



Fit Fácil

30 recetas + menú de 7 días

Con lista de compras incluida

Comer rico sin complicarte

Bienvenida

Lo más difícil de comer mejor no es cocinar: es decidir qué cocinar cada día. Este libro te quita esa carga.

Aquí tienes **30 recetas simples**, un **menú de 7 días** ya armado y una **lista de compras**. Los ingredientes se consiguen en cualquier mercado y casi todas las recetas se preparan en menos de 30 minutos.

Cómo usarlo: elige el menú de la semana, compra con la lista y cocina cada día lo que toca. Si algo no te gusta, cámbialo por otra receta del mismo tipo.

Este libro ofrece ideas de recetas y no sustituye la guía de un médico o nutricionista. Si tienes una condición de salud o alergias, adapta los ingredientes a tu caso.

Qué hay dentro

- ✓ **30 recetas** simples, cada una con su foto
- ✓ **Menú de 7 días** ya armado
- ✓ **Lista de compras** semanal
- ✓ **Bono:** cómo variar tu menú durante 4 semanas sin repetir

Índice

1. **Bienvenida**
2. **Despensa fit básica**
3. **Menú de 7 días**
4. **Lista de compras**
5. **6 desayunos**
6. **8 almuerzos**
7. **8 cenas**
8. **4 meriendas**
9. **4 postres livianos**
10. **Bono: menú de 4 semanas**

Despensa fit básica

Con estos ingredientes tienes la base para casi todo el libro:

- **Granos:** avena, arroz (integral si puedes), pasta integral, pan integral
- **Proteínas:** huevos, pollo, pescado, frijoles, lentejas, garbanzos, yogur natural
- **Verduras:** tomate, cebolla, ajo, zanahoria, pepino, calabaza, espinaca o acelga
- **Frutas:** plátano, aguacate, limón, y la fruta de temporada
- **Para dar sabor:** aceite de oliva, sal, pimienta, comino, orégano, canela

Desayunos



Avena cremosa con plátano y canela

10 minutos · 1 porción

- ½ taza de avena
- 1 taza de agua o leche
- 1 plátano maduro
- 1 pizca de canela y 1 cdta de miel (opcional)

1. Cocina la avena con el líquido a fuego medio, 5 minutos, removiendo.
2. Machaca medio plátano y mézclalo para que quede cremosa.
3. Sirve con el resto del plátano en rodajas y la canela.



Tortilla de vegetales

10 minutos · 1 porción

- 2 huevos
- ¼ de cebolla y ¼ de pimiento picados
- 1 tomate pequeño en cubos
- Sal, pimienta y 1 cdta de aceite

1. Saltea la cebolla y el pimiento 3 minutos.
2. Bate los huevos con sal y pimienta y viértelos sobre las verduras.
3. Añade el tomate, tapa y cocina 3 minutos por cada lado.



Tostada con aguacate y huevo

8 minutos · 1 porción

- 2 rebanadas de pan integral
- ½ aguacate
- 1 huevo
- Limón, sal y pimienta

1. Tuesta el pan.
2. Aplasta el aguacate con limón y sal y úntalo sobre el pan.
3. Cocina el huevo a la plancha o hervido y colócalo encima con pimienta.



Batido de plátano y avena

5 minutos · 1 porción

- 1 plátano
- 3 cdas de avena
- 1 taza de leche o yogur natural
- Canela y hielo al gusto

1. Licúa todo hasta que quede suave.
2. Sirve de inmediato.



Yogur con frutas y semillas

3 minutos · 1 porción

- 1 taza de yogur natural
- 1 taza de fruta picada
- 1 cda de semillas o frutos secos
- 1 cdta de miel (opcional)

1. Pon el yogur en un vaso o plato hondo.
2. Agrega la fruta, las semillas y la miel.



Panqueques de avena y plátano

15 minutos · 2 porciones

- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- ½ taza de avena
- 1 pizca de canela

1. Licúa o aplasta todo hasta formar una mezcla espesa.
2. Cocina cucharadas de mezcla en una sartén antiadherente, 2 minutos por lado.
3. Sirve con fruta fresca.

Almuerzos



Pollo a la plancha con arroz

25 minutos · 1 porción

- 1 filete de pollo (150 g)
- ½ taza de arroz cocido, integral si puedes
- Ensalada de tomate y pepino
- Limón, ajo en polvo, sal, pimienta y 1 cdta de aceite

1. Sazona el pollo con limón, ajo, sal y pimienta; déjalo reposar 10 minutos.
2. Cocínalo en sartén caliente con el aceite, 5 a 6 minutos por lado, hasta que quede dorado y sin partes rosadas.
3. Sirve con el arroz y la ensalada.