

**12**

**RECETAS**

**FITNESS**



**GRATIS**



# Hola, Soy Estefanía Lucero

Nutricionista Deportiva



Has adquirido 12 Recetas Fitness y estoy muy contenta por ello..

¡Espero que las disfrutes!

# Antes de mostrarte las recetas, quiero que veas los resultados que están obteniendo estas personas con mi recetario Completo de 150 Recetas...



Ellas me pidieron ayuda porque se sentían súper hinchadas y no sabían comer de manera saludable.

Estaban cansadas de hacer dietas y hasta algunas tomaban medicamentos o suplementos que solo empeoraban su situación.

No podían vestir ropa bonita y estaban frustradas con su cuerpo.

## Todo comienza por una decisión...



Les conté sobre el recetario que me permitió a mí y a miles de personas perder peso de manera saludable y sostenida con un déficit calórico correcto.

Al igual que muchas otras personas, ellas tomaron la decisión de comenzar.

Hoy, tú también tienes la posibilidad de lograr un cambio en tu cuerpo.

**Mi recetario contiene 150 opciones sencillas y económicas, con ingredientes que consigues cerca de tu hogar y no necesitaras mucho tiempo en la cocina.**

**Tendrás una calculadora de Déficit calórico para calcular la cantidad justa de calorías que debes consumir.**

**¡Desayunos, almuerzos, colaciones, batidos y más!**

**No tendrás que preocuparte más por "qué cocinar para comer sano".**

**Y todo por un precio Increíble...**



**Bien...**

**Aquí están las recetas que te prometí.**

**Que las disfrutes...**

● 12 RECETAS FITNESS GRATIS

# ENSALADA THAI



## INGREDIENTES

- 3 hojas de lechuga
- 2 zanahorias medianas
- 1 pimiento rojo
- 1/2 cucharada de miel de abeja
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharada de aceite de oliva

**PORCIONES: 1**

## MACRONUTRIENTES

Calorías: 144  
Proteínas: 3g  
Carbohidratos Netos: 24g  
Grasa: 6g

## INSTRUCCIONES:

### PASO 1

Primero, picar todas las verduras y mezclarlas en un bowl.

### PASO 2

Para el aliño: Mezclar el aceite, miel, jugo de limón y sal al gusto y añadir a la ensalada.

● 12 RECETAS FITNESS GRATIS

# SANDWICH DE POLLO Y AGUACATE



## INGREDIENTES ●

- 100 g de pechuga de pollo
- 1/4 de palta o aguacate
- 2 rebanadas de pan Integral o de salvado
- Lechuga

PORCIONES: 1

## MACRONUTRIENTES

Calorías: 327  
Proteína: 27g  
Carbohidratos: 28g  
Grasas: 12g

---

## INSTRUCCIONES:

### PASO 1 ●

Cocinar la pechuga de pollo a la plancha o hervirla durante 10-15 minutos y luego trozarla.

### PASO 2 ●

Corta la palta en rodajas

### PASO 3 ●

Armaz el sandwich colocando la lechuga, el pollo y la palta.



● 12 RECETAS FITNESS GRATIS

# BURRITO DE ATÚN



## INGREDIENTES ●

- 1 lata de atún al agua (120 g)
- 1/2 tomate
- 1 Tortilla
- 3 hojas de lechuga
- 1/2 cda de jugo de limón
- 1 cda de mayonesa

PORCIONES: 1

## MACRONUTRIENTES

Calorías: 311  
Proteínas: 32 g  
Carbohidratos Netos: 23 g  
Grasas: 10 g

## INSTRUCCIONES:

### PASO 1 ●

Picar el tomate en cuadraditos.

### PASO 2 ●

Mezclar el atún, mayonesa y jugo de limón.

### PASO 3 ●

Colocar las hojas de lechuga encima de la tortilla

### PASO 4 ●

Doblar el borde inferior y luego enrollar



● 12 RECETAS FITNESS GRATIS

# POLLO FRITO CON EJOTES, TOMATE Y MAÍZ



## INGREDIENTES ●

- 150 g de pechuga de pollo
- 1/2 taza de maíz (75 g)
- 1 taza de ejotes (100 g)
- 1 tomate
- 1 cda de jugo de limón
- 1/2 cda de aceite

**PORCIONES: 1 (625 G)**

## MACRONUTRIENTES

Calorías: 403  
 Proteínas: 42 g  
 Carbohidratos Netos: 40 g  
 Grasas: 11 g

## INSTRUCCIONES:

### PASO 1 ●

Cortar la pechuga de pollo en trozos y condimentar con pimienta y sal.

### PASO 2 ●

Calentar aceite en una sartén y freír los trozos de pollo, removiendo, hasta que estén dorados por fuera y cocidos por dentro. Aproximadamente 15-18 minutos.

### PASO 3 ●

En simultáneo cortar los extremos de las chauchas (ejotes) y hervirlos junto a los granos de maíz en agua con sal por 5-8 minutos.

### PASO 4 ●

En un plato servir el pollo frito y como acompañamiento el tomate cortado, ejotes y maíz.

### PASO 5 ●

Para condimentar, combinar el jugo de limón con pimienta y sal al gusto.

## SANDWICH DE ATÚN CON PEPINILLO Y LECHUGA



### INGREDIENTES

- 1 lata de atún al natural (120 g)
- 2 rebanadas de pan integral o salvado
- 2 tajadas de pepinillos (14g)
- 1 hoja de lechuga
- 1 cucharada de mayonesa

PORCIONES: 1

### MACRONUTRIENTES

Calorías: 445  
Proteína: 39 g  
Carbohidratos: 38 g  
Grasas: 14 g

### INSTRUCCIONES:

#### PASO 1

Ecurrir y desmenuzar el atún.

#### PASO 2

En un recipiente colocar una cucharada de mayonesa y el atún. Mezclar hasta integrar.

#### PASO 3

Cortar los pepinillos de trozos pequeños.

#### PASO 4

Para armar el sandwich, colocar sobre uno de los panes un ahoja de lechuga, la mezcla de atún con mayonesa y los pepinillos.

Cubrir y servir.

# WAFFLES DE QUESO Y HUEVOS



## INGREDIENTES

- 28 g mantequilla ablandada
- 4 huevos grandes
- 475 ml queso mozzarella rallado
- 4 cda. harina de almendra
- 1 pizca sal (opcional)

**PORCIONES: 4**

## MACRONUTRIENTES

Calorías: 332  
 Proteína: 20 g  
 Carbohidratos: 2 g  
 Grasas: 27 g

## INSTRUCCIONES:

### PASO 1

Precalentar la wafflera.

### PASO 2

Colocar todos los ingredientes (reservar un poco de mantequilla para engrasar la wafflera) en un tazón y batir para combinar.

### PASO 3

Engrasar ligeramente la wafflera con mantequilla y distribuir de forma uniforme la mezcla en el centro de la wafflera, dejando que salga un poco del centro para conseguir que quede uniforme. Cerrar la wafflera y cocer durante unos 6 minutos, dependiendo de la wafflera que tengas.

### PASO 4

Levantar con cuidado la tapa cuando creas que están hechos. Si están cocidos, saldrán con facilidad.

### PASO 5

Servirlos con los ingredientes de acompañamiento que prefieras.

# PANQUEQUES PROTEÍNICOS DE ARÁNDANO



## INGREDIENTES ●

- 6 claras de huevo
- ½ taza de avena (seca)
- Extracto de vainilla
- 1 Pizca de canela en polvo
- 1 Pizca de stevia
- Arándanos (frescos o congelados)
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- Spray para cocinar

**PORCIONES: 1**

## MACRONUTRIENTES

Calorías: 228

Proteína: 28g

Carbohidratos: (29g)

Grasas: 0g

## INSTRUCCIONES:

### PASO 1 ●

Caliente una sartén hasta que ese caliente y luego reduzca a fuego medio. Luego de mezclar todos los ingredientes en la licuadora (excepto por los arándanos), rocíe un poco del spray para cocinar en la sartén y vierta una cucharada de la mezcla.

### PASO 2 ●

Cuando se empiecen a formar burbujitas, coloque 1 cucharada de arándanos sobre el panqueque

### PASO 3 ●

Deje que se asienten antes de darle vuelta al panqueque

### PASO 4 ●

Haga alrededor de 4-6 panqueques dependiendo del tamaño

12 RECETAS FITNESS GRATIS

# HELADO DE HIELO DE FRESA



## INGREDIENTES

- 2 Claras de huevo
- 150 g de frutilla
- 1 Taza de leche
- 4 Hojas de menta
- 2 Cda jugo de limón
- 2 Sobres stevia

PORCIONES: 4

## MACRONUTRIENTES

Calorías: 52  
 Proteínas: 4 g  
 Carbohidratos: 7 g  
 Grasa: 1 g

## INSTRUCCIONES:

### PASO 1

Licuar el jugo de limón con la menta y frutillas.

### PASO 2

Batir la leche con el limón y menta licuados y edulcorante.

### PASO 3

Congelar por 1 hora.

### PASO 4

Transcurrido el tiempo, batir las claras de huevo a punto nieve y batir con la mezcla anterior.

### PASO 5

Volver a congelar por 3 horas o hasta que tenga la consistencia de helado.

## SMOOTHIE DE APIO Y MANZANA VERDE



1 Lechuga



Albahaca



1 pepino



1 pera grande



100 ml de agua

### Preparación:

1. Lava la lechuga y escúrrela bien. Corta la albahaca con los tallos, lávala y escúrrela. Lava el pepino y córtalo en trozos grandes. Lava la pera, córtala en cuartos y quita las semillas. Introduce los ingredientes en el vaso de la batidora y añade 100 ml de agua. Cierra la tapa.

2. Enciende la batidora y bate todo hasta obtener la textura deseada

100 ml: 26 kcal / 108 kJ / 4,8 g  
carbohidratos / 1,6 g fibra / 0 g  
grasa / 1,2 g proteína / Rico en  
vitamina B, minerales

800 ml 



1 Manzana



1 Naranja



1 Kiwi



1 Plátano

### Preparación:

1. Pela la naranja, el kiwi y el plátano. Quita las pepitas de la manzana y corta las frutas en trozos. Introduce todos los ingredientes en la batidora de vaso.

2. Bate todo hasta obtener una textura ligera.

## BATIDO TROPICAL



100 ml: 53 kcal / 221 kJ /  
11,6 g carbohidratos / 2,1 g fibra /  
0,5 g grasa / 0,7 g proteína / Muy rico  
en vitamina C



450 ml



## BATIDO DE PIÑA Y PLÁTANO



120 g de piña



1 naranja



1/2 plátano



120 ml de leche

### Preparación:

1. Pela el plátano, la piña y la naranja.
2. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso y bate todo hasta conseguir una mezcla homogénea.

100 ml: 60 kcal / 251 kJ /  
10,4 g carbohidratos / 1,4 g fibra /  
0,8 g grasa / 1,5 g proteína /  
Fuente de minerales

800 ml 



80 g de piña



30 g de espinacas baby



1 plátano



2 c.c. de semillas de chía



120 ml de agua de coco



Zumo de 1/2 lima

### Preparación:

1. Lava las espinacas y trocéalas. Pela la piña y el plátano y córtalos en trozos. Exprime la mitad de una lima. Introduce todos los ingredientes en tu batidora de vaso y cierra la tapa.
2. Bate todo hasta obtener la textura deseada.



500 ml

## SMOOTHIE DE PIÑA Y ESPINACAS



100 ml: 52 kcal / 217 kJ /  
12,1 g carbohidratos / 1,3 g fibra /  
0,2 g grasa / 0,8 g proteína /  
Refrescante y digestivo



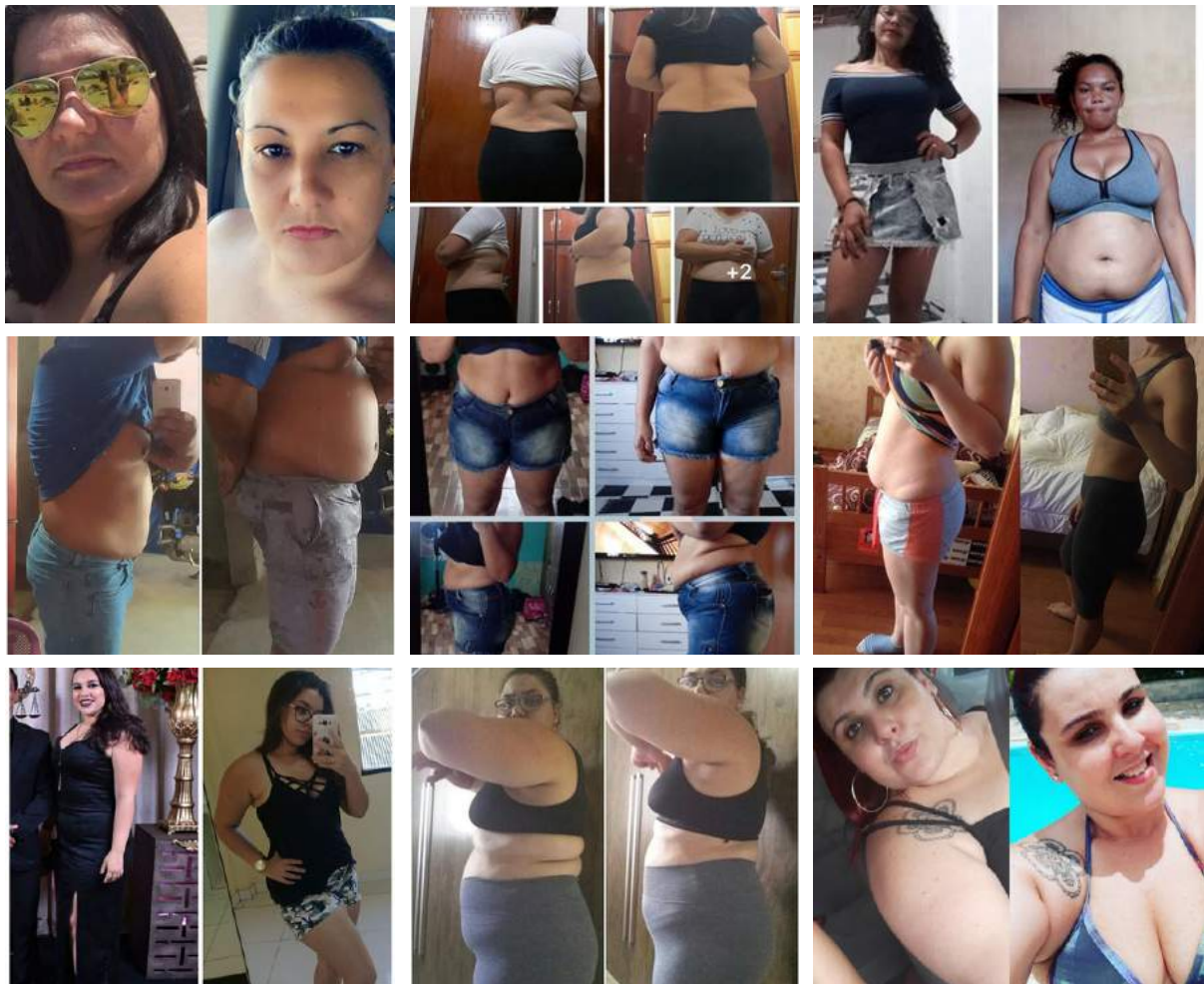
# ¿Te han gustado las Recetas?

Tengo muchas más para ti, pero el resto de las recetas solo las entregaremos a quienes adquieran el recetario Completo.

**Estas otras recetas, te ayudarán a eliminar de 5 a 10 kilos en 30 días.**

Con mi recetario también tendrás acceso a una Lista de calorías con más de 300 alimentos y una Rutina de Cardio quema grasa en Video.

**Mira algunos de los testimonios a continuación:**



**¡Todas ellas lograron sus resultados con mi Recetario!**

# BIENVENIDA AL RECETARIO DE PÉRDIDA DE PESO MÁS VENDIDO DEL 2021!

LO VAS A AMAR!



**¡Adelgazar de forma  
saludable y económica!**

**MIRA AQUÍ EL PRECIO EN  
TU MONEDA LOCAL**



**[Clic Aquí](#)**