

Proteína Fácil Para Personas +30

Recetario saludable digital

Autor: David Jana

Comidas cotidianas con proteína, verduras y preparación sencilla para sostener saciedad y organización semanal.

Material digital para leer desde celular, tablet o computadora.

Comidas cotidianas con proteína, verduras y preparación sencilla para sostener saciedad y organización semanal.

Total de recetas: 200

1. Bowl proteico de pollo con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

2. Hamburguesas proteico de pollo con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

3. Milanesas proteico de pollo con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado

- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el calabaza. Si usás legumbres, escurilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

4. Albóndigas proteico de pollo con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto

- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

5. Revuelto proteico de pollo con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

6. Tortilla proteico de pollo con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

7. Ensalada tibia proteico de pollo con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

8. Relleno proteico de pollo con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

9. Panqueques salados proteico de pollo con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

10. Cazuela proteico de pollo con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto

- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

11. Bowl proteico de atún con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

12. Hamburguesas proteico de atún con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el arroz integral. Si usás legumbres, escurilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

13. Milanesas proteico de atún con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

14. Albóndigas proteico de atún con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

15. Revuelto proteico de atún con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

16. Tortilla proteico de atún con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto

- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

17. Ensalada tibia proteico de atún con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

18. Relleno proteico proteico de atún con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

19. Panqueques salados proteico de atún con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

20. Cazuela proteico de atún con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

21. Bowl proteico de huevos con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

22. Hamburguesas proteico de huevos con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

23. Milanesas proteico de huevos con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceiteada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

24. Albóndigas proteico de huevos con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el espinaca. Si usás legumbres, escurilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

25. Revuelto proteico de huevos con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

26. Tortilla proteico de huevos con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

27. Ensalada tibia proteico de huevos con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

28. Relleno proteico proteico de huevos con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras

- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

29. Panqueques salados proteico de huevos con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

30. Cazuela proteico de huevos con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

31. Bowl proteico de lentejas con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

32. Hamburguesas proteico de lentejas con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

33. Milanesas proteico de lentejas con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

34. Albóndigas proteico de lentejas con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado

- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el arroz integral. Si usás legumbres, escurilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

35. Revuelto proteico de lentejas con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto

- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

36. Tortilla proteico de lentejas con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

37. Ensalada tibia proteico de lentejas con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

38. Relleno proteico proteico de lentejas con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

39. Panqueques salados proteico de lentejas con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

40. Cazuela proteico de lentejas con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el espinaca. Si usás legumbres, escurridlas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

41. Bowl proteico de garbanzos con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

42. Hamburguesas proteico de garbanzos con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

43. Milanesas proteico de garbanzos con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

44. Albóndigas proteico de garbanzos con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

45. Revuelto proteico de garbanzos con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

46. Tortilla proteico de garbanzos con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

47. Ensalada tibia proteico de garbanzos con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras

- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el calabaza. Si usás legumbres, escurridas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

48. Relleno proteico proteico de garbanzos con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

49. Panqueques salados proteico de garbanzos con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

50. Cazuela proteico de garbanzos con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

51. Bowl proteico de soja texturizada con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

52. Hamburguesas proteico de soja texturizada con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

53. Milanesas proteico de soja texturizada con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado

- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

54. Albóndigas proteico de soja texturizada con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto

- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

55. Revuelto proteico de soja texturizada con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceiteada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

56. Tortilla proteico de soja texturizada con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceiteada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

57. Ensalada tibia proteico de soja texturizada con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

58. Relleno proteico proteico de soja texturizada con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

59. Panqueques salados proteico de soja texturizada con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

60. Cazuela proteico de soja texturizada con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

61. Bowl proteico de carne magra con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

62. Hamburguesas proteico de carne magra con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

63. Milanesas proteico de carne magra con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

64. Albóndigas proteico de carne magra con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

65. Revuelto proteico de carne magra con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

66. Tortilla proteico de carne magra con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras

- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el tomate. Si usás legumbres, escurridas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

67. Ensalada tibias proteicas de carne magra con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocida, escurrida o desmenuzada
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

68. Relleno proteico proteico de carne magra con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

69. Panqueques salados proteico de carne magra con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

70. Cazuela proteico de carne magra con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

71. Bowl proteico de ricota con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

72. Hamburguesas proteico de ricota con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado

- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

73. Milanesas proteico de ricota con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

74. Albóndigas proteico de ricota con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

75. Revuelto proteico de ricota con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

76. Tortilla proteico de ricota con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

77. Ensalada tibia proteico de ricota con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

78. Relleno proteico proteico de ricota con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

79. Panqueques salados proteico de ricota con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

80. Cazuela proteico de ricota con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

81. Bowl proteico de queso cottage con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el calabaza. Si usás legumbres, escurridlas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

82. Hamburguesas proteico de queso cottage con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

83. Milanesas proteico de queso cottage con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceiteada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

84. Albóndigas proteico de queso cottage con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

85. Revuelto proteico de queso cottage con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

86. Tortilla proteico de queso cottage con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

87. Ensalada tibia proteico de queso cottage con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

88. Relleno proteico proteico de queso cottage con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

89. Panqueques salados proteico de queso cottage con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

90. Cazuela proteico de queso cottage con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

91. Bowl proteico de salmón con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras

- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

92. Hamburguesas proteico de salmón con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

93. Milanesas proteico de salmón con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

94. Albóndigas proteico de salmón con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

95. Revuelto proteico de salmón con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

96. Tortilla proteico de salmón con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

97. Ensalada tibia proteico de salmón con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado

- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

98. Relleno proteico proteico de salmón con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto

- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el zucchini. Si usás legumbres, escurridas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

99. Panqueques salados proteico de salmón con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el zanahoria. Si usás legumbres, escurridas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

100. Cazuela proteico de salmón con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

101. Bowl proteico de pollo con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

102. Hamburguesas proteico de pollo con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

103. Milanesas proteico de pollo con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

104. Albóndigas proteico de pollo con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceiteada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

105. Revuelto proteico de pollo con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

106. Tortilla proteico de pollo con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

107. Ensalada tibia proteico de pollo con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

108. Relleno proteico proteico de pollo con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

109. Panqueques salados proteico de pollo con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

110. Cazuela proteico de pollo con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de pollo cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el pollo y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el pollo en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

111. Bowl proteico de atún con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

112. Hamburguesas proteico de atún con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

113. Milanesas proteico de atún con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

114. Albóndigas proteico de atún con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceiteada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

115. Revuelto proteico de atún con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

116. Tortilla proteico de atún con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

117. Ensalada tibia proteico de atún con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

118. Relleno proteico proteico de atún con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

119. Panqueques salados proteico de atún con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

120. Cazuela proteico de atún con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de atún cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el atún y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el atún en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

121. Bowl proteico de huevos con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el tomate. Si usás legumbres, escurridas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

122. Hamburguesas proteico de huevos con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el brócoli. Si usás legumbres, escurilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

123. Milanesas proteico de huevos con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el espinaca. Si usás legumbres, escurilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceiteada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

124. Albóndigas proteico de huevos con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

125. Revuelto proteico de huevos con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

126. Tortilla proteico de huevos con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

127. Ensalada tibia proteico de huevos con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el arroz integral. Si usás legumbres, escurridlas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

128. Relleno proteico proteico de huevos con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras

- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

129. Panqueques salados proteico de huevos con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

130. Cazuela proteico de huevos con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de huevos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el huevos y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el huevos en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

131. Bowl proteico de lentejas con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

132. Hamburguesas proteico de lentejas con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el zanahoria. Si usás legumbres, escurridas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

133. Milanesas proteico de lentejas con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

134. Albóndigas proteico de lentejas con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado

- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el quinoa. Si usás legumbres, escurridas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

135. Revuelto proteico de lentejas con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto

- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

136. Tortilla proteico de lentejas con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

137. Ensalada tibia proteico de lentejas con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

138. Relleno proteico de lentejas con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

139. Panqueques salados proteico de lentejas con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

140. Cazuela proteico de lentejas con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el lentejas y el calabaza. Si usás legumbres, escurridas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el lentejas en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

141. Bowl proteico de garbanzos con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceiteada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

142. Hamburguesas proteico de garbanzos con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

143. Milanesas proteico de garbanzos con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

144. Albóndigas proteico de garbanzos con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

145. Revuelto proteico de garbanzos con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

146. Tortilla proteico de garbanzos con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

147. Ensalada tibia proteico de garbanzos con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras

- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

148. Relleno proteico proteico de garbanzos con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

149. Panqueques salados proteico de garbanzos con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

150. Cazuela proteico de garbanzos con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el garbanzos y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el garbanzos en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

151. Bowl proteico de soja texturizada con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

152. Hamburguesas proteico de soja texturizada con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

153. Milanesas proteico de soja texturizada con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado

- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

154. Albóndigas proteico de soja texturizada con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto

- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

155. Revuelto proteico de soja texturizada con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

156. Tortilla proteico de soja texturizada con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

157. Ensalada tibia proteico de soja texturizada con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

158. Relleno proteico proteico de soja texturizada con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

159. Panqueques salados proteico de soja texturizada con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

160. Cazuela proteico de soja texturizada con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de soja texturizada cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el soja texturizada y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el soja texturizada en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

161. Bowl proteico de carne magra con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

162. Hamburguesas proteico de carne magra con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

163. Milanesas proteico de carne magra con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

164. Albóndigas proteico de carne magra con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

165. Revuelto proteico de carne magra con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

166. Tortilla proteico de carne magra con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras

- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

167. Ensalada tibia proteico de carne magra con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

168. Relleno proteico proteico de carne magra con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

169. Panqueques salados proteico de carne magra con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

170. Cazuela proteico de carne magra con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de carne magra cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el carne magra y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el carne magra en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

171. Bowl proteico de ricota con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

172. Hamburguesas proteico de ricota con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado

- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

173. Milanesas proteico de ricota con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

174. Albóndigas proteico de ricota con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el calabaza. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

175. Revuelto proteico de ricota con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

176. Tortilla proteico de ricota con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

177. Ensalada tibia proteico de ricota con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

178. Relleno proteico proteico de ricota con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

179. Panqueques salados proteico de ricota con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

180. Cazuela proteico de ricota con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de ricota cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el ricota y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el ricota en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

181. Bowl proteico de queso cottage con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el zucchini. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

182. Hamburguesas proteico de queso cottage con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

183. Milanesas proteico de queso cottage con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

184. Albóndigas proteico de queso cottage con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

185. Revuelto proteico de queso cottage con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado

- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

186. Tortilla proteico de queso cottage con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

187. Ensalada tibia proteico de queso cottage con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

188. Relleno proteico proteico de queso cottage con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

189. Panqueques salados proteico de queso cottage con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

190. Cazuela proteico de queso cottage con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de queso cottage cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el queso cottage y el calabaza. Si usás legumbres, escurridas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el queso cottage en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

191. Bowl proteico de salmón con hongos

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de hongos cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras

- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el hongos. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el hongos. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de bowl, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

192. Hamburguesas proteico de salmón con puerro

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de puerro cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el puerro. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el puerro. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de hamburguesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

193. Milanesas proteico de salmón con tomate

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de tomate cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el tomate. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el tomate. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de milanesas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

194. Albóndigas proteico de salmón con brócoli

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de brócoli cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el brócoli. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.

2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el brócoli. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.

4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.

5. Cocinar: Según el formato de albóndigas, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

195. Revuelto proteico de salmón con espinaca

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de espinaca cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el espinaca. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el espinaca. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de revuelto, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

196. Tortilla proteico de salmón con calabaza

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de calabaza cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el calabaza. Si usás legumbres, escurilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el calabaza. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de tortilla, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

197. Ensalada tibia proteico de salmón con zucchini

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado

- 1 taza de zucchini cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el zucchini. Si usás legumbres, escurridas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el zucchini. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de ensalada tibia, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

198. Relleno proteico proteico de salmón con zanahoria

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de zanahoria cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto

- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el zanahoria. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el zanahoria. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de relleno proteico, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

199. Panqueques salados proteico de salmón con arroz integral

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de arroz integral cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el arroz integral. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el arroz integral. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.

3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de panqueques salados, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.
6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.
7. Guardar porciones: Si te sobra, separá en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Priorizá una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.

200. Cazuela proteico de salmón con quinoa

Porciones: 2 porciones

Tiempo estimado: 25 a 35 minutos

Ideal para: comida saciante con buen aporte proteico

Ingredientes

- 1 taza de salmón cocido, escurrido o desmenuzado
- 1 taza de quinoa cocido o salteado
- 1 huevo o 2 claras
- 1 cucharada de queso untable descremado o yogur natural
- 1 cucharada de semillas o harina de garbanzos
- 1/2 cebolla o verdeo picado
- Sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo a gusto
- Hojas verdes o ensalada para acompañar

Preparación Paso a Paso

1. Organizar la mise en place: Tené listo el salmón y el quinoa. Si usás legumbres, escurrilas bien; si usás carne o pollo, desmenuzá o picá en trozos chicos.
2. Mezclar la base: Colocá el salmón en un bol y sumá el quinoa. Agregá cebolla o verdeo para dar sabor y textura.
3. Sumar proteína extra: Incorporá el huevo o las claras junto con el queso untable o yogur. Mezclá hasta que la preparación quede unida y húmeda.
4. Condimentar: Agregá sal, pimienta, cúrcuma, pimentón y ajo en polvo. Mezclá nuevamente y probá el punto de sabor antes de cocinar.
5. Cocinar: Según el formato de cazuela, cociná en sartén antiadherente, horno o fuente apenas aceitada hasta que esté firme, dorado y bien caliente en el centro.

6. Completar el plato: Serví con hojas verdes, tomate fresco o verduras al vapor para sumar volumen sin hacer una comida pesada.

7. Guardar porciones: Si te sobra, separa en recipientes individuales. Dura 2 a 3 días en heladera y ayuda a resolver comidas rápidas.

Tip saludable: Prioriza una porción generosa de proteína y completá con verduras para lograr saciedad sostenida.