



## INGREDIENTES

### RECETA PARA 1 PORCIÓN (4 A 6 PANQUEQUES)

- 6 claras de huevo
- ½ taza de avena (seca)
- 1 cucharada de puré de manzana sin endulzar
- Pizca de canela en polvo
- Pizca de stevia
- 1 manzana, en cubitos
- ¼ cucharadita de bicarbonato
- Spray para cocinar

## INSTRUCCIONES

1. Primero calienta una sartén hasta que caliente y luego reduce a temperatura media. Después de mezclar todos los ingredientes en una licuadora (salvo la manzana), rocía un poco de aceite en spray para cocinar y pon una cucharada de la mezcla en la sartén.
2. Cuando empiecen a formarse burbujas, pon varios cubitos de manzana encima.
3. Deja que se incorporen antes de voltearlo.
4. Se hacen unos 4-6 panqueques dependiendo del tamaño.

- Por Porción -

**CALORÍAS: 240**

TE RECOMIENDO MIRAR LA DIETA DE LAS 3 SEMANAS - [CLICK AQUÍ](#)

**PROTEÍNA : 28g**

**CARBS : 32g**

**GRASA : 0g**



## INGREDIENTES

### RECETA PARA 2 PORCIONES (2 FILETES)

- 2 filetes de solomillo de res (100g c/u) cortado en tiras.
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, en cubitos.
- 1 diente de ajo, triturado
- 2 tomates en cubitos
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 4 cucharadas vinagre de manzana
- Sal y pimienta

## INSTRUCCIONES

1. Pon el aceite en una sartén grande y cocina la carne hasta que esté lista, a fuego medio.
2. Cuando esté bien cocinada, añade la cebolla, el ajo y los tomates.
3. En un tazón, mezcla el jengibre, sal y pimienta con el vinagre y añade esa mezcla a la sartén, moviéndola para que se combine.
4. Cubre la sartén, ponla a fuego lento y deja que todo hierva hasta que el líquido se evapore completamente.

- Por Porción -

**CALORÍAS: 208**

TE RECOMIENDO MIRAR LA DIETA DE LAS 3 SEMANAS - [CLICK AQUÍ](#)

**PROTEÍNA : 31g**

**CARBS : 3g**

**GRASA : 8g**



### INGREDIENTES

#### RECETA PARA 3 PORCIONES (3 TORTAS)

- 500g de carne molida de pavo
- ¼ taza de cebolla picada
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- 2 cucharadas de pimienta verde picado
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de jengibre molido
- Sal y pimienta
- 2 dientes de ajo, picados.

### INSTRUCCIONES

1. Combina todos los ingredientes en un tazón. Con las manos limpias, mezcla todo hasta que esté todo bien combinado. Divídelo en tres porciones iguales y fórmalo en tortas de 2 cm de grosor cada una.
2. Rocía una sartén con aceite para cocinar (spray) Ponlo a fuego medio-alto y cocina las tortas por unos 5 minutos por cada lado hasta que se cocinen bien.



- Por Porción -

**CALORÍAS: 184**

TE RECOMIENDO MIRAR LA DIETA DE LAS 3 SEMANAS - [CLICK AQUÍ](#)

**PROTEÍNA : 33g**

**CARBS : 4g**

**GRASA: 4g**



## INGREDIENTES

### RECETA PARA 2 PORCIONES

- 200g de camarones, sin cáscara y desvenados
- 1 cucharada aceite de Macadamia
- ½ cucharadita de paprika
- 1 pizca de pimienta cayena
- 2 dientes de ajo, picados

## INSTRUCCIONES

1. En una sartén a fuego medio-alto, saltea los camarones y el ajo en el aceite por unos 5 minutos hasta que estén rosados.
2. Rocía la paprika y pimienta sobre ellos.
3. Cocina por otro minuto y sirve.



- Por Porción -

**CALORÍAS: 159**

TE RECOMIENDO MIRAR LA DIETA DE LAS 3 SEMANAS - [CLICK AQUÍ](#)

**PROTEÍNA : 23g**

**CARBS : 1g**

**GRASA : 7g**



## INGREDIENTES

### RECETA PARA 4 PORCIONES

- 500g de lomo de cerdo
- ¼ taza de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de puré de manzana sin endulzar
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de salsa de soya
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon

## INSTRUCCIONES

1. Coloca el lomo en una olla de cocimiento lento (o en un molde para hornear).
2. Combina todos los otros ingredientes en un tazón y mézclalos.
3. Pon la mezcla sobre el lomo, cubriendo el lomo generosamente.
4. Cúbrelo y cocínalo a fuego lento por 6 horas (o por 45 minutos a 175°C en el horno).

- Por Porción -

**CALORÍAS: 182**

TE RECOMIENDO MIRAR LA DIETA DE LAS 3 SEMANAS - [CLICK AQUÍ](#)

PROTEÍNA : 30g

CARBS : 2g

GRASA : 6g



## INGREDIENTES

### RECETA PARA 2 PORCIONES

- 2 tortillas de trigo integral
- ½ taza de quinoa, cocinada
- 4 claras de huevo
- ½ aguacate, en cubitos
- 1 taza de lechuga, rallada
- ½ taza de salsa
- ¼ taza de cebolla roja, en cubitos
- ½ taza de frijoles negros
- ¼ taza de cilantro fresco

## INSTRUCCIONES

1. Cocina la quinoa y las claras aparte. Luego mézclalas con los frijoles, cilantro y la cebolla.
2. Esparce media mezcla sobre la tortilla.
3. Termínalo con la salsa, aguacate y la lechuga.
4. Envuelve y disfruta!

- Por Porción -

**CALORÍAS: 272**

TE RECOMIENDO MIRAR LA DIETA DE LAS 3 SEMANAS - [CLICK AQUÍ](#)

**PROTEINA : 17g**

**CARBS : 33g**

**GRASA : 8g**



## INGREDIENTES

### RECETA PARA 2 PORCIONES

- 2 manojos de hojas de col
- 1 cucharadita de pimienta cayena
- Aceite en spray para cocinar
- Sal marina

## INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 175°C.
2. Coloca el col en una bandeja para hornear.
3. Cubre el col ligeramente con el spray y sal
4. Rocíalo con la pimienta y hornea por 10 minutos hasta que esté crujiente





## INGREDIENTES

### RECETA PARA 2 PORCIONES

- 2 camotes medianos 150g
- 1 cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de tomillo
- ¼ cucharadita de romero
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Pizca de pimienta cayena
- 1 cucharadita de aceite de oliva

## INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 190oC. En un tazón pequeño, mezcla la paprika, cebolla en polvo, tomillo, romero, ajo en polvo y la pimienta cayena
2. Parte el camote en 2 mitades largas iguales.
3. Cepilla cada superficie con el aceite de oliva.
4. Frota la mezcla de condimentos sobre la superficie de cada mitad.
5. Coloca las mitades en una bandeja para hornear o en una bandeja de poca altura.
6. Hornea hasta que estén tiernas o unos 45 min.

- Por Porción -

**CALORÍAS: 124**

TE RECOMIENDO MIRAR LA DIETA DE LAS 3 SEMANAS - [CLICK AQUÍ](#)

**PROTEÍNA : 2g**

**CARBS : 27g**

**GRASA : 2g**



## INGREDIENTES

### RECETA PARA 1 PORCIÓN

- 1 huevo hervido grande
- 3 huevos hervidos (solo claras)
- 1 cucharada de yogurt Griego
- Pizca de chile en polvo
- Pizca de ajo en polvo
- Pizca de cebolla en polvo
- 1 cdta. de vinagre de manzana

## INSTRUCCIONES

1. Pela y parte los huevos a la mitad.
2. Remueve con cuidado 3 yemas (dejando 1 yema) en un tazón.
3. Aplasta los huevos con un tenedor. Mezcla con el yogurt, chile en polvo, cebolla en polvo, vinagre y mezcla hasta que quede cremoso.

- Por Porción -

**CALORÍAS: 129**

TE RECOMIENDO MIRAR LA DIETA DE LAS 3 SEMANAS - [CLICK AQUÍ](#)

PROTEÍNA : 20g

CARBS : 1g

GRASA : 5g



## INGREDIENTES

### RECETA PARA 1 PORCIÓN

- 1 cucharada de proteína de vainilla en polvo
- 1 copita de expreso
- ¼ taza de yogurt Griego
- Pizca de stevia
- Pizca de canela
- 5 cubitos de hielo

## INSTRUCCIONES

1. Licua Todo y Disfruta!

- Por Porción -

**CALORÍAS: 169**

TE RECOMIENDO MIRAR LA DIETA DE LAS 3 SEMANAS - [CLICK AQUÍ](#)

PROTEÍNA : 35g

CARBS : 3g

GRASA : 1g