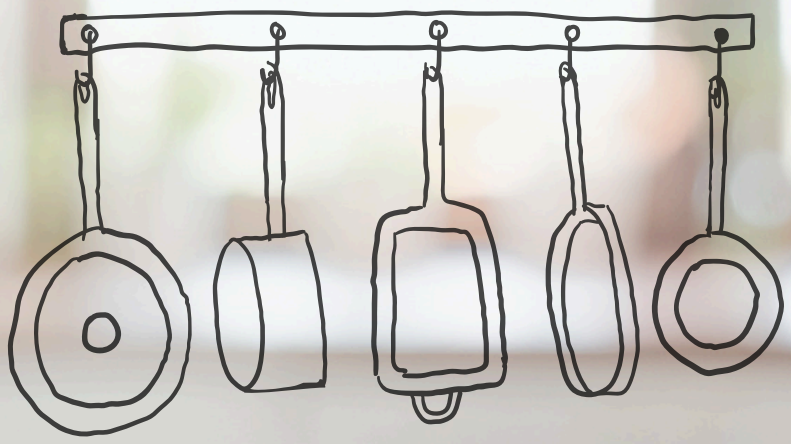
Libro de cocina

DESAYUNOS SALUDABLES



Regalo para la Comunidad

Hola, y bienvenido a tus nuevos desayunos

Si estás aquí, probablemente quieres empezar el día con algo sabroso que te mantenga con energía, sin picos de azúcar ni la sensación de hambre a media mañana.

Eso es justo lo que busca este ebook.

Reuní 20 desayunos bajos en carbohidratos, con menos de 10 gramos de carbohidratos netos por porción.

No son solo huevos: encontrarás recetas con carne, pescado, mariscos, y opciones sin cocción, para que no te aburras ni repitas el mismo plato toda la semana.

Casi todas se hacen en menos de 30 minutos, con ingredientes que se consiguen en cualquier supermercado de Latinoamérica.

Algunas se pueden preparar con antelación, ideales para las mañanas con prisa.

Elige una receta, cocina y disfruta. Un buen desayuno es un excelente primer paso.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

Qué encontrarás en este E-book?

Además de 20 Recetas completamente fáciles y saludables para tus desayunos, Encontrarás un Bono Extra que será una lista de recomendaciones de todos los utensilios que se usan para elaborar estas recetas.

Así que si tenías tiempo queriedo aprender recetas nuevas y tambiém renovar algunos utensilios de cocina, Al final de las recetas, encontrarás ese pequeño regalo que seguramente te encantará.

Así que bueno!! Vamos a ello.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

1. Muffins de huevo con espinaca y queso

Tiempo: 25 min | Porciones: 6 (2 muffins por porción)



Ingredientes

- 8 huevos
- 1 taza de espinaca fresca picada fina
- ½ taza de queso mozzarella rallado
- 3 cucharadas de cebollín picado
- ¼ taza de crema de leche o leche de coco
- ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para engrasar

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C y engrasa un molde de 12 muffins.
2. Bate los huevos con la crema, la sal y la pimienta.
3. Reparte la espinaca, el cebollín y el queso en los moldes.
4. Vierte la mezcla de huevo hasta ¾ de cada molde.
5. Hornea 18 a 20 minutos, hasta que estén firmes y ligeramente dorados.

Por porción (2 muffins): ~150 kcal | 11 g proteína | 11 g grasa | 2 g carbohidratos netos

Consejo: se conservan 4 días en la nevera y se recalientan en 30 segundos.

Equipo que uso: molde de muffins de acero inoxidable o vidrio, tazón con batidor de acero.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

2. Huevos al horno en nido de espinaca y tomate

Tiempo: 20 min | Porciones: 2



Ingredientes

- 4 huevos
- 4 tazas de espinaca fresca
- 1 tomate mediano en cubos pequeños
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal, pimienta y pizca de pimentón

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Saltea el ajo en el aceite 30 segundos en una sartén de acero inoxidable; añade la espinaca y cocina 2 minutos hasta que se reduzca.
3. Agrega el tomate, sal y pimienta; cocina 1 minuto más.
4. Reparte la mezcla en 2 recipientes de vidrio o cerámica aptos para horno, haciendo un hueco en el centro.
5. Rompe 2 huevos en cada uno, espolvorea el parmesano y hornea 12 a 15 minutos, según cómo te gusten las yemas.

Por porción: ~260 kcal | 18 g proteína | 19 g grasa | 4 g carbohidratos netos
Equipo que uso: sartén de acero inoxidable, refractarios individuales de vidrio borosilicato o cerámica.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

3. Tortilla de calabacín (sin papa)

Tiempo: 20 min | Porciones: 3



Ingredientes

- 1 calabacín grande (unos 300 g), rallado
- 4 huevos
- ¼ de cebolla picada fina
- 40 g de queso rallado (mozzarella o parmesano)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta
-

Preparación

1. Ralla el calabacín, espolvorea con una pizca de sal, deja reposar 5 minutos y exprímelo con las manos o un paño limpio.
2. Bate los huevos y mezcla con el calabacín, la cebolla, el queso, sal y pimienta.
3. Calienta el aceite en una sartén mediana a fuego medio.
4. Vierte la mezcla, tapa y cocina 5 minutos.
5. Voltea con ayuda de un plato y cocina 3 minutos más, hasta que esté dorada por ambos lados.

Por porción: ~170 kcal | 12 g proteína | 12 g grasa | 3 g carbohidratos netos
Consejo: exprimir bien el calabacín es el truco para que no quede aguada.
Equipo que uso: rallador de acero inoxidable, sartén de acero inoxidable o hierro fundido.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

4. Omelette de aguacate y queso crema

Tiempo: 10 min | Porciones: 1



Ingredientes

- 3 huevos
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de oliva
- ½ aguacate en láminas
- 2 cucharadas de queso crema
- 1 cucharada de cebollín picado
- Sal y pimienta

Preparación

1. Bate los huevos con sal y pimienta.
2. Derrite la mantequilla en una sartén a fuego medio-bajo y vierte los huevos.
3. Cocina sin revolver hasta que los bordes cuajen (2 a 3 minutos).
4. Agrega el queso crema y el aguacate en una mitad y dobla el omelette.
5. Cocina 1 minuto más y sirve con cebollín por encima.

Por porción: ~480 kcal | 22 g proteína | 41 g grasa | 4 g carbohidratos netos
Equipo que uso: sartén de acero inoxidable o hierro fundido, espátula de silicona grado alimenticio o de madera.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

5. Crepe de huevo relleno de pavo y aguacate

Tiempo: 15 min | Porciones: 2

Ingredientes

- 4 huevos
- 1 cucharada de crema de leche o agua
- 4 lonjas de pechuga de pavo
- ½ aguacate en láminas
- 2 cucharadas de queso crema
- Un puñado de espinaca o lechuga
- Mantequilla o aceite para la sartén, sal y pimienta



Preparación

1. Bate los huevos con la crema, sal y pimienta.
2. Calienta una sartén antiadherente libre de PFAS o de acero bien engrasada y vierte la mitad de la mezcla, extendiéndola en capa fina.
3. Cocina 1 a 2 minutos por lado, con cuidado al voltear; repite con el resto.
4. Unta queso crema sobre cada crepe y agrega el pavo, el aguacate y la espinaca.
5. Enrolla y corta a la mitad.

Por porción: ~330 kcal | 24 g proteína | 23 g grasa | 4 g carbohidratos netos
Equipo que uso: sartén de acero inoxidable o cerámica, licuadora o batidor para una mezcla más lisa.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

6. Frittata de brócoli y queso feta

Tiempo: 30 min | Porciones: 4



Ingredientes

- 8 huevos
- 2 tazas de brócoli en ramitos pequeños
- 100 g de queso feta desmenuzado
- ¼ de cebolla picada fina
- ¼ taza de crema de leche o leche de coco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta y una pizca de orégano

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. En una sartén apta para horno, saltea la cebolla y el brócoli en el aceite 4 a 5 minutos, hasta que estén tiernos pero firmes.
3. Bate los huevos con la crema, la sal, la pimienta y el orégano.
4. Vierte los huevos sobre las verduras y reparte el feta por encima.
5. Cocina 2 minutos en la estufa y lleva al horno 15 a 18 minutos, hasta que el centro esté cuajado y la superficie ligeramente dorada.
6. Deja reposar 5 minutos antes de cortar.

Por porción: ~240 kcal | 16 g proteína | 18 g grasa | 3 g carbohidratos netos
Consejo: el feta ya es salado, así que prueba la mezcla antes de añadir más sal.
Equipo que uso: sartén de acero inoxidable o hierro fundido apta para horno, tazón con batidor de acero.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

7. Hamburguesita de res con aguacate (sin pan)

Tiempo: 20 min | Porciones: 4



Ingredientes

- 500 g de carne molida de res (mínimo 80 % magra)
- 1 diente de ajo rallado o ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 4 hojas grandes de lechuga (romana o mantequilla)
- 1 aguacate en láminas
- 1 tomate en rodajas
- 4 lonjas de queso (cheddar o mozzarella)
- Mostaza sin azúcar (opcional)

Preparación

1. Mezcla la carne con el ajo, la sal y la pimienta, sin amasar demasiado para que queden jugosas.
2. Forma 4 hamburguesas de unos 2 cm de grosor, con un ligero hueco en el centro.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y cocina 4 minutos por lado.
4. En el último minuto, coloca el queso encima y tapa para que se derrita.
5. Sirve sobre la hoja de lechuga con aguacate y tomate, y envuelve como un taco.

Por porción: ~400 kcal | 29 g proteína | 29 g grasa | 3 g carbohidratos netos
Consejo: puedes dejarlas formadas y congeladas, separadas con papel encerado.
Equipo que uso: sartén de hierro fundido o acero inoxidable, espátula de acero inoxidable.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

8. Albóndigas de pavo al horno con salsa de tomate natural

Tiempo: 35 min | Porciones: 4 (5 albóndigas por porción)

Ingredientes

- 500 g de pavo molido
- 1 huevo
- ⅓ taza de harina de almendra
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo rallados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ cucharadita de sal y pimienta
- 3 tomates maduros
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Unas hojas de albahaca, sal y pimienta



Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C y cubre una bandeja con papel de hornear.
2. Mezcla todos los ingredientes de las albóndigas y forma 20 bolitas del mismo tamaño.
3. Hornea 18 a 20 minutos, hasta que estén doradas y cocidas por dentro.
4. Mientras tanto, licúa los tomates con el ajo, la albahaca, la sal y la pimienta.
5. Cocina la salsa en una olla con el aceite durante 10 minutos a fuego medio.
6. Sirve las albóndigas bañadas con la salsa y más albahaca fresca.

Por porción: ~310 kcal | 30 g proteína | 19 g grasa | 5 g carbohidratos netos

Equipo que uso: licuadora de vaso de vidrio, bandeja de horno de acero inoxidable, olla de acero inoxidable.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

9. Nuggets de pollo al horno con costra de almendra

Tiempo: 30 min | Porciones: 3



Ingredientes

- 400 g de pechuga de pollo en cubos de 3 cm
- 1 huevo batido
- ½ taza de harina de almendra
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal y pimientaSalsa de yogur
- 4 cucharadas de yogur griego natural
- 1 cucharadita de mostaza sin azúcar
- Jugo de ½ limón y una pizca de sal

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C y coloca una rejilla sobre una bandeja cubierta con papel de hornear.
2. Mezcla la harina de almendra, el parmesano, el pimentón, el ajo, la sal y la pimienta en un plato.
3. Pasa cada cubo de pollo por el huevo y luego por la mezcla de almendra, presionando bien.
4. Colócalos sobre la rejilla sin que se toquen.
5. Hornea 15 a 18 minutos, volteando a la mitad, hasta que estén dorados y el pollo llegue a 74 °C por dentro.
6. Mezcla los ingredientes de la salsa y sirve con los nuggets calientes.

Por porción: ~340 kcal | 38 g proteína | 19 g grasa | 3 g carbohidratos netos

Consejo: también quedan excelentes en air fryer a 190 °C durante 10 a 12 minutos.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

10. Hash de carne molida con coliflor y pimentón

Tiempo: 25 min | Porciones: 3

Ingredientes

- 400 g de carne molida de res
- 3 tazas de coliflor en trozos pequeños (unos 300 g)
- ½ pimentón rojo en cubos
- ¼ de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- Sal, pimienta y cilantro fresco



Preparación

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Sofríe la cebolla, el pimentón y el ajo durante 3 minutos.
3. Agrega la carne y desmenúzala mientras se dora, unos 6 minutos.
4. Añade la coliflor, el comino, el pimentón ahumado, la sal y la pimienta.
5. Tapa y cocina a fuego medio 8 a 10 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que la coliflor esté tierna y ligeramente dorada.
6. Sirve con cilantro fresco por encima.

Por porción: ~340 kcal | 29 g proteína | 22 g grasa | 6 g carbohidratos netos
Variante: corónalo con un huevo frito o un poco de aguacate para sumar grasas saludables.
Equipo que uso: sartén grande de acero inoxidable o hierro fundido con tapa de vidrio, tabla de cortar de madera o bambú.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

11. Salmón al horno con espárragos y limón

Tiempo: 20 min | Porciones: 2



Ingredientes

- 2 filetes de salmón (unos 150 g cada uno)
- 200 g de espárragos, sin la base dura
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo laminados
- 1 limón (½ en rodajas, ½ para exprimir)
- Eneldo fresco o seco, sal y pimienta

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Coloca los espárragos en una bandeja y mézclalos con la mitad del aceite, sal y pimienta.
3. Haz espacio para el salmón, sazónalo con sal, pimienta y eneldo, y báñalo con el resto del aceite.
4. Reparte el ajo y las rodajas de limón sobre el pescado.
5. Hornea 12 a 15 minutos, hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor.
6. Termina con un chorrito de limón y más eneldo.

Por porción: ~380 kcal | 34 g proteína | 25 g grasa | 4 g carbohidratos netos

Equipo que uso: bandeja de horno de acero inoxidable o refractario de vidrio borosilicato, termómetro de cocina.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

12. Pescado blanco al horno con costra de almendra y hierbas

Tiempo: 25 min | Porciones: 4



Ingredientes

- 4 filetes de pescado blanco (tilapia, merluza, corvina o similar), unos 150 g cada uno
- 1 huevo batido
- ⅓ taza de harina de almendra
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de perejil seco o 2 cucharadas de fresco
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Sal, pimienta y 1 limón en gajos
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C y cubre una bandeja con papel de hornear.
2. Seca bien los filetes con papel de cocina y sazónalos con sal y pimienta.
3. Mezcla la harina de almendra, el parmesano, el perejil y el ajo en un plato.
4. Pasa cada filete por el huevo y luego por la mezcla, presionando para que se adhiera.
5. Colócalos en la bandeja y rocía con el aceite de oliva.
6. Hornea 12 a 15 minutos, hasta que estén dorados y el pescado se separe en lascas.
7. Sirve con gajos de limón.

Por porción: ~290 kcal | 33 g proteína | 16 g grasa | 2 g carbohidratos netos
Consejo: secar el pescado antes de empanizar es el secreto para que la costra quede crujiente.
Equipo que uso: bandeja y rejilla de acero inoxidable, platos hondos de vidrio para el empanizado.

13. Pepino con salmón ahumado y queso crema (sin cocción)

Tiempo: 10 min | Porciones: 2



Ingredientes

- 1 pepino grande
- 100 g de salmón ahumado
- 4 cucharadas de queso crema
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- 1 cucharadita de alcaparras (opcional)
- Pimienta negra recién molida

Preparación

1. Lava el pepino y córtalo en rodajas gruesas de 1,5 cm, o a lo largo en tiras finas con un pelador.
2. Mezcla el queso crema con el limón, la mitad del eneldo y una pizca de pimienta.
3. Unta una cucharada de la mezcla sobre cada rodaja.
4. Coloca encima un trozo de salmón ahumado, doblado o enrollado.
5. Termina con el resto del eneldo y las alcaparras.

Por porción: ~190 kcal | 12 g proteína | 13 g grasa | 4 g carbohidratos netos
Consejo: es ideal para días sin tiempo, y puedes preparar la crema de queso el día anterior.
Equipo que uso: pelador o mandolina de acero inoxidable, tabla de cortar de madera o bambú, recipiente de vidrio con tapa.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

14. Camarones al ajillo con espinaca y aguacate

Tiempo: 15 min | Porciones: 2



Ingredientes

- 300 g de camarones pelados y desvenados
- 4 dientes de ajo laminados
- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de ají o chile en hojuelas (opcional)
- 3 tazas de espinaca fresca
- 1 aguacate en láminas
- Jugo de 1 limón
- Sal, pimienta y perejil picado

Preparación

1. Seca los camarones con papel de cocina y sazónalos con sal y pimienta.
2. Calienta el aceite a fuego medio en una sartén de acero inoxidable y dora el ajo con el ají durante 30 segundos, sin quemarlo.
3. Sube el fuego, agrega los camarones y cocina 2 minutos por lado, hasta que estén rosados y opacos.
4. Añade la espinaca y el jugo de limón; revuelve 1 minuto hasta que se marchite.
5. Sirve con el aguacate y el perejil por encima.

Por porción: ~370 kcal | 31 g proteína | 24 g grasa | 5 g carbohidratos netos
Consejo: no los cocines de más; en cuanto forman una "C" están listos, si se cierran en "O" quedan duros.
Equipo que uso: sartén de acero inoxidable o hierro fundido, cuchara de madera o espátula de acero.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

15. Pudín de chía con leche de coco y frutos rojos

Tiempo: 5 min + 4 horas de reposo | Porciones: 2



Ingredientes

- 4 cucharadas de semillas de chía (unos 40 g)
- 1 taza de leche de coco sin azúcar
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- Endulzante sin azúcar al gusto (estevia o eritritol, opcional)
- ½ taza de frutos rojos (fresas, arándanos o frambuesas)
- 1 cucharada de coco rallado sin azúcar, para decorar

Preparación

1. Mezcla la chía, la leche de coco, la vainilla y el endulzante en un frasco o tazón.
2. Revuelve bien, espera 5 minutos y vuelve a revolver para que no se formen grumos.
3. Tapa y refrigera al menos 4 horas, o toda la noche.
4. Antes de servir, revuelve y reparte en dos vasos o frascos de vidrio.
5. Corona con los frutos rojos y el coco rallado.

Por porción: ~220 kcal | 6 g proteína | 17 g grasa | 5 g carbohidratos netos
Consejo: es perfecto para meal prep; rinde para 3 a 4 días en la nevera. Elige frutos rojos con moderación para mantener el bajo contenido de carbohidratos.
Equipo que uso: frascos o vasos de vidrio con tapa, licuadora de vaso de vidrio para una textura más cremosa (opcional).

16. Yogur griego con nueces, semillas y canela

Tiempo: 5 min | Porciones: 1



Ingredientes

- ¾ taza (180 g) de yogur griego natural entero, sin azúcar
- 20 g de nueces picadas (unas 4 mitades)
- 1 cucharada de semillas de calabaza o de girasol
- 1 cucharada de coco rallado sin azúcar
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ¼ de cucharadita de vainilla
- Endulzante sin azúcar al gusto (opcional)

Preparación

1. Mezcla el yogur con la vainilla y el endulzante, si lo usas.
2. Sirve en un tazón de vidrio o cerámica.
3. Agrega las nueces, las semillas y el coco rallado por encima.
4. Espolvorea la canela y sirve de inmediato para que las nueces se mantengan crujientes.

Por porción: ~330 kcal | 20 g proteína | 23 g grasa | 7 g carbohidratos netos
Consejo: revisa la etiqueta del yogur; los saborizados y los "light" suelen tener mucho más azúcar. Elige uno natural y sin azúcar añadida.
Equipo que uso: tazón de vidrio o cerámica, tabla y cuchillo para picar las nueces, recipientes de vidrio con tapa para llevarlo.

17. Batido verde de aguacate, espinaca y leche de almendras

Tiempo: 5 min | Porciones: 1



Ingredientes

- ½ aguacate maduro
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 cucharada de mantequilla de almendras (o de semillas de girasol)
- ½ cucharadita de vainilla
- Hielo al gusto
- Jugo de ¼ de limón
- Endulzante sin azúcar al gusto (opcional)

Preparación

1. Coloca en la licuadora primero los líquidos y luego la espinaca, el aguacate y el resto de los ingredientes.
2. Licúa 45 a 60 segundos, hasta que quede completamente liso.
3. Prueba y ajusta: más hielo si lo quieres más espeso, más leche si lo prefieres ligero.
4. Sirve de inmediato en un vaso de vidrio.

Por porción: ~330 kcal | 8 g proteína | 29 g grasa | 5 g carbohidratos netos
Variante: añade una medida de proteína en polvo sin azúcar para subir a 25 a 30 g de proteína y que sea más saciante.
Consejo: el limón evita que el batido se oxide y cambie de color rápidamente.
Equipo que uso: licuadora de vaso de vidrio, vasos de vidrio con pajita de acero inoxidable o de vidrio.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

18. Bowl de requesón con pepino, tomate y semillas

Tiempo: 7 min | Porciones: 1



Ingredientes

- ¾ taza (170 g) de requesón o queso cottage
- ½ pepino en cubos pequeños
- 5 tomates cherry en mitades
- 1 cucharada de semillas de girasol o de calabaza
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de cebollín o eneldo picado
- Sal, pimienta y unas gotas de limón

Preparación

1. Pon el requesón en el fondo de un tazón.
2. Agrega encima el pepino y los tomates.
3. Rocía con el aceite de oliva y unas gotas de limón.
4. Termina con las semillas, el cebollín, la sal y la pimienta.

Por porción: ~290 kcal | 26 g proteína | 16 g grasa | 7 g carbohidratos netos
Variante: si prefieres algo más sustancioso, añade medio aguacate o 2 lonjas de pavo.
Consejo: el contenido de carbohidratos cambia según la marca del requesón; busca uno sin azúcares ni almidones añadidos.
Equipo que uso: tazón de vidrio o cerámica, tabla de cortar de madera o bambú, recipiente de vidrio con tapa para llevarlo al trabajo.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

19. Champiñones portobello rellenos de queso y espinaca

Tiempo: 25 min | Porciones: 2 (2 champiñones por porción)



Ingredientes

- 4 champiñones portobello medianos, sin el tallo
- 2 tazas de espinaca fresca picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 cucharadas de queso crema
- ½ taza de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal, pimienta y una pizca de pimentón dulce

Preparación

1. Precalienta el horno a 190 °C.
2. Limpia los portobello con un paño húmedo (sin remojarlos) y retira los tallos; pica los tallos finamente.
3. Saltea el ajo y los tallos picados en el aceite 2 minutos; añade la espinaca y cocina 1 a 2 minutos hasta que se marchite.
4. Retira del fuego y mezcla con el queso crema, la sal, la pimienta y el pimentón.
5. Coloca los sombreros boca arriba en una bandeja, rellénalos con la mezcla y cubre con mozzarella y parmesano.
6. Hornea 15 a 18 minutos, hasta que el queso esté dorado y burbujeante.

Por porción (2 champiñones): ~270 kcal | 17 g proteína | 20 g grasa | 6 g carbohidratos netos

Variante: añade 100 g de pollo desmenuzado o carne molida cocida al relleno para convertirlo en un plato más contundente.

Equipo que uso: bandeja de horno de acero inoxidable o refractario de vidrio, sartén de acero inoxidable.

20. Porridge caliente de coco, almendras y chía (sin avena)

Tiempo: 10 min | Porciones: 1



Ingredientes

- 2 cucharadas de semillas de chía
- 2 cucharadas de coco rallado sin azúcar
- 2 cucharadas de harina de almendra
- 1 cucharada de linaza molida
- ¾ taza de leche de coco o de almendras sin azúcar
- ½ cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de vainilla
- Pizca de sal y endulzante sin azúcar al gusto
- Para servir: 1 cucharada de almendras laminadas y unas rodajas de fresa (opcional)

Preparación

1. En una olla pequeña, mezcla todos los ingredientes secos con la leche, la vainilla y la sal.
2. Calienta a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente, 4 a 5 minutos, hasta que espese como un porridge.
3. Si queda muy espeso, añade un chorrito de leche; si queda líquido, cocina 1 minuto más.
4. Sirve caliente en un tazón y termina con las almendras laminadas y la fruta, si la usas.

Por porción: ~340 kcal | 11 g proteína | 27 g grasa | 6 g carbohidratos netos
Consejo: espesa rápidamente al enfriarse; si lo preparas con antelación, recalienta con un poco de leche.
Equipo que uso: olla pequeña de acero inoxidable, cuchara de madera o espátula, tazón de cerámica.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

Antes de despedirnos: tu cocina base

Ya cocinaste, o estás por cocinar, estas recetas, y habrás notado que no necesitas una cocina de restaurante.

Con unas pocas herramientas de buen material, como acero inoxidable, vidrio y cerámica, puedes preparar todo lo que viste aquí.

No tienes que comprar nada para empezar: usa lo que ya tengas.

Si quieres renovar tu equipo, reuní mis recomendaciones en una página que mantengo actualizada, con una opción accesible y otra premium para cada producto:

saludreceta.com/mi-cocina-saludable-el-equipo-que-recomiendo

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.

Gracias por Cocinar Conmigo

Llegaste al final, y espero que ya tengas varios favoritos para repetir.

Si alguna receta te gustó, cuéntamelo; me encanta saber cómo les va en la cocina.

Puedes encontrar más recetas saludables en saludreceta.com.

Si conoces a alguien a quien le pueda servir este ebook, compártelo.

Que disfrutes cada desayuno.

© 2026 SaludReceta. Puedes compartir este ebook completo y sin modificaciones. No está permitido venderlo ni alterar su contenido.