

ALMUERZOS



Ingresos **ap**titud física

TÉRMINOS Y CONDICIONES

El Autor se ha esforzado por ser lo más preciso y completo posible al crear este informe, sin perjuicio de que no garantiza ni declara en ningún momento que el contenido contenido sea exacto debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

¡Aunque se ha hecho todo lo posible para verificar la información proporcionada!

En esta publicación, el Autor no es responsable de errores, omisiones o interpretación contraria del tema aquí tratado. Cualquier descuido percibido de personas, personas u organizaciones específicas no es intencional.

Se recomienda a los lectores que confíen en su propio criterio con respecto a sus circunstancias individuales para actuar de manera adecuada. Este libro no pretende ser utilizado como fuente legal.

PREFACIO

Debido a la gran cantidad de alimentos preparados y extremadamente ricos en calorías, muchas personas acaban perdiéndose en el camino a la hora de perder peso de forma saludable.

Todos sabemos que no es fácil seguir dietas y procedimientos que prometen ayudar a quemar grasas o ayudar con un estilo de vida saludable.

Con esto en mente, decidí crear este pequeño libro electrónico, con algunas recetas que te ayudarán a perder peso de forma saludable y te harán sentir bien al probar platos sabrosos y atractivos.

A lo largo de las siguientes páginas podrás ver una pequeña selección de las mejores recetas fitness que podrás encontrar en el mercado.

Dicho esto, ¡vamos entonces al contenido!

[Ofrecido por:](https://ebookplr-revenda.com)
<https://ebookplr-revenda.com>

RESUMEN

<i>Introducción</i>	05
<i>Pizza de pollo con pan pita</i>	06
<i>Patata rellena al horno</i>	08
<i>Lasaña de berenjena</i>	10
<i>Pasta integral con camarones</i>	12
<i>Risotto de champiñones</i>	14
<i>Arroz integral</i>	16
<i>Carne asada a fuego lento</i>	17
<i>Cordero con curry</i>	19
<i>Camarones en fresa</i>	21
<i>Fricasé de pollo</i>	23

INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente, el almuerzo es la comida del mediodía cuando hacemos tres comidas. Como intentas perder peso sin pasar hambre, los expertos recomiendan comer varias comidas más pequeñas.

Por supuesto, también puedes comer sándwiches, ¡con pan integral, por supuesto! Asegúrate de que todo lo que pongas entre esos dos trozos de pan sea magro y apto para la dieta. El atún es un excelente sándwich, pero el rosbif magro, el queso sin grasa y la ensalada de pollo también son un buen sándwich.

También puedes optar por la tradicional ensalada. No lo cubras con nada que pueda sabotear tus esfuerzos por perder peso. Eso significa nada de queso (a menos que sea sin grasa o bajo en grasa), trocitos de tocino, picatostes o garbanzos, y nada de salsa a menos que sea ligera.

Prueba un poco de jugo de limón. ¡Es refrescante y delicioso!

Pero hay otras comidas que puedes realizar durante el día y que son mucho más sustanciosas. ¡Prueba algunas de estas recetas!

PIZZA DE POLLO CON PAN PITA



Ingredientes:

1 pita integral

1/4 taza de salsa para pizza baja en grasa

porción de pechuga de pollo cocida, en rodajas

1/4 de pimiento rojo, en rodajas

1/4 pimiento amarillo en rodajas

calabacín pequeño en rodajas

1/4 queso mozzarella rallado bajo en grasa

Modo de preparo:

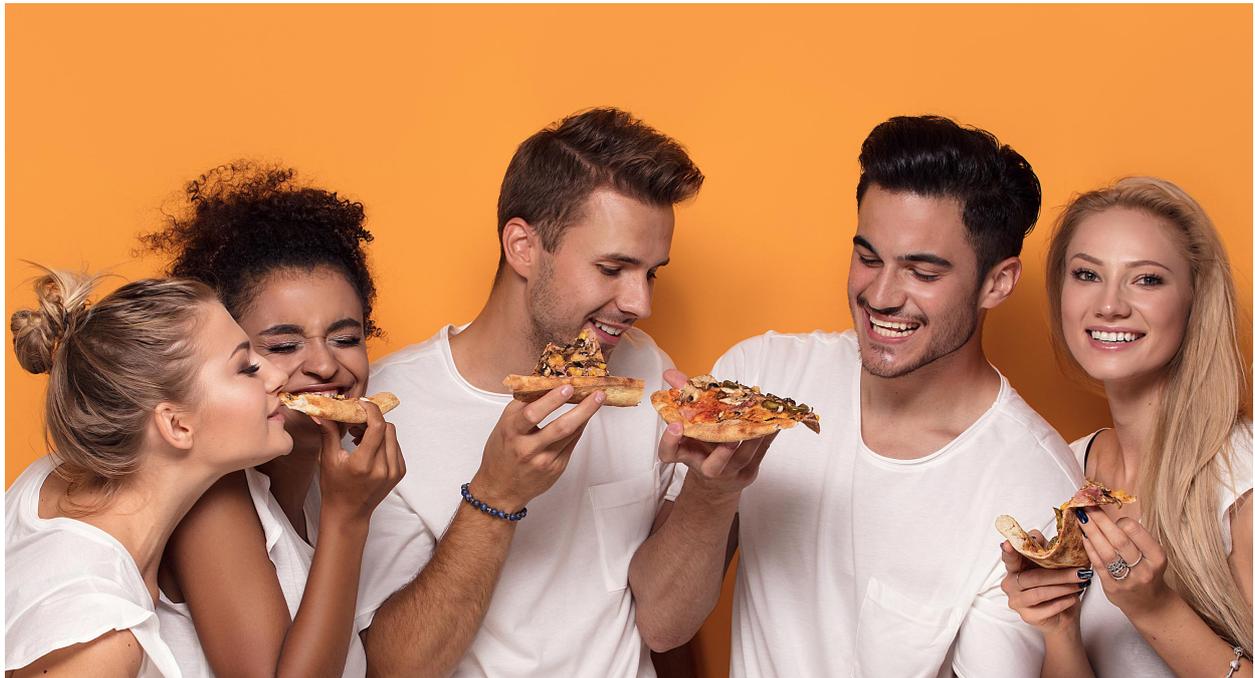
1. Precalienta el horno a 425 F.

2. Coloque la pita en una bandeja para hornear.

Salsa para pizza uniformemente sobre el pan pita. Cubra con pollo en rodajas, pimientos, calabacín y queso.

3. Hornee durante 10 a 12 minutos o hasta que el queso se derrita y la pizza esté completamente caliente.

4. ¡Corta y come!



PATATA AL HORNO RELLENA



Ingredientes:

1 papa mediana

*2 cucharadas de caldo de pollo sin grasa 1/4 taza de
requesón bajo en grasa*

*1/4 taza de pollo cocido picado 1/4 taza de brócoli cocido 1/4
taza de perejil*

1 cucharada de cilantro picado



Modo de preparo:

1. Pinchar la patata varias veces con un tenedor. Colóquelo en el microondas y cocine a temperatura alta de 5 a 8 minutos hasta que esté tierno. Déjalo reposar por 1 minuto.

2. Utilice un cuchillo para cortar una "X" en la parte superior de la papa cocida. Presiona ligeramente los bordes para abrir la papa y vierte el caldo de pollo en la abertura.

3. Rellenar con requesón, pollo, brócoli y perejil. Coloca la papa rellena en el microondas y cocina a fuego alto por otros 30 segundos.

4. Espolvorea la parte superior con cilantro fresco.

LASAÑA DE BERENJENA



Ingredientes:

*2 berenjenas medianas, peladas y cortadas en rodajas finas 2
tomates grandes, pelados y cortados en rodajas finas 2 tomates,
pelados y sin semillas, finamente picados
1/2 cebolla mediana rallada 1
cucharadita de albahaca 1
cucharadita de orégano 1
cucharada de aceite de girasol 100
g de ricota triturada
4 cucharadas de parmesano rallado Sal
al gusto*

Modo de preparo:

1- Coloca 1/2 cucharada de aceite en una sartén antiadherente. Freír las rodajas de berenjena y colocarlas en una fuente engrasada.

2- Colocar una capa de berenjenas, una de ricota, una de tomates en rodajas, seguido de otra capa de berenjenas hasta terminar, preferiblemente con la capa de berenjenas.

3- Hacer una salsa salteando la cebolla, los tomates, las hierbas y los condimentos. Si es necesario, añade un poco de agua.

4- Vierte la salsa sobre la lasaña y espolvorea con queso rallado. Hornee por 15 minutos.



PALETA ENTERA CON GAMBONES



Ingredientes:

500 gramos camarones pelados

400 gramos pasta integral 1

cebolla picada

1 pimiento picado

2 dientes de ajo picados

1 cucharada de aceite de oliva

5 tomates picados al gusto pimienta al gusto Sal

0,5 taza (té) de condimento verde picado 0,5 taza

(té) de albahaca

Modo de preparo:

1- Saltear la cebolla, el pimiento y el ajo en aceite de oliva. 2- Agrega el tomate y deja cocinar la salsa, agrega el perejil, los camarones, la pimienta y la sal. 3- Disponer la pasta en un plato, echar las hojas de albahaca y cubrir con la salsa.



RISOTO FUNGHI



Ingredientes:

1 taza y 1/3 de arroz de 7 granos

1 cazo de caldo de carne disuelto en 1 litro de agua muy caliente

2 cucharadas de aceite de oliva 1

cebolla mediana, finamente picada

1/2 taza de vino blanco seco

2 cucharadas de queso parmesano o pecorino rallado 1 taza de champiñones secos hidratados en agua caliente 1 taza de caldo de funghi ya cernido

1 diente de ajo machacado 1 cucharadita de hierbas secas pimienta negra recién molida sal al gusto

Modo de preparo:

1- En una sartén calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que se ponga transparente, añadir el ajo y remover.

2- A continuación añadimos el arroz y lo sofreímos brevemente. Vierte el vino blanco y revuelve nuevamente hasta que se evapore el alcohol y sazona con hierbas secas al gusto y pimienta.

3- Agrega el queso rallado. Mezcla todo suavemente y prueba para ver si necesitas agregar más sal.

4- Cuando esté listo, apaga la sartén, tapa, deja reposar 3 minutos y sirve.



ARROZ INTEGRAL



Ingredientes:

*1 taza de arroz integral 1
cebolla mediana
3 cucharadas de aceite de oliva 1
zanahoria grande*

Modo de preparo:

1- En una sartén colocamos la cebolla picada con la zanahoria rallada y el aceite de oliva y dejamos sofreír dos minutos

2- Luego agrega la sal y el arroz, deja reposar un rato y agrega el agua. La cocción varía entre 30 a 45 minutos.

CARNE ASADA A FUEGO BAJA



Ingredientes:

*2 libras de carne asada Sal
y pimienta al gusto
1 cucharada. aceite de oliva 2
dientes de ajo picados
1 cebolla picada
2 ½ tazas de caldo de res ½
taza de vino tinto seco*

Modo de preparo:

Sazone el asado con sal y pimienta.

Calentar el aceite en una sartén y cubrir el asado con aceite por todos lados.

Coloque los ingredientes asados y restantes en la olla de cocción lenta.

Revuelve los ingredientes para combinar.

Cocine a fuego lento durante 6 horas.

Información nutricional: Calorías 242; Grasa 12 g; carbohidratos 9,8 g; Proteína 21g.

Este asado se prepara sin patatas ni zanahorias. Si los agrega, ajuste los carbohidratos en consecuencia.



CORDERO CON CURRY



Ingredientes:

2 libras. carne de cordero 1

cucharada de aceite de oliva 1

cebolla picada

3 dientes de ajo, picados

½ cucharadita de jengibre rallado ½

cucharadita de cúrcuma

½ cucharadita de curry en polvo ½

cucharadita de garam masala 2

tazas de caldo de res 1 taza de

yogur griego natural 1 cucharadita

de jugo de limón

Modo de preparo:

Cortar el cordero en trozos pequeños y sofreír la cebolla en aceite de oliva durante 5 minutos, luego añadir el ajo, el jengibre, el azafrán, el curry en polvo y el garam masala.

Revuelva por otros 5 minutos. Agrega la carne y deja que se dore durante 10 minutos. Vierta el caldo de carne y cocine a fuego lento durante 40 minutos.

Retire del fuego y agregue el yogur y el jugo de limón. Datos nutricionales: calorías 329; Grasa 17 gramos; carbohidratos 9,1 g; Proteína 36 g.



CAMARONES EN LA CALABAZA



Ingredientes:

3 tazas (té) de salsa de tomate 1

cebolla picada

3 dientes de ajo picados

500 gramos de camarones pelados Al

gusto Sal

al gusto de pimienta negra

0,5 tazas (té) de perejil y cebollino picados 1

limón exprimido

1 cucharada de aceite de oliva 1

cucharada de cualquier tipo de aceite 3

cucharadas de queso crema light

3 rebanadas de mozzarella ligera

Modo de preparo:

1- Lavar bien la fresa y cortarle la tapa, quitarle todas las semillas y los hilos.

2- Haz unos agujeros en el interior de la calabaza con un tenedor sin llegar a la piel.

3- Unta un poco de sal dentro de la calabaza y frota un poco de aceite sobre la piel sólo para darle brillo.

4- Colocar en un plato y meter en el microondas unos 40 minutos o en el horno 1 hora y 30 minutos (en el horno tapar con papel de aluminio).



FRICASA DE POLLO



Ingredientes:

4 filetes de pechuga de pollo bien limpios y sin piel, cortados en cubos

3 mazorcas de maíz verde cocido o 1 lata grande

1/2 taza de aceitunas verdes deshuesadas (en rodajas o picadas)

1 taza (té) de crema de ricotta light 2/3 taza (té) de leche desnatada 1 chorrito de aceite de oliva

1 cebolla picada

1 diente de ajo, perejil fresco

finamente picado, sal y pimienta

finamente picada al gusto

patatas paja para terminar

Modo de preparo:

1- Sazona los dados de pechuga de pollo con sal y pimienta al gusto.

2- Pon el aceite de oliva en una sartén muy caliente y dora los dados de pollo, si quieres desmenuza los dados de pollo muy grueso, pero si lo prefieres déjalos como están. Agrega la cebolla, el ajo, el maíz y las aceitunas.

3- Rectificamos de sal y pimienta si es necesario y añadimos perejil fresco picado al gusto.

4- Forra el fondo de moldes individuales o de una fuente grande para horno con el guiso de pollo y maíz. Precalentar el horno a 190°. Mientras tanto, mezcla la crema de ricota con la leche y coloca a fuego medio en una cacerola pequeña, en cuanto empiece a hervir apágala.

5- Cubre el guiso de pollo con la salsa y deja cocinar de 15 a 20 minutos. Cuando esté listo, sacar del horno y cubrir con patatas paja. Servir inmediatamente.



Mi nombre es

¡José Filho França y yo estamos muy felices de compartir este pequeño libro electrónico de recetas contigo! Espero que estas pocas recetas puedan ser utilizadas por ti y que puedas usar tu creatividad para hacer muchas otras...

Recordando que puedes encontrarme en YOU TUBE donde cada semana publico tips de emprendimiento y Marketing Digital. ¡Simplemente haga clic aquí!

Espero verte allí, así sé que estuviste aquí, es muy simple, solo suscríbete al canal y deja un comentario hablando sobre este producto.

Un fuerte abrazo por adelantado. ...