

Recetario Vitalxpert

1. 🥑 ✨ Tostadas de Aguacate y Huevo Pochado

Ingredientes:

- 1 aguacate 🥑
- 2 rebanadas de pan integral 🍞
- 2 huevos 🥚
- Sal, pimienta y aceite de oliva 🧴

Preparación:

1. Tuesta el pan 🍞 y tritura el aguacate y extiéndelo sobre las tostadas 🥑.
2. Cocina los huevos pochados 🍳 y colócalos encima.
3. ¡Sazona con sal, pimienta y un toque de aceite de oliva! 🌿

2. 🥗 🍌 Sopa Detox de Verduras

Ingredientes:

- 1 zanahoria 🥕
- 1 cebolla puerro 🧅
- 1 calabacín 🍆
- 2 tazas de caldo de verduras 🍲
- Sal y pimienta al gusto 🧴

Preparación:

1. Corta todas las verduras en trozos pequeños 🥕 🍆.
2. Cocina en el caldo de verduras a fuego medio por 20 minutos.
3. Agrega sal y pimienta, y ¡disfruta una sopa súper nutritiva! 🌱

3. 🥗🌞 Ensalada de Quinoa con Pollo y Aguacate

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida 🍲
- 1 pechuga de pollo 🐔
- 1 aguacate 🥑
- Tomates cherry 🍅
- Aceite de oliva y limón 🍋

Preparación:

1. Cocina la pechuga de pollo a la plancha 🔪 y córtala en tiras.
 2. Mezcla la quinoa con el pollo, los tomates cherry y el aguacate.
 3. Añade aceite de oliva y un chorrito de limón. ¡Listo para disfrutar! 🥑
-

4. 🥑🍷 Bowl de Acai con Frutas y Granola

Ingredientes:

- 1 paquete de acai congelado 🍇
- 1 plátano 🍌
- Frutas variadas (fresas, kiwi, etc.) 🍓🍍
- Granola crujiente 🥄

Preparación:

1. Licúa el acai con el plátano y un poco de agua o leche vegetal 🥤.
2. Sirve en un bowl y decora con las frutas y la granola. ¡Es un desayuno ideal! 🍓

5. 🍗🔥 Pollo al Horno con Papas y Romero

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo 🍗
- 3 papas 🍠
- 2 ramitas de romero 🌿
- Aceite de oliva 🛢️

Preparación:

1. Sazona el pollo con romero, sal y aceite de oliva.
 2. Corta las papas en rodajas finas y colócalas en una bandeja para hornear.
 3. Hornea a 180°C durante 30-40 minutos. ¡Disfruta de una comida completa y deliciosa! 🍽️
-

6. 🥒🔪 Rollitos de Pepino y Hummus

Ingredientes:

- 1 pepino grande 🥒
- Hummus 🍲
- Pimientos rojos 🌶️

Preparación:

1. Corta el pepino en tiras finas con un pelador.
2. Unta hummus sobre las tiras de pepino y añade pimientos rojos picados.
3. ¡Enrolla y disfruta de este snack fresco y delicioso! 🌱

7. 🥬🍌 Smoothie Verde Energético

Ingredientes:

- 1 puñado de espinacas 🥬
- 1 plátano 🍌
- 1/2 pepino 🥒
- Jugo de 1 limón 🍋
- 1 taza de agua de coco 🥥

Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.
2. Sirve en un vaso y disfruta de un smoothie lleno de energía. 🌿❤

8. 🍠🔥 Batatas Asadas con Mantequilla de Almendras

Ingredientes:

- 2 batatas 🍠
- 2 cucharadas de mantequilla de almendras 🥜
- Canela en polvo ☀️

Preparación:

1. Asa las batatas en el horno a 180°C por 40 minutos.
 2. Sirve con un toque de mantequilla de almendras y espolvorea canela. ¡Una delicia!
🍰
-

9. 🍳🥬 Tortilla de Claras con Espinacas

Ingredientes:

- 4 claras de huevo 🥚
- 1 taza de espinacas frescas 🥬
- Sal y pimienta 🧂

Preparación:

1. Bate las claras de huevo y añade las espinacas picadas.
 2. Cocina en una sartén antiadherente hasta que esté lista.
 3. ¡Disfruta de una tortilla ligera y nutritiva! 🌱
-

10. 🍓🥥 Parfait de Yogur con Frutos Rojos y Coco

Ingredientes:

- Yogur griego natural 🥛
- Frutos rojos frescos (fresas, arándanos, etc.) 🍓
- Coco rallado 🥥

Preparación:

1. En un vaso, coloca capas de yogur, frutos rojos y coco rallado.
 2. Repite las capas y termina con una capa extra de coco.
 3. ¡Un postre ligero, fresco y lleno de sabor! 🍷
-