

CENAS PARA CHUPARTE LOS DEDOS

La cena también desempeña un papel importante en el control del peso. Al comer una cena adecuada, te sentirás satisfecho y menos propenso a los antojos nocturnos. Además, una cena balanceada evita que te saltes comidas importantes durante el día y te ayuda a mantener un metabolismo activo.



TORTILLA ESPAÑOLA CON QUESO SÚPER RÁPIDA Y FÁCIL



PROTEÍNA

17.5 gramos

CARBOHIDRATOS

5.5 gramos

CALORÍAS

309.5

GRASA

15.5 gramo

PORCIONES

 2

TIEMPO

 25 minutos

INGREDIENTES

- 5 huevos enteros grandes (puede usar un par de huevos enteros y claras de huevo en su lugar)
- • Cebolla de su elección (la cantidad que desee)
- • 1/2 cucharada de aceite de oliva
- • 2 cucharadas (14 g) de trocitos de tocino
- • 1/4 taza (28 g) Queso sin grasa (o bajo en grasa o entero)
- 1 patata dulce (alrededor de 130 g)

PREPARACIÓN

1. Seleccione una sartén de 8"
2. Pique la cebolla y cocínela con un poco de aceite de oliva a fuego medio hasta que esté tierna/suave (o no y simplemente agregue la cebolla cruda... ambas formas son geniales)
3. Mezcle los huevos, los trocitos de tocino y el queso
4. Cocine en el microondas la batata hasta que esté suave y córtela en cubos
5. Mezcle ligeramente la batata en cubos con la mezcla de huevo
6. Vierta la mezcla en la sartén cubierta con aceite de oliva a fuego medio Caliente y cocine por unos minutos o hasta que los bordes no se muevan.
7. Retire del fuego y voltee su tortilla en un plato que cubra toda la parte superior de su sartén (haga esto lo más rápido posible)
8. Deslice su tortilla de nuevo en su sartén y continúe cocinando por un par de minutos más

CONSEJOS

- Agregue los condimentos o vegetales que desee
- Haga esto para la preparación de su comida semanal
- Fácil de recalentar en el microondas

POLLO PARMESANO EN OLLA DE COCCIÓN LENTA



PROTEÍNA
75.4 gramos

CARBOHIDRATOS
72.4 gramos

CALORÍAS
720

GRASA
9.8 gramo

PORCIONES
🍽️ 7

TIEMPO
🕒 30 minutos

INGREDIENTES

- 3 libras (48 onzas) de pechuga de pollo
- 2 latas (o 56 onzas) de tomate triturado, salsa o salsa para pasta sin sal añadida
- 1 cebolla morada picada
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharadita de perejil
- 1 cucharadita de orégano
- 1 caja (14.5 onzas) de pasta (o la MITAD/NINGUNA)
- 3 onzas de queso crema sin grasa (o bajo en grasa)
- 1 1/2 tazas de queso mozzarella bajo en grasa

PREPARACIÓN

1. Agregue el pollo, la salsa, la albahaca, el perejil y el orégano a la olla de cocción lenta
2. Mezcle todo un poco
3. Cocínelos a temperatura baja durante 6 a 7 horas o a temperatura alta durante 4 horas (el tiempo de cocción depende del grosor de su pechuga de pollo)
4. Quite la cubierta y desmenuce el pollo con dos tenedores
5. Mezcle el queso crema y la pasta
6. Espolvoree el queso
7. Continúe cocinando a temperatura baja durante 10 a 15 minutos

CONSEJOS

- Use su salsa para pasta favorita
- Busque una salsa con menos azúcar para reducir los carbohidratos