Manual

DE MEAL PREP:



Consejos *y Recetas*



¡Bienvenido al mundo del Meal Prep!
Preparar tus comidas con anticipación puede ahorrarte tiempo, dinero y esfuerzo durante la semana, además de ayudarte a mantener una alimentación más saludable. **Aquí te proporcionare algunos consejos útiles y recetas deliciosas para que comiences tu viaje en el Meal Prep.**

nutrióloga
healthy to you
by LORENA MARYEL

Consejos para el Meal Prep:

1. Planifica tus comidas:
Antes de comenzar, elabora un plan de comidas para la semana. Decide qué platos quieres preparar y asegúrate de incluir una variedad de alimentos para obtener una nutrición equilibrada.

2. Haz una lista de compras:
Una vez que tengas tu plan de comidas, crea una lista de compras detallada con todos los ingredientes que necesitarás. Esto te ayudará a mantenerte organizado y a evitar hacer compras innecesarias.

3. Elige recetas simples:
Para facilitar el proceso de Meal Prep, opta por recetas simples y que se puedan preparar en lotes grandes. Las recetas con pocos ingredientes y pasos son ideales para ahorrar tiempo.

4. Invierte en contenedores de almacenamiento:
Utiliza contenedores de almacenamiento de calidad para guardar tus comidas preparadas. Los recipientes herméticos son ideales para mantener la frescura de los alimentos y facilitar su transporte.

5. Etiqueta y organiza:
Etiqueta tus contenedores con el nombre del plato y la fecha de preparación para evitar confusiones. Organiza tu refrigerador o congelador para que sea fácil encontrar tus comidas preparadas.

6. Aprovecha el congelador:
Muchas comidas se pueden congelar con éxito, lo que te permite preparar porciones adicionales para futuras semanas. Asegúrate de congelar las comidas de manera adecuada para mantener su calidad.

Recetas de Meal Prep:

1. Overnight *Oats*



INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- 1 taza de leche (puedes usar leche de almendras, leche de coco, etc.)
- 1 cucharada de semillas de chía
- Frutas frescas o congeladas

PREPARACIÓN:

1. En un frasco de vidrio, combina la avena, la leche y las semillas de chía.
2. Agrega las frutas frescas o congeladas de tu elección.
3. Mezcla bien, tapa el frasco y refrigera durante la noche.
4. Por la mañana, disfruta de tus deliciosos Overnight Oats directamente del frasco o caliéntalos si lo prefieres.

2. Ensalada en Frascos



INGREDIENTES:

- Vegetales variados (lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.)
- Proteína (pollo asado, tofu, garbanzos, etc.)
- Aderezo de tu elección

PREPARACIÓN:

1. En frascos de vidrio grandes, coloca el aderezo en el fondo.
2. Agrega los ingredientes en capas, comenzando con los más resistentes a la humedad en la parte inferior y terminando con las hojas verdes en la parte superior.
3. Cierra bien los frascos y guárdalos en el refrigerador. Al servir, agita el frasco para distribuir el aderezo.

Recetas de Meal Prep:

3. Pudding de Chía



INGREDIENTES:

- 1/4 taza de semillas de chía
- 1 taza de leche (puedes usar leche de almendras, leche de coco, etc.)
- Endulzante opcional (miel monkfruit, jarabe de agave, etc.)
- Frutas frescas o frutos secos para decorar

PREPARACIÓN:

1. Mezcla las semillas de chía con la leche y el endulzante en un frasco o tazón.

2. Revuelve bien y refrigera durante al menos 2 horas, o durante la noche, hasta que adquiera una consistencia de pudín.

3. Sirve con frutas frescas o frutos secos encima y disfruta de este nutritivo Pudding de Chía.

4. Pancakes Saludables de Avena y Plátano:



Estos pancakes son una opción deliciosa y nutritiva para tu Meal Prep. Están hechos con ingredientes saludables como la harina de avena y el plátano, proporcionando fibra, vitaminas y minerales esenciales. ¡Disfruta de estos pancakes en el desayuno!

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de avena (puedes hacerla procesando hojuelas de avena en la licuadora hasta obtener una harina fina)
- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 1/4 de taza de leche (puedes usar leche de almendras, leche de coco, etc.)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- Una pizca de sal
- Ghee

PREPARACIÓN:

1. En un tazón grande, aplasta el plátano con un tenedor hasta obtener un puré suave.
2. Agrega los huevos y bate bien hasta que estén completamente combinados.
3. Incorpora la harina de avena, el polvo de hornear, la leche, el extracto de vainilla (si estás usando) y la sal. Mezcla hasta obtener una masa homogénea. Si la masa está demasiado espesa, puedes agregar un poco más de leche.
4. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrásala ligeramente con ghee
5. Vierte aproximadamente 1/4 de taza de masa en la sartén caliente para formar cada pancake.
6. Cocina hasta que aparezcan burbujas en la superficie de los pancakes y los bordes comiencen a dorarse, luego dale la vuelta y cocina el otro lado hasta que esté dorado.
7. Repite el proceso con el resto de la masa, engrasando la sartén según sea necesario.
8. Una vez listos, deja enfriar los pancakes y luego guárdalos en bolsas Ziploc o envuélvelos en papel de aluminio para el Meal Prep.
9. Al servir, simplemente calienta los pancakes en el microondas y acompaña con tus ingredientes favoritos, como frutas frescas, yogur griego o un poco de miel maple sin azucar.

Recetas de Marinados de Pollo en Bolsas Ziploc:

Marinar el pollo antes de cocinarlo no solo le agrega sabor, sino que también ayuda a que la carne quede más tierna y jugosa. Aquí te presento dos deliciosas recetas de marinados para pollo que puedes preparar fácilmente en bolsas Ziploc y tener listas para cocinar cuando lo necesites.

1. Marinado de *Limón y Hierbas*



INGREDIENTES:

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de tomillo fresco (o 1/2 cucharadita de tomillo seco)
- 1 cucharadita de romero fresco (o 1/2 cucharadita de romero seco)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. En una bolsa Ziploc grande o en un tazón, combina el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo picado, el tomillo, el romero, la sal y la pimienta. Mezcla bien los ingredientes.
2. Agrega las pechugas de pollo a la bolsa Ziploc, asegurándote de que estén completamente cubiertas con el marinado.
3. Cierra la bolsa Ziploc, exprimiendo el exceso de aire, y masajea suavemente el pollo para distribuir el marinado de manera uniforme.
4. Coloca la bolsa Ziploc en el refrigerador y deja marinar durante al menos 30 minutos, o hasta 24 horas para obtener un sabor más intenso.
5. Cuando estés listo para cocinar, retira el pollo de la bolsa Ziploc y cocina según tu método preferido (a la parrilla, al horno, etc.).

2. Marinado de *Teriyaki y Jengibre*



INGREDIENTES:

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1/4 taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado (o 1/2 cucharadita de jengibre en polvo)
- 1 cucharada de aceite de sésamo (opcional)
- Semillas de sésamo tostado para decorar (opcional)

PREPARACIÓN:

1. En una bolsa Ziploc grande o en un tazón, mezcla la salsa de soja, la miel, el vinagre de arroz, el ajo picado, el jengibre rallado y el aceite de sésamo (si estás usando).
2. Agrega las pechugas de pollo a la bolsa Ziploc y asegúrate de que estén completamente cubiertas con el marinado.
3. Cierra la bolsa Ziploc, exprimiendo el exceso de aire, y masajea suavemente el pollo para distribuir el marinado de manera uniforme.
4. Coloca la bolsa Ziploc en el refrigerador y deja marinar durante al menos 1 hora, o hasta 8 horas para obtener un sabor más pronunciado.
5. Cuando estés listo para cocinar, retira el pollo de la bolsa Ziploc y cocina según tu método preferido. Espolvorea con semillas de sésamo tostado antes de servir, si lo deseas.

3. Marinado de *Yogur y Hierbas*



Este marinado utiliza yogur griego como base, lo que no solo le agrega un toque de cremosidad al pollo, sino que también lo mantiene tierno y jugoso. Combinado con hierbas frescas y especias, este marinado es una opción saludable y llena de sabor para tu pollo.

INGREDIENTES:

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 taza de yogur griego natural sin azúcar
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. En un tazón grande, mezcla el yogur griego, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo picado, el perejil picado, la albahaca picada, la sal y la pimienta.
2. Coloca las pechugas de pollo en una bolsa Ziploc grande y vierte el marinado sobre ellas.
3. Cierra la bolsa Ziploc, exprimiendo el exceso de aire, y masajea suavemente para asegurarte de que el pollo esté completamente cubierto con el marinado.
4. Marinar en el refrigerador durante al menos 1 hora, o preferiblemente durante la noche para obtener mejores resultados.
5. Cuando estés listo para cocinar, retira las pechugas de pollo de la bolsa Ziploc y desecha el exceso de marinado.
6. Cocina el pollo según tu método preferido, ya sea a la parrilla, al horno o en una sartén, hasta que esté completamente cocido y dorado por fuera.
7. Sirve caliente, acompañado de una ensalada fresca o verduras al vapor para una comida saludable y deliciosa.

Con estas recetas de marinados de pollo en bolsas Ziploc, tendrás comidas deliciosas y llenas de sabor listas para cocinar en cualquier momento. Experimenta con diferentes marinados y disfruta de una variedad de sabores en tus platos de pollo. ¡Buen provecho!

¡Ahora estás listo para comenzar con tu Meal Prep! Experimenta con diferentes recetas y encuentra las que mejor se adapten a tus gustos y necesidades.

¡Que disfrutes de comidas deliciosas y saludables durante toda la semana!