

Recetario: 5 Comidas que Sanan y Adelgazan

*Simples, rápidas y pensadas para tu
metabolismo después de los 30.*

*Recetas simples para nutrir, saciar
y acompañar tu bienestar metabólico.*

El valor médico de cocinar así:

No bajas de peso comiendo menos: bajas comiendo **mejor y con orden**. Cada receta de este recetario prioriza proteína (para preservar masa muscular y generar saciedad real), fibra (para estabilizar la glucemia y cuidar tu microbiota) y grasas buenas (para tu equilibrio hormonal). Es la misma lógica que uso en consultorio: comidas que bajan la inflamación de bajo grado, mejoran tu energía y hacen que dejes de tener hambre cada dos horas.



1. Bowl proteico de pollo, quinoa y palta

🕒 20 min

👥 2 porciones

🔥 ~420 kcal/porción

Ingredientes:

- 250 g pechuga de pollo
- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 palta
- tomates cherry
- rúcula
- aceite de oliva
- limón
- sal marina

Preparación:

1. Cocinó la pechuga a la plancha con sal y pimienta.
2. Cortó en tiras y mezcló con la quinoa tibia.
3. Agregó rúcula, tomates cherry y palta en láminas.
4. Aliñó con aceite de oliva y jugo de limón.



Aporta ~35 g de proteína:
cubre el umbral de síntesis muscular en una sola comida.



2. Tortilla de claras con vegetales y palta

🕒 15 min • 👤 1 porción • 🔥 ~310 kcal



Ingredientes

- 4 claras + 1 huevo entero
- espinaca
- cebolla
- morrón
- 1/4 palta
- aceite de oliva en spray



Preparación

1. Salteá los vegetales picados 3 minutos.
2. Batí las claras con el huevo y sal.
3. Volcá sobre los vegetales y cociná tapado a fuego bajo.
4. Serví con palta en láminas.



Simple, rápida
y muy saciante.



Ideal para desayuno o cena liviana: bajo índice glucémico, sostiene la energía sin picos de insulina.



3. Salmón al horno con brócoli y batata

🕒 30 min • 👤 2 porciones • 🔥 ~450 kcal/porción

Ingredientes

- 2 filetes de salmón (150 g c/u)
- 2 tazas de brócoli
- 1 batata mediana
- aceite de oliva
- ajo
- romero

Preparación

1. Cortá la batata en cubos y horneá 20 min a 200°C.
2. Sumá el salmón y el brócoli con aceite, ajo y romero.
3. Horneá 12–15 min más hasta que el salmón esté jugoso.



Rica en omega-3 EPA/DHA: reduce marcadores de inflamación de bajo grado según evidencia clínica.



4. Ensalada tibia de garbanzos, atún y limón

Simples, rápidas y pensadas para tu metabolismo después de los 30.



15 min



2 porciones



~380 kcal/porción



Ingredientes

- 1 lata de garbanzos cocidos
- 1 lata de atún al natural
- pepino
- cebolla morada
- perejil
- aceite de oliva
- limón



Preparación

1. Escurrí garbanzos y atún.
2. Mezclá con pepino y cebolla en cubos pequeños.
3. Aliñá con aceite, limón, sal y perejil fresco.



Combinación de proteína + fibra de legumbre:
enlentece la absorción de glucosa y prolonga la saciedad.



Tip

Podés prepararla con antelación y llevarla al trabajo.



RECETARIO: 5 COMIDAS QUE SANAN Y ADELGAZAN

5. Yogur griego con semillas y frutos rojos

🕒 5 min • 👤 1 porción • 🔥 ~220 kcal

Ingredientes:

- 1 pote de yogur griego natural
- 1/2 taza de frutos rojos
- 1 cda de semillas de chía o lino
- canela a gusto.

Preparación:

1. Colocá el yogur en un bowl.
2. Agregá los frutos rojos y las semillas.
3. Espolvoreá canela y serví frío.



Snack o desayuno con probióticos naturales:
apoya tu microbiota intestinal, clave en la regulación hormonal.



¿Querés el plan de 30 días
con estas recetas organizadas?



Consultas y programas en carolmintegui.com

Descubrí más recursos para tu bienestar integral.