



BY NICOLEE BENET

CENAS

Saludables

RECETARIO DE REGALO



N I C O L E E B E N E T



Mientras adelgacé 20 kg
encontre recetas muy
fáciles, saludables y
deliciosas y hoy les
comparto algunas de ellas!

Recuerda seguirme en
Instagram para que no te
pierdas las nuevas sorpresas!

También sígueme en Youtube

Nicoleebenet

Desde los 14 años, mi relación con mi cuerpo había sido una montaña rusa de altibajos. Comencé a darme cuenta que las dietas extremas jamás me han funcionado y que solo estresaban mucho mi cuerpo.

Empecé a crear hábitos saludables que no solo transformaron mi cuerpo, sino también mi perspectiva de la vida. Empecé a entender las necesidades de mi cuerpo y, en lugar de ver la comida como enemiga, la convertí en una aliada. En este viaje, descubrí la importancia crucial de amarnos a nosotros mismos.

Les comparto mi historia con la esperanza de inspirar a cada uno de ustedes a abrazar su propio viaje de transformación.

Con Amor,

Nicolee



PRODUCTOS UTILIZADOS



SANDWICH CON PAN KETO



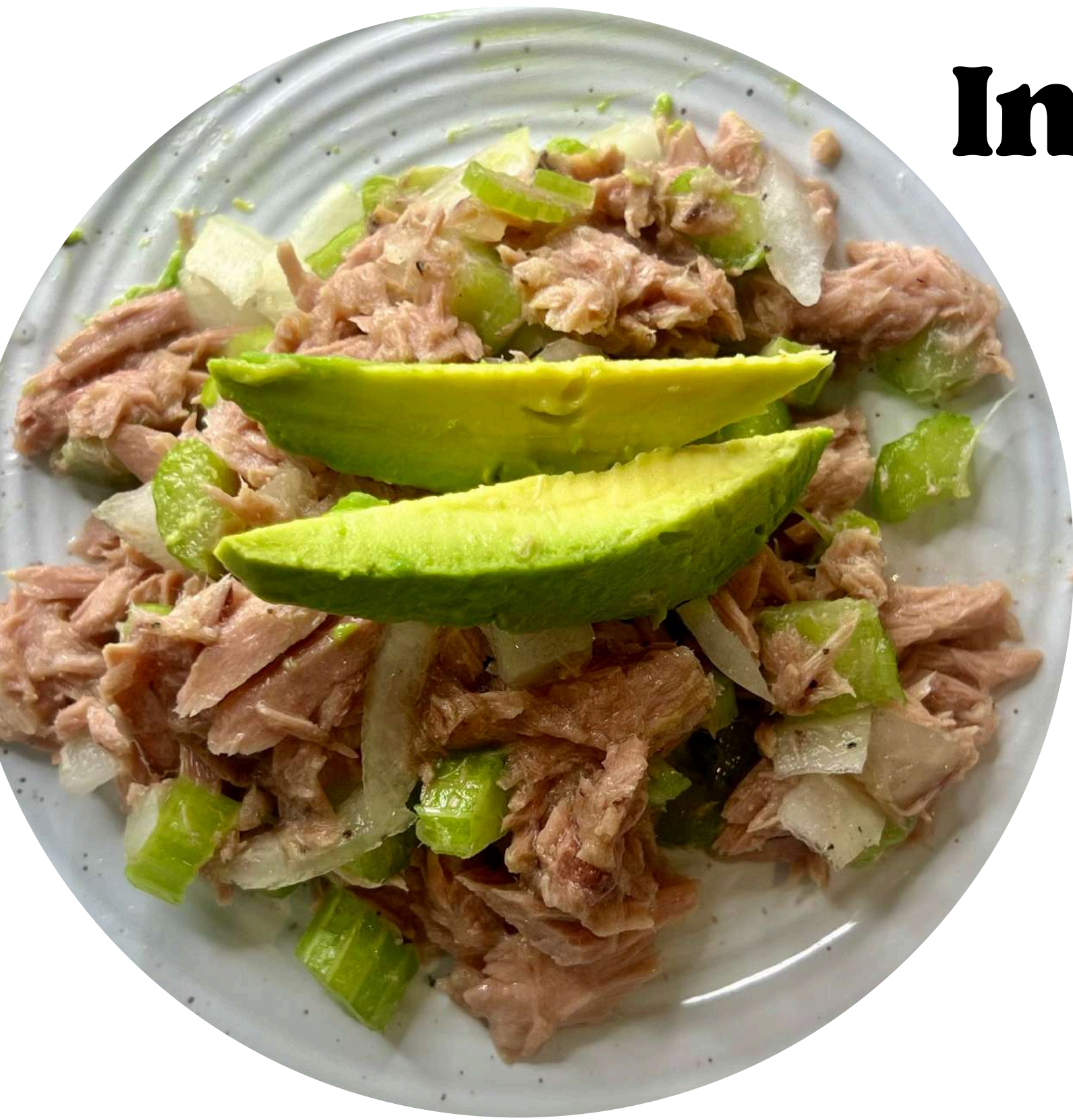
Ingredientes:

- 2 cdas de harina de almendras
- 1 cda de linaza molida
- 1 cdta polvo para hornear
- Sal y Oregano al gusto 1 Huevo
- 1 Cda de leche

Procedimiento:

- Mezcla todos los ingredientes
- Engrasa un recipiente apto para microondas
- Ponlo en el microondas por 2 min total
- Haz intervalos de 30 seg
- Rellénalo como mas te guste!
- Disfruta!

ENSALADA DE ATÚN



Ingredientes:

- Jugo de 1/2 limón
- 3/4 taza de apio cortado en rodajas
- 1 lata de atún en agua
- 1/3 de aguacate
- Sal y pimienta (al gusto)

Procedimiento:

- Escurre el agua del atún. 2. En un bowl agrega el atún, aguacate, sal y pimienta y jugo de limón. Mezcla muy bien hasta que quede homogéneo.
- Agrega el apio a la mezcla. (puedes también usar zanahorias, lechuga picada o cualquier otra verdura que te guste)
- Mete al refrigerador para que este fresco y disfruta con tus tostadas favoritas.

HUEVOS CON SALSA ROJA

Ingredientes:



1 cda de aceite de oliva, 1/2 cebolla grande picada, 1 pimentón rojo picado, 1 dientes de ajo picados, 1 cucharadita de comino molido, 1 cucharadita de paprika, 1/2 cucharadita de cilantro molido, 1 lata de tomates pelados y picados, 4 huevos, sal y pimienta al gusto, perejil picado para decorar.

Procedimiento:

Toma una sartén grande y allí mismo calentar el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y los pimientos y cocina hasta que estén tiernos, unos 5 minutos, luego añade el ajo, el comino, la paprika y el cilantro molido y cocinar durante 1 minuto, agregar los tomates pelados y picados y cocinar a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que la salsa se espese un poco. Ajusta la sal y la pimienta al gusto. Después, con la ayuda de una cuchara, forma cuatro huecos en la salsa y casca un huevo en cada uno de ellos. Para finalizar, tapa la sartén y cocina a fuego lento durante 5 a 7 minutos, o hasta que las claras estén cocidas y las yemas estén al gusto. Sirve espolvoreando con el perejil picado sobre la parte superior y queso feta

AREPA SALUDABLE

Ingredientes:



- 1 huevo o 2 claras
- 1/4 zuchinni rallado
- Opcional: Queso de preferencia
- 1/2 zanahoria rallada
- 3 cdas de harina de maiz
- Sal al gusto

Procedimiento:

- Mezclamos en un recipiente el calabacín , la zanahoria, el huevo, la harina de maíz y la sal.
- Hacemos una bolita con la masa y la aplastamos para formar la forma redonda de la arepa
- Podemos usar el tostiarepas o hacerlas a la sartén a fuego medio- alto. Si deseas, puedes agregar un poco de aceite a la sartén para evitar que las arepas se peguen.
- cocina cada lado durante unos 5-7 minutos o hasta que estén doradas. Rellenalas a tu gusto!

HUEVOS CROCANTES

Ingredientes:



- 2 huevos
- 80 gr Queso mozzarella
Sal y pimienta
- Rellenalo como tu
quieras:
- 1 cucharada de tomate,
picado
- 2 Rebanadas de jamón,
picadas, Aguacate

Procedimiento:

- En un sartén engrasado colocamos el queso mozzarella, esperamos 2-3 minutos y añadimos encima los 2 huevos.
- tapamos y dejamos que se cocine
- luego retiramos de la sartén y ponemos el Relleno que queramos y doblamos por la mitad como un omelette.
- Sirve caliente y disfruta de tu desayuno crocante con vegetales.