



PEQUEÑO RECETARIO DE REGALO



TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS



Sandwich de tomate y albahaca

DESAYUNO

INGREDIENTES

- 1 pan árabe integral, cortado por la mitad
- 2 o más hojas de lechuga romana
- 6 hojas de albahaca fresca
- 1 tomate cortado en rodajas finas
- 2 rodajas finas de cebolla roja
- 2 onzas (55 g) de queso provolone ahumado de bajo contenido graso
- 1/2 cucharadita de vinagre balsámico
- Pimienta negra recién molida

PREPARACION

- Tuesta las mitades de pan árabe en el tostador y abre los bolsillos. Divide la lechuga, la albahaca, el tomate, la cebolla y el queso; coloca una capa entre las 2 mitades. Rocía con vinagre balsámico y pimienta recién molida. Sirve.





Aguacate relleno de atún

ALMUERZO

INGREDIENTES

- 3 tazas de atún en sobre bajo en sodio, drenadas
- 1/2 tazas de cebolla morada, en cubos pequeños
- 1/2 tazas de apio, en cubos pequeños
- 1/4 tazas de perejil, finamente picado 1 taza de lechuga, en tiras delgadas
- 1/4 tazas de mayonesa Balance con Aceite
- 1 cucharada de mostaza al gusto, sal al gusto de pimienta aguacate al gusto de jitomate cherry, para decorar

PREPARACION

- Mezcla el atún, la cebolla morada, el apio, el perejil, la lechuga, la mayonesa Balance con Aceite de oliva y la mostaza en un bowl. Sazona con sal y pimienta de cayena, integra perfectamente y reserva.
- Parte el aguacate por la mitad, corta un poco de aguacate de la parte de abajo para utilizar como base y rellena cada mitad con la ensalada de atún. Coloca los aguacates rellenos de atún sobre una cama de lechuga y decora con un poco de jitomate cherry.





Pechugas de pollo al limón con espárragos

CENA

INGREDIENTES

- Pechugas de pollo: 4 unidades
- Sal: al gusto
- Pimienta: al gusto
- Aceite de oliva: para cocinar
- Espárragos: 1 manojo, extremos recortados
- Jugo de limón: de 1 a 2 limones, exprimidos

PREPARACION

- Marcar las pechugas de pollo con sal y pimienta, luego cocinar en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén doradas por ambos lados.
- Aparte, saltear espárragos en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén tiernos.
- Exprime jugo de limón sobre el pollo y los espárragos antes de servir.





Cheesecake de calabaza sin azúcar

POSTRE

INGREDIENTES

- Galletas integrales sin azúcar trituradas: 1 taza
- Mantequilla derretida: 3 cucharadas
- Queso crema bajo en grasa: 250g
- Calabaza en puré: 1 taza
- Edulcorante sin calorías: 1/2 taza
- Huevos: 2 unidades
- Especies de calabaza (canela, nuez moscada, jengibre): al gusto

PREPARACION

- Precalienta el horno a 180°C (350°F).
- En un tazón, mezcla las galletas trituradas y la mantequilla derretida hasta que estén bien combinadas.
- Presiona la mezcla de galletas en el fondo de un molde para tarta y hornea durante 10 minutos. Luego, retira del horno y deja enfriar.
- En otro tazón, bate el queso crema, el puré de calabaza, el edulcorante y las especias de calabaza hasta obtener una mezcla suave.
- Agrega los huevos y bate nuevamente hasta que estén bien incorporados.
- Vierte la mezcla de queso y calabaza sobre la base de galletas en el molde.
- Hornea durante aproximadamente 30-35 minutos o hasta que el centro esté casi firme.
- Apaga el horno y deja que el cheesecake se enfríe dentro del horno durante 1 hora.
- Luego, refrigera durante al menos 4 horas o durante toda la noche antes de servir.

