HEALTH

by Marta López

RECETARIO

45 recetas equilibradas y sencillas para tu día a día.

Salsas

Desayunos y dulces

Snacks

Comidas y cenas

Marta López

Coach de nutrición y entrenamiento

@healthbymartalopez

Comer bien, de forma sencilla y equilibrada

Soy Marta López, coach de nutrición y entrenamiento. En este recetario reúno las recetas que utilizo en mis planes: platos para el día a día, desayunos y opciones dulces compatibles con tus objetivos, y salsas para dar variedad a tus comidas. Todas se preparan con ingredientes habituales y sin prohibiciones.

Las cantidades

Son para 1 ración, pensadas para una persona activa con un gasto medio. Si entrenas mucho o tienes más masa muscular, sube el arroz, la pasta o la patata.

Si tienes plan conmigo

Usa siempre los gramos de tu plan. Cada receta encaja como una opción más de tu desayuno, snack, comida o cena.

Pesos

Arroz, pasta, carne y pescado, en crudo. Pan, fruta, lácteos y legumbre de bote, tal cual.

Salsas

Cada una lleva sus kcal por ración. Las de menos de 40 kcal por ración puedes usarlas con libertad.

El plato que se repite en todo el recetario

1/2
Verdura, sin límite

1/4
Proteína: carne, pescado, huevo, tofu

1/4
Hidrato: arroz, pasta, patata, pan

+1
Grasa: aceite, aguacate, frutos secos, queso

Si compartes tus platos en redes, puedes etiquetarme en **@healthbymartalopez**.

Índice

Salsas p. 04

Big Mac fit
Burger especial
Brava ligera
Teriyaki fit
Cheddar fit
Pesto proteico
Satay de cacahuete
Yogur y hierbas

Desayunos y dulces p. 06

Mug cake doble chocolate
Tortitas con crema de cacahuete
Crepe proteica rellena
Tortitas de plátano y canela
Donuts fit
Cheesecake Lotus en vaso
Arroz con leche proteico
Tiramisú fit
Bowl verano rojo
Helado fit de fresa
Tostada "Nutella fit"
Yogur crunch de dátiles

Snacks p. 10

Dátiles rellenos
Pudding de chía y mango
Banana split proteico
Galletas heladas de uva
Bowl tarta de manzana
Mix de tortitas

Comidas y cenas p. 12

Pollo teriyaki
Burrito bowl
Fajitas fit
Pizza fit
Pasta cremosa de pollo y champiñones
Pasta de gambas y calabacín
Boloñesa
Arroz meloso de marisco
Curry suave de pollo
Salmón al horno con verduras
Merluza en papillote
Bowl de atún y aguacate
Potaje de garbanzos
Crema de calabacín proteica
Tortilla de patata fit
Patata rellena
Noodles con huevo y verduras
Pollo crunch

Salsas

Para 4 raciones (1 ración = 2-3 cucharadas). Aguantan 3-4 días en la nevera en un bote cerrado.

Big Mac fit

≈ 25 kcal por ración

INGREDIENTES

150 g yogur griego 0 %
20 g kétchup sin azúcar
15 g mostaza
20 g pepinillos picados
1 cdta vinagre blanco
½ cdta ajo y ½ cdta cebolla en polvo
Pimentón dulce

CÓMO SE HACE

Pica muy finos los pepinillos, mezcla todo y deja 20 minutos en la nevera.

Burger especial

≈ 40 kcal por ración

INGREDIENTES

150 g yogur griego 0 %
15 g mayonesa ligera
15 g kétchup sin azúcar
10 g mostaza
15 g pepinillos picados
Cebolla en polvo y pimentón ahumado

CÓMO SE HACE

Mezcla hasta que quede cremosa y guárdala en la nevera antes de servir.

Brava ligera

≈ 10 kcal por ración

INGREDIENTES

200 g tomate triturado
1 cdta pimentón picante
Ajo en polvo
Un chorrito de vinagre
Sal y edulcorante al gusto

CÓMO SE HACE

Cocina 10-15 minutos a fuego medio hasta que reduzca y espese.

Teriyaki fit

≈ 15 kcal por ración

INGREDIENTES

80 ml salsa de soja baja en sal
100 ml agua
1 cdta miel o edulcorante
Jengibre rallado
1 diente de ajo

CÓMO SE HACE

Calienta en un cazo hasta que reduzca y espese. Tiene bastante sal: no te pases.

Cheddar fit

≈ 30 kcal por ración

INGREDIENTES

150 g queso fresco batido 0 %
20 g cheddar light rallado
Pimentón y cúrcuma

CÓMO SE HACE

Calienta a fuego suave removiendo hasta fundir el queso. Perfecta para nachos y patata.

Pesto proteico

≈ 45 kcal por ración

INGREDIENTES

100 g queso fresco batido 0 %
1 manojo de albahaca
15 g parmesano
10 g piñones
1 diente de ajo

CÓMO SE HACE

Tritura todo hasta que quede fina. Con pasta, pollo o en tostadas.

Satay de cacahuete

≈ 85 kcal por ración

INGREDIENTES

40 g crema de cacahuete 100 %
150 g yogur griego 0 %
2 cdas soja baja en sal
Zumo de ½ lima
1 diente de ajo rallado
Agua para ajustar la textura

CÓMO SE HACE

Mezcla, añade agua poco a poco hasta que quede cremosa y deja 15 minutos en la nevera.

Yogur y hierbas

≈ 25 kcal por ración

INGREDIENTES

200 g yogur griego 0 %
Perejil y cebollino picados
Zumo de limón
Sal y pimienta

CÓMO SE HACE

Mezcla y deja reposar. Ideal para pescado, wraps y patata asada.

Desayunos y dulces

Cada receta es un desayuno completo o una opción dulce compatible con tus objetivos.

Mug cake doble chocolate

1 ración · 5 min

INGREDIENTES

30 g harina de avena
20 g proteína de chocolate
150 ml claras
5 g cacao desgrasado
½ cdta levadura
Edulcorante al gusto
10 g crema de cacahuete

CÓMO SE HACE

Mezcla todo menos la crema en un bol grande. Microondas 3-4 minutos hasta que suba y termina con la crema por encima.

Tortitas con crema de cacahuete

1 ración · 10 min

INGREDIENTES

40 g harina de avena
150 ml claras
15 g proteína de vainilla
Canela y edulcorante
10 g crema de cacahuete

CÓMO SE HACE

Mezcla y cocina en sartén antiadherente, vuelta y vuelta. Unta la crema por encima.

Crepe proteica rellena

1 ración · 10 min

INGREDIENTES

40 g harina de avena
150 ml claras
15 g proteína de vainilla
Edulcorante
15 g crema de avellana proteica

CÓMO SE HACE

Haz una crepe fina en sartén antiadherente y rellénala con la crema.

Tortitas de plátano y canela

1 ración · 10 min

INGREDIENTES

30 g harina de avena
1 plátano maduro pequeño
200 ml claras
Canela
10 g frutos secos para el topping

CÓMO SE HACE

Tritura todo menos los frutos secos y cocina en sartén antiadherente. Quedan dulces sin añadir azúcar.

Donuts fit

2 raciones · 25 min

INGREDIENTES

50 g harina de avena
30 g proteína de chocolate
200 ml claras
1 huevo
½ cdta levadura
Sirope de chocolate zero

CÓMO SE HACE

Mezcla y hornea en molde de donuts 15-18 minutos a 180 ºC. Deja enfriar y glasea con el sirope.

Cheesecake Lotus en vaso

1 ración · 5 min

INGREDIENTES

200 g queso fresco batido 0 %
15 g proteína de vainilla
2 galletas Lotus
1 cdta crema de speculoos
Edulcorante

CÓMO SE HACE

Mezcla el queso con la proteína y el edulcorante. Monta en un vaso por capas con la galleta triturada y la crema.

Arroz con leche proteico

1 ración · 15 min

INGREDIENTES

40 g crema de arroz
200 ml leche desnatada o bebida vegetal
20 g proteína de vainilla
Canela en rama
Piel de limón

CÓMO SE HACE

Cocina el arroz en la leche con la canela y el limón. Aparta del fuego y mezcla la proteína al final.

Tiramisú fit

2 raciones · 20 min + nevera

INGREDIENTES

45 g harina de avena
250 ml claras
200 g yogur griego 0 %
30 g proteína de café o vainilla
1 taza de café
Cacao desgrasado

CÓMO SE HACE

Hornea la avena y las claras como un bizcocho fino. Mójalo en café y monta capas con el yogur mezclado con la proteína. Cacao por encima y a la nevera.

Bowl verano rojo

1 ración · 5 min

INGREDIENTES

200 g yogur griego 0 % o skyr
250 g frutos rojos
15 g frutos secos naturales
Canela o edulcorante

CÓMO SE HACE

Base de yogur, la fruta fría por encima y termina con los frutos secos.

Helado fit de fresa

1 ración · 5 min

INGREDIENTES

150 g yogur griego 0 % un poco congelado
250 g fresas congeladas (o 150 g plátano)
15 g proteína de vainilla
10 g chocolate negro troceado

CÓMO SE HACE

Tritura todo congelado hasta que tenga textura de helado suave. Termina con el chocolate.

Tostada "Nutella fit"

1 ración · 5 min

INGREDIENTES

60 g pan integral
150 g skyr o yogur griego 0 %
10 g cacao puro
1 cdta miel o edulcorante
10 g avellanas troceadas

CÓMO SE HACE

Mezcla el yogur con el cacao y la miel hasta que quede una crema. Unta en el pan tostado y añade las avellanas.

Yogur crunch de dátiles

1 ración · 3 min

INGREDIENTES

250 g yogur alto en proteína
3 dátiles troceados
10 g crema de cacahuete
Canela

CÓMO SE HACE

Mezcla todo en un bol y listo. El desayuno más rápido del recetario.

Snacks

Fruta y proteína en distintas preparaciones, para media mañana o merienda.

Dátiles rellenos

1 ración · 10 min

INGREDIENTES

- 3 dátiles
- 10 g crema de cacahuete
- 5 g chocolate negro 85 %
- 1 yogur alto en proteína para acompañar

CÓMO SE HACE

Abre los dátiles, rellénalos con la crema y báñalos en el chocolate fundido. 10 minutos en la nevera.

Pudding de chía y mango

1 ración · 5 min + noche

INGREDIENTES

- 150 g skyr o yogur natural
- 15 g semillas de chía
- 100 g mango
- Canela

CÓMO SE HACE

Mezcla el yogur con la chía y déjalo toda la noche en la nevera. Pon el mango por encima al servir.

Banana split proteico

1 ración · 5 min

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 150 g skyr
- 10 g proteína de vainilla
- 5 g chocolate negro rallado
- 5 g crema de cacahuete

CÓMO SE HACE

Mezcla el skyr con la proteína. Abre el plátano a lo largo, cúbrelo con la crema y termina con el chocolate y la crema de cacahuete.

Galletas heladas de uva

1 ración · 10 min + congelador

INGREDIENTES

150 g uvas
150 g yogur alto en proteína
15 g chocolate negro

CÓMO SE HACE

Mezcla las uvas con el yogur y haz montoncitos sobre papel de horno. Congela, báñalas en chocolate fundido y vuelve a congelar.

Bowl tarta de manzana

1 ración · 10 min

INGREDIENTES

1 manzana
20 g copos de avena
150 g yogur griego 0 %
10 g proteína de vainilla
Canela
10 g nueces

CÓMO SE HACE

Trocea la manzana y hazla 3 minutos al microondas con canela. Sírvela sobre el yogur mezclado con la proteína, con la avena y las nueces.

Mix de tortitas

1 ración · 5 min

INGREDIENTES

3 tortitas de arroz
100 g queso cottage
30 g aguacate
50 g mango
Granada y canela

CÓMO SE HACE

Una con aguacate, cottage y sal. Otra con cottage y granada. La última con mango, cottage y canela.

Comidas y cenas

Platos completos para una persona: proteína, hidrato, verdura y una ración de grasa. Puedes añadir verdura libremente.

Pollo teriyaki

1 ración · 20 min

INGREDIENTES

130 g pechuga de pollo en dados
70 g arroz jazmín
250 g pimiento, brócoli, zanahoria y cebolla
5 ml aceite de sésamo + sésamo
3 cdas salsa teriyaki fit

CÓMO SE HACE

Dora el pollo, añade la verdura a fuego fuerte y después la salsa. Deja reducir y sirve sobre el arroz.

Burrito bowl

1 ración · 20 min

INGREDIENTES

130 g pollo especiado
70 g arroz
Lechuga, tomate, cebolla y pimiento
50 g aguacate
2 cdas salsa de yogur y hierbas

CÓMO SE HACE

Cocina el pollo con comino y pimentón. Monta todo en un bol y termina con la salsa.

Fajitas fit

1 ración · 15 min

INGREDIENTES

130 g pollo o ternera magra en tiras
2 tortillas de trigo
Pimiento rojo y verde, cebolla
40 g aguacate
20 g mozzarella rallada

CÓMO SE HACE

Saltea la carne con la verdura y especias. Rellena las tortillas con el aguacate y el queso.

Pizza fit

1 ración · 20 min

INGREDIENTES

½ base de pizza fina (unos 60 g)
3 cdas tomate tamizado
80 g jamón cocido extra o pollo
Champiñones, pimiento y cebolla
30 g mozzarella rallada
Orégano

CÓMO SE HACE

Monta la pizza y hornéala según la base, unos 10-12 minutos a 220 ºC.

Pasta cremosa de pollo y champiñones

1 ración · 20 min

INGREDIENTES

70 g pasta integral
120 g pollo en tiras
150 g champiñones y espinaca
40 g queso crema ligero
5 ml AOVE

CÓMO SE HACE

Cuece la pasta. Saltea pollo y verdura y añade la pasta con un poco de agua de cocción y el queso hasta que haga salsa.

Pasta de gambas y calabacín

1 ración · 15 min

INGREDIENTES

70 g pasta
150 g gambas peladas
1 calabacín en tiras
1 diente de ajo
40 g queso crema ligero

CÓMO SE HACE

Saltea las gambas con el ajo, añade el calabacín y mezcla con la pasta cocida y el queso.

Boloñesa

1 ración · 30 min

INGREDIENTES

70 g pasta integral
120 g carne picada de ternera 5 %
Zanahoria, cebolla y apio picados
200 g tomate triturado
5 ml AOVE

CÓMO SE HACE

Sofríe la verdura, añade la carne y el tomate y cocina a fuego lento 15 minutos. Sirve con la pasta.

Arroz meloso de marisco

1 ración · 35 min

INGREDIENTES

70 g arroz
200 g gambas, calamar y mejillón limpio
Cebolla, pimiento, tomate y ajo
400 ml caldo de pescado
10 ml AOVE

CÓMO SE HACE

Haz un sofrito, añade el marisco y el arroz y cocina con el caldo hasta que quede meloso.

Curry suave de pollo

1 ración · 25 min

INGREDIENTES

130 g pollo
70 g arroz basmati
Zanahoria, pimiento, cebolla y calabacín
100 ml leche de coco ligera
Curry y cúrcuma

CÓMO SE HACE

Dora el pollo con el curry, añade la verdura y la leche de coco y deja reducir. Sirve con el arroz.

Salmón al horno con verduras

1 ración · 25 min

INGREDIENTES

130 g salmón
250 g patata o boniato en rodajas
Calabacín, espárragos y tomate
5 ml AOVE
Limón y eneldo

CÓMO SE HACE

Pon todo en una bandeja con el aceite y las especias. Horno 20-25 minutos a 180 ºC.

Merluza en papillote

1 ración · 25 min

INGREDIENTES

170 g merluza
250 g patata en rodajas finas
Zanahoria, calabacín, pimiento y cebolla
10 ml AOVE
Limón

CÓMO SE HACE

Envuelve todo en papel de horno, bien cerrado, y hornea 20 minutos a 180 ºC.

Bowl de atún y aguacate

1 ración · 15 min

INGREDIENTES

2 latas de atún al natural
70 g arroz o quinoa
Lechuga, tomate, pepino y cebolla morada
50 g aguacate

CÓMO SE HACE

Cuece el arroz y deja que se enfríe. Mezcla con la verdura y el atún y añade el aguacate al final.

Potaje de garbanzos

1 ración · 25 min

INGREDIENTES

250 g garbanzos cocidos
100 g pollo desmechado
Espinaca, zanahoria y cebolla
10 ml AOVE y pimentón
Caldo de verduras

CÓMO SE HACE

Sofríe la verdura, añade los garbanzos, el pollo y el caldo y deja hervir 10-15 minutos.

Crema de calabacín proteica

1 ración · 25 min

INGREDIENTES

300 g calabacín y 1 puerro
150 g patata
120 g pechuga de pollo
100 g queso fresco batido 0 %
10 ml AOVE

CÓMO SE HACE

Cuece la verdura, la patata y el pollo y tritura. Añade el queso y el aceite en crudo al servir.

Tortilla de patata fit

1 ración · 25 min

INGREDIENTES

2 huevos + 150 ml claras
250 g patata en láminas finas
½ cebolla
5 ml AOVE

CÓMO SE HACE

Haz la patata y la cebolla al microondas 6-8 minutos, o en sartén con poco aceite. Mezcla con el huevo y cuaja a fuego medio-bajo.

Patata rellena

1 ración · 50 min

INGREDIENTES

1 patata grande (300 g)
100 g pollo desmenuzado o 1 lata de atún
Pimiento, maíz y cebolla
20 g queso rallado

CÓMO SE HACE

Asa la patata, ábrela y vacíala un poco. Mezcla el interior con el relleno, rellena y gratina.

Noodles con huevo y verduras

1 ración · 15 min

INGREDIENTES

70 g noodles de arroz
1 huevo + 100 g pollo o tofu
Zanahoria, pimiento, brotes de soja y cebolla
5 ml aceite de sésamo
Salsa de soja baja en sal

CÓMO SE HACE

Saltea la verdura y la proteína a fuego fuerte, añade los noodles cocidos y el huevo batido. Termina con la soja.

Pollo crunch

1 ración · 25 min

INGREDIENTES

130 g pechuga de pollo en tiras
25 g corn flakes triturados + 1 clara
200 g patata en gajos
Lechuga, tomate y pepino
5 ml AOVE

CÓMO SE HACE

Pasa el pollo por la clara y los corn flakes. Airfryer u horno 15 minutos a 200 ºC junto con la patata.

SIGUIENTE PASO

Tu plan, diseñado a medida

Estas recetas funcionan con raciones estándar. Con un plan hecho para ti, cada receta lleva tus gramos, adaptados a tu objetivo, tus horarios y tu entreno.

Método Elígete · online

Nutrición y entrenamiento personalizado, con revisiones semanales y soporte por WhatsApp.

Método Nutrición Inteligente · online

Solo nutrición, adaptada a tu deporte y a tus horas de entreno.

Entrenamiento personal · Menorca

Sesiones presenciales en Alaior o a domicilio en toda la isla.

Escríbeme “INFO”

por Instagram o por WhatsApp al **+34 664 248 974** y te cuento cómo trabajamos.

@healthbymartalopez