



Ayudante para la cocina

Vitalfood: Recetas con Propósito

PARA EL DÍA A DÍA.

Luis Sierra
INGENIERO EXPERTO



CONTENIDO



04 TORTILLA DE
ESPINACAS Y
QUESO



05 ENSALADA DE
GARBANZOS
CON ATÚN



06 FIDEOS DE
CALABACÍN
CON SALSA DE
AGUACATE



07 SOPA DE
ZANAHORIA Y
JENGIBRE



08 ENSALADA
TEMPLADA DE
QUINOA Y
KALE



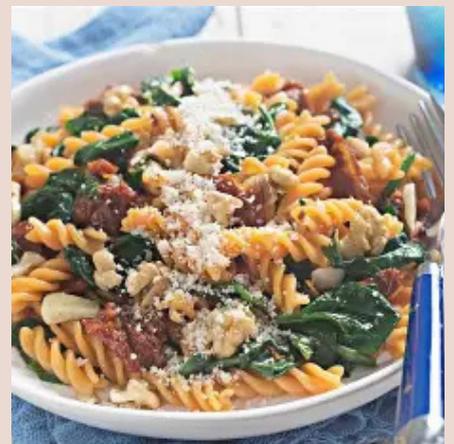
09 OMELETTE DE
CLARAS CON
CHAMPIÑONES
ESPÁRRAGOS



10 ENSALADA DE
QUINOA CON
MANGO Y
EDAMAME



11 TACOS DE
PORTOBELLO Y
FRIJOL NEGRO



12 PASTA DE
LENTEJAS ROJAS
CON SALSA DE
TOMATE ASADO
Y ALBAHACA

CONTENIDO



13 CHIPS DE
BATATA
MORADA CON
SALSA DE
YOGUR Y
TAHINI



14 PUDÍN DE
CHÍA CON
LECHE DE
COCO Y
FRUTAS
EXÓTICAS



15 ROLLITOS DE
NORI CON
AGUACATE,
PEPINO Y
TOFU



16 OMELETTE DE
CLARAS CON
ESPÁRRAGOS,
ALCACHOFAS
Y RICOTTA



17 SOPA THAI DE
COCO CON
BOK CHOY Y
CHAMPIÑONES

VitalXpert
360
SIGUENOS

Facebook: @vitalxpert360

Instagram: @vitalxpert360

Twitter: @vitalxpert360

TORTILLA DE ESPINACAS Y QUESO

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 1/4 de cebolla picada
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 pizca de sal y pimienta
- 1/2 taza de queso rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- (mozzarella o el que tengas)

INSTRUCCIONES:

- Lava las espinacas y pícalas finamente.
- En un sartén con aceite de oliva, sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
- Añade las espinacas y cocina por 2 minutos hasta que reduzcan su tamaño.
- Bate los huevos en un tazón y agrega sal, pimienta y el queso rallado.
- Agrega las espinacas y cebolla al tazón con los huevos. Mezcla bien.
- Vierte la mezcla en el sartén y cocina a fuego medio-bajo por 4-5 minutos.
- Voltea con cuidado y cocina por 2-3 minutos más.
- Sirve caliente. Ideal para desayuno o cena ligera.



30 minutos

UTENSILIOS:

- Sartén antiadherente
- Espátula
- Tazón
- Batidor o tenedor

ENSALADA DE GARBANZOS CON ATÚN

INGREDIENTES:

- 1 lata de garbanzos cocidos
- 1 lata de atún en agua
- 1 tomate picado
- 1/2 cebolla morada en julianas
- 1/2 pimiento (rojo o verde) en cuadritos
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y orégano al gusto

INSTRUCCIONES:

- Escurre y enjuaga los garbanzos con agua fría para eliminar el exceso de sal y conservantes. Déjalos escurrir bien en un colador.
- Abre la lata de atún, escurre el líquido y desmenúzalo con un tenedor.
- Lava bien las verduras. Pica el tomate en cubos pequeños, el pimiento en cuadritos y la cebolla en julianas delgadas.
- En un tazón grande, mezcla los garbanzos, el atún desmenuzado, el tomate, la cebolla y el pimiento.
- Añade el jugo de limón, el aceite de oliva, sal al gusto y una pizca de orégano seco.
- Mezcla bien con una cuchara grande y deja reposar unos 5 minutos para que se integren los sabores.



30 minutos

UTENSILIOS:

- Tazón grande
- Cuchillo y tabla de picar
- Cucharas

FIDEOS DE CALABACÍN CON SALSA DE AGUACATE

INGREDIENTES:

- 2 calabacines medianos
- 1 aguacate maduro
- Jugo de 1/2 limón
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de agua
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de albahaca (opcional)

INSTRUCCIONES:

- Lava bien los calabacines y córtalos en forma de espaguetis con un espiralizador o pelador tipo juliana. Una vez listos, resérvalos.
- En una licuadora, mezcla el aguacate, el jugo de limón, el diente de ajo, un poco de agua, sal y pimienta hasta obtener una crema suave y cremosa.
- En un sartén, saltea los fideos de calabacín durante 2-3 minutos con unas gotas de aceite de oliva, solo hasta que estén ligeramente tiernos.
- Retira del fuego y mézclalos con la crema de aguacate hasta que se integren por completo.
- Sirve inmediatamente con hojas frescas de albahaca por encima.
-  Se recomienda consumir al momento para disfrutar su frescura y textura.



20 minutos

UTENSILIOS:

- Espiralizador o pelador
- Licuadora o procesador
- Sartén
- Tenedor

SOPA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

INGREDIENTES:

- 4 zanahorias medianas
- 1 papa pequeña
- 1/2 cebolla
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 3 tazas de agua o caldo vegetal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

INSTRUCCIONES:

- Pela y corta las zanahorias, la papa y la cebolla en trozos medianos, procurando que sean del mismo tamaño para que se cocinen de manera uniforme.
- En una olla mediana, calienta el aceite a fuego medio y sofríe la cebolla durante unos 2 minutos, removiendo constantemente para que no se queme.
- Agrega las zanahorias, la papa y el jengibre fresco rallado o picado. Cocina todo junto por aproximadamente 4 minutos, permitiendo que los sabores se integren ligeramente.
- Añade el agua o caldo caliente hasta cubrir las verduras y cocina con la olla tapada durante unos 25-30 minutos, o hasta que las verduras estén completamente blandas.
- Lleva todo a la licuadora (con cuidado y procesa hasta obtener una crema homogénea y suave.



35 minutos

UTENSILIOS:

- Olla
- Licuadora
- Cuchillo y tabla
- Cuchara

VitalKpert
360

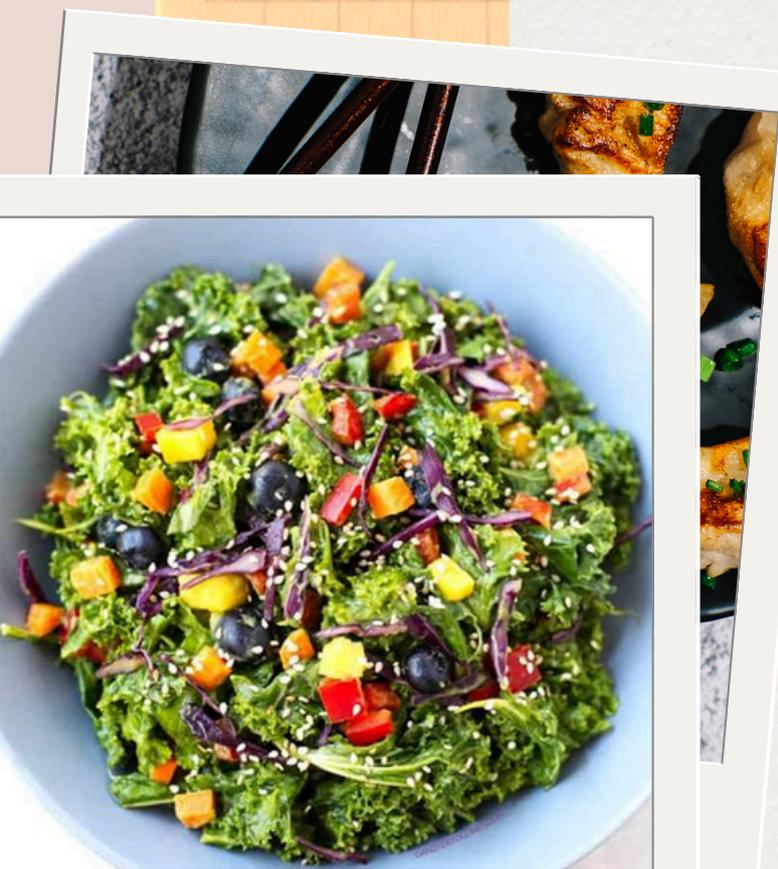
ENSALADA TEMPLADA DE QUINOA Y KALE

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de quinoa cruda
- 1 taza de kale (col rizada) troceada
- 1/4 de cebolla morada
- 1 cucharada de semillas de girasol
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

- Cocina la quinoa con 1 taza de agua y una pizca de sal a fuego medio, durante 15 minutos o hasta que el agua se absorba completamente. Retírala del fuego, tápala y deja reposar unos minutos para que termine de esponjarse.
- Mientras tanto, lava muy bien el kale, escúrrelo y retira los tallos gruesos. Trocea las hojas en tiras medianas.
- En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio y saltea la cebolla picada durante unos 2 minutos, hasta que esté ligeramente dorada y fragante.
- Agrega el kale troceado y saltea por otros 3 minutos, removiendo para que se ablande pero conserve su color verde intenso.
- En un bowl grande, la mezcla, el jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Sirve tibia. Es una excelente opción como plato principal saludable, nutritivo y ligero.



25 minutos

UTENSILIOS:

- Olla pequeña
- Sartén
- Tazón grande
- Cuchillo y tabla



OMELETTE DE CLARAS CON CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS



INGREDIENTES:

- 4 claras de huevo
- 1 pizca de sal y pimienta
- 1/2 taza de champiñones laminados
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 4 espárragos cortados

INSTRUCCIONES:

- Bate ligeramente las claras de huevo en un tazón con una pizca de sal y pimienta, solo hasta que estén bien mezcladas.
- En una sartén antiadherente con un poco de aceite caliente, saltea los champiñones y los espárragos durante unos 4 minutos, moviéndolos de vez en cuando hasta que estén dorados y tiernos.
- Vierte las claras sobre los vegetales de forma uniforme a fuego medio, dejando que se fijen por unos 3 minutos.
- Cuando los bordes estén cocidos, dobla el omelette con ayuda de una espátula y cocina 1-2 minutos más, hasta que el centro esté bien cocido.
- Sirve caliente, ideal para una cena ligera, nutritiva y rica en proteínas.



15 minutos

UTENSILIOS:

- Sartén antiadherente
- Espátula
- Tazón pequeño
- Cuchillo y tabla



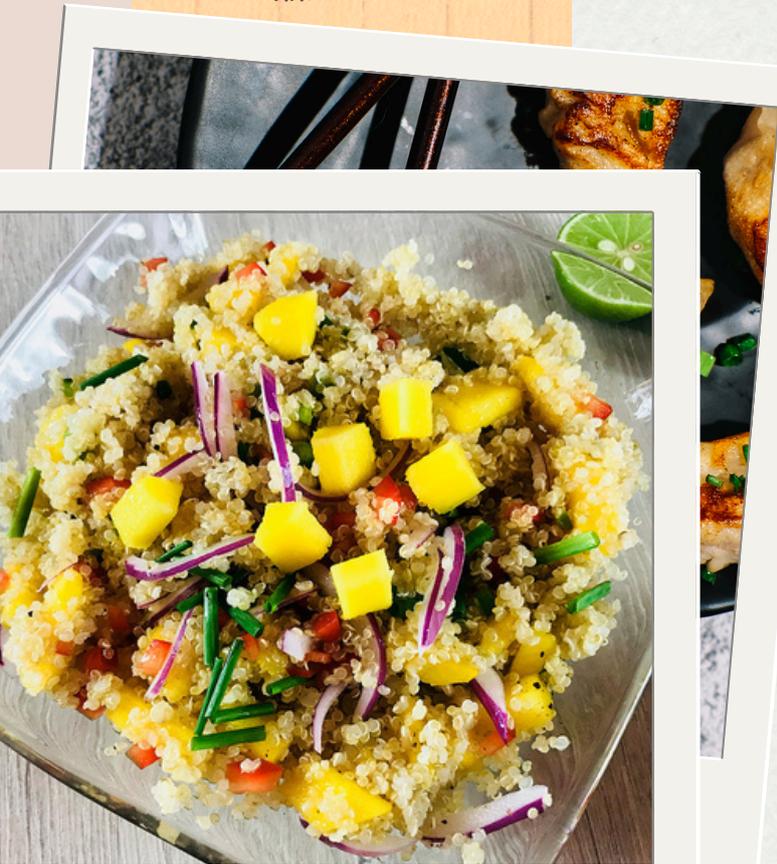
ENSALADA DE QUINOA CON MANGO Y EDAMAME

INGREDIENTES:

- 1 taza de quinoa
- 1 mango maduro, en cubos
- 1 taza de edamame cocido (sin cáscara)
- ½ pepino, en cubitos
- 2 cdas de cebolla morada picada fina
- Zumo de 1 limón
- 1 cda de aceite de sésamo (o de oliva)
- 1 cda de semillas de sésamo tostadas
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

- Enjuaga la quinoa bajo agua fría con un colador fino durante 30 segundos para quitar el sabor amargo natural.
- Lleva a hervir 2 tazas de agua en una olla mediana con una pizca de sal.
- Añade la quinoa, reduce el fuego, tapa y cocina durante 15 minutos hasta que absorba toda el agua.
- Retira del fuego, deja reposar 5 minutos tapada, luego airea con un tenedor.
- Mientras tanto, pela y corta el mango en cubos medianos.
- Lava y corta el pepino en cubos pequeños (puedes quitarle las semillas si lo prefieres).
- Pica finamente la cebolla morada.
- En un bowl pequeño, mezcla el jugo de limón, el aceite de sésamo, sal y pimienta.
- En un bowl grande, junta la quinoa, mango, pepino, cebolla y edamame.
- Vierte el aderezo
- Espolvorea semillas de sésamo por encima y sirve fría o a temperatura ambiente.



20 minutos

UTENSILIOS:

- Colador fino
- Olla mediana
- Bowl grande
- Cuchillo
- Tabla de picar
- Cucharas medidoras
- Bowl pequeño



TACOS DE PORTOBELLO Y FRIJOL NEGRO

INGREDIENTES:

- 2 hongos portobello grandes, en tiras
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- ½ pimentón rojo, en julianas
- ½ cebolla morada, en plumas
- 1 cdita de comino
- 1 cdita de paprika ahumada
- 1 cda de aceite de oliva
- 4 tortillas de maíz
- Guacamole o yogur natural para acompañar

INSTRUCCIONES:

- Lava y seca los portobellos, luego córtalos en tiras finas.
- Corta el pimentón en tiras delgadas y la cebolla en plumas.
- Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio.
- Añade la cebolla y el pimentón, y cocina por 5 minutos hasta que estén suaves.
- Agrega los portobellos y saltea durante 6-8 minutos hasta que estén dorados y tiernos.
- Incorpora los frijoles negros y las especias (comino y paprika). Cocina 2 minutos más para integrar sabores.
- Prueba y ajusta la sal si es necesario.
- Calienta las tortillas en una sartén caliente o comal por ambos lados hasta que estén flexibles.
- Rellena cada tortilla con la mezcla caliente.
- Añade guacamole o yogur natural encima para dar frescura.
- Sirve inmediatamente, puedes acompañar con unas gotas de limón.



20 minutos

UTENSILIOS:

- Sartén grande
- Espátula de madera
- Bowl pequeño
- Tabla de picar
- Cuchillo
- Pinzas

VitalXpert
360

PASTA DE LENTEJAS ROJAS CON SALSA DE TOMATE ASADO Y ALBAHACA

INGREDIENTES:

- 150 g de pasta de lentejas rojas
- 4 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 puñado de hojas de albahaca fresca
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano al gusto

INSTRUCCIONES:

- Precalienta el horno a 200 °C.
- Corta los tomates por la mitad y colócalos en una bandeja con papel para hornear.
- Añade los dientes de ajo con piel y rocía con aceite de oliva.
- Hornea durante 20 minutos hasta que los tomates estén blandos y dorados.
- Mientras tanto, lleva una olla grande con agua a hervir y cocina la pasta según las instrucciones (aproximadamente 7-9 minutos).
- Cuela la pasta y reserva.
- Retira los ajos del horno, quítales la piel y colócalos en la licuadora junto con los tomates, la albahaca fresca, sal, pimienta y un chorrito de aceite.
- Procesa hasta obtener una salsa espesa y homogénea.
- Vierte la salsa en una sartén y caliéntala a fuego bajo por 3-5 minutos.
- Añade la pasta cocida y mezcla bien para cubrirla con la salsa.
- Sirve caliente con más albahaca por encima y espolvorea orégano.



30 minutos

UTENSILIOS:

- Bandeja para horno
- Papel para hornear
- Cuchillo
- Licuadora o procesador
- Olla grande
- Sartén mediana
- Colador

VitalXpert
360

CHIPS DE BATATA MORADA CON SALSA DE YOGUR Y TAHINI

INGREDIENTES:

Ingredientes:

- 2 batatas moradas (o naranjas), en rodajas finas
- 1 cda de aceite de coco
- Sal y romero seco

Para la salsa:

- ½ taza de yogur natural
- 1 cda de tahini
- Jugo de ½ limón
- 1 pizca de ajo en polvo

INSTRUCCIONES:

- Lava y pela las batatas, luego córtalas en rodajas finas con mandolina o cuchillo.
- En un bowl, mezcla las rodajas con aceite de coco derretido, sal y romero seco.
- Coloca las batatas en una bandeja con papel para hornear, sin que se encimen.
- Hornea a 200 °C por 10 minutos, luego voltéalas y hornea 10 minutos más.
- Revisa constantemente para evitar que se quemen.
- Mientras tanto, mezcla en un bowl pequeño el yogur, tahini, jugo de limón y ajo en polvo.
- Revuelve hasta obtener una salsa cremosa y homogénea.
- Saca las chips del horno y deja enfriar 5 minutos para que se pongan crujientes.
- Sirve en un plato acompañado con la salsa.



20 minutos

UTENSILIOS:

- Mandolina o cuchillo
- Bowl pequeño
- Horno y bandeja
- Papel para hornear
- Espátula
- Bowl para servir

PUDÍN DE CHÍA CON LECHE DE COCO Y FRUTAS EXÓTICAS

INGREDIENTES:

Ingredientes:

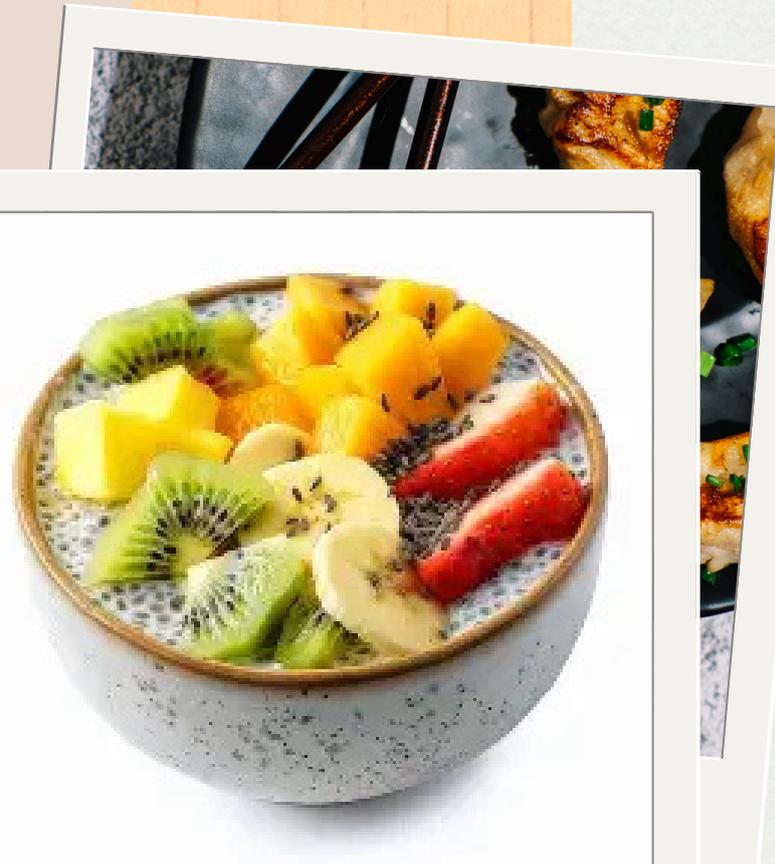
- ½ taza de semillas de chía
- 1 ½ tazas de leche de coco
- 1 cda de sirope de agave o miel
- 1 maracuyá

Para la salsa:

- ½ kiwi, en cubos
- ¼ de papaya, en cubos
- 1 cdita de ralladura de limón

INSTRUCCIONES:

- En un frasco con tapa, mezcla la leche de coco, las semillas de chía y el sirope.
- Agita o revuelve bien para evitar que la chía se aglomere.
- Tapa y refrigera al menos 4 horas (idealmente toda la noche).
- Pasado el tiempo, remueve para asegurarte de que la mezcla esté cremosa y homogénea.
- Pela y corta la papaya y el kiwi en cubos.
- Abre el maracuyá y extrae su pulpa.
- En un bowl para servir, coloca el pudín como base.
- Decora con las frutas por encima.
- Finaliza con ralladura de limón para dar un toque fresco.
- Disfruta frío como desayuno, postre o snack saludable.



20 minutos

UTENSILIOS:

- Frasco con tapa
- Bowl pequeño
- Cuchara
- Bowl para servir
- Rallador fino
- Cuchillo y tabla de picar

ROLLITOS DE NORI CON AGUACATE, PEPINO Y TOFU

INGREDIENTES:

Ingredientes:

- 4 hojas de alga nori
- ½ aguacate, en tiras
- 100 g de tofu firme
- ½ pepino, en tiras
- 1 zanahoria pequeña, rallada
- 1 cda de salsa de soya baja en sodio
- 1 cdita de aceite de sésamo
- Semillas de ajonjolí
- Zumo de ½ limón

INSTRUCCIONES:

- Corta el tofu en tiras finas y cocínalo en una sartén con aceite de sésamo hasta que esté dorado por ambos lados.
- Corta el pepino en tiras delgadas y ralla la zanahoria.
- Mezcla el tofu cocido con el jugo de limón y la salsa de soya.
- Coloca una hoja de nori sobre la esterilla o una superficie plana.
- Añade una capa de zanahoria rallada, luego el pepino, el tofu y las tiras de aguacate.
- Enrolla con cuidado apretando ligeramente.
- Corta en 4 partes y espolvorea semillas de sésamo por encima.
- Acompaña con un poco más de salsa de soya o una vinagreta ligera.



20 minutos

UTENSILIOS:

- Tabla de picar
- Cuchillo afilado
- Sartén antiadherente
- Rallador
- Esterilla para sushi (opcional)
- Bowl pequeño

OMELETTE DE CLARAS CON ESPÁRRAGOS, ALCACHOFAS Y RICOTTA

INGREDIENTES:

- 4 claras de huevo
- 4 espárragos verdes, cortados en trozos
- ½ taza de corazones de alcachofa en conserva (sin aceite)
- 2 cdas de queso ricotta bajo en grasa
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano al gusto

INSTRUCCIONES:

- Corta el tofu en tiras finas y cocínalo en una sartén con aceite de sésamo hasta que esté dorado por ambos lados.
- Corta el pepino en tiras delgadas y ralla la zanahoria con ayuda de un rallador grueso.
- En un bowl, mezcla el tofu cocido con el jugo de limón y la salsa de soya. Remueve suavemente para que el tofu se impregne del sabor.
- Coloca una hoja de nori sobre la esterilla o una superficie plana.
- Sobre el borde inferior de la hoja, añade una capa de zanahoria rallada, luego distribuye las tiras de pepino, el tofu marinado y finalmente las tiras de aguacate.
- Enrolla con cuidado, presionando ligeramente mientras formas un cilindro firme.
- Corta el rollo en 4 partes iguales
- Espolvorea semillas de sésamo
- Acompaña con un poco más de salsa de soya o una vinagreta ligera para realzar el sabor.



30 minutos

UTENSILIOS:

- Sartén antiadherente
- Espátula
- Bowl pequeño
- Tenedor
- Tabla de picar
- Cuchillo

VitalXpert
360

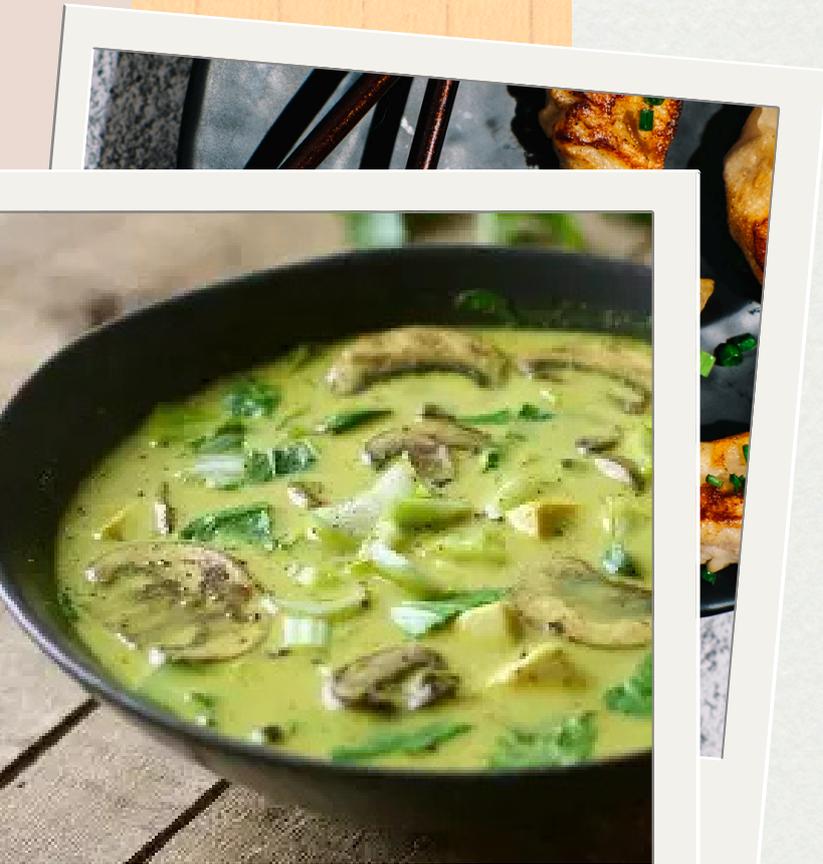
SOPA THAI DE COCO CON BOK CHOY Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 taza de champiñones en láminas
- 1 taza de bok choy troceado
- 1 cdita de jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo picado
- 1 cda de salsa de soya baja en sodio
- 1 cdita de aceite de coco
- ½ limón

INSTRUCCIONES:

- Calienta el aceite de coco en una olla mediana a fuego medio.
- Cuando esté caliente, añade el ajo finamente picado y el jengibre rallado. Sofríe por aproximadamente 1 minuto, removiendo constantemente.
- Añade los champiñones cortados en láminas y cocínalos por 3 minutos, moviendo ocasionalmente y suelten un poco de su jugo.
- Incorpora la leche de coco, el caldo de verduras y la salsa de soya. Mezcla bien. Cocina durante 10 minutos, permitiendo que los sabores se integren por completo y el caldo tome cuerpo.
- Agrega el bok choy troceado y cocina por 5 minutos adicionales, o hasta que las hojas estén tiernas pero aún verdes y crujientes.
- Apaga el fuego, exprime el jugo de limón directamente en la olla y revuelve. Prueba y ajusta la sal si es necesario.
- Sirve caliente en bowls individuales, y si lo deseas, decora con hojas verdes o un poco de cilantro picado para darle un toque de frescura y color.



20 minutos

UTENSILIOS:

- Olla mediana
- Cuchillo
- Tabla de picar
- Rallador
- Cucharón





♥ Gracias por llegar hasta aquí...

Esperamos que estas recetas no solo hayan llenado tu cocina de sabor, sino también tu vida de inspiración y bienestar.

Cuidarte no tiene que ser aburrido ni complicado. Cada preparación que viste aquí fue pensada para ayudarte a disfrutar mientras te acercas a tu mejor versión.

🙏 Gracias por confiar en este recetario.

Tu salud es tu mayor inversión, y estás dando pasos valiosos.

¿Quieres transformar tu cuerpo y tu energía en solo 30 días?

Te invitamos a conocer el Método Keto Fácil[®], un programa 100% online que ha ayudado a miles de personas a bajar de peso, reducir la ansiedad por la comida y sentirse más ligeras, felices y saludables.

 Descubre cómo lograrlo tú también:

 www.VitalXpert360.com/keto

🎁 ¡Accede hoy y obtén beneficios exclusivos por ser lector de este recetario!

💬 Recuerda: cuando alimentas tu cuerpo con intención, también nutres tu vida.

Nos vemos en la próxima receta... o en tu transformación.

Con cariño,

El equipo de VitalXpert360 ♥

Luis Sierra
INGENIERO EXPERTO