

dannyadonay 

RECETARIO

Come sano y rico



CONTENIDO

CONTENIDO	2
UN POCO SOBRE MI.....	4
¿Comer rico puede ser sano?	6
Tabla de apoyo	7
CON CARNE MOLIDA	8
ARROZ CON CARNE	9
ALBONDIGAS	12
PASTA A LA BOLONESA.....	15
CON POLLO	17
SOPA DE TORTILLA.....	18
BROCOLLI CON POLLO	21
PASTA CON POLLO.....	23
POLLO ASADO.....	26
CON PEZCADO o DERIVADOS	28
CEVICHE.....	29
PASTA CON CAMARÓN	31
ATÚN CON VERDURAS.....	33
CON ENSALADA.....	35
PEPINO CON LECHUGA	36
ATE CON ESPINACA.....	38

CON LOS BÁSICOS	40
FRIJOLES CON CREMA	41
CHILAQUILES	43
Notas finales.....	45

UN POCO SOBRE MI

Hola, un gusto poder compartir un poco sobre mí, mi nombre es Daniela Adonay y soy entrenadora certificada como Personal Trainer entre otras más certificaciones que puedes observar en mi página www.dannyadonay.com, además soy estudiante actualmente de una ingeniería.

Empecemos desde el inicio, fui atleta de alto rendimiento por varios años en la categoría de atletismo, por lo que desde muy pequeña supe que me gustaban los deportes; más tarde tuve que abandonar dicha disciplina y practiqué muchas cosas (yoga, jazz, ballet, por mencionar algunas).

Ahora bien, yo siempre fui una persona de complexión delgada; por lo que solía refugiarme emocionalmente en el ejercicio para sentirme mejor conmigo (un poco por las burlas). Más tarde comprendí que no solo hacer ejercicio me ayudaba a mí casi-nula autoestima (que con el tiempo fue mejorando) sino también físicamente me ayudaba a aceptarme y comprender mejor los límites de mi cuerpo.

Muchos años de mi vida viví odiando mi cuerpo, a pesar de que siempre hice ejercicio. La razón principal es que al inicio solía hacerlo como placebo (para sentirme mejor) pero sin darle un verdadero significado transcendental que fuera más allá de solo "verme bien"; hasta que comprendí que no podía seguir

haciendo las cosas solo para lograr la aceptación ajena si desde el inicio no tenía mi propia aceptación.

Hace un par de años me inscribí a mi primer gimnasio (después de un par de años sin hacer ningún tipo ejercicio frecuente) y volví a conectar conmigo. Quiero decirte de corazón que hacer ejercicio por y para ti, es el mejor regalo que te puedes dar, tanto físicamente como emocionalmente. Todos partimos desde un punto diferente, con metas diferentes y limitaciones distintas; sin embargo, la única persona que puede cambiar la forma en la que te percibes eres tú, y es sumamente importante estar bien contigo misma en todos los aspectos, porque al final tú eres la única persona que tienes asegurada para toda tu vida, y que mejor que vivir plenamente feliz contigo.

Quiero decirte que me siento profundamente feliz de que me hayas escogido a mí para guiarte un poco en este proceso.

¿Comer rico puede ser sano?

Tenemos la idea generalizada que la comida sana es insípida, de mal sabor y poca llenadora; pero esta idea está más que alejada de la realidad.

La comida sana puede ser rica, de buen sabor y muy llenadora; y es por ello que te vengo a presentar diferentes ideas sencillas de cómo llevar una alimentación más balanceada en la que incluyas todo lo que necesitas comer y al mismo tiempo lo disfrutes.

Muchas de estas presentaciones deben ir acompañadas, pero son ideas que te permitirán adentrarte a la comida sana y comprender que puedes **comer rico y sano.**

Tabla de apoyo

Alimento	Porción	Proteína
Carne molida	100 gr	21-24 gr
Pechuga de pollo	100 gr	21-23 gr
Camarón	100 gr	22-24 gr
Frijoles	100 gr	8-9 gr
Nueces pecanas	100 gr	9-10 gr
Pasta	100 gr	4-5 gr
Arroz	100 gr	2-3 gr
Brócoli	100 gr	2-3 gr
Tortilla	100 gr	5-6 gr

**la información presentada en esta tabla se consultó en diferentes fuentes por lo que solo es un promedio de las mismas, y su finalidad es proporcionar únicamente apoyo **

CON CARNE MOLIDA

ARROZ CON CARNE



Ingredientes:

- 2 tazas de arroz.
- Consume de pollo.
- Puré de tomate.
- Agua.
- Un diente de ajo.
- Un poco de cebolla picada.
- Aceite.
- Carne molida (cantidad al gusto),
- 2-3 papas.
- 3-4 zanahorias.
- Salsa maggi.

Nota inicial:

Por cuestiones de tiempo a mí me gusta colocar las verduras a precocer en el microondas para que la cocción sea más rápida, pero si no te gusta u otro problema, puedes colocarlas directamente (pero tomará más tiempo que este todo cocido).

Pasos a seguir:

Arroz

- Lavar la cantidad de arroz que se va a utilizar.
- Colocar una olla en la estufa y agregar una pizca de aceite.
- Dejar que se caliente un poquito y colocar el diente de ajo picado y la cebolla picada en la olla.
- Una vez estén doraditos (su color haya cambiado a transparente) agregar el arroz seco.
- Dejar que el arroz se sofría un poco (que esté transparente y antes de dorarse).
- Colocar 2 tazas de agua por cada 1 taza de arroz y agregar consume o sazónador al gusto.

¿Cómo saber cuándo está listo?

Sabrás que el arroz está listo cuando ya no tenga agua la parte de abajo de la olla; puedes monitorear seguido e ir bajando la intensidad de la flama con forma el agua vaya disminuyendo para que no se pegue. Por ejemplo, cuando el agua está burbujeando es momento de bajar la flama a medio-bajo.

Para que quede rojo como en la foto, se debe colocar puré de tomate mezclado con agua; pero este hay que monitorearlo más porque suele ser un poco más complicado.

Carne con verduras

- Picar la zanahoria y papas en cuadritos de tamaño regular.
- Ingresar el bowl de la zanahoria al microondas por 2-3 minutos y posteriormente repetir con las papas.
- Colocar en la estufa una joya con la carne (sin aceite) y sazonar la carne (muy ligero).
- La carne soltará grasa, si es mucha quitar con una cuchara todo ese exceso; si no solo dejar que se sofría un poco.
- Una vez que ya no queden partes de la carne rosadas, colocar la zanahoria y papas.
- Ahora sí, se debe sazonar todo con salsa Maggi y especias al gusto (a mí me gusta poner pimienta con ajo).

¿Cómo saber cuándo está listo?

Una vez que este todo junto y mezclado puedes bajar la flama y esperar a que la papa y la zanahoria estén cocidas por completo (colocarlas en el microondas es una forma muy rápida de precocer las verduras sin que queden aguadas).

ALBONDIGAS



Ingredientes:

- Carne molida (cantidad al gusto).
- Arroz.
- 1-2 huevos.
- Pan molido.
- 2-3 papas.
- Agua.
- 3-4 tomates.
- Consomé.
- 2 chiles guajillo.
- 1 diente de ajo.
- Poca cebolla picada.

Nota inicial:

No te frustres si a la primera se te hace caldo de carne. El huevo, arroz y pan molido nos ayudan a que la carne se cocine en forma de albóndiga. Puedes intentar no hacerlas de tamaños muy grandes si la olla no es muy grande e intentar no moverlas de manera brusca.

Pasos a seguir:

Preparación de la carne

- Colocar en un bowl la carne molida que se quiere cocinar.
- En este mismo mezclar un huevo con uno o dos puños de arroz (dependiendo el tamaño del puño) y sazonar al gusto (a mí me gusta colocar consomé y pimienta con ajo).
- Una vez todo mezclado, colocar en las manos un poco de pan molido junto con la mezcla y comenzar a hacer las bolitas.

Preparación de la salsa

- En la estufa colocar un comal donde puedas tatemar tomates, ajo, cebolla y chiles.
- Hay que estar monitoreando y volteando constantemente.
- Colocar todo en la licuadora una vez este todo tatemado (los tomates sabrás que están listos porque se comenzaran a hacer aguaditos y hay que evitar que se peguen al comal), posteriormente se agrega consomé, un poco de agua y se licua.
- Hay que probar la salsa y licuar hasta que quede al gusto.

Albóndigas

- En una olla grande colar la salsa y agregar agua hasta donde se desea.
- Colocar a fuego bajo y una vez esté hirviendo ir colocando cuidadosamente las bolitas de carne.

¿Cómo saber cuándo está listo?

Cuando el arroz de las bolitas de carne este cocido, puede ser indicador de que ya se ha cocido toda la albóndiga; pero igual se puede usar una de prueba e ir abriéndola poco a poco hasta que esté completamente cocida.

PASTA A LA BOLOÑESA

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- Un puño de pasta.
- Carne molida (cantidad al gusto).
- 2 pures de tomate.
- Agua.
- Consumé.
- Sal con ajo.
- Crema.
- Queso parmesano.

Nota inicial:

Personalmente, me gusta hacerlo todo al mismo tiempo para que quede más rápido.

Pasos a seguir:

Preparación de la pasta

- Colocar en una olla grande agua y poner a hervir.
- Una vez esté hirviendo colocar la pasta e ir intentando introducirla completamente sin romperla.
- Una vez esté lista apagar y desechar el agua.

Pasta

- Colocar en otra olla un poco de carne molida y sazonar al gusto (yo le pongo consomé y pimentón).
- Sí suelta mucha grasa ir retirándola con una cuchara.
- Una vez que la carne esté cocida (ya no esté rosada) agregar puré de tomate e introducir la pasta.
- Una vez todo mezclado se agrega un poco de crema y prueba para que quede sazonada al gusto.

¿Cómo saber cuándo está listo?

Sabes que la pasta esta lista cuando al partirla ya no vez un punto blanco (cuando se está cocinando y sigue cruda al partirla se ve un punto blanco). Cuando ya todo está mezclado sabrás que está listo cuando la salsa se haya integrado a la pasta.

CON POLLO

SOPA DE TORTILLA

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- 4-5 tomates.
- 2 dientes de ajo.
- Un poco de cebolla.
- 2 chiles guajillo.
- Una bolsa de tiras de maíz.
- 2 pechugas de pollo.
- Crema.
- Aguacate.

Nota inicial:

Este es un platillo muy sencillo, pero el chiste está en servir el caldo con las tiras de maíz, pollo, crema y aguacate.

Pasos a seguir:

Preparación del pollo

- En una olla coser dos pechugas de pollo en agua hirviendo y sazonar al gusto (a mí me gusta ponerle solo consomé).

Preparación de la salsa

- En una estufa colocar un comal donde puedas tatemar tomates, ajo, cebolla y chiles.
- Hay que estar monitoreando y volteando constantemente.
- Colocar todo en la licuadora una vez que todo esté tatemado (los tomates sabrás que están listos porque se comenzaran a hacer aguaditos y hay que evitar que se peguen al comal), posteriormente agregar consomé, un poco de agua que se utilizó para coser el pollo y licuar.

Salsa

- Hay que probar la salsa y licuar hasta que quede al gusto.
- En otra olla a fuego bajo coloca esta salsa y agrega más agua.
- Sirve la sopa en un plato, agrega el pollo desmenuzado y las tiras de tortilla de maíz a tu gusto, puedes acompañar este platillo con crema y aguacate.

¿Cómo saber cuándo está listo?

Cuando partas el pollo debe estar completamente blanco y ya no amarillo. La sopa sabes que está lista porque solo tienes que dejar que hierva y servir.

BROCOLLI CON POLLO

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- 2 troncos de brócoli.
- 3-4 zanahorias.
- 2-3 pechugas de pollo.
- Mantequilla.
- Agua.
- Consume.

Nota inicial:

El punto es colocar muy poca mantequilla para que solo dé sabor, pero no que quede grasosa.

Pasos a seguir:

Preparación

- Cortar las pechugas de pollo en cuadritos (es sencillo si lo haces con tijeras).
- Colocarla en un bowl y sazonarla al gusto (a mí me gusta solo ponerle consomé)
- Picar la zanahoria y colocarla en un bowl.
- Colocar el brócoli en agua caliente y dejar cocer.
- Una vez este cocido el brócoli, dejar enfriar un poco y cortar en pedazos pequeños.
- Meter el bowl de zanahoria al microondas de 2-2:30 minutos.

Pollo con verduras

- En una olla a fuego medio colocar un poco de mantequilla y agregar el pollo sazonado y menearlo hasta que este medio cocido.
- Agregar la zanahoria y el brócoli y colocar un poco más de mantequilla y sazonar al gusto (me gusta poner pimienta con ajo o pimentón).

¿Cómo saber cuándo está listo?

El pollo está completamente cocido y las verduras también.

PASTA CON POLLO

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- Un puño de pasta.
- 2-3 pechugas de pollo.
- 3-4 chiles poblanos.
- Agua.
- Consumé.
- Sal con ajo.
- Crema.
- Queso parmesano.

Nota inicial:

Esta es mi pasta favorita, sabe muy bien si colocas suficientes chiles poblanos que dejen que el sabor se quede impregnado, pero si no te gusta mucho puedes ponerle poquitos.

Pasos a seguir:

Preparación del pollo

- Cortar las pechugas de pollo en cuadritos (es sencillo si lo haces con tijeras).
- Colocarla en un bowl y sazonarla al gusto (me gusta solo poner consomé).

Preparación de la pasta

- Colocar en una olla grande agua y poner a hervir.
- Una vez esté hirviendo colocar la pasta e ir intentando introducirla completamente sin romperla.
- Una vez esté lista apagar y desechar el agua.

Preparación de la salsa

- En la estufa poner a tatemar los chiles poblanos (directamente al fuego, esto a tu criterio).
- Una vez estén completamente tatemados, envolver en un tortillero y meter a una bolsa.
- Dejar reposar por varios minutos.
- Sacar los chiles de la bolsa y pelar (quitar la parte quemada) y quitarle el relleno (las semillas).
- Colocar los chiles en la licuadora y colocar leche, un diente de ajo, un poco de cebolla y licuar todo.
- Sazonar al gusto (a mí me gusta poner consomé y pimienta con ajo).

Pasta con pollo

- En otra olla colocar un poco de aceite y comenzar a cocer el pollo en él.
- Cuando el pollo esté cocido verter la pasta y luego la salsa.

¿Cómo saber cuándo está listo?

Sabes que la pasta esta lista cuando al partirla ya no vez un punto blanco (cuando se está cocinando y sigue cruda al partirla se ve un punto blanco). Cuando ya todo está mezclado sabrás que está listo cuando la salsa se haya integrado a la pasta.

POLLO ASADO

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- Cantidad de pechugas que se quieran asar.
- 1-2 limones.
- Consomé.

Nota inicial:

Es una manera muy sencilla de implementarlo si quieres incluir proteína y ya tienes algo más.

Pasos a seguir:

- Rebanar horizontalmente una pechuga de pollo en dos partes (esto para que quede más delgada).
- Hacerle unos cortes de manera vertical a ancho.
- Cortar unos limones y sazonar la pechuga con limón y consomé.
- Repetir en todas y dejar reposar por unos minutos.

¿Cómo saber cuándo está listo?

Los cortes verticales permitirán que el pollo se cocine más rápido también por dentro y que también se le quede el sabor rico por dentro.

CON PEZCADO o DERIVADOS

CEVICHE

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- 500g de camarón.
- 3-4 jitomates.
- 2-3 pepinos.
- Jugo de tomate.
- 2-3 limones.
- Sal.
- Un poco de cilantro.
- 1-2 jícamas.

Nota inicial:

A mí me gusta ponerle del clamato que es de tipo salsas, pero tu puedes colocar de que te guste o solo colocar jugo de tomate.

Pasos a seguir:

- Quitar la cabeza a todos los camarones y cortar en cuadritos pequeños.
- Lavar y pelar la jícama y cortar en pedazos pequeños.
- Lavar y picar el tomate en cuadritos pequeños.
- Lavar y cortar en pedacitos el pepino.
- Lavar, pelar y cortar las cebollas en pequeños pedazos.
- Lavar y picar el cilantro hasta quedar en pequeños pedazos.
- Agregar todo a un bowl, verter clamato o jugo de tomate (a tu preferencia) y sazonar al gusto (a mí me gusta colocar limón y sal).



¿Cómo saber cuándo está listo?

Cuando te guste como sabe.

PASTA CON CAMARÓN

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- Un puño de pasta.
- 100-200 g de camarones.
- Agua.
- Sal con ajo.
- Crema.

Nota inicial:

Esta es una pasta muy sencilla y puedes repetir con diferente proteína.

Pasos a seguir:

Preparación de la pasta

- Colocar en una olla grande agua y poner a hervir.
- Una vez esté hirviendo colocar la pasta e ir intentando introducirla completamente sin romperla.
- Una vez esté lista apagar y verter el agua.

Pasta

- Colocar la pasta en una olla con mantequilla, crema y sazonar al gusto (puede ser consomé y pimienta y ajo).
- Agregar los camarones previamente limpios y sin cabeza cortados en pequeños pedazos.

¿Cómo saber cuándo está listo?

Sabes que la pasta esta lista cuando al partirla ya no vez un punto blanco (cuando se está cocinando y sigue cruda al partirla se ve un punto blanco). Cuando ya todo está mezclado sabrás que está listo cuando la salsa se haya integrado a la pasta.

ATÚN CON VERDURAS

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- Un plato de bolsa de verduras.
- 2-3 latas de atún.
- Crema.
- Consomé.

Nota inicial:

Algunas personas le colocan mayonesa a mí personalmente no me gusta, pero puedes agregar tantita si te gusta para que le dé un poco más de sabor.

Pasos a seguir:

- Colocar las verduras de bolsa en un bowl (si están congeladas meter al microondas para que queden descongeladas).
- Verter el agua que salga de estas.
- Abrir las latas de atún, verter el agua/aceite que tienen y agregar al bowl con verduras.
- Agregar crema y sazonar al gusto (a mí me gusta ponerle consomé).

¿Cómo saber cuándo está listo?

Ya que esté sazonando al gusto puede servirse en tostadas y salsa al gusto.

CON ENSALADA

PEPINO CON LECHUGA

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- 2-3 pepinos.
- Una lechuga pequeña.
- Limón.
- Un poco de sal.

Nota inicial:

Es un complemento sencillo que agregar a tu plato cuando faltan las frutas y verduras. Puedes agregar más fruta como manzana, naranja, etc.

Pasos a seguir:

- Lavar y cortar los pepinos en cuadritos pequeños.
- Cortar y lavar la lechuga.
- Una vez todo este cortado y lavado agregar a un bowl.
- Sazonar con limón y sal al gusto.

¿Cómo saber cuándo está listo?

Quando te guste como sabe.

ATE CON ESPINACA

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- Espinaca.
- Un pedazo de ate.
- Un pedazo de queso panela.
- Un poco de arándanos.
- Un poco de nuez pecana.

Nota inicial:

Es un complemento sencillo que agregar a tu plato cuando faltan frutas y verduras.

Pasos a seguir:

- Lavar la espinaca y colocar en un bowl.
- Cortar até, queso panela y nuez en cuadritos pequeños.
- Agregar todo al bowl, agregar arándanos y mezclarlo todo.

¿Cómo saber cuándo está listo?

Cuando te guste como sabe.

CON LOS BÁSICOS

FRIJOLES CON CREMA

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- 2-3 tazas de frijoles.
- Un pedazo de cebolla.
- Crema.
- Consomé.

Nota inicial:

Usar la olla express es complicado por lo que ten mucho cuidado y pide ayuda si tienes dudas de como deber ser usada.

Pasos a seguir:

- Limpiar los frijoles (asegurarse de que no tengan piedras u alguna cosa externa).
- Lavar y dejar reposar.
- Agregar a la olla express junto con un pedazo de cebolla, agua y sellar (recuerda hacerlo con precaución).
- Mantener a fuego medio-bajo.

¿Cómo saber cuándo está listo?

Cuando el agua se haya evaporado por completo.

CHILAQUILES

Cantidad para 3-4 personas.



Ingredientes:

- Una bolsa de totopos.
- 2-3 tomates.
- Un diente de ajo.
- Un pedazo de cebolla.
- 2-3 chiles guajillo.
- Consomé.
- Agua.

Nota inicial:

Puedes crear tus propios totopos, usa una o varias tortillas y córtalas de la forma que te guste o en la tradicional forma de triángulo y ponlas a freír con un poco de aceite otra alternativa es freírlas en una freidora de aire.

Pasos a seguir:

Preparación de la salsa

- En la estufa colocar un comal donde puedas tatemar tomates, ajo, cebolla y chiles.
- Hay que estar monitoreando y volteando constantemente.
- Colocar todo en la licuadora una vez este todo tatemado (los tomates sabrás que están listos porque se comenzaron a hacer aguaditos y hay que evitar que se peguen al comal), posteriormente se agrega consomé, un poco de agua y se licua.

Chilaquiles

- Hay que probar la salsa y licuar hasta que quede al gusto.
- En otra olla a fuego bajo colar esta salsa y colocar más agua si se desea.
- Agregar los totopos.

¿Cómo saber cuándo está listo?

Si no quieres que queden caldosa hasta que se haya consumido el caldo, si quieres solo hasta que se haya impregnado la salsa a la tortilla. Puedes agregar crema, queso y pollo al gusto.

Notas finales

Este es un recetario cuya única finalidad es presentar ideas de maneras distintas de como comer proteína, carbohidratos, leguminosas, frutas y verduras. Con el fin de ayudarte a mejorar en tu alimentación proporcionándote nuevas ideas que sean saludables y fáciles de llevar a cabo.

Sin embargo, este NO SUSTITUYE un plan alimenticio hecho por una nutrióloga.

Cabe mencionar que este recetario tendrá actualizaciones constantes así que no olvides revisarlo constantemente :)