INSTITUTO ICNS INSTITUTO DE POSTGRADO

KETO

RECETAS KETO

70 RECETAS FÁCILES APTAS PARA DIETA CETOGÉNICA

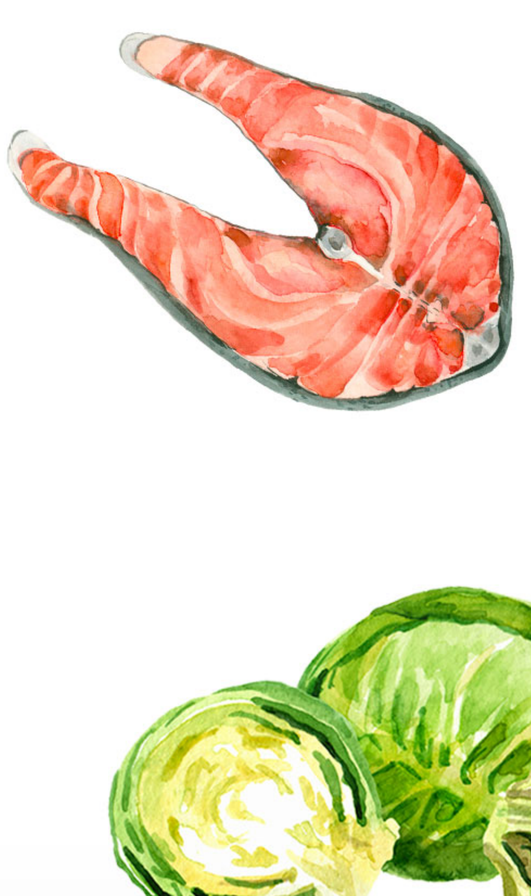


Elaboradas con el software de nutrición
ICNS HEALTH SOFTWARE

INSTITUTO ICNS HEALTH SOFTWARE







ÍNDICE DE EQUIVALENCIAS DE ALIMENTOS

Valores nutricionales en macronutrientes de alimentos frecuentes en forma de equivalencias.

QUÉ COMER EN UNA DIETA CETOGÉNICA 7

LISTADO DE ALIMENTOS CON EQUIVALENCIAS POR MACRONUTRIENTE 8

Huevos 8

Marisco 8

Pescado 9

Carne 10

Proteínas vegetales 11

Queso 12

Yogures 13

Leche y nata líquida 13

Bebidas vegetales 13

Frutos secos y semillas 14

Frutas 14

Legumbres 15

Pan 15

Cereales en grano y cereales procesados 16

Aceites 17

Pasta 17

Endulzantes 17

Recetas 18

© Copyright ICNS Instituto

ÍNDICE DE RECETAS

ENSALADAS

Ensalada caprese 19
Ensalada con jamón serrano y queso azul 20
Ensalada de aguacate, queso feta, nueces y hojas verdes 21
Ensalada de berenjenas al horno 22
Ensalada de salmón ahumado y hojas verdes 23
Ensalada de tofu, sésamo y hojas verdes 24
Ensalada de zanahoria y remolacha 25
Ensalada griega 26

SOPAS Y CREMAS

Crema de calabacín con puerro 27
Crema de champiñones con aceite de albahaca 28
Crema de pepino y aguacate 29
Crema rápida de brócoli, coco y curry 30
Sopa de huevo rápida 31

CARNE

Albóndigas en salsa 32
Carne con salsa de setas - Stroganoff 33
Carne mechada (ropa vieja) 34
Espaguetis de calabacín con salsa boloñesa 35
Hamburguesa tipo pizza 36
Lacón a la gallega 37
Pechugas de pollo estilo Toscana 38
Plato combinado de salchichas, huevos y bacon 39
Pollo con bacon y queso 40

PESCADO

Atún a la plancha 41
Atún con pico de gallo 42
Atún con tomate 43
Atún encebollado 44
Bacalao al ajillo 45
Bacalao al ajo arriero 46
Brochetas de salmón marinado 47
Calamares en su tinta 48
Ceviche de pescado 49
Esgarraet 50
Espárragos blancos con anchoas 51
Keto canapés de salmón 52
Salpicón de marisco 53
Trucha al horno con limón 54

© Copyright ICNS Instituto





HUEVOS

Huevos a la florentina 55
Huevos nube 57
Huevos rellenos 58
Huevos revueltos 59
Mayonesa de huevo duro 60
Revuelto de espárragos, setas y gambas 61
Revuelto de huevo con calabacín y gambas 62
Salteado de gambas con ajetes y trigueros 63
Tortilla de alcachofas 64
Tortilla de bacalao y puerro 65
Tortilla de calabacín 66
Tortilla de champiñones 67
Tortilla de coliflor 68
Tortilla de jamón y queso 69

PROTEÍNA VEGETAL

Cazuelita de tofu y soja texturizada con leche de coco y curry 70
Espaguetis de calabacín con salsa de piquillos y guisante texturizado 72
Heura con pimientos, setas y piñones 75
Tofu al grill macerado con tomate 76
Tofu con salsa de alcachofas 77
Tofu Pizza 80

PIZZA

Base de pizza de atún y queso 81
Masa de pizza de coliflor 82
Mini pizzas de berenjena 83
Pizza con base de coliflor entera 84

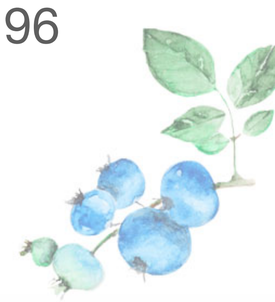
VEGETALES

Arroz de brócoli (receta base) 85
Champiñones con almendra y especias 86
Coles de bruselas asadas y aliñadas con vinagre balsámico 88
Coliflor a la carbonara 89
Coliflor gratinada con queso 90
Muffins de coliflor 91
Puré de coliflor 92



OTROS

Café con especias 93
Guacamole con bacon 94
Keto galletas de queso 95
Pan keto con almendra molida y queso 96



© Copyright ICNS Instituto

QUÉ COMER EN UNA DIETA CETOGÉNICA

Tal como se explica en el video “**Dieta Cetogénica, de la teoría a la práctica”**, que se puede ver en icns.es/cetogenica , en una dieta cetogénica se pueden incluir todos aquellos alimentos que sean bajos en carbohidratos, incluyendo una buena cantidad de alimentos altos en grasa.

Estos alimentos son:

Grasas y aceites: aceite de oliva, mantequilla, aceite de coco, mantequilla de coco, aceitunas, aguacate, manteca de cacao, etc
Lácteos: nata, queso, cuajada, yogur griego, etc
Carnes
Pescados
Huevos
Proteína vegetal baja en hidratos
Todo tipo de hojas verdes
Berenjena, calabacín, pimiento, tomate, pepino, espárragos, tomate, brócoli, col, coliflor, etc
Setas
Frutos secos
Frutos rojos y bayas

Para facilitarlo, incluimos un listado de alimentos con sus correspondientes equivalencias de macronutrientes, indicando 1 unidad de macronutriente por cada 10gramos del mismo.

De esta manera, un alimento que contenga:
10 gramos de carbohidratos, 30 gramos de proteína, 40 gramos de grasa, se traducirá en:
1 equivalentes de HC, 3 equivalentes de proteína, 4 equivalentes de grasa



Para que sea más visual, representaremos cada equivalente de macronutriente con un color.

© Copyright ICNS Instituto

EQUIVALENCIAS EN ALIMENTOS

En una dieta cetogénica, seleccionaremos alimentos bajos en carbohidratos (idealmente con equivalente de HC inferior a 1 o 2, dependiendo la cantidad y la ingesta total del resto del día) y priorizaremos los alimentos altos en grasa, cubriendo siempre las necesidades proteicas.

Este sistema hace más fácil la planificación dietética. Por ejemplo una persona que necesite consumir 70gr de proteína diariamente, podrá seleccionar los alimentos y recetas que desee teniendo en cuenta que el total del día estos han de sumar 7 unidades de proteína.

Todas estas equivalentes se pueden encontrar en ICNS Health Software. En el programa también se muestran las equivalentes de los alimentos y recetas que introduzca el usuario.

El siguiente listado de alimentos tiene como fin ilustrar los alimentos y productos más habituales, pero no implica que se esté recomendado el consumo de algunas fuentes procesadas.

En la primera columna se muestran las equivalentes por 100gr de alimento, y en las siguientes en las medidas caseras más comunes. Los valores son sobre la parte comestible de los alimentos.

HUEVOS

Clara de huevo	100gr.	0	1	0	clara de 1 huevo (33 gr.)	0	0.5	0			
Clara de huevo deshidratada	100gr.	0.5	7.5	0	cucharada (28 gr.)	0	2	0			
Huevo a la plancha	100gr.	0	1	1	huevo (60 gr.)	0	0.75	0.75			
Huevo de codorniz	100gr.	0	1	1							
Huevo revuelto	100gr.	0	1	1	revuelto de un huevo (60 gr.)	0	0.75	0.75	revuelto de 2 huevos (120 gr.)	0	1.5	1
Tortilla (de un huevo)	100gr.	0	1	1	tortilla de un huevo (46 gr.)	0	0.5	0.5	tortilla de 2 huevos (120 gr.)	0	1.5	1

MARISCO

Berberechos en conserva	100gr.	0	1	0	lata (63 gr.)	0	0.75	0			
Langostinos cocidos pelados (gambas, camarones)	100gr.	0	2	0							
Mejillón cocido	100gr.	0	1.5	0.25	lata de mejillones (70 gr.)	0	1	0			
Mejillones en lata	100gr.	0.5	1	0	lata de mejillones (peso escurrido) (69 gr.)	0.25	1	0			
Pulpo cocido	100gr.	0	2.5	0.25	vaso de pulpo troceado (100 gr.)	0	2.5	0.25			
Sepia	100gr.	0	1.5	0	unidad (80 gr.)	0	1	0			

© Copyright ICNS Instituto

PESCADO

Anchoas en conserva de aceite de oliva	100gr.	0	2.5	1				
Atún en conserva al natural	100gr.	0	2	0	lata pequeña de atún al natural (50 gr.)	0	1	0
Atún en conserva en aceite	100gr.	0	2.5	1	lata pequeña (50 gr.)	0	1	0.5
Atún fresco	100gr.	0	2	0.5				
Bacalao ahumado	100gr.	0	1.5	2	loncha (17 gr.)	0	0.25	0.25
Bacalao desalado desmigado	100gr.	0	2	0	vaso (125 gr.)	0	2.5	0
Bacalao fresco	100gr.	0	1.5	0				
Bonito en conserva en aceite	100gr.	0	2.5	0.5	lata (52 gr.)	0	1	0.25
Boquerones en conserva	100gr.	0	2.5	1	medio paquete (50 gr.)	0	1	0.5
Caballa en conserva	100gr.	0	2	0.75	lata (70 gr.)	0	1.5	0.5
Caballa fresca	100gr.	0	1.5	1				
Dorada	100gr.	0	1.5	0.75	filete (170 gr.)	0	2.5	1
Gallo, fresco	100gr.	0	1.5	0				
Lenguado fresco	100gr.	0	1.5	0	filete (163 gr.)	0	2.5	0.25
Lubina	100gr.	0	1.5	0.5				
Pescadilla, fresca	100gr.	0	1.5	0				
Pescado	100gr.	0	1.5	0.5				
Pescado azul	100gr.	0	2	1				
Pescado blanco	100gr.	0	1	0				
Salmón ahumado	100gr.	0.25	2	1	loncha (17 gr.)	0	0.5	0.25
Salmón en conserva	100gr.	0	2	1	lata pequeña (50 gr.)	0	1	0.75
Salmón fresco	100gr.	0	2	1	filete (198 gr.)	0	4	2.5
Salmón, lomos	100gr.	0	2	1.5	lomo de salmón (125 gr.)	0	2.5	1.5
Salmonetes	100gr.	0	1	0.5	salmonete pequeño (125 gr.)	0	1.5	0.5
Sardinas en conserva con aceite	100gr.	0	2	1				
Sardinas, frescas	100gr.	0	1.5	0.75	sardina (166 gr.)	0	3	1
Trucha ahumada	100gr.	0	2	1	loncha (17 gr.)	0	0.5	0.25
Trucha fresca	100gr.	0	2	0.75	filete (79 gr.)	0	1.5	0.5

© Copyright ICNS Instituto

CARNE

Bacon	100gr.	0	1	3.5	loncha fina (18 gr.)	0	0.25	0.75
Carne blanca	100gr.	0	2	0.25				
Carne de res, magra	100gr.	0	2	0.5				
Carne picada	100gr.	0	1.5	1.5	vaso (113 gr.)	0	2	2
Carne roja	100gr.	0	2	1				
Cecina (ternera curada)	100gr.	0	3.5	1	loncha (12.5 gr.)	0	0.5	0
Chistorra	100gr.	0	1	5	unidad larga (100 gr.)	0	1	5
Chorizo	100gr.	0.5	2.5	2	trozo de 2,5 cm (17 gr.)	0	0.5	0.5
Chuletas de cerdo	100gr.	0	2	0.25	chuleta (146 gr.)	0	3	0.5
Conejo	100gr.	0	2	0.5				
Contramuslo de pavo	100gr.	0	1.5	0.75	unidad (190 gr.)	0	3.5	1
Contramuslo de pollo	100gr.	0	1.5	0.5				
Cordero	100gr.	0	2.5	2				
Entrecot de ternera	100gr.	0	2	0.75	filete de entrecot de ternera (250 gr.)	0	5.5	1.5
Hígado	100gr.	0	2	0.5				
Hamburguesa de carne blanca	100gr.	0	2	1	unidad (113 gr.)	0	2	1
Hamburguesa de carne roja	100gr.	0	1.5	1.5	unidad (113 gr.)	0	1.5	1.5
Jamón cocido (jamón york)	100gr.	0.25	1.5	0				
Jamón Ibérico	100gr.	0	2.5	2.5	ración (2 lonchas) (32 gr.)	0	1	0.8
Jamón serrano	100gr.	0	3	1	ración (2 lonchas) (32 gr.)	0	1	0.25
Lacón	100gr.	0	1.5	1				
Lomo de ternera, fresco	100gr.	0	2	0.5				

© Copyright ICNS Instituto

CARNE

Lomo embuchado	100gr.	0	3	0.75	corte de 1cm (equivalente a 10 lonchas finas) (30 gr.)	0	1	0.25
Lomo, filetes frescos	100gr.	0	1.5	1	filete (28 gr.)	0	0.5	0.25
Morcilla	100gr.	0	1	3	unidad (100 gr.)	0	1	3
Muslito o muslo de pollo	100gr.	0	1.5	1				
Panceta de cerdo	100gr.	0	1	5	filete (66 gr.)	0	0.75	3
Pechuga de pavo, embutido	100gr.	0.5	1	0				
Pechuga de pavo, fresca	100gr.	0	2	0	filete de pechuga de pavo (85 gr.)	0	1.5	0
Pechuga de pollo	100gr.	0	2	0	pechuga de pollo (250 gr.)	0	5	0.25
Salchicha de pavo, fresca	100gr.	0	1.5	1				
Salchicha fresca	100gr.	0	1	2.5	salchicha fresca (38 gr.)	0	0.5	1
Sobrasada	100gr.	0	1	6				
Solomillo de pollo	100gr.	0	1.5	0.5				
Solomillo de ternera	100gr.	0	2	0.5	pieza de solomillo de ternera (160 gr.)	0	3.5	0.75
Ternera, magra	100gr.	0	2	0.5	filete (113 gr.)	0	2.5	0.5

PROTEÍNAS VEGETALES

Guisante texturizado (seco)	100gr.	2	5	0.25				
Heura	100gr.	0	1.5	0.25	Paquete (180 gr.)	0	3	0.5
Quorn	100gr.	0.5	1.5	0.25				
Soja texturizada	100gr.	3	5.5	0				
Tempeh	100gr.	0	1.5	1				
Tempeh de garbanzos	100gr.	1	1	0.75				
Tofu firme	100gr.	0	1	0.5				
Tofu suave	100gr.	0	0.75	0.25				

© Copyright ICNS Instituto

QUESO

Mozzarella fresca	100gr.	0.25	2	2				
Quesito	100gr.	0.5	1	1.5	grupo de 5 quesitos (75 gr.)	0.5	0.75	1
Queso azul	100gr.	0.25	2	2.5				
Queso brie	100gr.	0	2	2.5	porción (30 gr.)	0	0.75	1
Queso Camembert	100gr.	0	1.5	2				
Queso crema	100gr.	0.5	0.75	3				
Queso curado	100gr.	0.2	2	2	cuña (15 gr.)	0	0.5	0.5
Queso de cabra curado	100gr.	0.25	3	3.5				
Queso de cabra semicurado	100gr.	0	2	2.5				
Queso de oveja	100gr.	0	2.5	3	cuña (15 gr.)	0	0.5	0.5
Queso de oveja en aceite	100gr.	0	2	4	cuña (20 gr.)	0	0.5	0.8
Queso de untar	100gr.	0.25	0.75	2				
Queso en polvo	100gr.	0	3	3	cucharada colmada (10 gr.)	0	0.25	0.25
Queso feta	100gr.	0.5	1	2				
Queso fresco 0% tipo Burgos	100gr.	0.25	1	1	tarrina pequeña (72 gr.)	0.25	0.75	1
Queso light tierno 0%	100gr.	0	2.5	1.5	loncha (25 gr.)	0	0.75	0.5
Queso philadelphia	100gr.	0.25	0.5	2.5				
Queso philadelphia light 0%	100gr.	0.5	0.5	1				
Queso rallado	100gr.	0	2.5	2.5	vaso (100 gr.)	0	2.5	2.5
Queso semicurado	100gr.	0	2.5	3	cuña (15 gr.)	0	0.5	0.5
Queso suizo	100gr.	0	2.5	3				
Queso tierno	100gr.	0	2.5	2.5	loncha (25 gr.)	0	0.75	0.75	cuña (15 gr.)	0	0.5	0.5
Requesón (queso) bajo en grasa	100gr.	0.5	1	0.25				
Rulo de queso de cabra	100gr.	0	1.5	2	rodaja de rulo de queso de cabra (21 gr.)	0	0.5	0.5

© Copyright ICNS Instituto

YOGURES

Kéfir	100gr.	0.5	0.25	0.25	vaso grande (260 gr.)	1	1	1
Skyr	100gr.	0.5	1	0	unidad (150 gr.)	0.6	1.5	0
Yogur de soja natural	100gr.	1	0.5	0.25				
Yogur de soja y coco	100gr.	0.25	0.5	0.25	vaso (200 gr.)	0.5	0.75	0.75
Yogur griego azucarado	100gr.	1	0.25	1	yogur griego azucarado (120 gr.)	1	0.5	1
Yogur griego natural	100gr.	0.5	0.25	1	Yogur griego natural (120 gr.)	0.5	0.5	1
Yogur natural	100gr.	0.5	0.25	0.25	Yogur natural (120 gr.)	0.5	0.5	0.5
Yogur natural de cabra	100gr.	0.5	0.5	0.5	yogur natural de cabra (125 gr.)	0.75	0.5	0.75
Yogur natural desnatado 0%	100gr.	0.5	0.5	0	Yogur natural desnatado (120 gr.)	0.6	0.5	0
Yogur proteico	100gr.	0.5	1	0	yogur proteico (120 gr.)	0.5	1	0

LECHE Y NATA LÍQUIDA

Leche desnatada	100gr.	0.5	0.25	0	vaso (200 gr.)	1	0.75	0			
Leche entera	100gr.	0.5	0.25	0.5	vaso grande (244 gr.)	1	1	1	vaso (213 gr.)	1	0.75	0.75
Leche semidesnatada	100gr.	0.5	0.25	0	vaso (200 gr.)	1	0.75	0.25			
Nata líquida ligera	100gr.	0.5	0.25	1							
Nata líquida para cocinar	100gr.	0.5	0.25	1.5	dedo de vaso (56 gr.)	0.25	0	1			
Yogur líquido, natural sin azúcar	100gr.	0.5	0.25	0	vaso (150 gr.)	0.6	0.5	0			

BEBIDAS VEGETALES

Leche de almendras sin azúcar	100gr.	0	0	0	vaso (200 gr.)	0.25	0	0.2
Leche de arroz sin endulzante	100gr.	1	0	0				
Leche de avena (enriquecida)	100gr.	0.5	0	0	vaso (240 gr.)	1	0.25	0.5
Leche de coco (bebida) fortificada	100gr.	0.25	0	0.25	vaso (240 gr.)	0.75	0	0.5
Leche de soja sin edulcorar (enriquecida)	100gr.	0	0.25	0	vaso (240 gr.)	0.25	0.75	0.5

© Copyright ICNS Instituto

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Almendras	100gr.	1	2	5				
Anacardos	100gr.	2.5	1.5	4				
Avellanas	100gr.	0.75	1	6				
Mantequilla de cacahuete	100gr.	1.5	2	5	cucharada (32 gr.)	0.5	0.75	1.5
Nueces	100gr.	0.75	1.5	6.5				
Queso vegano semicurado de anacardos mommus	100gr.	0.25	1	3	cuña (30 gr.)	0	0.5	1
Semillas de calabaza	100gr.	0.5	3	5	cucharada (13 gr.)	0	0.5	0.75
Semillas de chía	100gr.	0.75	1.5	3	cucharada (14 gr.)	0	0.25	0.5

FRUTAS

Aguacate	100gr.	0	0.2	1				
Coco rallado	100gr.	0.75	0.75	6	cucharada (20 gr.)	0	0	1
Dátiles	100gr.	6.5	0.25	0	dátil deshuesado (7.1 gr.)	0.5	0	0
Dátiles medjool	100gr.	6.5	0.75	0	dátil medjool deshuesado (24 gr.)	1.5	0	0
Frutos rojos	100gr.	0.5	0	0				
Manzana	100gr.	1	0	0	manzana (180 gr.)	2	0	0
Pasas de corinto	100gr.	7	0.25	0	cucharada (10 gr.)	1	0	0
Plátano macho, verde	100gr.	3	0	0	plátano macho (267 gr.)	9	0.25	0
Plátanos	100gr.	2	0	0	plátano (118 gr.)	2	0	0
Sirope de dátiles	100gr.	7.5	0	0				

© Copyright ICNS Instituto

LEGUMBRES

Edamame, habas	100gr.	1	1	0.75					
Garbanzos cocidos	100gr.	1.5	1	0.25	vaso (164 gr.)	3	1	0.5	
Garbanzos crudos	100gr.	6	1.5	0.5	vaso (200 gr.)	12.5	3.5	1	
Guisantes verdes cocidos	100gr.	1	0.5	0	vaso (160 gr.)	1.5	1	0	
Hummus casero	100gr.	1.5	0.5	1	cucharada (15 gr.)	0.25	0	0	
Judias blancas	100gr.	4.5	2	0	vaso (202 gr.)	9	4.5	0	
Judias blancas hervidas	100gr.	1.5	1	0	vaso (179 gr.)	2.5	1.5	0	
Legumbres, crudas	100gr.	5	2	0	vaso (200 gr.)	8.5	4	0	
Lentejas	100gr.	5	2	0	vaso (192 gr.)	10	4.5	0.25	
Lentejas cocidas	100gr.	1	1	0	vaso (200 gr.)	2	1.5	0	
Soja en grano	100gr.	2	3.5	2	vaso (186 gr.)	3.5	6.5	3.5	
Soja en grano hervida	100gr.	0.25	1.5	1	vaso (172 gr.)	0.5	3	1.5	

PAN

Pan	100gr.	4.5	1	0.25	rebanada (29 gr.)	1	0.25	0	
Pan de hamburguesa	100gr.	4.5	1	0.25					
Pan de molde	100gr.	4.5	1	0.25	rebanada (27 gr.)	1	0.25	0	
Pan wasa	100gr.	6	1	0	Tostada (12 gr.)	0.75	0	0	
Tortillas tipo burritos o tacos	100gr.	5	1	0.75	Tortilla tipo burrito o taco (60 gr.)	3	0.5	0.5	
Tortitas de arroz integral	100gr.	7.5	1	0.25	tortita (9 gr.)	0.75	0	0	

© Copyright ICNS Instituto

CEREALES EN GRANO Y CEREALES PROCESADOS

Arroz blanco, cocido	100gr.	2.5	0.25	0	vaso (186 gr.)	5	0.5	0
Arroz blanco, crudo	100gr.	7.5	0.75	0	vaso (195 gr.)	15	1	0
Arroz integral	100gr.	7.5	0.75	0.25	vaso (195 gr.)	15	1	0.5
Avena en copos	100gr.	5.5	1	0.75	vaso (81 gr.)	4.5	1	0.5
Cereales tipo All-Bran	100gr.	7	1	0.5	vaso (60 gr.)	4	0.75	0.25
Choco Krispies	100gr.	8	0.75	0.5	vaso (60 gr.)	5	0.5	0.25
Copos de maíz (tipo Corn Flakes)	100gr.	7.5	0.75	0	vaso (156 gr.)	12	1	0.25
Maíz cocido	100gr.	1	0.25	0	bote pequeño (140 gr.)	1.5	0.25	0
Quinoa (cruda)	100gr.	5.5	1	0.75	vaso (170 gr.)	10	2	1
Quinoa cocida	100gr.	1.5	0.5	0	vaso (185 gr.)	3	1	0.5
Polenta	100gr.	6.5	0.8	0.25				

TUBÉRCULOS

Boniato	100gr.	1.5	0	0	boniato (250 gr.)	4	0.5	0
Patatas	100gr.	1.5	0.25	0	patata (213 gr.)	3	0.5	0

PROTEÍNA EN POLVO

Aislado de proteína de soja	100gr.	0	9	0.25	scoop (30 gr.)	0	2.5	0
Aislado de proteína de suero de leche, 80% Whey neutra	100gr.	0.5	8	0.75	scoop (30 gr.)	0	2.5	0.25
Proteína de guisante y arroz (Weider)	100gr.	0.75	7.5	0.25	scoop (30 gr.)	0.25	2	0

© Copyright ICNS Instituto

ACEITES

Aceite de coco	100gr.	0	0	10	cucharadita (5 gr.)	0	0	0.5
Aceite de girasol	100gr.	0	0	10				
Aceite de oliva	100gr.	0	0	10	cucharada mediana (10 gr.)	0	0	1
Aceitunas Manzanilla sin hueso	100gr.	0.5	0	1.5	1/3 de vaso (32 gr.)	0	0	0.5
Ghee (Mantequilla clarificada)	100gr.	0	0	10	cucharadita (5 gr.)	0	0	0.5
Mantequilla	100gr.	0	0	8	stick de 2x4cm (6 gr.)	0	0	0.5
Mantequilla de coco	100gr.	2	0.5	6.5	rebanada fina (15 gr.)	0.5	0	1
Margarina	100gr.	0	0	5.5	stick de 2x4cm (8 gr.)	0	0	0.5
Manteca de cacao	100gr.	0	0	10				

PASTA

Pasta	100gr.	7	1	0	vaso de macarrones (100 gr.)	7	1	0
Pasta de lenteja roja	100gr.	5	2.5	0	vaso (100 gr.)	5	2.5	0
Pasta de trigo sarraceno	100gr.	6.5	1	0.25	vaso (100 gr.)	6.5	1	0.25
Pasta sin gluten (maíz), cocida	100gr.	2	0.25	0				

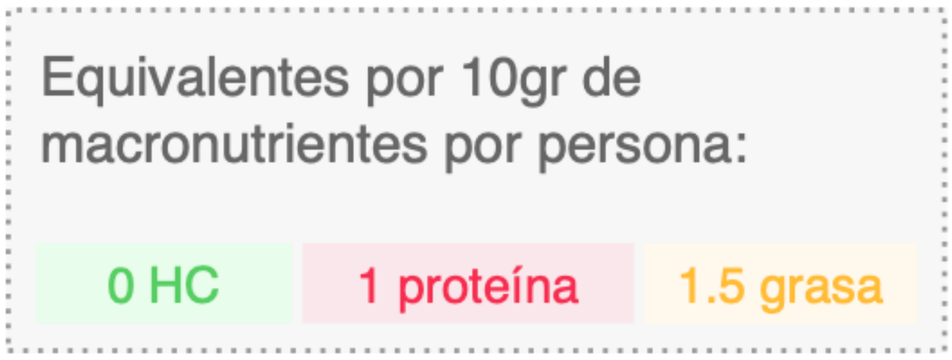
ENDULZANTES

Azúcar	100gr.	10	0	0	cucharadita (4.2 gr.)	0.5	0	0
Miel	100gr.	8	0	0	cucharadita (12 gr.)	1	0	0
Sirope de ágave	100gr.	7.5	0	0				

© Copyright ICNS Instituto

RECETAS

Pueden verse las equivalencias de cada receta bajo la lista de ingredientes, tal como se muestra en la siguiente imagen:



En caso de estar iniciándose en este tipo de dieta, o simplemente si se tiene el deseo de cubrir los requerimientos proteicos diarios, puede ser útil imprimir el anterior listado y tenerlo a la vista en la nevera.

© Copyright ICNS Instituto

Ensalada caprese

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 639,3 kcal | 6,5gr HC | 29,0gr proteína | 54,9gr grasa | 1,6gr fibra



Ingredientes para 1:

- 125 gramos de mozzarella fresca
- 2 tomates pera (124 gr.)
- 1 vaso de hojas enteras de albahaca fresca (6 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)
- 1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

1. Lavar los tomates y cortarlos a rodajas.

2. Cortar a rodajas la mozzarella.

3. Servir el tomate y la mozzarella con hojas de albahaca fresca, pimienta negra recién molida al gusto, sal y aceite de oliva.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.75 HC | 2.5 proteína | 5 grasa

Comentarios:

Se puede servir de diferentes maneras (ver fotos)

© Copyright ICNS Instituto

Ensalada con jamón serrano y queso azul

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 387,5 kcal | 1,8gr HC | 26,0gr proteína | 30,7gr grasa | 0,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 100 gramos de ensalada mezclum
- 3 lonchas de jamón serrano (49.8 gr.)
- 1/3 taza de queso azul desmenuzado (40.5 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1/2 cucharadita de vinagre de vino (2.5 gr.)

Colocar en un plato las hojas de lechuga y aliñar con el aceite de oliva y un poco de vinagre, mezclar.

Añadir el queso azul desmenuzado y las lonchas de jamón serrano.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0 HC | 2.5 proteína | 3 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Ensalada de aguacate, queso feta, nueces y hojas verdes

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 886,7 kcal | 10,6gr HC | 23,3gr proteína | 79,9gr grasa | 16,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 aguacate (201 gr.)
- 100 gramos de queso feta
- 5 nueces (23 gr.)
- 50 gramos de espinacas para ensalada (primeros brotes)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)
- 1 cucharada de zumo de limón natural (16 gr.)

1 - Opcionalmente, tostar las nueces ligeramente en la sartén o en el horno, para que estén crujientes.

2 - Cortar el queso feta y el aguacate a cubos. Rociar con zumo de limón y espolvorear con pimienta.

3 - Mezclar bien en un bol las hojas verdes, el aguacate, el queso feta, las nueces, sal y aceite de oliva.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 2 proteína | 8 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Ensalada de berenjenas al horno

Total: 00:40h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 171,6 kcal | 8,0gr HC | 2,8gr proteína | 14,2gr grasa | 0,6gr fibra



Ingredientes para 2:

- 2 berenjenas (500 gr.)
- 1 diente de ajo (3 gr.)
- 2 cucharadas de perejil picado (7.6 gr.)
- 1 cucharadita de pimentón dulce (2.3 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)

1- Calentar el horno a máxima potencia.

2 - Cortar las berenjenas en rodajas, y colocarla en una bandeja para el horno forrada con papel para hornear. Añadir un poco de sal y aceite de oliva.

3- Hornear a 220 °C durante 30 minutos, dándole la vuelta a los 15 minutos.

4- Mezclar con el ajo picado, el perejil y el pimentón dulce.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.8 HC | 0.25 proteína | 1 grasa

Comentarios:

Se pueden añadir otras especias y hierbas, también queda muy bien con comino, cilantro, cebollino, etc., y también con una picada de frutos secos tostados (como almendras tostadas y picadas).





© Copyright ICNS Instituto

Ensalada de salmón ahumado y hojas verdes

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 359,1 kcal | 5,7gr HC | 25,2gr proteína | 25,9gr grasa | 1,2gr fibra



Ingredientes para 1:

- 100 gramos de salmón ahumado
- 100 gramos de ensalada mezclum
- 2 aros de cebolla cortados finos (8 gr.)
- 6 gramos de alcaparras en conserva
- 1/2 vaso de rodajas de pepino (26 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 2 rodajas de limón (14 gr.)
- 1 cucharadita de orégano seco (1 gr.)

Mezclar todos los ingredientes.

Aliñar con aceite de oliva virgen extra, orégano, sal y zumo de limón.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.6 HC | 2.5 proteína | 2.5 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Ensalada de tofu, sésamo y hojas verdes

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 400,0 kcal | 6,4gr HC | 22,5gr proteína | 28,8gr grasa | 12,6gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1/2 paquete de tofu (125 gr.)
- 2 cucharadas de semillas de sésamo (18 gr.)
- 20 gramos de espinacas para ensalada (primeros brotes)
- 1 vaso de rúcula (10 gr.)
- 1/2 zanahoria (30.5 gr.)
- 1 cucharadita de salsa de soja (tamari) (6 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)

1 - Trocear el tofu a cubos pequeños. Pincelar una sartén con aceite de oliva y calentarla. Dorar el tofu añadiéndole una cucharadita de salsa de soja.

2- En la misma sartén o en otra, añadir las semillas de sésamo estando la sartén caliente, removiendo rápidamente para que no se quemen. Reservar. Al estar recién tostadas desprenden más aroma.

3 - Rallar media zanahoria (o una entera). Mezclar los brotes de hojas verdes (puede ser espinacas, rúcula, escarola, mezcla de primeros brotes, etc) con la zanahoria rallada, el tofu, las semillas de sésamo y aceite de oliva.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.75 HC | 2 proteína | 2.5 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Ensalada de zanahoria y remolacha

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 556,5 kcal | 12,6gr HC | 16,3gr proteína | 47,9gr grasa | 4,9gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 zanahoria (61 gr.)
- 1/2 remolacha cruda (41 gr.)
- 6 nueces (27.6 gr.)
- 1/2 taza de queso feta desmenuzado (75 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 cucharada de zumo de limón natural (16 gr.)

1. Rallar la zanahoria y la remolacha. Se puede utilizar un rallador eléctrico para ir más rápido.

2. Tostar ligeramente las nueces o los frutos secos de nuestra elección.

3. Mezclar con queso feta desmenuzado y con el aliño que queramos.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 1.5 proteína | 4.5 grasa

Comentarios:

Podemos utilizar hierbas aromáticas frescas como cebollino, orégano, cilantro, etc y con especias como curry, pimienta, comino, etc.

© Copyright ICNS Instituto

Ensalada griega

Total: 00:20h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 358,2 kcal | 12,0gr HC | 10,8gr proteína | 28,8gr grasa | 3,9gr fibra



Ingredientes para 1:

- 60 gramos de queso feta
- 30 gramos de cebolla dulce
- 2 cucharadas de pimiento verde (18.6 gr.)
- 6 tomates cherry (102 gr.)
- 2 cucharadas de aceitunas (16.8 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 2 gramos de orégano fresco
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
- 1 rodaja de limón (7 gr.)
- 1/2 pepino (100.5 gr.)

1. Limpia las verduras.

2. Corta la cebolla en juliana (tiras finas).

3. Corta el pimiento y el pepino a dados, los tomates cherry a la mitad.

4. Prepara un aliño con el aceite, zumo de limón, sal, pimienta y orégano.

5. Mezcla todos los ingredientes en un plato o bol y servir.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 1 proteína | 2.5 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Crema de calabacín con puerro

Total: 00:30h

Elaboración: 00:15h

Para 1 ración: 182,4 kcal | 14,5gr HC | 2,2gr proteína | 12,4gr grasa | 2,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 calabacín pequeño (118 gr.)
- 1/2 puerro (44.5 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)
- 1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
- 2 vasos de caldo de verduras (498 gr.)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
- 1 cucharada de mantequilla batida (9.4 gr.)

Lavar el puerro y el calabacín, pelar la primera capa del puerro.

Poner a calentar a fuego suave el cazo con el aceite. Mientras trocear el puerro, pueden ser trozos grandes ya que al final se va a triturar. Añadir el puerro al cazo, sazonar con una pizca de sal y rehogar a fuego suave.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1.5 HC | 0.2 proteína | 1 grasa

Cortar el calabacín (no es necesario pelarlo, solo desechar las dos puntas del calabacín) e incorporarlo al cazo junto con el puerro, añadir una pizca más de sal y la pimienta negra.

Cuando el puerro esté blandito y/o ligeramente dorado incorporar el caldo, ha de cubrir las verduras, subir el fuego a temperatura media y dejar cocer unos 15 minutos aproximadamente, hasta que el calabacín esté blando.

Añadir la mantequilla en los últimos instantes, remover y probar de sal, rectificar si es necesario.

Batir las verduras hasta conseguir una textura de crema y servir.

Comentarios:

Se puede reemplazar la mantequilla por aceite de oliva.

Se puede hacer más cantidad y conservar en la nevera o congelar.

© Copyright ICNS Instituto

Crema de champiñones con aceite de albahaca

Total: 00:20h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 330,6 kcal | 14,0gr HC | 4,0gr proteína | 27,8gr grasa | 4,2gr fibra



Ingredientes para 1:

- 3 champiñones blancos (54 gr.)
- 1 cebolla grande (150 gr.)
- 2 cucharadas de hojas picadas de albahaca fresca (10.6 gr.)
- 1 hoja de laurel (2 gr.)
- 1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
- 1 gramos de tomillo seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)
- 2 pizcas de sal (0.8 gr.)
- 1/2 vaso de agua (100 gr.)

1. Trocear la cebolla finamente y los champiñones. Rehogar con una pizca de sal, pimienta, tomillo seco, una hoja de laurel y aceite de oliva durante 10 minutos con tapa.

2. Calentar medio vaso de agua o de caldo de verduras y añadirlo, cocer unos 6-7 minutos más a fuego medio-bajo.

3. Mientras podemos preparar el aceite de albahaca: triturar la albahaca fresca con aceite de oliva, o picar en un mortero.

4. Sacar la hoja de laurel (importante) y triturar la cebolla con los champiñones. Servir con el aceite de albahaca por encima.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 0.5 proteína | 2.5 grasa

Comentarios:

Podemos preparar más cantidad de esta crema durante el fin de semana y congelar. Puede utilizarse también para risotto, para pasta o como salsa para acompañar platos principales.

© Copyright ICNS Instituto

Crema de pepino y aguacate

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 391,1 kcal | 10,8gr HC | 4,9gr proteína | 33,9gr grasa | 11,6gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1/2 pepino (150.5 gr.)
- 1 aguacate (pelado y sin hueso) (136 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 cucharadita de vinagre de vino (5 gr.)
- 1 tomate (123 gr.)

1. Trocear el tomate y dejarlo macerar unos 5 minutos con la sal, el aceite y el vinagre.

2. Pelar el pepino y quitar la parte del medio donde están las pepitas.

3. Triturar el pepino con el aguacate, añadir un poquito de agua hasta que tengamos la consistencia deseada.

4. Servir con el tomate macerado (y con su aliño), y con pimienta negra recién molido.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 0.5 proteína | 3 grasa

Comentarios:

Le podemos añadir espinacas frescas, rúcula, etc.

© Copyright ICNS Instituto

Crema rápida de brócoli, coco y curry

Total: 00:07h

Elaboración: 00:05h

Para 1 ración: 242,6 kcal | 9,5gr HC | 7,5gr proteína | 17,6gr grasa | 8,1gr fibra



Ingredientes para 1:

- 180 gramos de brócoli
- 5 cucharadas de leche de coco grasa para cocinar (75 gr.)
- 1 cucharada de curry en polvo (6.3 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 vaso de agua (200 gr.)

1) Calentar el brócoli al microondas en un recipiente para ello durante 6 minutos.

2) Calentar un vaso de agua en un cazo.

3) Colocar en la batidora: el brócoli, 5 cucharadas de leche de coco grasa (*), curry al gusto y agua para ayudar a conseguir la textura tipo crema.

4) Servir. La textura es muy cremosa.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 0.75 proteína | 1.5 grasa

Comentarios:

(*) Se ha utilizado leche de coco como la que venden en lata, grasa y espesa, no leche de coco para beber que tiene una textura líquida. En caso de utilizar leche de coco líquida para beber, se puede utilizar en lugar de agua para aportarle la textura más líquida, y no quedará tan cremosa como con la otra.

Se puede servir con chips de coco deshidratado como en la foto.

© Copyright ICNS Instituto

Sopa de huevo rápida

Total: 00:03h

Elaboración: 00:03h

Para 1 ración: 98,2 kcal | 1,5gr HC | 9,1gr proteína | 6,2gr grasa | 0,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 vaso de caldo de pollo (249 gr.)
- 1 huevo (60 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0 HC | 1 proteína | 0.75 grasa

1 - Calentar el caldo de pollo en un cazo.

2 - Batir el huevo. Cuando el caldo esté hirviendo, añadir el huevo batido poco a poco mientras se remueve suavemente.

Servir

Comentarios:

A la sopa de huevo tradicional de los restaurantes chinos le añaden una cucharada de almidón de maíz disuelta en un poco de caldo. Si se desea hacer así para que quede más espesa, añadir el almidón disuelto un par de minutos antes de añadir el huevo.

Se suele añadir cebollino al momento de servir, como también le suelen añadir unas gotas de salsa de soja, aceite de sésamo, sal y pimienta.

Aquí hemos propuesto la versión más sencilla y rápida.

© Copyright ICNS Instituto

Albóndigas en salsa

Total: 01:00h

Elaboración: 00:30h

Para 1 ración: 870,4 kcal | 14,9gr HC | 33,7gr proteína | 73,8gr grasa | 5,9gr fibra



Ingredientes para 1:

- 65 gramos de carne picada de ternera
- 2 gramos de ajo en polvo
- 1 cucharada de perejil picado (3.8 gr.)
- 1 cucharada rasa de sal (18 gr.)
- 2 pizcas de pimienta negra molida (0.2 gr.)
- 1 huevo pequeño (50 gr.)
- 3 cucharadas de cebolla picada (30 gr.)
- 50 gramos de zanahorias
- 1 cucharada de pimiento rojo picado (9.3 gr.)
- 1 cucharada de pimiento verde (9.3 gr.)
- 1/2 vaso de guisantes verdes congelados (40 gr.)
- 1/2 tomate (61.5 gr.)
- 1 cucharadita de pimentón dulce (2.3 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)
- 65 gramos de carne picada de cerdo
- La cantidad de aceite necesaria para realizar la fritura. Preferiblemente de oliva.

Para elaborar las albóndigas:

1. En un bol añadir la carne picada de ternera y cerdo, un huevo, sal, pimienta, perejil picado y ajo en polvo.

2. Mezclar bien todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea.

3. Dale forma a las albóndigas con la mano, te puedes ayudar de una cuchara para que tengan el mismo tamaño.

4. Enharinar las albóndigas en harina, puedes usar la que tengas habitualmente en casa e incluso una sin gluten para que sean aptas para celiacos y bajas en FODMAPs.

5. Fríe ligeramente las albóndigas en abundante aceite caliente, pero que no se cocinen del todo, solo que se dore el exterior.

6. Reserva las albóndigas en un plato.

Para elaborar la salsa:

1. Limpia las verduras.

2. Corta en daditos pequeños la cebolla, los pimientos y la zanahoria y ponlo a rehogar en un a sartén con dos cucharadas de aceite de oliva.

3. Cuando las verduras estén tiernas sal pimienta, añade el tomate rallado y deja cocinar unos minutos, hasta que el tomate empiece a espesar y oscurecer su color.

4. Añade una cucharadita de pimentón mezcla bien y cubre con agua o caldo y deja en el

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1.5 HC | 3 proteína | 7 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Carne con salsa de setas - Stroganoff

Total: 00:30h

Elaboración: 00:30h

Para 1 ración:

386,1 kcal	10,9gr HC	29,6gr proteína	24,5gr grasa	2,0gr fibra



Ingredientes para 2:

- 2 filetes de ternera, magra (226 gr.)
- 200 gramos de champiñones marrones
- 100 gramos de nata líquida para cocinar
- 1 cebolla (110 gr.)
- 2 cucharaditas de mostaza (10 gr.)
- 1 hoja de laurel (2 gr.)
- 2 cucharaditas de mantequilla (9.4 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (0.4 gr.)

1 . Cortar a tiras finas la cebolla y los chanpiñones. Calentar el aceite y la mantequilla.

2. Rehogar 5 minutos la cebolla con un poco de sal y añadir los champiñones. Salmpimentamos y añadimos la hoja de laurel.

3. Cortamos la carne a tiras y la añadimos. Rehogamos hasta que quede bien cocinada.

4. Añadimos la nata líquida y la mostaza. Mezclamos bien y tapamos durante 10 minutos con el fuego lento.

Servir

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC	2.5 proteína	2 grasa

Comentarios:

En la receta tradicional se añade un poco de brandy a la vez que la carne y se deja evaporar.

También puede utilizarse solomillo o entrecot cortados a tacos en lugar de filetes.

© Copyright ICNS Instituto

Carne mechada (ropa vieja)

Total: 01:45h

Elaboración: 00:45h

Para 1 ración: 334,1 kcal | 7,2gr HC | 38,6gr proteína | 16,3gr grasa | 2,2gr fibra



Ingredientes para 3:

- 500 gramos de carne de res, magra
- 1 cebolla (110 gr.)
- 1 pimiento rojo (119 gr.)
- 1/2 copa de vino blanco (70 gr.)
- 1 vaso de caldo de pollo (249 gr.)
- 1/2 vaso de tomate triturado envasado (60.5 gr.)
- 1 cucharadita de comino (2.1 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)
- 1 cucharada de orégano seco (1.8 gr.)
- 1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)

1. Calentar una olla a presión a fuego medio-alto y agregar el aceite de oliva.

2. Agregar la cebolla, el ajo y los pimientos y cocinar hasta que estén suaves.

3. Añadir la carne y cocinar hasta que esté dorada por ambos lados.

4. Agregar el vino blanco, el caldo de carne, el tomate triturado, el comino, el orégano, la sal y la pimienta al gusto.

5. Cerrar la olla a presión y cocinar por 60 minutos a partir del momento en que comienza a salir vapor.

6. Dejar enfriar la olla durante 15 minutos.

7. Desmenuzar la carne con un tenedor.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.75 HC | 3.5 proteína | 1.5 grasa

Comentarios:

Puedes añadir otros tipos de vegetales como zanahorias, chayote, plátano maduro, entre otros. Asegúrate de seguir las instrucciones de tu olla a presión para evitar accidentes.

© Copyright ICNS Instituto

Espaguetis de calabacín con salsa boloñesa

Total: 00:50h

Elaboración: 00:25h

Para 1 ración: 636,6 kcal | 15,2gr HC | 28,2gr proteína | 50,0gr grasa | 6,5gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 calabacín (196 gr.)
- 1 vaso de carne picada (113 gr.)
- 3 champiñones (60 gr.)
- 1/2 cebolla (55 gr.)
- 1 vaso de tomate en conserva (o tomate triturado) (120 gr.)
- 1 cucharada de orégano seco (1.8 gr.)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (0.4 gr.)
- 1/2 cucharadita de sal (3 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)
- 1 diente de ajo (3 gr.)
- 1/2 vaso de caldo de pollo (124.5 gr.)
- 0.2 copa de vino blanco (28 gr.)

1. Hacemos los espaguetis: Rallar el calabacín con un espirilizador (rallador especial para hacer espaguetis de vegetales). Mezclar con aceite de oliva, sal y pimienta. Reservar.

2. Picar la cebolla y cortar los champiñones a láminas.

3. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y agregar un poco de aceite de oliva. Agregar la cebolla, el ajo, los champiñones y cocinar hasta que estén suaves.

4. Agregar la carne picada y cocinar hasta que esté cocida.

5. Agregar el vino, el tomate triturado, el caldo, el orégano y la pimienta. Mezclar bien.

6. Reducir el fuego a medio-bajo y dejar cocinar durante 30 minutos, revolviendo de vez en cuando.

7. Servir los espaguetis de calabacín con la salsa boloñesa encima.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1.5 HC | 2.5 proteína | 5 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Hamburguesa tipo pizza

Total: 00:20h

Elaboración: 00:15h

Para 1 ración:

593,8 kcal	2,2gr HC	40,8gr proteína	46,6gr grasa	1,2gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 hamburguesa de ternera (150 gr.)
- 2 cucharadas de tomate en conserva (o tomate triturado) (30 gr.)
- 2 champiñones (40 gr.)
- 1/2 vaso de queso rallado (50 gr.)
- 1 cucharadita de orégano seco (1 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)

1. Calentar el horno a 180°.

2. Aplastar la hamburguesa con las manos para que quede más fina y cocinar brevemente a la plancha.

2. Cortar los champiñones a láminas y saltearlos con unas gotas de aceite de oliva.

4. Colocar la hamburguesa en una bandeja para horno, añadirle un par de cucharadas de tomate triturado, los champiñones, el queso, y el resto de champiñones. Espolvorear con orégano.

5. Cocinar unos 10 minutos hasta que el queso se haya derretido.

Servir caliente. Se puede servir con hierbas aromáticas frescas como cebollino.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.2 HC	4 proteína	4.5 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Lacón a la gallega

Total: 00:05h

Elaboración: 00:05h

Para 1 ración: 302,6 kcal | 0,4gr HC | 19,5gr proteína | 24,6gr grasa | 0,8gr fibra



Ingredientes para 1:

- 100 gramos de lacón
- 1 cucharadita de pimentón dulce (2.3 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0 HC | 1.5 proteína | 2 grasa

Coloca el lacón extendido en un plato y rocíalo con aceite de oliva.

Espolvorea con pimentón dulce y sal.

© Copyright ICNS Instituto

Pechugas de pollo estilo Toscana

Total: 00:20h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 848,4 kcal | 15,1gr HC | 68,6gr proteína | 56,4gr grasa | 3,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 pechuga de pollo (250 gr.)
- 1 vaso de nata líquida para cocinar (242 gr.)
- 3 tomates deshidratados en aceite (9 gr.)
- 1 vaso de caldo de pollo (249 gr.)
- 1/3 vaso de queso rallado (30 gr.)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (0.4 gr.)
- 1 diente de ajo (3 gr.)
- 1 cucharadita de hierbas provenzales (1 gr.)
- 3 vasos de espinacas frescas (90 gr.)

1. Cortar la pechuga por la mitad longitudinalmente. Sazonar con sal y pimienta.

2. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado y cocido (unos 4 minutos por cada lado dependiendo del grosor).

3. Retira el pollo de la sartén y reserva en un plato.

4. Agrega el ajo picado a la sartén y cocina hasta que esté dorado (unos 30 segundos).

5. Agrega el caldo, la nata, los tomates secos (cortados a rodajas finas), el queso rallado y las hierbas aromáticas. Mezcla bien.

6. Lleva a ebullición, baja el fuego y cocina a fuego lento durante 3-4 minutos, revolviendo con frecuencia. Agrega las espinacas y cocina hasta que estén suaves y la salsa espese ligeramente (entre 1 y 2 minutos).

7. Sazona con sal y pimienta si es necesario.

8. Vuelve a poner el pollo en la sartén y sirve cubierto con la salsa.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1.5 HC | 6.5 proteína | 5.5 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Plato combinado de salchichas, huevos y bacon

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración:

1.295,0 kcal	6,8gr HC	58,2gr proteína	115,0gr grasa	0,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 huevos (120 gr.)
- 2 unidades de salchichas de cerdo (italiana) (200 gr.)
- 4 lonchas de bacon (112 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.75 HC	5.5 proteína	11.5 grasa

Hacer los huevos a la plancha con aceite de oliva.

Cocinar por separado las salchichas y el bacon, también a la plancha o al grill.

© Copyright ICNS Instituto

Pollo con bacon y queso

Total: 00:20h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 986,3 kcal | 5,6gr HC | 87,9gr proteína | 67,7gr grasa | 1,5gr fibra



Ingredientes para 1:

- 300 gramos de pechuga de pollo
- 3 lonchas de bacon (84 gr.)
- 3 lonchas de queso cheddar (63 gr.)
- 5 cucharadas de nata líquida para cocinar (75 gr.)
- 2 cucharadas de orégano seco (3.6 gr.)
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida (1.6 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)

1. Calentar el horno a 220°C.

2. Cortar la pechuga en 3 o 4 partes. Salpimentar y espolvorear con orégano por arriba y por abajo cada filete.
Colocar en una bandeja de horno.

3. Poner una loncha de queso encima de cada trozo, y enrollar con el bacon.

4. Metemos la bandeja en el horno y dejamos que se cocine alrededor de 15 minutos.

5. Lo sacamos. Partimos con el cuchillo cada trozo y añadimos la nata de cocinar por encima. Lo volvemos a meter en el horno y lo cocinamos 5 minutos más.

Servir.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.6 HC | 8.5 proteína | 6.5 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Atún a la plancha

Total: 00:05h

Elaboración: 00:05h

Para 1 ración: 185,8 kcal | 0,0gr HC | 28,0gr proteína | 8,2gr grasa | 0,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 filete de atún (120 gr.)
- 1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva (2.3 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0 HC | 2.5 proteína | 1 grasa

1 - Salpimentar el atún.

2 - Calentar la plancha y untar un poquito de aceite.

3 - Dorar el atún por ambas caras.

© Copyright ICNS Instituto

Atún con pico de gallo

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 227,0 kcal | 9,0gr HC | 13,8gr proteína | 14,4gr grasa | 3,1gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 lata pequeña de atún al natural (50 gr.)
- 1 tomate (123 gr.)
- 1/2 pimiento verde pequeño (37 gr.)
- 1/2 pimiento rojo pequeño (37 gr.)
- 1/2 gramos de cebolla morada
- 1 cucharada de perejil picado (3.8 gr.)
- 1/2 limón exprimido (24 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)

1 - Cortar un poco de cebolla, de pimiento rojo y verde y picarlo todo a cuadraditos pequeños. Puede utilizarse una picadora.

2 - Trocear el tomate y añadirlo a la ensalada. Mezclar con el atún, perejil picado, sal, aceite de oliva y zumo de limón exprimido.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 1 proteína | 1 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Atún con tomate

Total: 00:40h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 879,8 kcal | 10,1gr HC | 58,9gr proteína | 66,2gr grasa | 4,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 filetes de atún (240 gr.)
- 1/2 cebolleta (7.5 gr.)
- 1 diente de ajo (3 gr.)
- 1 pimiento verde pequeño (74 gr.)
- 1 vaso de tomate triturado envasado (121 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)
- 4 cucharadas de aceite de oliva (54 gr.)
- 1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
- 1 cucharadita de tomillo fresco (0.8 gr.)

Primero lava y pela las verduras. Y trocéalas todo a daditos medianos.

Pon una sartén con aceite a fuego medio-alto, Sal pimienta el atún y márcalo en la sartén para que se dore, pero que por dentro quede crudo. Retíralo a un plato y reserva para más tarde.

Realiza la salsa de tomate:
En la misma sartén de marcar el atún añade un poco más de aceite y ponlo a fuego medio para rehogar la cebolla, el ajo y el pimiento. Sal pimienta al gusto.
Cuando las verduras empiecen a dorarse añade el tomate natural y un poco de tomillo, deja que se cocine a fuego suave. Ve removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
Cuando el tomate esté cocinado añade los filetes de atún que teníamos reservado y deja cocinar en la sala durante 3-4 minutos.
Listo para servir.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 5.5 proteína | 6.5 grasa

Comentarios:

Si te gusta un toque picante puedes añadirle una guindilla al tomate.
También puedes triturar la salsa cuando esté cocinada y añadir el atún después de triturarla.
También puedes utilizar una salsa de tomate en conserva de calidad así se consigue una versión de la receta súper rápida.
Con Bonito en vez de atún queda delicioso.

© Copyright ICNS Instituto

Atún encebollado

Total: 00:40h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 733,5 kcal | 7,3gr HC | 36,3gr proteína | 61,7gr grasa | 1,9gr fibra



Ingredientes para 1:

- 150 gramos de atún rojo fresco
- 1/2 cebolla (55 gr.)
- 1 diente de ajo (3 gr.)
- 1/3 copa de vino blanco (42 gr.)
- 4 cucharadas de aceite de oliva (54 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)
- 1/2 cucharada de granos de pimienta (1.5 gr.)
- 1 cucharadita de orégano seco (1 gr.)
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce (1.2 gr.)
- 0.2 gramos de laurel

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.75 HC | 3.5 proteína | 6 grasa

Primero pela y lava la cebolla y el ajo. Corta la cebolla a juliana (tiras finas) y el ajo a láminas (lo más finas que puedas).

Corta el atún a dados medianos y sal pimienta.

Pon una sartén al fuego medio-alto con el aceite, en cuanto esté caliente añade los tacos de atún y dóralos. Han de quedar crudos por dentro y dorados por fuera. Sácalos de la sartén y reserva en un plato.

Baja el fuego a media temperatura, echa la cebolla y el ajo, sazona y añade unos granos de pimienta. Deja rehogar hasta que la cebolla se haga blanda. Añade el laurel y el orégano y deja unos minutos más. A continuación, incorpora el pimentón y remueve durante un par de segundos con cuidado que no se queme.

Inmediatamente después añade media taza de vino blanco (si puede ser mejor de jerez) y deja reducir (evaporar). Por último, añade un vaso de agua y deja cocer hasta que la cebolla está bien cocida y el caldo haya reducido bastante.

Echa los tacos de atún, que teníamos reservados, con la cebolla y deja cocinar un par de minutos. Listo para servir.

Comentarios:

El atún puedes comprarlo ya a tacos, así será más rápido y fácil.

Cuanto más tiempo cocines el atún más seco va a quedar, por lo que depende de tu gusto que lo cocines más o menos tiempo.

© Copyright ICNS Instituto

Bacalao al ajillo

Total: 00:15h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 247,1 kcal | 2,0gr HC | 27,1gr proteína | 14,5gr grasa | 0,1gr fibra



Ingredientes para 1:

- 150 gramos de bacalao fresco
- 2 dientes de ajo (6 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
- 1 cucharada de vinagre de vino (14.9 gr.)

1. Pela los ajos y córtalos a rodajas medianas.

2. En una sartén o plancha bien caliente cocina el lomo de bacalao. Primero por la parte de la piel y cuando la piel esté crujiente dale la vuelta con la ayuda de una paleta de cocina y dora por la parte de la carne.

3. Mientras, en otra sartén con aceite caliente a fuego medio, dora los ajos. Cuando estén dorados añade la cucharada de vinagre y deja cocer un minuto.

4. Sirve el bacalao con unas escamas de sal y pimienta recién molida y con la salsa de ajo por encima.

Rapidísimo y riquísimo :)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.2 HC | 2.5 proteína | 1 grasa

Comentarios:

Puedes acompañar el bacalao con unos arbolitos de brócoli, cocinados al vapor, que puedes aliñar con la misma salsa del bacalao.

© Copyright ICNS Instituto

Bacalao al ajo arriero

Total: 00:35h

Elaboración: 00:15h

Para 1 ración: 398,5 kcal | 5,9gr HC | 28,4gr proteína | 28,5gr grasa | 2,4gr fibra



Ingredientes para 1:

- 150 gramos de bacalao fresco
- 1 cucharada de pimiento rojo picado (9.3 gr.)
- 1 cucharada de pimiento verde (9.3 gr.)
- 1 cucharada de cebolla picada (10 gr.)
- 1 diente de ajo (3 gr.)
- 1/2 vaso de tomate triturado envasado (60.5 gr.)
- 1 cucharadita de cayena (1.8 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)

1. Desala el lomo de bacalao. Has de ponerlo en remojo en agua durante 48h y cambiarle el agua cada 8h.

2. Limpia las verduras y córtalas en daditos pequeños.

3. En una cazuela pon a calentar una cucharada de aceite y rehoga el ajo, la cebolla, el pimiento verde y el pimiento morrón. Sazona.

4. A continuación añade una cayena y el tomate triturado. Sigue rehogando hasta que el tomate esté rehogado.

5. Por último incorpora a la cazuela el lomo de bacalao desalado hasta que quede cocinado y jugoso.

Sirve recién hecho.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.5 HC | 2.5 proteína | 2.5 grasa

Comentarios:

Puedes comprar el lomo de bacalao ya desalado y facilitarte mucho la preparación.

© Copyright ICNS Instituto

Brochetas de salmón marinado

Total: 02:00h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 360,5 kcal | 16,6gr HC | 26,3gr proteína | 19,9gr grasa | 4,9gr fibra



Ingredientes para 1:

- 100 gramos de salmón fresco
- 2 cucharadas de salsa de soja (tamari) (36 gr.)
- 1 lima (67 gr.)
- 1 naranja pequeña (96 gr.)
- 1 gramos de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de semillas de sésamo peladas (2.7 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 hoja de eneldo fresco (1 gr.)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1.5 HC | 2.5 proteína | 1.5 grasa

1. Corta el salmón o puede al pescadero que te lo corte a dados gruesos.

2. En un bol prepara el marinado con la salsa de soja, zumo de naranja (a proporciones iguales 2 cucharadas de soja y 2 de zumo de naranja), añade el jengibre en polvo una pizca, y ralladura de la piel de la lima y si lo crees conveniente una pizca de sal (con la sal que proporciona la salsa de soja puede ser suficiente).

3. Introduce los dados de salmón en el marinado y deja en la nevera mínimo un par de horas.

4. Pincha los dados de salmón en un palo de brocheta y dóralos a la plancha con un poquito de aceite, a fuego fuerte para que se doren por fuera y el salmón quede jugoso en el centro. Has de dorar todas las caras de los dados de salmón.

5. Espolvorea sobre la brocheta unas semillas de sésamo y disfruta :)

Comentarios:

Puedes acompañar las brochetas de una ensalada de hojas verdes, de verduras a la plancha, de arroz salteado, de patatas a lo pobre.

Admite múltiples acompañamientos.

© Copyright ICNS Instituto

Calamares en su tinta

Total: 00:50h

Elaboración: 00:15h

Para 1 ración:

620,0 kcal	15,5gr HC	37,4gr proteína	45,0gr grasa	1,7gr fibra



Ingredientes para 1:

- 200 gramos de calamar
- 2 cucharadas de cebolla picada (20 gr.)
- 2 cucharadas de pimiento verde (18.6 gr.)
- 1 diente de ajo (3 gr.)
- 2 rodajas de tomate (40 gr.)
- 50 gramos de vino blanco
- 1 vaso de caldo de pescado (244 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)
- 20 gramos de puerro
- 3 cucharadas de aceite de oliva (40.5 gr.)
- 0.2 gramos de pimienta blanca

Lava los aros de calamares y déjalos escurriendo.

Limpia y lava las verduras.

Corta las verduras a daditos pequeños, el tomate se puede rallar.

Pon una sartén al fuego suave-medio con el aceite y cuando esté caliente incorpora las verduras: cebolla, puerro, ajo y pimiento, salpimienta y deja rehogar hasta que la cebolla empiece a dorarse.

Añade el tomate troceado o rayado rehoga con las verduras unos minutos más. A continuación, incorpora medio vaso de vino blanco y deja reducir ligeramente.

Añade los calamares y a fuego medio deja cocer.

Disuelve 1/2 sobre de tinta de calamar en un vaso de caldo de pescado y añádelo a los calamares, deja cocer unos 30-40 minutos, hasta que los calamares estén tiernos.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1.5 HC	3.5 proteína	4.5 grasa

Comentarios:

Puedes triturar la salsa para que quede más suave de textura, en este caso después de incorporar el vino añade el caldo con la tinta de calamar y tritura. Después añade los calamares y dejas cocinar hasta que queden tiernos.

Si te queda una salsa clarita y la quieres más espesa puedes añadir un o dos trozos de pan frito y triturar con un poco de la salsa y dejar cocer unos minutos hasta que la salsa coja cuerpo.

© Copyright ICNS Instituto

Ceviche de pescado

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración:	462,5 kcal	21,3gr HC	47,5gr proteína	17,7gr grasa	14,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 filete de bacalao fresco (231 gr.)
- 1 cebolla morada (125 gr.)
- 1 ramillete de 9 ramas de cilantro fresco (20 gr.)
- 1 tomate (123 gr.)
- 1/2 pimiento verde (59.5 gr.)
- 1/2 aguacate (100.5 gr.)
- 1 limón (58 gr.)
- 2 gramos de lima
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

1. Exprimimos el limón y reservarmos el zumo.
2. Cortamos la cebolla fina en juliana y un un poco de cilantro fresco.
3. Cortamos el pescado en dados y lo dejamos macerando en el zumo de limón mínimo 3 horas dentro de la nevera.
4. Una vez esté macerado (ha de parecer pescado cocido), escurrimos el pescado y la cebolla.
5. Agregamos en un bol el pescado y le añadimos el tomate y aguacate cortado en dados pequeños.
6. Cortamos cilantro muy picado por encima.
7. Añadimos sal y el zumo de dos limas.
8. Mezclamos bien, y dejamos macerar una hora mas antes de servir.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

2 HC	4.5 proteína	1.5 grasa

Comentarios:

Se puede usar cualquier pescado blanco sin espinas.
También puede hacerse con gambas o langostinos.

© Copyright ICNS Instituto

Esgarraet

Total: 00:40h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 298,1 kcal | 10,3gr HC | 27,7gr proteína | 15,1gr grasa | 5,1gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 pimientos rojos (238 gr.)
- 40 gramos de bacalao seco y salado
- 1 diente de ajo (3 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 2.5 proteína | 1.5 grasa

1. Precalienta el horno a 180ºC.

2. Sumerge el bacalao en agua para quitarle el exceso de sal.

3. Lava los pimientos y mételos a asar hasta que queden tiernos, blanditos.

5. Deja enfriar los pimientos, pélalos y trocéalos a tiras con los dedos

6. Escurre el bacalao y sécalo con papel de cocina para secar el exceso de agua. También desmenúzalo a tiras con los dedos.

7. En un bol mezcla el pimiento y el bacalao, aliña con el ajo picadito, aceite y una pizca de sal (si es necesario).

Comentarios:

Puedes hacerlo con bacalao ahumado, da menos trabajo y queda muy rico.

Puedes servirlo con algunas aceitunas.

© Copyright ICNS Instituto

Espárragos blancos con anchoas

Total: 00:02h

Elaboración: 00:02h

Para 1 ración: 53,0 kcal | 2,8gr HC | 5,5gr proteína | 2,2gr grasa | 0,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 bote de espárragos blancos medianos (110 gr.)
- 5 anchoas en conserva de aceite de oliva (16.5 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.25 HC | 0.5 proteína | 0.25 grasa

Colocar en un plato los espárragos con las anchoas.

Comentarios:

Se puede guardar el bote de espárragos en la nevera previamente para que el plato sea más refrescante.

© Copyright ICNS Instituto

Keto canapés de salmón

Total: 00:15h

Elaboración: 00:15h

Para 1 ración: 597,3 kcal | 8,6gr HC | 44,6gr proteína | 42,1gr grasa | 2,8gr fibra



Ingredientes para 1:

- 3 huevos duros (150 gr.)
- 1 paquete de salmón ahumado (100 gr.)
- 1 calabacín (196 gr.)
- 1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)
- 1 cucharada de orégano seco (1.8 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

1 - Cortar el calabacín a rodajas y salar, dejar reposar en un recipiente durante 10 minutos para que suelte el agua. Pasado este tiempo aclarar bajo el grifo para quitarle la sal y secar con papel de cocina. Añadir una pizca de sal, orégano y una cucharada de aceite de oliva, mezclar bien.

2 - Triturar los huevos duros con el salmón ahumado, añadiendo un poco de pimienta negra y un dedo de agua fria para que nos ayude a triturar y nos quede una textura como de mayonesa. Guardar en el congelador para que se enfríe unos 5 minutos mientras hacemos los calabacines a la plancha.

3 - Hacer los calabacines a la plancha ligeramente, que no queden muy hechos.

4- Servir las rodajas de calabacín con una cucharada de paté encima. Se pueden añadir hierbas aromáticas frescas como cebollino, orégano fresco o albahaca fresca.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 4.5 proteína | 4 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Salpicón de marisco

Total: 00:15h

Elaboración: 00:15h

Para 1 ración: 436,5 kcal | 12,6gr HC | 54,8gr proteína | 17,7gr grasa | 3,8gr fibra



1. Lavamos y cortamos el pimiento, la cebolla y el tomate en dados pequeños.
2. Mezclamos con el marisco
3. Añadimos el aceite, la sal el vinagre y el tamari.
4. Mezclamos bien y servimos.

Comentarios:

Si dejamos reposar unas horas se integrarán mejor los sabores.

El tamari es opcional.

Ingredientes para 1:

- 70 gramos de langostinos cocidos pelados (gambas, camarones)
- 70 gramos de mejillón cocido
- 70 gramos de pulpo cocido
- 1/2 gramos de pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
- 1/2 cebolla (55 gr.)
- 1 tomate (123 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 2 cucharadas de vinagre de manzana (30 gr.)
- 1 cucharada de salsa de soja (tamari) (18 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 5.5 proteína | 1.5 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Trucha al horno con limón

Total: 00:25h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 320,6 kcal | 3,8gr HC | 44,5gr proteína | 13,8gr grasa | 1,6gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 trucha fresca mediana (220 gr.)
- 1 limón (58 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.5 HC | 4.5 proteína | 1 grasa

1 - Calentar el horno a 200°C.

2 - Limpiar la trucha y hacer un corte longitudinal para añadir las rodajas de limón.

3 - Cortar el limón en rodajas. En una fuente para horno, colocar algunas de las rodajas, colocar la trucha y rellenarla con algunas medias rodajas de limón. Salar ligeramente. Se le puede añadir eneldo, pimienta, etc.

4 - Cocinar en el horno alrededor de 20 minutos.

© Copyright ICNS Instituto

Huevos a la florentina

Total: 00:35h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 528,5 kcal | 5,6gr HC | 28,6gr proteína | 43,2gr grasa | 1,5gr fibra



Ingredientes para 3:

- 150 gramos de espinacas frescas
- 1/2 cebolla (55 gr.)
- 200 gramos de nata líquida ligera
- 150 gramos de queso en polvo
- 3 huevos L (210 gr.)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (40.5 gr.)
- 1/2 cucharadita de nuez moscada molida (1.1 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (0.4 gr.)

Paso 1: (Encender el horno y precalentar a 200 °C).

Picar la cebolla y saltearla con aceite de oliva y sal 5 minutos.

Añadir las espinacas y saltear 5 minutos más.

Paso 2:

Agregar las especias y la nata, cuando empieza a hervir bajar el fuego e incorporar el queso rallado reservando una cucharada.

Paso 3:

Cuando se derrita el queso reducir unos minutos y pasarlo a la fuente de horno.

Paso 4:

Hacer un hueco en las espinacas y depositar los huevos con cuidado para no romper la yema.

Poner un poquito del queso rallado por encima y hornear 10/15 minutos hasta que cuajen los huevos a nuestro gusto.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.6 HC | 2.5 proteína | 4 grasa





© Copyright ICNS Instituto













© Copyright ICNS Instituto

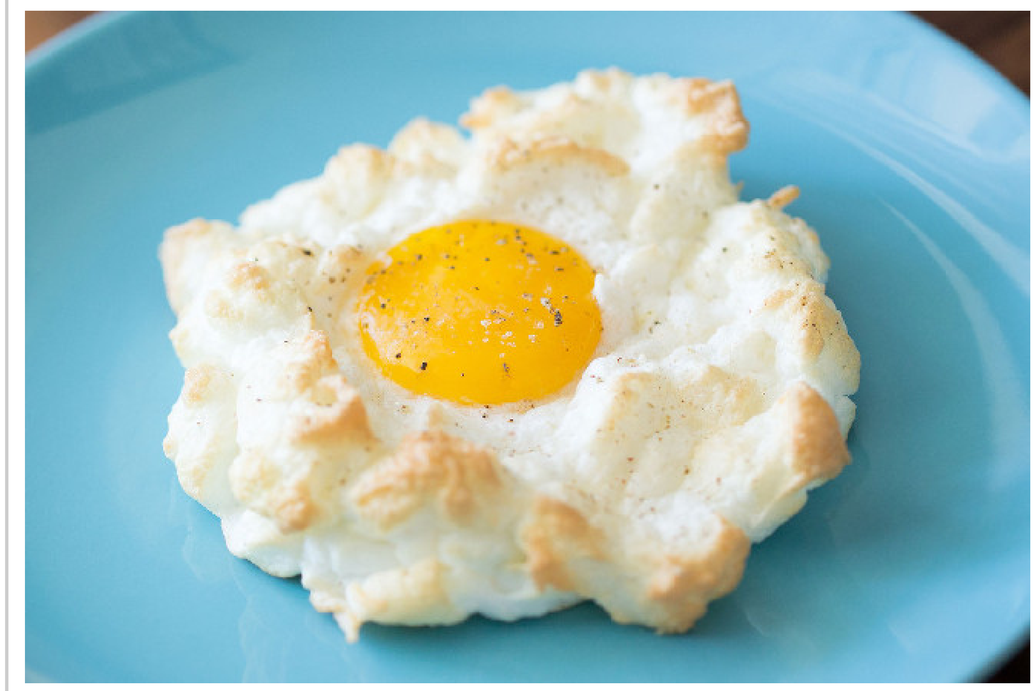
Huevos nube

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración:

245,1 kcal	0,7gr HC	11,3gr proteína	21,9gr grasa	0,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 huevo (60 gr.)
- 2 cucharadas de queso en polvo (10 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0 HC	1 proteína	2 grasa

1. Calentar el horno a 180 °C.
2. Separar la yema de la clara.
3. Batir la clara a punto de nieve. Mezclar con el queso rallado.
4. Hacer una forma de nido para poner la yema en el hueco.
5. Hornear 5 minutos para después incorporar la yema y una pizca de sal.
6. Añadir la yema y hornear 2 minutos más por arriba y por abajo.

© Copyright ICNS Instituto

Huevos rellenos

Total: 00:30h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 402,5 kcal | 2,7gr HC | 23,2gr proteína | 33,1gr grasa | 0,5gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 huevos (120 gr.)
- 0.2 vaso de tomate cocido (48 gr.)
- 1/2 cucharada de perejil picado (1.9 gr.)
- 1 cucharada de cebollino picado (3 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 30 gramos de atún en conserva al natural
- 2 cucharadas de mayonesa (27.6 gr.)

Cuece los huevos durante 10 minutos en agua hirviendo. Pasado este tiempo sácalos y puedes enfriarlos en un bol con agua fría para que no se pasen de cocción.

Mientras se enfrían, pica un poco de cebollino en pequeño y unas hojas de perejil.

Pela los huevos, córtalos a la mitad longitudinal y separa la yema en un bol. Tritura la yema con la ayuda de un tenedor y añade un par de cucharadas de salsa de tomate, una cucharada de cebollino y una cucharadita de perejil, dos cucharadas de atún en lata al natural y una pizca de sal. Mezcla todo bien, que quede una especie de masa homogénea.

Rellena los huevos con la masa y acompaña con mayonesa. Listo para degustar.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.25 HC | 2 proteína | 3 grasa

Comentarios:

Si utilizas una salsa de tomate casera y haces la mayonesa tú mismo queda mucho más rico ;)

© Copyright ICNS Instituto

Huevos revueltos

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración:

149,7 kcal	1,3gr HC	11,6gr proteína	10,9gr grasa	0,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 huevos pequeños (100 gr.)
- 1/2 cucharadita de mantequilla (2.4 gr.)
- 1 cucharada de leche entera (15 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0 HC	1 proteína	1 grasa

1. Batir los huevos ligeramente con una pizca de sal.

2. Calentar la sartén y derretir la mantequilla cubriendo la superficie.

3. Añadir los huevos batidos y revolver constantemente.

4. Al empezar a cuajar, añadir un chorrito de leche, seguir revolviendo hasta que hayan cuajado.

5. Servir.

© Copyright ICNS Instituto

Mayonesa de huevo duro

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración:

417,3 kcal	3,5gr HC	13,7gr proteína	38,7gr grasa	0,1gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 huevos duros (100 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)
- 2 cucharadas de leche entera (30 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)
- 1 cucharada de zumo de limón natural (16 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.5 HC	1 proteína	3.5 grasa

Triturar los huevos duros con el aceite de oliva, la leche (puede ser agua o leche de soja), la sal y un poco de zumo de limón.

Esta sería la receta base y se le pueden añadir otros ingredientes como pimienta, ajo, perejil, mostaza, aguacate o pimiento rojo asado.

© Copyright ICNS Instituto

Revuelto de espárragos, setas y gambas

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 347,2 kcal | 3,8gr HC | 24,6gr proteína | 25,2gr grasa | 3,4gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 huevos (120 gr.)
- 10 espárragos verdes (160 gr.)
- 1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
- 25 gramos de langostinos cocidos pelados (gambas, camarones)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

1) Calentar aceite en una sartén. Añadir los espárragos cortados a trozos y una pizca de sal, cocer con tapa 5 minutos.

2) Añadir las gambas y la pimienta, saltear 3 minutos.

3) Cascar dos huevos y añadirlos a la sartén, remover durante 3 minutos y servir.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.5 HC | 2 proteína | 2.5 grasa

Comentarios:

Puedes comprar los ingredientes congelados para ganar tiempo.

© Copyright ICNS Instituto

Revuelto de huevo con calabacín y gambas

Total: 00:20h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 440,9 kcal | 11,3gr HC | 36,9gr proteína | 26,3gr grasa | 5,7gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 huevos (120 gr.)
- 1 cebolla tierna (187 gr.)
- 1 calabacín pequeño (118 gr.)
- 5 langostinos cocidos (pelados) (50 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)

1. Cortar la cebolla a medias lunas finas. Calentar un poco de aceite de oliva en la sartén, cuando esté caliente añadir la cebolla y una pizca de sal.
2. Cortar el calabacín a medias lunas finas, añadir a la sartén con la cebolla.
3. Cuando la cebolla y el calabacín estén tiernos, añadir las gambas.
4. Batir 2 huevos en un bol y añadir. Mezclar bien y remover durante un minuto hasta que el huevo esté cuajado.

Servir.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 3.5 proteína | 2.5 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Salteado de gambas con ajetes y trigueros

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración:

241,6 kcal | 11,9gr HC | 14,9gr proteína | 14,2gr grasa | 3,3gr fibra



Ingredientes para 1:

- 50 gramos de langostinos frescos (gambas, camarones)
- 8 espárragos verdes (128 gr.)
- 30 gramos de ajos tiernos
- 1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)

Opción 1, con alimentos frescos:

1 - Trocear los espárragos y los ajos tiernos.

2 - Calentar un poco de aceite en la sartén, añadir los espárragos, los ajos tiernos, las gambas, sal y pimienta.

3 - Saltear unos 5-7 minutos hasta que esté tierno.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 1 proteína | 1 grasa

Opción 2, con producto congelado preparado:

1 - Podemos descongelar la mezcla directamente en la sartén o en el microondas en un recipiente para ello.

2 - Saltear con aceite de oliva y pimienta durante 3 minutos.

Comentarios:

Suelen vender una mezcla de ajetes, espárragos y gambas en la mayoría de supermercados.

Puede servirse con huevo revuelto, con tostadas, con mozzarella, etc.

© Copyright ICNS Instituto

Tortilla de alcachofas

Total: 00:15h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 384,7 kcal | 16,1gr HC | 21,2gr proteína | 22,7gr grasa | 15,6gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 alcachofas (256 gr.)
- 2 huevos pequeños (100 gr.)
- 5 ramitas de perejil fresco (50 gr.)
- 1 diente de ajo (3 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1.5 HC | 2 proteína | 2 grasa

1) Hierve las alcachofas con abundante agua y sal hasta que el corazón esté tierno.

2) Escurre las alcachofas, eliminar las hojas más verdes y deja solo el corazón. Trocéalo en láminas.

3) Pica un diente de ajo y unas hojitas de perejil.

4) Calienta aceite en una sartén y añade el ajo, saltea unos segundos e incorpora los trocitos de alcachofa, sazona con sal y saltea unos minutos.

5) Mientras bate el huevo y cuando la alcachofa haya dorado ligeramente añade el perejil picado y el huevo.
Rectifica de sal si es necesario, mezcla bien los ingredientes y deja cuajar el huevo.
Da la vuelta a la tortilla con la ayuda de una paleta de cocina o tapadera y termina de cuajar la tortilla.

Listo para degustar :)

Comentarios:

© Copyright ICNS Instituto

Tortilla de bacalao y puerro

Total: 00:20h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 445,2 kcal | 12,9gr HC | 39,0gr proteína | 26,0gr grasa | 1,8gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 huevos (120 gr.)
- 125 gramos de bacalao fresco
- 1 puerro (89 gr.)
- 1 cucharada de perejil picado (3.8 gr.)
- 1 diente de ajo (3 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)

1. Si tenemos el bacalao congelado, descongelarlo.
2. Cortar el puerro en cuadraditos pequeños, picar el ajo y cocer con tapa durante 5-7 minutos con aceite de oliva y sal a fuego medio.
3. Picar el bacalao y el perejil, añadirlo a la cazuela y cocer con tapa 5 minutos. Mientras batir los huevos.
4. Verter la mezcla de la cazuela al bol donde hemos dejado los huevos batidos y mezclar bien. Y luego verter la mezcla en la sartén o la cazuela para hacer la tortilla. Cuando esté cuajada la parte de abajo darle la vuelta con la ayuda de un plato y dejar cuajar por el otro lado.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 3.5 proteína | 2.5 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Tortilla de calabacín

Total: 00:20h

Elaboración: 00:12h

Para 1 ración:

427,5 kcal	3,0gr HC	16,3gr proteína	38,7gr grasa	1,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 huevos (120 gr.)
- 1/2 calabacín (98 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.25 HC	1.5 proteína	3.5 grasa

Lava el calabacín y trocéalo a dados todos del mismo tamaño, medianos o pequeños.

En una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite saltea el calabacín con una pizca de sal.

Reserva en un plato aparte.

Rompe los huevos en un bol y bátelos con una pizca de sal. Añade el calabacín y mezcla bien con la ayuda de una cuchara de cocina.

Pon de nuevo la sartén a fuego medio con una cucharada de aceite y cuando esté caliente añade los ingredientes de la tortilla. Deja que cuaje la mitad del huevo y dale la vuelta con la ayuda de la cuchara o de una tapadera. Deja que cuaje el resto del huevo a tu gusto y sírvelo en un plato.

Comentarios:

Se puede sazonar con especias.

© Copyright ICNS Instituto

Tortilla de champiñones

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 315,6 kcal | 4,6gr HC | 17,7gr proteína | 25,0gr grasa | 0,7gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 huevos (120 gr.)
- 5 champiñones (100 gr.)
- 1 cucharada de cebollino picado (3 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.5 HC | 1.5 proteína | 2.5 grasa

1. Quitarles el tronco a los champiñones, lavarlos y secarlos con papel de cocina. Cortarlos a láminas.
2. Calentar aceite de oliva en la sartén, añadir los champiñones y una pizca de sal. Dorarlos durante 5 minutos aproximadamente.
3. Batir los dos huevos en un cuenco y añadir cebollino cortado muy fino. También puede utilizarse perejil o albahaca fresca.
4. Añadir los champiñones al cuenco y mezclar. Echar la mezcla a la sartén y cocer por las dos caras hasta que el huevo esté cuajado.

© Copyright ICNS Instituto

Tortilla de coliflor

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 444,2 kcal | 4,8gr HC | 17,6gr proteína | 38,8gr grasa | 2,7gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1/2 coliflor pequeña (132.5 gr.)
- 2 huevos (120 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.5 HC | 1.5 proteína | 3.5 grasa

1. Picar la coliflor.

2. Calentar aceite de oliva en una sartén, cuando esté caliente añadir la coliflor, la sal, y cocer con tapa 5 minutos removiendo de vez en cuando.

3. Romper los huevos en un bol grande, añadimos la coliflor y mezclamos bien. Verter la mezcla en la sartén y cocinar durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que esté dorada y cocida.

Se puede tomar caliente o fría.

Comentarios:

Servir con hierbas aromáticas frescas como cebollino picado.

© Copyright ICNS Instituto

Tortilla de jamón y queso

Total: 00:10h

Elaboración: 00:05h

Para 1 ración:

261,9 kcal	0,9gr HC	18,9gr proteína	20,3gr grasa	0,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 huevos pequeños (100 gr.)
- 15 gramos de jamón serrano, magro
- 1 loncha de queso cheddar (21 gr.)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (4.5 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0 HC	1.5 proteína	2 grasa

Trocea una loncha de jamón cocido y una de queso cheddar en daditos pequeños.

En un bol rompe los huevos con cuidado que no caiga ningún trozo de cáscara, sazona con una pizca de sal y bátelos. Añade el jamón y el queso y mezcla bien con el huevo.

Pon una sartén a calentar con una cucharadita de aceite, añade la mezcla de la tortilla y deja cuajar por un lado, da la vuelta con la ayuda de una paleta de cocina o una tapa y cuaja por el otro lado.

© Copyright ICNS Instituto

Cazuelita de tofu y soja texturizada con leche de coco y curry

Total: 00:30h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración:	1.263,9 kcal	36,1gr HC	62,2gr proteína	92,3gr grasa	20,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1/2 paquete de tofu (125 gr.)
- 1/2 vaso de soja texturizada fina (seca) (65 gr.)
- 1 vaso de leche de coco en lata (240 gr.)
- 1 cucharada de curry en polvo (6.3 gr.)
- 1 vaso de tomates cherry (149 gr.)
- 30 gramos de espinacas para ensalada (primeros brotes)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

1. Cortar el tofu y hacerlo a la plancha. Dorarlo por las dos caras.
2. En una cazuelita con tapa, calentar un chorrito de aceite de oliva, y añadir los tomates cherry cortados a mitades o a cuartos con una pizca de sal. Tapar y cocer unos 3 minutos hasta que estén tiernos.
3. Añadir el tofu, la soja texturizada, la leche de coco y el curry. Cocinar con tapa durante 20 minutos hasta que la soja texturizada esté tierna. Ir vigilando que haya suficiente líquido, si hace falta se puede añadir un poco de leche vegetal, o leche o agua.
4. Cuando la soja texturizada esté tierna, destapar y añadir las hojas de espinacas. Cocer con tapa unos 5 minutos más. Servir.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

3.5 HC	6 proteína	9 grasa





© Copyright ICNS Instituto















© Copyright ICNS Instituto

Espaguetis de calabacín con salsa de piquillos y guisante texturizado

Total: 00:15h

Elaboración: 00:15h

Para 1 ración: 471,8 kcal | 20,1gr HC | 28,1gr proteína | 28,2gr grasa | 12,6gr fibra



Ingredientes para 1:

- 40 gramos de guisante texturizado (seco)
- 150 gramos de pimientos del piquillo en conserva
- 1/2 calabacín (98 gr.)
- 6 aceitunas (23.4 gr.)
- 1 diente de ajo (3 gr.)
- 1 cucharada de especias (4.4 gr.)
- 1 cucharada de almendra molida (20 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)

1. Poner el guisante texturizado en un bol con tapa apto para microondas, con la sal, las especias que queramos y agua. Hemos utilizado orégano seco, pimentón ahumado y pimienta. Calentar durante 7 minutos.

2. Mientras, triturar los pimientos del piquillo en conserva.

3. Espiralizar el calabacín. Si no tenemos espiralizador podemos cortarlo a tiras finas con una mandolina (como si lo pelásemos). Si utilizamos un calabacín grueso, podemos desechar los espaguetis de la parte del medio, que son los que contienen las semillas y son más largos. Es más agradable la textura de la parte más exterior.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

2 HC | 2.5 proteína | 2.5 grasa

4. Dorar el ajo picado en la sartén con el aceite de oliva. Cuando haya terminado de cocerse la soja texturizada, la colamos y la añadimos. Salteamos a fuego alto durante un par de minutos. Añadimos el pimiento del piquillo triturado y las olivas.

5. Si queremos, podemos saltear unos pocos segundos los espaguetis de calabacín (en la foto de la receta están crudos).

6. Servir el calabacín con la salsa, hierbas aromáticas frescas y una cucharada de almendra en polvo.

© Copyright ICNS Instituto



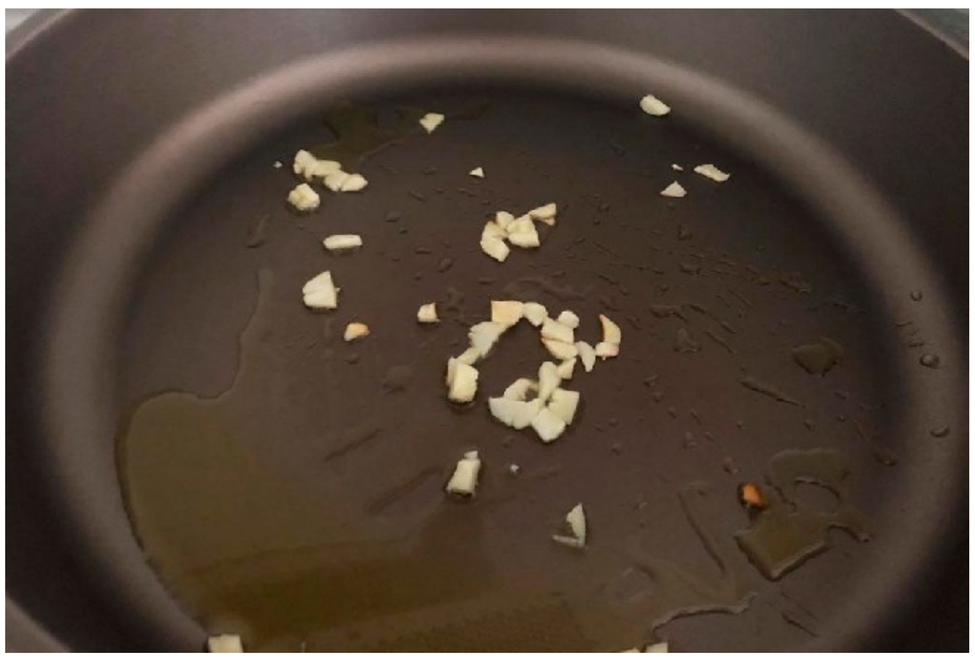














© Copyright ICNS Instituto





© Copyright ICNS Instituto

Heura con pimientos, setas y piñones

Total: 00:20h

Elaboración: 00:15h

Para 1 ración: 585,0 kcal | 11,9gr HC | 29,6gr proteína | 43,4gr grasa | 14,2gr fibra



Ingredientes para 1:

- 120 gramos de heura
- 1/2 pimiento verde (59.5 gr.)
- 1/2 pimiento rojo (59.5 gr.)
- 10 piñones (17 gr.)
- 2 setas portobello (168 gr.)
- 2 cucharadas de perejil picado (7.6 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)
- 1 cucharada de pimienta negra molida (2.3 gr.)

1. Calienta el aceite de oliva en la sartén y pon los trozos de heura a dorar.

2. Mientras, corta los pimientos a tiras y añádelos a la sartén con un poco de sal. Cocina con tapa hasta que esté tierno.

3. Lamina las setas y saltéalas en otra sartén hasta que se haya evaporado todo el líquido. Cuando estén listas, mézclalas con el heura y los pimientos.

4. Añade el perejil picado y cocina un minuto más.

5. Sirve con los piñones tostados ligeramente.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 2.5 proteína | 4 grasa

Comentarios:

Se puede utilizar cualquier tipo de setas u omitirlas.
Se pueden añadir especias como pimentón ahumado.

© Copyright ICNS Instituto

Tofu al grill macerado con tomate

Total: 00:10h

Elaboración: 02:10h

Para 1 ración: 587,4 kcal | 10,1gr HC | 36,7gr proteína | 39,8gr grasa | 21,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 paquete de tofu (250 gr.)
- 1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)
- 2 cucharadas de orégano seco (3.6 gr.)
- 1 tomate (123 gr.)
- 1 cucharada de hojas picadas de albahaca fresca (5.3 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)

1. Al menos 2 horas antes: cortar el tofu a láminas, colocar en un bol junto con el aceite de oliva (se puede echar más, no se absorberá todo), el orégano, la pimienta, la sal y el tomate picado. Dejar reposar.

2. Colocar en un grill, o en una plancha o barbacoa y hacer por ambas caras.

3. Servir con hierbas aromáticas frescas como albahaca.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 3.5 proteína | 3.5 grasa

Comentarios:

En esta receta se ha utilizado un grill eléctrico de dos placas

© Copyright ICNS Instituto

Tofu con salsa de alcachofas

Total: 00:20h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 308,0 kcal | 4,9gr HC | 20,1gr proteína | 20,2gr grasa | 13,4gr fibra



Ingredientes para 2:

- 1 paquete de tofu (250 gr.)
- 1 bote de corazones de alcachofa (190 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)
- 1 cucharada de pimentón dulce (6.8 gr.)
- 1 cucharada de orégano seco (1.8 gr.)
- 1 cucharadita de pimienta negra molida (0.8 gr.)

1) Secar el tofu y cortarlo a lonchas.

2) Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y dorar el tofu por las dos caras.

3) Mezclar las hierbas y especias con un poco de agua en un vaso, y verter sobre el tofu. Dejar que lo absorba sin apagar el fuego.

4) Mientras hacer la salsa de alcachofas: triturar las alcachofas en conserva con un poco de aceite de sésamo o el que queramos (una cucharada) junto con 3 dedos de agua. Podemos añadirle ajo, albahaca, etc., lo que queramos.

5) Servir el tofu con la salsa. Podemos montarlo como en la foto o simplemente con la salsa como acompañamiento.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.5 HC | 2 proteína | 2 grasa

Comentarios:

Podemos utilizar las especias que queramos. Aquí he utilizado pimentón ahumado, cayena molida, pimienta y orégano. Se puede utilizar cebolla en polvo, ajo en polvo, perejil en polvo, especias orientales, etc. Recordemos que las especias nos aportan micronutrientes además de sabor.

© Copyright ICNS Instituto

















© Copyright ICNS Instituto









© Copyright ICNS Instituto

Tofu Pizza

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 642,6 kcal | 9,1gr HC | 57,0gr proteína | 38,0gr grasa | 18,1gr fibra



Ingredientes para 1:

- 200 gramos de tofu
- 1 vaso de tomate en conserva (o tomate triturado) (120 gr.)
- 1 bola de mozzarella fresca (125 gr.)
- 2 cucharadas de orégano seco (3.6 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 5.5 proteína | 3.5 grasa

1. Cortar el tofu en láminas y tostarlas en la tostadora. O dorarlo en la sartén con unas gotas de aceite de oliva.

2. Untarlo con el tomate triturado (o tomate concentrado si tenemos), añadir encima queso mozzarella o queso rallado. Podemos añadirle los ingredientes que queramos, como aceitunas, maíz, cebolla, etc. Espolvorear con orégano.

3. Hornear unos 10 minutos en el horno o en la freidora de aire.

© Copyright ICNS Instituto

Base de pizza de atún y queso

Total: 00:40h

Elaboración: 00:25h

Para 1 ración: 565,6 kcal | 2,7gr HC | 47,7gr proteína | 40,2gr grasa | 1,1gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 lata pequeña de atún al natural (50 gr.)
- 1 vaso de queso rallado (100 gr.)
- 1 huevo (60 gr.)
- 60 gramos de harina de almendra
- 1 cucharadita de levadura en polvo (5 gr.)
- 1/2 cucharadita de sal (3 gr.)

1. Precalienta el horno a 180° C.

2. Mezcla en un bol grande: la harina de almendra, el huevo, la levadura, el atún escurrido, el queso, la sal y la pimienta. Si es necesario, añade 1 o 2 cucharadas de agua.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.25 HC | 4.5 proteína | 4 grasa

3. Amasa hasta formar una masa.

4. Extiende la masa en una bandeja para hornear previamente engrasada o sobre papel para hornear.

5. Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que la masa esté dorada.

Aquí le añadiríamos los ingredientes que queramos, como tomate, aceitunas, cebolla, champiñones, etc, y hornearíamos unos 10-15 minutos más.

© Copyright ICNS Instituto

Masa de pizza de coliflor

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 206,8 kcal | 9,4gr HC | 15,8gr proteína | 10,5gr grasa | 6,0gr fibra



Ingredientes para 2:

- 1 coliflor (588 gr.)
- 1 huevo (60 gr.)
- 1/2 vaso de queso rallado (50 gr.)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (1.6 gr.)
- 1/2 cucharadita de sal (3 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 1.5 proteína | 1 grasa

1. Precalentar el horno a 200 grados.

2. Picar la coliflor y cocerla en agua hirviendo durante unos minutos, hasta que esté suave. Escurrir y dejar enfriar.

3. Mezclar en un bol la coliflor, el huevo, el queso rallado, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Amasar con las manos hasta obtener una masa homogénea.

4. Colocar la masa en una bandeja para hornear engrasada o cubierta con papel para hornear y aplastarla con las manos hasta formar una masa de pizza de espesor uniforme.

5. Opcionalmente, agregar salsa de tomate y los ingredientes que queramos.

6. Hornear durante 15-20 minutos, hasta que la masa esté dorada.

© Copyright ICNS Instituto

Mini pizzas de berenjena

Total: 00:15h

Elaboración: 00:15h

Para 1 ración:

494,8 kcal	12,4gr HC	34,5gr proteína	33,6gr grasa	2,4gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 berenjena (250 gr.)
- 1 vaso pequeño de tomate triturado (82 gr.)
- 1 vaso de queso mozzarella rallado (113 gr.)
- 1 cucharada de orégano seco (1.8 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)

1) Calentar el horno a 200 °C.
2) Cortar la berenjena a rodajas (serán las bases de las pizzas), las aliñamos con aceite de oliva y sal. Las horneamos durante 5 minutos en un recipiente con tapa apto para microondas.
3) Las sacamos y las extendemos sobre la bandeja del horno. Las untamos con el tomate triturado. Añadimos lo que queramos encima: pimiento rojo picado, albahaca fresca, espinacas frescas, cebolla cortada fina, etc. Las cubrimos con el queso mozzarella y espolvoreamos con orégano.
4) Hornear durante 7 minutos aproximadamente y servir.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC	3 proteína	3 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Pizza con base de coliflor entera

Total: 01:10h

Elaboración: 00:30h

Para 1 ración: 170,7 kcal | 9,3gr HC | 14,9gr proteína | 7,1gr grasa | 5,0gr fibra



Ingredientes para 3:

- 1 coliflor (588 gr.)
- 1 vaso de tomate triturado envasado (121 gr.)
- 1 vaso de queso mozzarella rallado (113 gr.)
- 1 cucharada de orégano seco (1.8 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 1.5 proteína | 0.75 grasa

1. Asamos la coliflor:
Calentar el horno a 180°C. Pincelar la coliflor con aceite de oliva, y asar durante 40 minutos aproximadamentes hasta que la coliflor esté dorada y tierna y se pueda cortar sin que se deshaga. Dejar enfriar.

2. Cortar la coliflor a láminas de 2cm aproximadamente, ya que nos hará de base de pizza.

3. Untar con tomate, espolvorear con queso mozzarella, y añadir los ingredientes que queramos, como cebolla, aceitunas, orégano, queso parmesano, etc.

4. Hornear durante 20 minutos y servir.

© Copyright ICNS Instituto

Arroz de brócoli (receta base)

Total: 00:15h

Elaboración: 00:15h

Para 1 ración: 188,0 kcal | 7,6gr HC | 5,1gr proteína | 14,2gr grasa | 4,7gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 vasos de brócoli picado (182 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1/2 cucharadita de sal (3 gr.)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (0.4 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.75 HC | 0.5 proteína | 1 grasa

Lavar el brócoli. Secar.

Picarlo muy fino con una picadora o con un buen cuchillo.

Calentar el aceite de oliva en una cazuela o sartén, añadir el brócoli picado, la sal, la pimienta y saltear durante 5-10 minutos, según nos guste más hecho o crujiente.

Comentarios:

Esta es una receta base y se puede servir tal cual. Se puede utilizar mantequilla, aceite de coco, otras especias como curry, ajo, orégano...
Se puede añadir queso parmesano, levadura nutricional, frutos secos molidos, nata para cocinar, etc.

© Copyright ICNS Instituto

Champiñones con almendra y especias

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 408,9 kcal | 7,9gr HC | 8,3gr proteína | 37,3gr grasa | 4,2gr fibra



Ingredientes para 1:

- 150 gramos de champiñones marrones
- 1 cucharada de almendra molida (20 gr.)
- 1 cucharadita de especias (1.4 gr.)
- 2 cucharadas de cebollino picado (6 gr.)
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (27 gr.)

1) Cortar los champiñones a cuartos.

2) Calentar dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra en la sartén, y añadir los champiñones con una pizca de sal y saltear durante 4-5 minutos.

3) Añadir las especias que hayamos elegido y la almendra en polvo. Saltear un par de minutos más para que se tueste la almendra y se integren los sabores.

4) Apagar el fuego. Cortar el cebollino y añadirlo.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.75 HC | 1 proteína | 3.5 grasa

Comentarios:

En esta receta se ha utilizado como especias ají argentino.





© Copyright ICNS Instituto







© Copyright ICNS Instituto

Coles de bruselas asadas y aliñadas con vinagre balsámico

Total: 00:40h

Elaboración: 00:15h

Para 1 ración: 202,4 kcal | 10,7gr HC | 5,4gr proteína | 14,0gr grasa | 5,9gr fibra



Ingredientes para 3:

- 450 gramos de coles de bruselas
- 3 dientes de ajo (9 gr.)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (40.5 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida (1.6 gr.)
- 2 cucharadas de vinagre balsámico (32 gr.)

Calentar el horno a máxima potencia.

Picar los ajos muy finos.

Mezclar en un bol grande las coles de bruselas, con el aceite, el ajo, la sal y la pimienta.
Mezclar bien.

Cubrir la bandeja del horno con papel para horno y extender las coles de bruselas.

Hornear 20-30 minutos hasta que estén doradas, sacudiendo la bandeja cada 10 minutos.

Sacar del horno y rociar inmediatamente con el vinagre balsámico mezclando bien. Servir.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 0.5 proteína | 1 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Coliflor a la carbonara

Total: 00:30h

Elaboración: 00:30h

Para 1 ración: 1.032,5 kcal | 14,6gr HC | 42,8gr proteína | 87,9gr grasa | 5,9gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1/2 coliflor (294 gr.)
- 1/2 vaso de queso rallado (50 gr.)
- 3 lonchas de bacon (84 gr.)
- 1/2 vaso de nata líquida para cocinar (121 gr.)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (0.4 gr.)
- 1/2 cucharadita de sal (3 gr.)
- 1 cucharada de aceite de oliva (13.5 gr.)
- 1 loncha de queso parmesano (28.4 gr.)

1. Calentar una sartén a fuego medio-alto. Agregar un poco de aceite de oliva.

2. Agregar las flores de coliflor y cocinar durante 10 minutos, o hasta que estén cocidas al dente.

3. Añadir el bacon y mezclar bien hasta que se dore.

4. Agregar la nata para cocinar, el queso rallado, y la sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y cocinar 5 minutos más hasta que el queso esté completamente derretido.

5. Servir con escamas de queso parmesano y hierbas aromáticas frescas como cebollino, orégano fresco o albahaca.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1.5 HC | 4 proteína | 8.5 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Coliflor gratinada con queso

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 475,9 kcal | 13,7gr HC | 21,1gr proteína | 36,1gr grasa | 5,9gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1/2 coliflor (294 gr.)
- 1/2 vaso de queso rallado (50 gr.)
- 1/2 vaso de nata líquida para cocinar (121 gr.)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (0.4 gr.)
- 1/2 cucharadita de sal (3 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 2 proteína | 3.5 grasa

1. Precalentar el horno a 180° grados.

2. Desmenuzar la coliflor en trozos pequeños y cocer en agua hirviendo durante unos minutos, hasta que esté suave. Escurrir y dejar enfriar.

3. Mezclar en un bol el queso rallado, la nata líquida, la sal y la pimienta.

4. Colocar la coliflor cocida en una fuente para hornear y verter la mezcla de queso sobre ella.

5. Hornear durante 15-20 minutos, hasta que el queso esté derretido y dorado.

6. Servir caliente y disfrutar.

© Copyright ICNS Instituto

Muffins de coliflor

Total: 00:40h

Elaboración: 00:25h

Para 1 ración: 485,0 kcal | 7,9gr HC | 40,1gr proteína | 31,4gr grasa | 5,2gr fibra



Ingredientes para 1:

- 2 vasos de coliflor picada (214 gr.)
- 3 huevos (180 gr.)
- 1/2 vaso de queso rallado (50 gr.)
- 30 gramos de espinacas para ensalada (primeros brotes)
- 1 cucharadita de orégano seco (1 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.8 HC | 4 proteína | 3 grasa

Los ingredientes son para 6 muffins.

1. Precalentar el horno a 180 grados.

2. Picar finamente los la coliflor en un procesador de alimentos.

3. Batir los huevos en un bol.

4. Añadir el queso rallado y la coliflor triturada a la mezcla de huevo, y sazonar con orégano, sal y pimienta al gusto.

5. Engrasar los moldes para muffins. Rellenar cada molde con la mezcla de huevo y coliflor y añadir unas hojas de espinaca.

6. Hornear durante 15-20 minutos, hasta que los muffins estén firmes y dorados.

7. Dejar enfriar antes de servir.

© Copyright ICNS Instituto

Puré de coliflor

Total: 00:40h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 243,6 kcal | 13,1gr HC | 8,7gr proteína | 16,2gr grasa | 5,3gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 coliflor pequeña (265 gr.)
- 1/2 vaso de leche entera (106.5 gr.)
- 1 cucharada de mantequilla (14.2 gr.)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (0.4 gr.)
- 1/2 cucharadita de sal (3 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC | 1 proteína | 1.5 grasa

1. Trocear el coliflor en ramilletes y cocer en agua hirviendo con sal durante unos 10-15 minutos, hasta que estén suaves (también se puede cocinar al vapor). Escurrir y dejar enfriar.

2. Colocar la coliflor cocida en un procesador de alimentos o batidora y agregar la leche, la mantequilla, la sal y la pimienta. Triturar hasta obtener un puré suave.

3. Verter el puré en una cacerola y calentarlo a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente, hasta que esté caliente.

4. Servir caliente y disfrutar.

Comentarios:

Opcionalmente, espolvorear queso en polvo o hierbas frescas picadas sobre el puré antes de servirlo.

© Copyright ICNS Instituto

Café con especias

Total: 00:03h

Elaboración: 00:03h

Para 1 ración:

13,0 kcal	1,6gr HC	0,7gr proteína	0,2gr grasa	1,0gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 vasito de café solo (110 gr.)
- 1/2 cucharadita de café de cúrcuma (0.8 gr.)
- 1/2 cucharadita de café de jengibre en polvo (0.8 gr.)
- 1/2 cucharadita de canela en polvo (1.3 gr.)
- 1 pizca de pimienta negra molida (0.1 gr.)
- 1 pizca de cayena (0.1 gr.)

Mezclar el café con las especias.

Comentarios:

Hasta 1 cucharadita de café de cúrcuma, según tolerancia y progresión.

Se puede añadir cacao en polvo puro, anís, nuez moscada, etc.

Para que sea más cómodo, se puede dejar preparado un botecito con la mezcla de especias.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0 HC	0 proteína	0 grasa

© Copyright ICNS Instituto

Guacamole con bacon

Total: 00:20h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración:	630,7 kcal	10,8gr HC	14,1gr proteína	54,9gr grasa	18,5gr fibra



Ingredientes para 1:

- 1 vaso de aguacate machacado (230 gr.)
- 1 cucharada de pimiento rojo picado (9.3 gr.)
- 20 gramos de cebolla dulce
- 1 tomate (123 gr.)
- 20 gramos de lima
- 1 pizca de sal (0.4 gr.)
- 1 ramillete de 9 ramas de cilantro fresco (20 gr.)
- 2 lonchas de bacon (56 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

1 HC	1 proteína	5 grasa

En una sartén pon un par de lonchas de bacon y llévalo al fuego medio. Cocina por las dos caras hasta dejarlo crujiente. No lo hagas con el fuego muy fuerte, es muy fácil que se queme y no quede crujiente en el centro. Reserva en un plato

Prepara el guacamole:

Pelar y lavar las verduras.

Cortar en daditos muy pequeños el tomate, pimiento y cebolla.

Picar unas hojitas de cilantro y exprimir el zumo de media lima.

Cortar y triturar el aguacate.

Mezcla todos los ingredientes en un cuenco o bol, aliña con la lima, sal y cilantro al gusto.

En un plato sirve el guacamole junto el bacon crujiente.

Comentarios:

El aguacate ha de estar maduro.

Si se tritura con la ayuda de un mortero de madera o mármol, se evitará que se oxide.

© Copyright ICNS Instituto

Keto galletas de queso

Total: 00:10h

Elaboración: 00:10h

Para 1 ración: 285,4 kcal | 2,4gr HC | 17,4gr proteína | 22,9gr grasa | 0,4gr fibra



Ingredientes para 2:

- 1 vaso de queso cheddar rallado (113 gr.)
- 1 huevo (60 gr.)
- 40 gramos de harina de almendra
- 1 cucharadita de levadura en polvo (5 gr.)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida (0.4 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)

1. Precalienta el horno a 180°.

2. En un bol grande, mezcla el queso rallado, el huevo, la harina de almendra, el polvo de hornear, la sal y la pimienta (si se desea). Amasa hasta formar una masa.

3. Forma pequeñas bolitas con la masa y colócalas en una bandeja para hornear previamente engrasada o forrada con papel de horno.

4. Aplasta cada bola con un tenedor para darle la forma de galleta.

5. Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que las galletas estén doradas y cocidas por dentro.

6. Servir calientes o frías.

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0.2 HC | 1.5 proteína | 2 grasa

Comentarios:

Puedes personalizar estas galletas añadiendo hierbas y especias a la masa o incluso trozos de chocolate negro rallado para obtener una versión con sabor a chocolate y queso

© Copyright ICNS Instituto

Pan keto con almendra molida y queso

Total: 00:50h

Elaboración: 00:20h

Para 1 ración: 196,6 kcal | 0,8gr HC | 12,8gr proteína | 15,6gr grasa | 0,8gr fibra



Ingredientes para 4:

- 200 gramos de harina de almendra
- 1 vaso de queso rallado (100 gr.)
- 2 huevos (120 gr.)
- 1 cucharadita de levadura en polvo (5 gr.)
- 1 cucharadita de sal (6 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

0 HC | 1 proteína | 1.5 grasa

1. Precalienta el horno a 180°.

2. En un bol grande, mezcla la harina de almendra molida, el queso rallado, los huevos, la levadura y la sal. Añade una o dos cucharadas de agua si es necesario. Amasa hasta formar una masa.

3. Forma la masa en una bola y colócala en una bandeja para hornear previamente engrasada o forrada con papel de horno.

4. Hornea durante 25-30 minutos, o hasta que la masa esté dorada y cocida por dentro.

5. Sirve caliente.

Comentarios:

Una vez están formadas las bolas, se le puede añadir semillas de sésamo o de amapola para decorar.

© Copyright ICNS Instituto



INSTITUTO ICNS HEALTH SOFTWARE

SOFTWARE DE NUTRICIÓN Y DE GESTIÓN DE PACIENTES.

DISEÑADO PARA DIETISTAS, NUTRICIONISTAS Y MÉDICOS.

Software de nutrición y de gestión de consulta

Herramienta diseñada para nutricionistas, dietistas y médicos, para facilitar la comunicación con el paciente, almacenar sus datos de manera segura y organizada cumpliendo la actual Ley de Protección de Datos, y crear pautas dietéticas de manera fácil y rápida, proporcionando material de calidad a sus pacientes.

www.softwarenutricion.com

© Copyright ICNS Instituto