

LAS RECETAS  
*by Fitness Emocional*

# Tentempiés

## ANTI HAMBRE

### EN MAXIMO 20'

¡Bienvenida Mujer!

Ser mujer en los años 20 no es seguramente tarea ligera: el trabajo, los niños, la vida social y miles otras cosas, hacen que encontrar tiempo para cocinar, pensar y preparar sea tarea difícil.

Por eso, en el **programa MEF te acompañamos al 100%** y te lo ponemos **bien fácil :)**

**Aquí tienes 15 Tentempiés ricos, sanos, sabrosos y RÁPIDOS que puedes utilizar en tu día día.**

**Acuérdate simplemente de adaptar las recetas a tus pautas.**

¡Y VOILÀ!  
¡Que aproveche!

Bea

@fitnessemocionalbybea

1

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Hummus con zanahorias y palitos

Fresca y vegana



3 minutos

### INGREDIENTES

- 3 cucharadas de hummus
- 1 zanahoria cortada en tiras

### INSTRUCCIONES

- Corta la zanahoria en tiras.
- Sirve con hummus y disfruta.

### NOTAS

Proteínas y fibra en cada bocado! 🥕🥣



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Tortitas de atún*

¡Perfecto para llevar!



5 - 7 minutos

### INGREDIENTES

- 1 lata de atún al natural
- 1 huevo
- 1 cucharada de avena sin gluten

### INSTRUCCIONES

- Mezcla el atún, huevo y avena.
- Forma pequeñas tortitas y cocínalas en una sartén con un poco de aceite hasta dorar.

### NOTAS

¡Fáciles y llenas de proteína! 🍴

3

## LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



### *Palitos de apio con mantequilla de almendra*

Vegano y sin gluten



15 minutos

#### INGREDIENTES

- 3 palitos de apio
- 2 cucharadas de mantequilla de almendra

#### INSTRUCCIONES

- Corta los palitos de apio.
- Unta con mantequilla de almendra y disfruta.

#### NOTAS

¡Crujiente y lleno de energía! ✨



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Rollitos de pavo y aguacate

Fuente de proteínas



2 minutos

### INGREDIENTES

- 2 lonchas de pavo
- 1/4 aguacate

### INSTRUCCIONES

- Corta el aguacate en tiras.
- Coloca las tiras en las lonchas de pavo, enrolla y sirve.

### NOTAS

¡Un snack rápido y lleno de sabor! 🥑

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Mini quiches de espinacas y champiñones

Perfectos para todo



15 minutos

### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1/2 taza de espinacas frescas
- 1/4 taza de champiñones en láminas
- 1/4 taza de queso feta sin lactosa (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

- Precalienta el horno a 180°C.
- Bate los huevos y añade las espinacas, champiñones y queso feta.
- Vierte la mezcla en moldes pequeños de muffins.
- Hornea durante 12-15 minutos, hasta que estén cuajados.

### NOTAS

¡Un mini quiche lleno de sabor y proteínas, perfecto para cualquier momento! 🍰🔍

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Edamame con sal marina

Vegano y sin gluten



12 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de edamame congelado
- Sal marina al gusto

### INSTRUCCIONES

- Cocina el edamame según las instrucciones del paquete.
- Espolvorea con sal marina y disfruta.

### NOTAS

¡Pequeños pero llenos de proteína! 🌱



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Yogur griego con nueces*

Dulce y sano



4 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego sin lactosa
- 1 puñado de nueces

### INSTRUCCIONES

- Sirve el yogur en un bol.
- Añade las nueces por encima y disfruta.

### NOTAS

¡Sencillo, delicioso y proteico! 🧪

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Queso fresco con tomate

Simple y delicioso



7 minutos

### INGREDIENTES

- 100 g de queso fresco sin lactosa
- 1 tomate en rodajas

### INSTRUCCIONES

- Coloca el queso fresco en un plato.
- Añade las rodajas de tomate por encima y sazona con un toque de aceite de oliva.

### NOTAS

¡Ligero y muy mediterráneo! 🍅

# LAS RECETAS

## *by Fitness Emocional*



### *Batido proteico de plátano y fresas*

Perfecto para llevar



5 minutos

#### INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 taza de fresas
- 1 scoop de proteína vegana
- 200 ml de bebida vegetal

#### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes en la licuadora hasta obtener una textura suave.
- Sirve frío.

#### NOTAS

¡Lleno de nutrientes y delicioso! 🍌🥤



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Chips de kale al horno*

Vegano y sin gluten



15 minutos

### INGREDIENTES

- 2 tazas de kale
- Aceite de oliva y sal al gusto

### INSTRUCCIONES

- Precalienta el horno a 180°C.
- Coloca las hojas de kale en una bandeja, rocíalas con aceite y sal.
- Hornea durante 10 minutos hasta que estén crujientes.

### NOTAS

¡Crujientes y saludables! 🌿

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Barritas de avena y proteína

Fácil y sano



15 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de avena sin gluten
- 1 scoop de proteína vegana
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 1 cucharada de miel

### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes.
- Coloca la mezcla en un molde y deja reposar en la nevera 10 minutos antes de cortar en barritas.

### NOTAS

¡Una delicia casera para cuando más lo necesitas! 🍪

## LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



### Batido proteico de chocolate y plátano

Perfecto para llevar



3 minutos

#### INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 scoop de proteína de chocolate (vegana o whey)
- 200 ml de bebida de almendra
- 1 cucharadita de cacao en polvo

#### INSTRUCCIONES

- Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
- Sirve frío.

#### NOTAS

¡Este batido es un placer cremoso y delicioso, perfecto para calmar tus antojos dulces! 🍌🍫

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Bolitas energéticas de cacao y avena*

El postre perfecto



10 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de avena sin gluten
- 2 cucharadas de cacao puro
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 2 cucharadas de miel o sirope de agave
- 1 cucharada de semillas de chía

### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta formar una masa.
- Haz pequeñas bolitas con las manos y mételas en la nevera por 10 minutos.

### NOTAS

Créalas con las manos mojadas



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Crema de ricotta con miel y nueces

Para las más dulces



7 minutos

### INGREDIENTES

- 100 g de ricotta sin lactosa
- 1 cucharada de miel
- 1 puñado de nueces picadas
- Canela en polvo al gusto

### INSTRUCCIONES

- En un bol, mezcla la ricotta con la miel hasta que quede suave.
- Añade las nueces picadas por encima y espolvorea un poco de canela.
- Sirve y disfruta.

### NOTAS

: ¡Este tentempié es una delicia cremosa que combina la dulzura de la miel con el crujido de las nueces! 🍯🌰

## LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



### *Manzana con crema de almendras y semillas de chia*

Sabroso y sano



5 minutos

#### INGREDIENTES

- 1 manzana (roja o verde) en rodajas
- 2 cucharadas de crema de almendras
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Canela al gusto

#### INSTRUCCIONES

- Corta la manzana en rodajas finas.
- Unta cada rodaja con un poco de crema de almendras.
- Espolvorea las semillas de chía y un toque de canela por encima.

#### NOTAS

¡Este tentempié combina lo crujiente de la manzana con la suavidad de la crema de almendras y el toque saludable de las chía! 🍏🌰



# LAS RECETAS

## *by Fitness Emocional*

**¡Comparte tu progreso conmigo!**

Me encantaría saber cómo te va con estas recetas.  
Si las pruebas y te ayudan en tu camino hacia una relación más equilibrada con la comida, **¡no dudes en compartirlo conmigo!**

**Etiquétame en Instagram [[@fitnessemocionalbybea](#)] y cuéntame cómo te sientes** o qué receta fue tu favorita.

Además, si tienes **alguna duda o quieres compartir tus resultados**, ¡estoy aquí para escucharte!

**¡Tu progreso me inspira**, y no hay nada que me emocione más que saber que estás dando pasos hacia una vida más plena y saludable!



[@fitnessemocionalbybea](#)



LAS RECETAS  
*by Fitness Emocional*

# Cenas Esquisitas

## ANTI HAMBRE

### EN MAXIMO 20'

¡Bienvenida Mujer!

Ser mujer en los años 20 no es seguramente tarea ligera: el trabajo, los niños, la vida social y miles otras cosas, hacen que encontrar tiempo para cocinar, pensar y preparar sea tarea difícil.

Por eso, en el **programa MEF te acompañamos al 100%** y te lo ponemos **bien fácil :)**

**Aquí tienes 15 cenas sanas, sabrosas y RAPIDAS que puedes utilizar en tu día día.**

**Acuérdate simplemente de adaptar las recetas a tus pautas.**

¡Y VOILÀ!  
¡Que aproveche!

Bea

@fitnessemocionalbybea



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Brochetas de pollo y pimientos

Fuente de proteínas



15 minutos

### INGREDIENTES

- 100 g de pechuga de pollo
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 cucharada de aceite de oliva

### INSTRUCCIONES

- Corta el pollo y los pimientos en cubos.
- Ensarta en palitos de brocheta y cocina a la plancha con un poco de aceite.
- Sirve con un toque de sal y pimienta.

### NOTAS

¡Rápido, colorido y perfecto para toda la familia!

## LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



### *Cazuela de calabacín y queso feta*

¡Irresistible!



20 minutos

#### INGREDIENTES

- 1 calabacín en rodajas
- 50 g de queso feta desmenuzado
- 1 cucharada de aceite de oliva

#### INSTRUCCIONES

- Coloca las rodajas de calabacín en una cazuela.
- Espolvorea el queso feta por encima y añade un chorrito de aceite.
- Hornea a 180°C durante 10 minutos.

#### NOTAS

¡Un plato cálido y delicioso que no te defraudará! 🍴🥒

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Arroz integral con huevo y brócoli

Perfecto para llevar



15 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de arroz integral cocido
- 1 huevo
- 1/2 taza de brócoli

### INSTRUCCIONES

- Cocina el brócoli al vapor.
- Fríe el huevo en una sartén.
- Sirve el arroz con el brócoli y el huevo encima.

### NOTAS

¡Un plato balanceado y muy fácil de preparar! 🍚🥦



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Crema de zanahoria y jengibre

Vegano y sin gluten



15 minutos

### INGREDIENTES

- 2 zanahorias
- 1/2 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 taza de caldo de verduras

### INSTRUCCIONES

- Cocina las zanahorias en el caldo hasta que estén tiernas.
- Tritura con el jengibre rallado hasta obtener una crema suave.
- Sirve caliente.

### NOTAS

¡Ligera, calentita y con un toque de picante gracias al jengibre! 🥕🍲

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Tacos de pescado con col

Fuente de Omega



10 minutos

### INGREDIENTES

- 100 g de filete de pescado
- 4 tortillas de maíz
- 1/2 taza de col morada rallada
- 1 cucharada de yogur natural sin lactosa

### INSTRUCCIONES

- Cocina el filete de pescado a la plancha y desmenúzalo.
- Coloca el pescado en las tortillas y añade la col morada.
- Agrega una cucharada de yogur natural como salsa.

### NOTAS

¡Estos tacos son perfectos para una cena ligera pero deliciosa! 🍌🐟

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Sopa fría de pepino y yogur

Vegetariano y sin gluten



15 minutos

### INGREDIENTES

- 1 pepino
- 1 yogur natural sin lactosa
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharada de eneldo fresco

### INSTRUCCIONES

- Pela y corta el pepino en trozos.
- Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una textura suave.
- Sirve fría con un poco de eneldo fresco por encima.

### NOTAS

¡Refrescante y ligera, ideal para las noches calurosas! 🥒🥣



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Tortilla de calabacín

Vegetariano y sin gluten



8 minutos

### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1/2 calabacín rallado
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

- Bate los huevos y añade el calabacín rallado.
- Cocina la mezcla en una sartén hasta dorar ambos lados.

### NOTAS

¡Una tortilla suave y perfecta para la cena! 🍳🥒

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Ensalada de atún con garbanzos

Fuente de proteínas



7 minutos

### INGREDIENTES

- 1 lata de atún en agua
- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 pimiento rojo en cubos
- 1 cucharadita de aceite de oliva

### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes en un bol.
- Añade un chorrito de aceite de oliva y sazona al gusto.

### NOTAS

¡Sencillas y deliciosas, perfectas para acompañar tu café! 🍪🍌

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Tortilla de patata fit

Perfecto para toda la familia



12 minutos

### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 patata mediana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

- Pela y corta la patata en rodajas finas.
- Cocina las rodajas en una sartén con aceite de oliva hasta que estén blandas.
- Bate los huevos, añade sal y pimienta, y mezcla con las patatas cocidas.
- Cocina la mezcla en la sartén a fuego medio hasta que la tortilla esté dorada por ambos lados.

### NOTAS

¡Una tortilla de patata ligera y deliciosa para disfrutar sin culpa! 🔍

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Nuggets de pollo al airfryer

¡Irresistible!



15 minutos

### INGREDIENTES

- 100 g de pechuga de pollo en cubos
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de almendra o avena
- Especias al gusto: pimentón, ajo en polvo, sal y pimienta

### INSTRUCCIONES

- Pasa los cubos de pollo por el huevo batido y luego por la harina mezclada con las especias.
- Coloca los nuggets en la bandeja del airfryer y cocina a 180°C durante 10 minutos o hasta que estén dorados.

### NOTAS

¡Estos nuggets saludables son crujientes y sabrosos! Perfectos para una cena rápida. 🍴🔪



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Salmon al airfryer con brócoli*

Fácil y sano



13 minutos

### INGREDIENTES

- 1 filete de salmón
- 1/2 taza de brócoli
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

r

### INSTRUCCIONES

- Sazona el salmón con sal y pimienta.
- Coloca el salmón y el brócoli en la bandeja del airfryer.
- Cocina a 180°C durante 12-15 minutos hasta que el salmón esté cocido y el brócoli dorado.

### NOTAS

¡Una cena rápida, sabrosa y perfectamente cocinada al airfryer! 🐟🥦

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Tartar de atún con aguacate

Fuente de Omega



10 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogur griego sin lactosa
- 100 g de atún fresco en cubos
- 1/2 aguacate en cubos
- 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
- Zumo de 1/2 limón

### INSTRUCCIONES

- Mezcla el atún con el aguacate en un bol.
- Añade la salsa de soja y el zumo de limón.
- Remueve bien y sirve inmediatamente.

### NOTAS

¡Un plato fresco y delicioso para los amantes del atún! 🥑🐟

## LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



### Omelette de claras con champiñones y espárragos

Vegetariano y sin gluten



7 minutos

#### INGREDIENTES

- 3 claras de huevo
- 1/2 taza de champiñones en láminas
- 4 espárragos verdes troceados
- 1 cucharadita de aceite de oliva

#### INSTRUCCIONES

- Saltea los champiñones y espárragos en una sartén con aceite de oliva durante 5 minutos.
- Añade las claras batidas a la sartén y cocina a fuego lento hasta que cuaje.
- Voltea el omelette y cocina 1 minuto más.

#### NOTAS

¡Una cena ligera, llena de proteínas y muy fácil de preparar! 🍳🍄

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Fajitas de ternera con pimientos

Fuente de proteínas



7 minutos

### INGREDIENTES

- 100 g de ternera en tiras
- 1/2 pimiento rojo en tiras
- 1/2 cebolla en tiras
- 1 tortilla integral
- 1 cucharadita de aceite de oliva

### INSTRUCCIONES

- Saltea la ternera con el pimiento y la cebolla en una sartén con aceite hasta que esté bien cocido.
- Sirve las fajitas en la tortilla integral.

### NOTAS

¡Fajitas rápidas y llenas de sabor para una cena sabrosa! 🥘🌮



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Ensalada de lentejas con tomate y pepino

Vegano y sin gluten



5 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de lentejas cocidas
- 1 tomate pequeño en cubos
- 1/2 pepino en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Zumo de limón al gusto

### INSTRUCCIONES

- Mezcla las lentejas cocidas con el tomate y el pepino en un bol.
- Añade el aceite de oliva y el zumo de limón.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.

### NOTAS

¡Una ensalada fresca y rica en proteínas para una cena ligera! 🥗🍋



# LAS RECETAS

## *by Fitness Emocional*

**¡Comparte tu progreso conmigo!**

Me encantaría saber cómo te va con estas recetas.  
Si las pruebas y te ayudan en tu camino hacia una relación más equilibrada con la comida, **¡no dudes en compartirlo conmigo!**

**Etiquétame en Instagram [[@fitnessemocionalbybea](#)] y cuéntame cómo te sientes** o qué receta fue tu favorita.

Además, si tienes **alguna duda o quieres compartir tus resultados**, ¡estoy aquí para escucharte!

**¡Tu progreso me inspira**, y no hay nada que me emocione más que saber que estás dando pasos hacia una vida más plena y saludable!



[@fitnessemocionalbybea](#)



LAS RECETAS  
*by Fitness Emocional*

# Comidas

## ANTI HAMBRE

### EN MAXIMO 20'



**¡Bienvenida Mujer!**

Ser mujer en los años 20 no es seguramente tarea ligera: el trabajo, los niños, la vida social y miles otras cosas, hacen que encontrar tiempo para cocinar, pensar y preparar sea tarea difícil.

Por eso, en el **programa MEF te acompañamos al 100%** y te lo ponemos **bien fácil :)**

**Aquí tienes 15 comidas ricas, sanas, sabrosas y RÁPIDAS que puedes utilizar en tu día día.**

**Acuérdate simplemente de adaptar las recetas a tus pautas.**

**¡Y VOILÀ!**  
**¡Que aproveche!**

*Bea*

@fitnessemocionalbybea

1

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Ensalada de quinoa y garbanzos

Fresca y vegana



7 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida
- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 1/2 pepino en cubos
- 1 tomate en cubos
- Aceite de oliva y limón

### INSTRUCCIONES

- Mezcla la quinoa con los garbanzos, pepino y tomate.
- Aliña con aceite de oliva y un chorrito de limón.

### NOTAS

¡Esta ensalada es refrescante y llena de proteínas para mantenerte con energía! 🥗



## LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



### Tacos de lechuga con pollo a la parrilla

Low carb



5 - 7 minutos

#### INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo a la parrilla
- 4 hojas grandes de lechuga
- 1/2 aguacate
- Salsa de tomate natural

#### INSTRUCCIONES

- Cocina el pollo y córtalo en tiras.
- Coloca el pollo y el aguacate en las hojas de lechuga y añade la salsa.

#### NOTAS

¡Fácil, saludable y libre de gluten! 🍊

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Salteado de verduras con tofu

Vegano y sin gluten



15 minutos

### INGREDIENTES

- 200 g de tofu en cubos
- 1 taza de brócoli
- 1/2 pimiento rojo
- Salsa de soja sin gluten

### INSTRUCCIONES

- Saltea el tofu con el brócoli y pimiento en una sartén.
- Añade un poco de salsa de soja al final.

### NOTAS

¡Lleno de colores y muy nutritivo! 🌈

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Wrap de pavo y aguacate

Fuente de proteínas



2 minutos

### INGREDIENTES

- 1 tortilla sin gluten
- 2 lonchas de pavo
- 1/2 aguacate
- Hojas de espinaca

### INSTRUCCIONES

- Coloca el pavo, aguacate y espinacas en la tortilla.
- Enrolla y corta por la mitad.

### NOTAS

¡Práctico y delicioso, para comer donde quieras! 🥗



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Salmon a la plancha con espárragos*

Fuente de Omega



10 minutos

### INGREDIENTES

- 1 filete de salmón
- 6 espárragos verdes
- Limón, sal y pimienta

### INSTRUCCIONES

- Cocina el salmón en la plancha durante 5 minutos por cada lado.
- Añade los espárragos a la plancha y cocina 4 minutos.
- Sazona con limón, sal y pimienta.

### NOTAS

¡Fresco y perfecto para cuando buscas algo ligero pero sabroso! 🐟

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Ensalada de lentejas y verduras

Vegano y sin gluten



2 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 zanahoria rallada
- 1 pepino en cubos
- Aceite de oliva y vinagre balsámico

### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes en un bol.
- Aliña con aceite y vinagre.

### NOTAS

¡Súper nutritiva y rápida para esos días con poco tiempo! 🥗

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Pasta de calabacín con pesto

Vegano y sin gluten



13 minutos

### INGREDIENTES

- 2 calabacines (espiralizados)
- 2 cucharadas de pesto
- Tomates cherry (opcional)

### INSTRUCCIONES

- Cocina el calabacín en una sartén durante 3 minutos.
- Añade el pesto y los tomates cherry.

### NOTAS

¡Un clásico reinventado, ligero y delicioso! 🍴



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Pollo con pimientos y cebolla

Sabor increíble



15 minutos

### INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva

### INSTRUCCIONES

- Cocina el pollo en tiras con el pimiento y la cebolla en una sartén con un poco de aceite.
- Sazona al gusto con sal y pimienta.

### NOTAS

¡Simple, sabroso y lleno de proteínas! 🍴

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Arroz integral con atún y aguacate

Perfecto para llevar



2 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 lata de atún al natural
- 1/2 aguacate
- Salsa de soja sin gluten

### INSTRUCCIONES

- Mezcla el arroz con el atún y el aguacate en cubos.
- Añade un poco de salsa de soja para darle sabor.

### NOTAS

¡Ideal para una comida rápida y completa! 🍽️

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Ensalada de atún y aguacate

Alto en Omega



6 minutos

### INGREDIENTES

- 1 lata de atún al natural
- 1 aguacate
- 1 tomate
- Aceite de oliva y limón

### INSTRUCCIONES

- Mezcla el atún con el aguacate en cubos y el tomate.
- Aliña con aceite de oliva y limón.

### NOTAS

¡Fresca y perfecta para el verano!

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Pechuga de pollo con guacamole

Fácil y sano



15 minutos

### INGREDIENTES

- 200 g de pechuga de pollo
- 1 aguacate
- 1 tomate
- 1 cebolla pequeña

### INSTRUCCIONES

- Cocina la pechuga de pollo en la sartén.
- Prepara el guacamole machacando el aguacate con tomate y cebolla.
- Sirve el pollo con una buena porción de guacamole.

### NOTAS

¡El combo perfecto para alegrar el día! 🥑



## LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



### Salteado de gambas con ajo y perejil

Alto en Omega



10 minutos

#### INGREDIENTES

- 200 g de gambas peladas
- 2 dientes de ajo
- Perejil fresco
- Aceite de oliva

#### INSTRUCCIONES

- Saltea las gambas con el ajo en una sartén con aceite.
- Añade perejil fresco y sirve.

#### NOTAS

¡Rápido, delicioso y lleno de sabor mediterráneo! 🥘

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Bol de quinoa con verduras y hummus*

Vegano y sin gluten



5 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 pimiento rojo
- 2 cucharadas de hummus

### INSTRUCCIONES

- Mezcla la quinoa con las verduras.
- Añade una cucharada de hummus encima y disfruta.

### NOTAS

¡Sano, rápido y lleno de sabor! 🥗

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Pasta de garbanzos con salsa de tomate*

Vegano y sin gluten



15 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de pasta de garbanzos cocida
- 1/2 taza de salsa de tomate natural
- Albahaca fresca (opcional)

### INSTRUCCIONES

- Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
- Añade la salsa de tomate y calienta todo junto.
- Decora con albahaca fresca.

### NOTAS

: ¡Una alternativa saludable y rica a la pasta tradicional! 🍝

## LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



### Fideos de konjac con verduras y tofu

Sabroso y sano



17 minutos

#### INGREDIENTES

- 1 paquete de fideos de konjac
- 150 g de tofu firme en cubos
- 1 zanahoria en tiras
- 1/2 calabacín en tiras
- Salsa de soja sin gluten
- 1 diente de ajo picado
- Aceite de oliva

#### INSTRUCCIONES

- Enjuaga bien los fideos de konjac bajo agua fría y reserva.
- En una sartén, saltea el ajo en un poco de aceite de oliva.
- Añade el tofu y dóralo por todos lados durante unos 5 minutos.
- Agrega la zanahoria y el calabacín, cocinándolos durante unos 3 minutos.
- Incorpora los fideos de konjac a la sartén, y mezcla todo junto.
- Añade un chorrito de salsa de soja al gusto y remueve bien.

#### NOTAS



¡Ideal para esos días en los que quieres cuidarte y disfrutar al mismo tiempo!





# LAS RECETAS

## *by Fitness Emocional*

**¡Comparte tu progreso conmigo!**

Me encantaría saber cómo te va con estas recetas.  
Si las pruebas y te ayudan en tu camino hacia una relación más equilibrada con la comida, **¡no dudes en compartirlo conmigo!**

**Etiquétame en Instagram [[@fitnessemocionalbybea](#)] y cuéntame cómo te sientes** o qué receta fue tu favorita.

Además, si tienes **alguna duda o quieres compartir tus resultados**, ¡estoy aquí para escucharte!

**¡Tu progreso me inspira**, y no hay nada que me emocione más que saber que estás dando pasos hacia una vida más plena y saludable!



LAS RECETAS  
*by Fitness Emocional*

# Desayunos

## ANTI HAMBRE

### EN MAXIMO 20'

¡Bienvenida Mujer!

Ser mujer en los años 20 no es seguramente tarea ligera: el trabajo, los niños, la vida social y miles otras cosas, hacen que encontrar tiempo para cocinar, pensar y preparar sea tarea difícil.

Por eso, en el **programa MEF te acompañamos al 100%** y te lo ponemos **bien fácil :)**

**Aquí tienes 15 desayunos ricos, sanos, sabrosos y RÁPIDOS que puedes utilizar en tu día día.**

**Acuérdate simplemente de adaptar las recetas a tus pautas.**

¡Y VOILÀ!  
¡Que aproveche!

Bea

@fitnessemocionalbybea

1

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Tostada Veggie

Arranca bien tu día



5 minutos

### INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral
- 1/2 aguacate
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto
- Semillas de chía (opcional)

### INSTRUCCIONES

- Tuesta el pan.
- Tritura el aguacate y úntalo sobre el pan.
- Cocina el huevo a tu gusto (frito, pochado o duro) y colócalo sobre el aguacate.
- Añade sal, pimienta y semillas de chía.

### NOTAS

Perfecto para un desayuno rápido lleno de grasas saludables.



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Buenos días fit*

Un desayuno sabroso



5 - 7 minutos

### INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1/2 taza de avena
- 1 huevo
- 1/4 taza de leche (puede ser vegetal)
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- Pizca de canela (opcional)

### INSTRUCCIONES

- Tritura el plátano en un bol.
- Agrega la avena, el huevo, la leche, el polvo de hornear y la canela, mezcla bien.
- Calienta una sartén antiadherente y vierte pequeñas porciones de la mezcla formando pancakes. Cocina 2 minutos por cada lado.
- Sirve con tus toppings favoritos: frutas, yogur o un toque de miel.

### NOTAS

Puedes hacer la mezcla más espesa o líquida ajustando la cantidad de leche.



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Yogur proteico

¡Vale para todo!



5 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego
- 1/2 taza de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas)
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de miel

### INSTRUCCIONES

- Coloca el yogur en un bol.
- Añade los frutos rojos y las semillas de chía.
- Rocía con miel y mezcla bien.

### NOTAS

Un desayuno o merienda rápida llena de proteínas y antioxidantes.

# LAS RECETAS

## *by Fitness Emocional*



### *Batido de proteínas con cacao*

Un dulce cariño



5 minutos

#### INGREDIENTES

- 1 scoop de proteína en polvo (sabor vainilla o chocolate)
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 taza de leche de almendras
- 1 plátano
- Hielo al gusto

#### INSTRUCCIONES

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
- Mezcla hasta obtener una textura suave.
- Sirve en un vaso y disfruta.

#### NOTAS

Ideal para después de entrenar o como snack energético.

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Smoothie bowl de frutas y semillas

Frutas y energía



5 minutos

### INGREDIENTES

- 1 plátano congelado
- 1 taza de frutos rojos
- 1/2 taza de bebida de almendra sin azúcar
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de crema de almendras

### INSTRUCCIONES

- Licúa el plátano, frutos rojos y la bebida de almendra hasta obtener una mezcla cremosa.
- Vierte en un bol y decora con semillas de chía y crema de almendras.

### NOTAS

¡Tu desayuno nunca ha sido tan colorido y lleno de vida! 🌈



## LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



### Tortilla de espinacas y champiñones

Proteínas y sabor



12 minutos

#### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 taza de espinacas
- 1/2 taza de champiñones
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 

#### INSTRUCCIONES

- Sofríe los champiñones y las espinacas con ajo en una sartén.
- Añade los huevos batidos y cocina hasta que estén listos.
- Sazona al gusto.

#### NOTAS

¡Un desayuno lleno de proteína para empezar tu día como una campeona! 💪

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Porridge de avena sin gluten con plátano y canela

Vegano y sin gluten



3 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena sin gluten
- 1 taza de bebida vegetal
- 1 plátano
- Canela al gusto
- Miel (opcional)

### INSTRUCCIONES

- Cocina la avena con la bebida vegetal a fuego lento.
- Añade el plátano troceado y la canela.
- Endulza con un toque de miel si te apetece.

### NOTAS

¡La combinación de plátano y canela te hará sentir como en un abrazo cálido!

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Yogur de coco con granola casera

Vegano



2 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de yogur de coco sin azúcar
- 1/4 taza de granola sin gluten
- 1 cucharadita de miel
- Frutas frescas (fresas, arándanos)

### INSTRUCCIONES

- Sirve el yogur en un bol.
- Añade la granola, las frutas frescas y un chorrito de miel.

### NOTAS

¡Fácil, rápido y perfecto para llevar! 😎

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Tostada con hummus y tomate

Vegano y sin gluten



2 minutos

### INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan sin gluten
- 2 cucharadas de hummus
- 1 tomate en rodajas
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva

### INSTRUCCIONES

- Tuesta el pan.
- Unta el hummus y coloca las rodajas de tomate encima.
- Decora con albahaca y un chorrito de aceite de oliva.

### NOTAS

¡Súper rápido y lleno de sabor mediterráneo! ☀️



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Batido verde detox

Explosión de vitaminas



7 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de espinacas
- 1 manzana verde
- 1/2 pepino
- 1 taza de agua de coco
- 1 cucharadita de jengibre rallado

### INSTRUCCIONES

- Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.
- Sirve frío.

### NOTAS

¡Refrescante y detoxificante, perfecto para arrancar el día con energía limpia! ❤️

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Avena nocturna con chia y frutos secos

Vegano y sin gluten



5 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena sin gluten
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 taza de bebida vegetal
- Frutos secos al gusto (nueces, almendras)

### INSTRUCCIONES

- Mezcla la avena, chía y bebida vegetal la noche anterior y déjalo en la nevera.
- A la mañana siguiente, añade los frutos secos.

### NOTAS

¡Prepárala la noche antes y despierta con un desayuno listo! 🌟😊

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Revuelto de tofu con espinacas

Proteínas vegetales



10 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 bloque de tofu
- 1 taza de espinacas
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Sal y pimienta

### INSTRUCCIONES

- Desmenuza el tofu y saltéalo en una sartén con las espinacas.
- Añade la cúrcuma, sal y pimienta, y cocina 5 minutos.

### NOTAS

¡Un revuelto sin huevo, pero igual de delicioso! 🌱

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Wrap de salmón y aguacate

Alto en Omega



5 minutos

### INGREDIENTES

- 1 tortilla sin gluten
- 2 lonchas de salmón ahumado
- 1/2 aguacate
- Espinacas frescas

### INSTRUCCIONES

- Coloca el salmón, el aguacate en rodajas y las espinacas sobre la tortilla.
- Enrolla y disfruta.

### NOTAS

¡Súper fácil, súper sabroso! 🐟



# LAS RECETAS

## *by Fitness Emocional*



### *Pudin de chia con cacao*

Vegano y sin gluten



5 minutos

#### INGREDIENTES

- 3 cucharadas de semillas de chía
- 1 taza de bebida vegetal
- 1 cucharada de cacao puro
- Endulzante al gusto (miel o stevia)

#### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes y deja reposar en la nevera al menos 4 horas o durante la noche.
- Remueve y sirve.

#### NOTAS

¡Postre en el desayuno! Qué más se puede pedir 😊

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Huevos revueltos con pimientos y cebolla

Sabroso y sano



10 minutos

### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1/2 pimiento rojo
- 1/4 de cebolla
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

### INSTRUCCIONES

- Sofríe la cebolla y el pimiento en una sartén con un poco de aceite.
- Añade los huevos y remueve hasta que estén cocidos.
- Sazona al gusto.

### NOTAS

¡Un desayuno cargado de color y sabor para que nada te pare hoy! 🌶️



# LAS RECETAS

## *by Fitness Emocional*

**¡Comparte tu progreso conmigo!**

Me encantaría saber cómo te va con estas recetas.  
Si las pruebas y te ayudan en tu camino hacia una relación más equilibrada con la comida, **¡no dudes en compartirlo conmigo!**

**Etiquétame en Instagram [[@fitnessemocionalbybea](#)] y cuéntame cómo te sientes** o qué receta fue tu favorita.

Además, si tienes **alguna duda o quieres compartir tus resultados**, ¡estoy aquí para escucharte!

**¡Tu progreso me inspira**, y no hay nada que me emocione más que saber que estás dando pasos hacia una vida más plena y saludable!



LAS RECETAS  
*by Fitness Emocional*

# Dulces y Oleé!

## ANTI HAMBRE

### EN MAXIMO 20'

¡Bienvenida Mujer!

Ser mujer en los años 20 no es seguramente tarea ligera: el trabajo, los niños, la vida social y miles otras cosas, hacen que encontrar tiempo para cocinar, pensar y preparar sea tarea difícil.

Por eso, en el **programa MEF te acompañamos al 100%** y te lo ponemos **bien fácil :)**

**Aquí tienes 15 postres ricos, sanos, sabrosos y RÁPIDOS que puedes utilizar en tu día día.**

**Acuérdate simplemente de adaptar las recetas a tus pautas.**

¡Y VOILÀ!  
¡Que aproveche!

Bea

@fitnessemocionalbybea



1

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Mousse rápida de chocolate y aguacate

Te sorprenderá



8 minutos

### INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharada de miel o sirope de agave
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

### INSTRUCCIONES

- Tritura el aguacate hasta obtener una textura suave.
- Añade el cacao, la miel y la vainilla, y mezcla bien.
- Sirve frío.

### NOTAS

¡Un postre rápido, cremoso y lleno de antioxidantes! 🍫🥑

@fitnessemocionalbybea

## LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



### *Yogur con frutos rojos y semillas*

¡Perfecto para llevar!



3 minutos

#### INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego sin lactosa
- 1/2 taza de frutos rojos (fresas, arándanos)
- 1 cucharadita de semillas de chía o lino
- Un chorrito de miel

#### INSTRUCCIONES

- En un bol, coloca el yogur y añade los frutos rojos.
- Espolvorea las semillas y añade un chorrito de miel.

#### NOTAS

¡Una explosión de frescura y textura en cada bocado! 🍓🍯

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Brochetas de frutas y chocolate

Vegano y sin gluten



10 minutos

### INGREDIENTES

- 1 plátano, 1 fresa y 1 kiwi
- 30 g de chocolate negro sin azúcar

### INSTRUCCIONES

- Corta las frutas en trozos y ensártalas en brochetas.
- Derrite el chocolate y rocía por encima.

### NOTAS

¡Un postre divertido y saludable para cualquier ocasión! 🍌🍫



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Compota rápida de manzana

Sencillo y muy rico



9 minutos

### INGREDIENTES

- 2 manzanas
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 cucharada de miel

### INSTRUCCIONES

- Pela y corta las manzanas en cubos pequeños.
- Cocina las manzanas en una sartén con un poco de agua y la canela durante 5-7 minutos.
- Añade la miel al final.

### NOTAS

¡Un postre cálido y reconfortante, ideal para las tardes! 🍏🍯

5

## LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



### Helado de plátano y almendras

Perfecto para todos



7 minutos

#### INGREDIENTES

- 2 plátanos congelados
- 1 cucharada de crema de almendras

#### INSTRUCCIONES

- Tritura los plátanos congelados en una licuadora.
- Añade la crema de almendras y mezcla bien.
- Sirve de inmediato.

#### NOTAS

¡El helado más fácil y saludable que puedes hacer en casa! 🍌💡

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Tarta fría de yogur y frutos secos

Irresistible



15 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego sin lactosa
- 1/4 taza de frutos secos picados
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

### INSTRUCCIONES

- Mezcla el yogur con la miel y la vainilla.
- Vierte la mezcla en un molde pequeño.
- Añade los frutos secos por encima y congela durante 10 minutos.

### NOTAS

¡Un postre frío y crujiente que te encantará! 🍦🍰

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Crema de coco y chia

Increible



15 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de leche de coco
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharada de sirope de agave
- Frutas frescas para decorar

### INSTRUCCIONES

- Mezcla la leche de coco con las semillas de chía y el sirope de agave.
- Deja reposar en la nevera durante 10 minutos.
- Sirve con frutas frescas por encima.

### NOTAS

¡Una textura única que combina lo cremoso con lo fresco! 🥥🍇



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Galletas de avena y plátano

Vegano y sin gluten



15 minutos

### INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1 taza de avena sin gluten
- 1 cucharada de miel

### INSTRUCCIONES

- Machaca el plátano y mezcla con la avena y la miel.
- Forma pequeñas bolitas y aplástalas en una bandeja de horno.
- Hornea a 180°C durante 12 minutos.

### NOTAS

¡Sencillas y deliciosas, perfectas para acompañar tu café! 🍪🍌

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Crepes integrales con frutas

Perfecto para todos



12 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de harina de avena
- 1 huevo
- 1/2 taza de bebida vegetal
- Frutas frescas para rellenar

### INSTRUCCIONES

- Mezcla la harina, huevo y bebida vegetal hasta obtener una masa homogénea.
- Cocina en una sartén antiadherente hasta dorar por ambos lados.
- Rellena con frutas frescas.

### NOTAS

¡Delicias ligeras y saludables que puedes rellenar con lo que más te guste! 🥞🍓

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Pudín de cacao y chia

Vegano y sin gluten



15 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de leche de almendra
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharada de miel

### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes en un bol.
- Deja reposar en la nevera durante 15 minutos.
- Sirve frío.

### NOTAS

¡Un pudín cremoso, ligero y muy fácil de hacer! 🍫🥄

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Bombones de dátil y nueces

Fácil y sano



6 minutos

### INGREDIENTES

- 6 dátiles sin hueso
- 1/4 taza de nueces picadas
- Cacao en polvo para decorar

### INSTRUCCIONES

- Tritura los dátiles y las nueces en una procesadora de alimentos.
- Forma pequeñas bolitas con la mezcla y pásalas por cacao en polvo.
- Sirve o refrigera.

### NOTAS

¡Un dulce natural que se derrite en la boca! 🌸🌰



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Tarta de limón en vaso

Irresistible



15 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de yogur griego sin lactosa
- Ralladura de 1 limón
- 2 cucharadas de galletas integrales trituradas
- 1 cucharada de miel

### INSTRUCCIONES

- Mezcla el yogur con la ralladura de limón y la miel.
- Coloca una capa de galleta triturada en un vaso.
- Añade la mezcla de yogur por encima y sirve frío.

### NOTAS

¡Fresco y delicioso, con el toque perfecto de limón! 🍋🍹

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Frutas asadas con canela*

Vegano y sin gluten



7 minutos

### INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 plátano
- Canela al gusto

### INSTRUCCIONES

- Corta las frutas en rodajas y colócalas en una bandeja para hornear.
- Espolvorea canela por encima.
- Asa a 180°C durante 10 minutos.

### NOTAS

¡Un postre cálido y lleno de aromas deliciosos! 🍏🍌

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Mousse de fresa y plátano

Fuente de proteínas



7 minutos

### INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1/2 taza de fresas
- 1 cucharada de yogur griego sin lactosa

### INSTRUCCIONES

- Tritura el plátano y las fresas en una licuadora.
- Añade el yogur y mezcla bien.
- Sirve frío

### NOTAS

¡Ligero y lleno de sabor frutal! 🍓🍌

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Brownie rápido en microondas*

Sabroso y sano



5 minutos

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de harina de avena
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharada de miel
- 1 huevo
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear

### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes en una taza.
- Cocina en el microondas durante 1 minuto.
- Deja enfriar un poco y disfruta.

### NOTAS

Para las amantes del chocolate



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Mugcake de avena y arándanos

Para adultos y niños



5 minutos

### INGREDIENTES

- 3 cucharadas de copos de avena
- 1 huevo
- 2 cucharadas de bebida vegetal
- 1 puñado de arándanos
- 1 cucharadita de miel

### INSTRUCCIONES

- Mezcla todos los ingredientes en una taza, excepto los arándanos. Añádelos al final y cocina 2 min en el microondas.

### NOTAS

¡Bizcochito esponjoso y listo en un suspiro! 🍷🍰

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Tostadas integrales con ricotta light y miel

Perfecto para todos



3 minutos

### INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 cucharadas de ricotta light (o requesón)
- 1 cucharadita de miel
- Canela opcional

### INSTRUCCIONES

Tuesta el pan, unta el ricotta y añade miel por encima.

### NOTAS

¡Desayuno o merienda fit, cremosa y dulce! 🍯🍞

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Chips de manzana al horno*

Sencillo y muy rico



15 minutos

### INGREDIENTES

- 1 manzana
- Canela al gusto

### INSTRUCCIONES

Corta la manzana en láminas muy finas.  
Hornea a 180°C durante 12-15 minutos.

### NOTAS

¡Crujientes, dulces y sin culpas! 🍏✨

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Bol de yogur con granada y pistachos*

Perfecto para todos



5 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego sin lactosa
- 1/4 taza de granada
- 1 cucharada de pistachos picados

### INSTRUCCIONES

Mezcla el yogur con los granos de granada y los pistachos.

### NOTAS

¡Colores, texturas y antioxidantes a tope! ❤️💚



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Trufas energéticas de cacao y almendra

Perfectas para llevar



10 minutos

### INGREDIENTES

- 6 dátiles sin hueso
- 1/4 taza de almendras
- 1 cucharada de cacao en polvo

### INSTRUCCIONES

Tritura todos los ingredientes y forma bolitas.  
Refrigera 10 minutos.

### NOTAS

¡Pequeñas bombas de energía natural! ⚡🍫

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Mini pancakes de avena y plátano

Para adultos y niños



10 minutos

### INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1 huevo
- 4 cucharadas de avena

### INSTRUCCIONES

Tritura el plátano y mezcla con el huevo y la avena.

Cocina pequeñas porciones en sartén antiadherente.

### NOTAS

¡Perfectos para dipear con frutas o yogur! 🥞🍌

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Batido verde dulce

Sencillo y muy rico



5 minutos

### INGREDIENTES

- 1 puñado de espinacas frescas
- 1 plátano
- 1 kiwi
- 1 vaso de bebida vegetal

### INSTRUCCIONES

Tritura todo junto hasta obtener una textura suave.

### NOTAS

¡Refrescante, dulce y lleno de vitaminas! 🌱🥬

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Crema rápida de mango y yogur

Perfecto para todos



5 minutos

### INGREDIENTES

- 1 mango maduro
- 1/2 taza de yogur griego sin lactosa

### INSTRUCCIONES

Tritura el mango con el yogur hasta que quede cremoso.

### NOTAS

iPura fresca tropical! 🍷❄️



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Tarta fría express en vaso

Para adultos y niños



10 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de queso fresco batido
- 2 cucharadas de frutos rojos
- 2 galletas integrales trituradas

### INSTRUCCIONES

Coloca una capa de galleta, luego queso fresco y termina con frutos rojos.

### NOTAS

iPostre ligero y listo en minutos! 🍓🥄

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Chia latte de cacao

Vegano y sin gluten



8 minutos

### INGREDIENTES

- 1 taza de leche caliente de avena o almendra
- 1 cucharada de cacao puro
- 2 cucharaditas de semillas de chía

### INSTRUCCIONES

Mezcla todo en una taza, deja reposar 10 min y remueve bien.

### NOTAS

¡Chocolate calentito con textura mágica! 🍫☕

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## *Peras al microondas c on canela*

Sencillo y muy rico



4 minutos

### INGREDIENTES

- 1 pera madura
- Canela al gusto

### INSTRUCCIONES

Corta la pera en láminas y calienta en el micro con canela 2-3 min.

### NOTAS

¡Dulce, suave y sin azúcares añadidos! 🍏✨

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Gelatina proteica casera

Para adultos y niños



15 minutos

### INGREDIENTES

- 1 vaso de bebida vegetal
- 1 sobre de gelatina neutra
- 1 scoop de proteína sabor vainilla

### INSTRUCCIONES

Disuelve la proteína y gelatina en la bebida vegetal caliente.

Vierte en moldes y enfría.

### NOTAS

iSnack ligero y proteico para media tarde! 💪🍰



# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Bocaditos de coco y dátil

Perfectas para llevar



10 minutos

### INGREDIENTES

- 5 dátiles sin hueso
- 2 cucharadas de coco rallado
- 1 cucharada de crema de almendras

### INSTRUCCIONES

Tritura todo, forma bolitas y pasa por más coco rallado.

### NOTAS

¡Para los amantes del coco, un placer sin culpa! 🥥🌸

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Smoothie bowl tropical

Perfectas para llevar



7 minutos

### INGREDIENTES

- 1/2 taza de piña
- 1/2 taza de mango
- 1/2 vaso de bebida de coco
- Toppings: semillas, coco rallado

### INSTRUCCIONES

Tritura las frutas con la bebida de coco.  
Sirve en un bol y añade toppings.

### NOTAS

¡Vacaciones en cada cucharada! 🌴🍌🍍

# LAS RECETAS

*by Fitness Emocional*



## Turruncitos proteicos caseros

Para adultos y niños



15 minutos

### INGREDIENTES

- 3 cucharadas de proteína sabor chocolate
- 2 cucharadas de crema de almendras
- 2 cucharadas de copos de avena

### INSTRUCCIONES

Mezcla todo, coloca en un molde y refrigera 15 min.

Corta en barritas o cuadritos.

### NOTAS

¡Tu snack fit que parece pecado pero no lo es! 🍫💪





# LAS RECETAS

## *by Fitness Emocional*

**¡Comparte tu progreso conmigo!**

Me encantaría saber cómo te va con estas recetas.  
Si las pruebas y te ayudan en tu camino hacia una relación más equilibrada con la comida, **¡no dudes en compartirlo conmigo!**

**Etiquétame en Instagram [[@fitnessemocionalbybea](#)] y cuéntame cómo te sientes** o qué receta fue tu favorita.

Además, si tienes **alguna duda o quieres compartir tus resultados**, ¡estoy aquí para escucharte!

**¡Tu progreso me inspira**, y no hay nada que me emocione más que saber que estás dando pasos hacia una vida más plena y saludable!