinagre. Baja el fuego hasta que apenas burbujee.
- 2 Rompe cada huevo en una taza y deslízalo al agua. Cocina 3 minutos y saca con espumadera.
- 3 Machaca el aguacate con el limón, la sal y la pimienta, y úntalo sobre el pan tostado.
- 4 Pon los huevos encima y termina con el ají.

Patacón al horno con huevo

El plátano verde tiene almidón resistente, que se comporta como fibra.

25 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 plátanos verdes

4 huevos

1 cda de aceite de oliva

Pico de gallo (ver salsas)

Sal

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 Cocina los plátanos pelados en agua con sal durante 15 minutos, hasta que estén blandos.
- 3 Aplástalos con el fondo de un vaso, pincélos con aceite y hornéalos 10 minutos hasta que estén dorados.
- 4 Mientras tanto, prepara los huevos como prefieras.
- 5 Sirve el patacón con el huevo encima y el pico de gallo.

Avena remojada de un día para otro

Se arma de noche y en la mañana está lista.

5 MIN LA NOCHE ANTERIOR

2 PORCIONES

INGREDIENTES

1 taza de avena en hojuelas

1½ tazas de leche sin azúcar o yogur

1 manzana rallada

1 cda de chía

1 cda de linaza molida

Canela

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todo en un frasco de vidrio.
- 2 Tapa y deja en la nevera toda la noche.
- 3 En la mañana, revuelve y sirve. Si quedó muy espesa, agrega un poco de leche.

↑ [Volver al contenido](#)



Almuerzos

La comida fuerte del día, armada con la fórmula del plato.

Pollo al horno con batata y brócoli

Una bandeja, y queda listo el almuerzo de dos días.

40 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 pechugas o 4 muslos de pollo sin piel

2 batatas en cubos

2 tazas de brócoli

1 cebolla en plumas

3 dientes de ajo picados

2 cdas de aceite de oliva

Jugo de 1 limón

Paprika, orégano, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 Mezcla la batata y la cebolla con la mitad del aceite, sal y paprika, y hornea 15 minutos.
- 3 Sazona el pollo con el ajo, el limón, el orégano y el resto del aceite.
- 4 Pon el pollo y el brócoli sobre la batata y hornea 20 minutos más.
- 5 Si quieres que el pollo quede más dorado, sube el horno los últimos 5 minutos.

Pescado al horno con verduras

Una bandeja, veinte minutos, y la cocina queda limpia.

30 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 filetes de pescado blanco o 2 truchas

1 calabacín en rodajas

1 pimentón en tiras

1 cebolla en plumas

1 tomate en rodajas

2 dientes de ajo picados

Jugo de 1 limón

2 cdas de aceite de oliva

Orégano, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 Pon las verduras en una bandeja, mézclalas con la mitad del aceite, sal y orégano.
- 3 Hornea las verduras solas 10 minutos.
- 4 Pon el pescado encima, báñalo con el limón, el ajo y el resto del aceite.
- 5 Hornea 12 a 15 minutos más, hasta que el pescado se desmenuce con el tenedor.

Lentejas guisadas con zapallo

Proteína, fibra soluble y potasio en una sola olla.

40 MIN

4 PORCIONES

INGREDIENTES

1 taza de lenteja seca

2 tazas de zapallo en cubos

1 cebolla picada

2 tomates picados

3 dientes de ajo

1 zanahoria en cubos

2 cdas de aceite de oliva

Comino, laurel, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Sofríe la cebolla y el ajo en el aceite hasta que estén transparentes.
- 2 Agrega el tomate y cocina 5 minutos.
- 3 Añade la lenteja, la zanahoria, el laurel y agua que cubra dos dedos por encima.
- 4 Cocina 25 minutos a fuego medio.
- 5 Agrega el zapallo y cocina 10 minutos más, hasta que todo esté blando.

Pollo a la plancha con quinua

El almuerzo de entre semana que se arma en veinte minutos.

25 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo

$\frac{3}{4}$ taza de quinua

1½ tazas de agua

2 tomates picados

1 pepino picado

$\frac{1}{2}$ cebolla roja en plumas

Jugo de 1 limón

2 cdas de aceite de oliva

Sal, pimienta y orégano

PREPARACIÓN

- 1 Lava la quinua y cocínala con el agua y sal durante 15 minutos, tapada.
- 2 Sazona el pollo y cocínalo a la plancha 6 minutos por lado.
- 3 Mezcla el tomate, el pepino y la cebolla con el limón y el aceite.
- 4 Sirve el pollo sobre la quinua con la ensalada al lado.

Sancocho liviano de pollo

El sancocho de siempre, con más verdura y sin la grasa de encima.

50 MIN

4 PORCIONES

INGREDIENTES

4 presas de pollo sin piel

2 mazorcas en trozos

2 papas en trozos

1 plátano verde en trozos

1 yuca en trozos

1 cebolla

2 tomates

Cilantro (opcional)

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Pon el pollo en una olla con agua, la cebolla y el tomate enteros. Cocina 20 minutos.
- 2 Retira la cebolla y el tomate, y agrega la mazorca y el plátano.
- 3 A los 10 minutos agrega la papa y la yuca.
- 4 Cocina 15 minutos más, hasta que todo esté blando.
- 5 Antes de servir, retira la grasa que se junta en la superficie con una cuchara.

Ceviche de pescado blanco

Sin cocción, sin grasa añadida, y listo en veinte minutos.

20 MIN MÁS REPOSO

2 PORCIONES

INGREDIENTES

400 g de pescado blanco muy fresco en cubos

Jugo de 6 limones

1 cebolla roja en plumas finas

1 ají fresco picado

Cilantro (opcional)

1 batata cocida

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Lava la cebolla en agua fría con sal y escúrrela.
- 2 Mezcla el pescado con el jugo de limón y la sal, y deja reposar 15 minutos en la nevera.
- 3 Agrega la cebolla, el ají y el cilantro.
- 4 Sirve con la batata cocida en rodajas.

Que el pescado sea del día. Si no estás segura de la frescura, mejor hazlo otro día.

Garbanzos guisados con espinaca

Barato, rinde, y de lo mejor que puedes comer un lunes.

30 MIN

4 PORCIONES

INGREDIENTES

2 tazas de garbanzo cocido

4 tazas de espinaca

1 cebolla picada

3 dientes de ajo

2 tomates picados

1 cdta de paprika

2 cdas de aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Sofríe la cebolla y el ajo en el aceite.
- 2 Agrega el tomate y la paprika, y cocina 5 minutos.
- 3 Añade el garbanzo con media taza de su agua de cocción y cocina 10 minutos.
- 4 Agrega la espinaca y revuelve hasta que se marchite, 2 minutos.

Bowl de atún y aguacate

Para los días sin tiempo: casi todo viene listo.

10 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

1 taza de arroz integral cocido

2 latas de atún en agua, escurrido

1 aguacate

1 taza de repollo morado en tiras finas

1 zanahoria rallada

Jugo de 1 limón

2 cdas de aceite de oliva

Ajonjolí

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el repollo y la zanahoria con el limón, la sal y la mitad del aceite.
- 2 Arma el bowl: el arroz abajo, y encima el atún, el aguacate y la ensalada.
- 3 Termina con el resto del aceite y el ajonjolí.

↑ [Volver al contenido](#)



Cenas

Más livianas, y con la última comida hora y media o dos horas antes de acostarte.

Crema de zapallo con semillas

Liviana, se hace sola y cae bien de noche.

30 MIN

4 PORCIONES

INGREDIENTES

4 tazas de zapallo en cubos

1 cebolla picada

2 dientes de ajo

2 tazas de caldo de verduras o agua

1 cda de cúrcuma

1 cda de aceite de oliva

Semillas de calabaza tostadas

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Sofríe la cebolla y el ajo en el aceite.
- 2 Agrega el zapallo, la cúrcuma y el caldo. Cocina 20 minutos.
- 3 Licúa hasta que quede suave.
- 4 Sirve con las semillas tostadas en seco encima.

Sardinas al horno con tomate

El pescado con más omega-3 por lo que cuesta.

25 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 latas de sardina en aceite de oliva, escurridas

2 tomates en rodajas

1 cebolla en plumas

2 dientes de ajo picados

Perejil

Jugo de ½ limón

1 cda de aceite de oliva

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 190 °C.
- 2 Pon la cebolla y el tomate en una bandeja con el aceite, y hornea 10 minutos.
- 3 Acomoda las sardinas encima, agrega el ajo y el limón.
- 4 Hornea 8 minutos más y termina con perejil fresco.

Revuelto de verduras con huevo

Lo que haya en la nevera, en una sartén.

15 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

4 huevos

1 calabacín en cubos

1 pimentón en cubos

1 cebolla picada

1 taza de espinaca

1 cda de aceite de oliva

Sal, pimienta y orégano

PREPARACIÓN

- 1 Saltea la cebolla, el pimentón y el calabacín en el aceite durante 6 minutos.
- 2 Agrega la espinaca y revuelve hasta que se marchite.
- 3 Baja el fuego, agrega los huevos batidos y revuelve hasta que cuajen.

Sopa de lenteja y verduras

Se hace de una vez para tres días.

40 MIN

4 PORCIONES

INGREDIENTES

1 taza de lenteja

1 zanahoria en cubos

2 tallos de apio picados

1 cebolla picada

3 dientes de ajo

2 tomates picados

1 papa en cubos

2 cdas de aceite de oliva

Laurel, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Sofríe la cebolla, el ajo y el apio en el aceite.
- 2 Agrega el tomate y cocina 5 minutos.
- 3 Añade la lenteja, la zanahoria, el laurel y agua que cubra tres dedos.
- 4 Cocina 25 minutos. Agrega la papa y cocina 10 minutos más.

Pollo desmechado con verduras

Rinde, se guarda bien y resuelve dos cenas.

30 MIN

4 PORCIONES

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo cocidas y desmechadas

1 calabacín en tiras

1 pimentón en tiras

1 zanahoria en tiras

1 cebolla en plumas

3 dientes de ajo

2 cdas de aceite de oliva

Jugo de 1 limón

Orégano, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Saltea la cebolla y el ajo en el aceite a fuego alto, 2 minutos.
- 2 Agrega la zanahoria, el pimentón y el calabacín, y saltea 5 minutos más: que queden al dente, no blandos.
- 3 Incorpora el pollo desmechado y revuelve 2 minutos.
- 4 Termina con el limón, el orégano y la pimienta.

Ensalada tibia de quinua y garbanzo

Cena completa sin prender el horno.

25 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

¾ taza de quinua cocida

1 taza de garbanzo cocido

3 tazas de hojas verdes

1 tomate picado

½ aguacate

2 cdas de aceite de oliva

Jugo de 1 limón

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Calienta el garbanzo en una sartén con un poco de aceite, sal y pimienta, 5 minutos.
- 2 Mezcla la quinua tibia con el garbanzo.
- 3 Sirve sobre las hojas verdes con el tomate y el aguacate.
- 4 Aliña con el aceite y el limón.

Berenjena rellena al horno

Se ve de restaurante y se hace en una bandeja.

45 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 berenjenas

200 g de carne magra molida

1 cebolla picada

2 tomates picados

2 dientes de ajo

2 cdas de aceite de oliva

Orégano, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 190 °C. Corta las berenjenas a lo largo y haz cortes en la pulpa.
- 2 Pincélalas con aceite y hornéalas 20 minutos boca abajo.
- 3 Mientras tanto, sofríe la cebolla y el ajo, agrega la carne y luego el tomate. Cocina 10 minutos.
- 4 Saca algo de pulpa de la berenjena, mézclala con la carne y rellena.
- 5 Hornea 12 minutos más.

Caldo de pollo con cúrcuma

Para los días en que no quieres nada pesado.

40 MIN

4 PORCIONES

INGREDIENTES

4 presas de pollo sin piel

1 cebolla

2 zanahorias en rodajas

2 tallos de apio

1 cdta de cúrcuma

1 trozo de jengibre

3 dientes de ajo

Cilantro (opcional)

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Pon el pollo en una olla con agua, la cebolla entera, el ajo y el jengibre.
- 2 Cocina 25 minutos a fuego medio y retira la grasa de la superficie.
- 3 Agrega la zanahoria, el apio y la cúrcuma. Cocina 12 minutos más.
- 4 Desmecha el pollo, devuélvelo a la olla y sirve con cilantro.

↑ Volver al contenido



Salsas y aderezos

Los que reemplazan a los del frasco, que casi siempre traen azúcar o sodio.

Vinagreta de limón

La base de todo. Se guarda una semana en la nevera.

3 MIN

PARA VARIAS ENSALADAS

INGREDIENTES

6 cdas de aceite de oliva virgen extra

3 cdas de jugo de limón

1 cdta de mostaza

1 diente de ajo rallado

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Pon todo en un frasco con tapa.
- 2 Agita fuerte hasta que se integre.
- 3 Guarda en la nevera y agita antes de usar.

Hogao casero

El sofrito de la casa, sin azúcar ni cubito.

20 MIN

PARA VARIAS COMIDAS

INGREDIENTES

4 tomates picados

2 cebollas largas picadas

1 cebolla cabezona picada

3 dientes de ajo

2 cdas de aceite de oliva

Comino, sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Sofríe las cebollas y el ajo en el aceite a fuego bajo durante 8 minutos.
- 2 Agrega el tomate, el comino, la sal y la pimienta.
- 3 Cocina a fuego bajo 10 minutos más, hasta que el tomate se deshaga.

Hazlo de una vez para la semana y guárdalo en un frasco de vidrio.

Pico de gallo

Cinco minutos y le sirve a casi todo.

5 MIN

PARA 4 PORCIONES

INGREDIENTES

3 tomates picados en cubos pequeños

½ cebolla roja picada

1 ají fresco picado

Jugo de 1 limón

Cilantro (opcional)

Sal

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todo en un bowl.
- 2 Deja reposar 10 minutos antes de servir.

Salsa de aguacate

Cremosa sin crema de leche.

5 MIN

PARA 4 PORCIONES

INGREDIENTES

1 aguacate

Jugo de 1 limón

2 cdas de agua

1 diente de ajo

Cilantro (opcional)

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Licúa o machaca todo hasta que quede suave.
- 2 Agrega agua de a poco hasta que tenga la consistencia que quieras.

Aderezo de tahini y limón

Para ensaladas, verduras asadas y bowls.

5 MIN

PARA VARIAS ENSALADAS

INGREDIENTES

3 cdas de tahini

Jugo de 1 limón

4 cdas de agua tibia

1 diente de ajo rallado

Sal

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el tahini con el limón: se va a espesar, es normal.
- 2 Agrega el agua de a poco batiendo, hasta que quede cremoso.
- 3 Agrega el ajo y la sal.

Chimichurri

Para la carne a la plancha y para el pescado al horno.

8 MIN

PARA VARIAS COMIDAS

INGREDIENTES

1 taza de perejil picado

4 dientes de ajo picados

2 cdas de orégano seco

½ taza de aceite de oliva

3 cdas de vinagre de vino

Ají en hojuelas

Sal

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el perejil, el ajo, el orégano y el ají.
- 2 Agrega el vinagre y la sal, y deja reposar 5 minutos.
- 3 Incorpora el aceite y revuelve.

Salsa de tomate casera

La que reemplaza a la del frasco, que casi siempre trae azúcar.

30 MIN

PARA VARIAS COMIDAS

INGREDIENTES

6 tomates maduros picados

1 cebolla picada

3 dientes de ajo

2 cdas de aceite de oliva

Albahaca u orégano

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Sofríe la cebolla y el ajo en el aceite 8 minutos.
- 2 Agrega el tomate y cocina a fuego bajo 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- 3 Agrega las hierbas al final.

Aderezo de yogur y hierbas

Fresco, y sirve de dip para las verduras.

5 MIN

PARA 4 PORCIONES

INGREDIENTES

1 taza de yogur natural sin azúcar

1 diente de ajo rallado

Jugo de ½ limón

Perejil y cebollín picados

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todo.
- 2 Deja reposar 15 minutos en la nevera para que tome sabor.

↑ [Volver al contenido](#)



Snacks

Opciones para cuando de verdad hace falta algo entre comidas.

Manzana con mantequilla de maní

Fibra y grasa buena, que es lo que lo hace sostener.

2 MIN

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

1 manzana en tajadas

1 cda de mantequilla de maní sin azúcar

Canela

PREPARACIÓN

- 1 Unta la mantequilla de maní sobre las tajadas.
- 2 Espolvorea canela.

Hummus con bastones de verdura

Se hace de una vez y dura cuatro días.

10 MIN

PARA VARIAS PORCIONES

INGREDIENTES

2 tazas de garbanzo cocido

3 cdas de tahini

Jugo de 2 limones

2 dientes de ajo

3 cdas de aceite de oliva

Paprika

Sal

Zanahoria, pepino y apio en bastones

PREPARACIÓN

- 1 Licúa el garbanzo con el tahini, el limón, el ajo y la sal.
- 2 Agrega agua de a poco hasta que quede cremoso.
- 3 Sirve con el aceite y la paprika encima, y las verduras al lado.

Mezcla de frutos secos

Ármala tú y evitas la sal y el aceite de las del paquete.

5 MIN

PARA VARIAS PORCIONES

INGREDIENTES

Nueces

Almendras

Maní sin sal

Semillas de calabaza

Marañón

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todo en un frasco de vidrio.
- 2 Sirve un puñado pequeño por vez, no el frasco entero.

Si los quieres tostados, hazlo en seco en una sartén o en el horno, sin aceite.

Yogur con mora y chía

Tres ingredientes y queda completo.

3 MIN

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

1 taza de yogur natural sin azúcar

½ taza de mora

1 cdta de chía

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todo y deja reposar 5 minutos para que la chía se hidrate.

Huevo cocido

El snack más simple que existe.

12 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

4 huevos

Sal y pimienta

Paprika (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Pon los huevos en agua fría y lleva a hervor.
- 2 Cocina 9 minutos desde que hierve.
- 3 Pasa a agua fría, pela y sazona.

Hazlos el domingo y tienes snack para varios días.

Garbanzos tostados al horno

Crocantes, y reemplazan a los snacks de paquete.

35 MIN

PARA VARIAS PORCIONES

INGREDIENTES

2 tazas de garbanzo cocido y bien seco

1 cda de aceite de oliva

Paprika, comino y sal

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 Seca bien los garbanzos con un paño: ese paso es el que los deja crocantes.
- 3 Mézclalos con el aceite y las especias y extiéndelos en una bandeja.
- 4 Hornea 25 a 30 minutos, moviendo la bandeja a la mitad.

Aguacate sobre pan integral

Grasa buena y fibra, en dos minutos.

3 MIN

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

1 rebanada de pan integral o ½ arepa

½ aguacate

Jugo de limón

Ajonjolí

Sal y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Tuesta el pan.
- 2 Machaca el aguacate con el limón, la sal y la pimienta.
- 3 Unta y termina con ajonjolí.

Cacao con nueces

Para el antojo de dulce de la tarde.

1 MIN

1 PORCIÓN

INGREDIENTES

1 cuadrito de cacao del 70 % o más

Un puñado pequeño de nueces

PREPARACIÓN

- 1 Come el cacao acompañado de las nueces: la grasa buena hace que no quede el antojo de seguir comiendo.

↑ [Volver al contenido](#)



Postres

Opciones para el antojo de dulce, sin azúcar refinada.

Helado de banano

Un ingrediente, textura de helado, sin azúcar añadida.

5 MIN MÁS CONGELADO

2 PORCIONES

INGREDIENTES

3 bananos maduros en rodajas, congelados

Canela

Opcional: 1 cda de cacao en polvo sin azúcar o de mantequilla de maní

PREPARACIÓN

- 1 Congela las rodajas de banano al menos 3 horas.
- 2 Procesa en la licuadora o procesador: primero se desmorona, después se vuelve cremoso. Ten paciencia y baja las paredes con una espátula.
- 3 Sirve de inmediato con canela encima.

Mango con coco y limón

El postre más fácil de todos.

5 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

1 mango maduro en cubos

2 cdas de coco rallado sin azúcar

Jugo de ½ limón

Ají en polvo (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla el mango con el limón.
- 2 Espolvorea el coco y el ají.

Manzana al horno con canela

Huele toda la casa y no lleva azúcar.

35 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 manzanas

Canela

2 cdas de nueces picadas

1 cda de mantequilla o ghee

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180 °C.
- 2 Descorazona las manzanas sin atravesarlas y rellena con las nueces y la canela.
- 3 Pon un puntito de mantequilla encima.
- 4 Hornea 30 minutos, hasta que estén blandas.

Bolitas de dátil y cacao

Se hacen en diez minutos y duran dos semanas en la nevera.

15 MIN

UNAS 15 BOLITAS

INGREDIENTES

1 taza de dátiles sin semilla

1 taza de nueces o almendras

2 cdas de cacao en polvo sin azúcar

1 cda de coco rallado

Una pizca de sal

PREPARACIÓN

- 1 Procesa las nueces hasta que queden en trozos pequeños.
- 2 Agrega los dátiles, el cacao y la sal, y procesa hasta que la masa se compacte.
- 3 Forma bolitas con las manos y pásalas por el coco rallado.
- 4 Guarda en la nevera.

Los dátiles concentran azúcar: una o dos bolitas son la porción.

Mousse de aguacate y cacao

Cremoso sin crema de leche y sin azúcar refinada.

10 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

1 aguacate maduro

3 cdas de cacao en polvo sin azúcar

2 dátiles o 1 banano maduro

3 cdas de leche sin azúcar

Vainilla

Pizca de sal

PREPARACIÓN

- 1 Licúa todo hasta que quede completamente suave.
- 2 Lleva a la nevera 30 minutos antes de servir.

Fresas con cacao

Para cuando quieres algo que parezca de domingo.

10 MIN

2 PORCIONES

INGREDIENTES

2 tazas de fresas

60 g de cacao del 70 % o más

PREPARACIÓN

- 1 Derrite el cacao a baño maría, revolviendo.
- 2 Sumerge las fresas hasta la mitad y ponlas sobre papel de hornear.
- 3 Lleva a la nevera 15 minutos para que endurezca.

↑ Volver al contenido

Dra. Stephanie Oviedo

hola@drstephanieoviedo.com

Instagram: @itsdrstephanie