

---

**CUMPLE**  
*tus* **metas**  
**ESTÉ 2018**

---

**RECETARIO**

# NUESTRO CUERPO *es Capaz* DE TODO

*Es nuestra mente a quien tenemos que convencer.*



**ASESORATE**

con profesionales.



**ESTABLECE OBJETIVOS DIARIOS**

(no comer postre hoy, moverme al menos 30 minutos)



**HAZ PUBLICAS TUS METAS,**

esto genera compromiso.



**BUSCA UN COMPAÑERO**

para seguirte motivando.



**VISUALIZATE**

logrando el objetivo

ÚNETE A ESTE MOVIMIENTO

**#QUIEROCUIDARMEHJS**

Mádanos un “hola” al: +49 157 92368136

Y recibe todos los días tips e información para ayudarte a cumplir tus metas.

**El 70% de las personas que inician un plan fitness, abandona, excepto tú.  
*esta vez no.***





# CHANGUA

## Colombiana



### INGREDIENTES

50 g	Claras de Huevo San Juan	30 g	Queso panela
2 tzs	Agua	20 g	Piquillo
2 tzs	Leche	3 pzas	Crotones de pan
2 g	Cilantro picado	C/s	Sal y pimienta
2 g	Cebollín picado		



### PROCEDIMIENTO

1. Hervir la leche con el agua junto con el cilantro y el cebollín picado, sazonar y una vez que rompa el hervor, agregar las claras y dejar cocer a fuego bajo; salpimentar.
2. Tostar el pan con mantequilla y reservar.
3. Servir caliente, decorar con un poco más del cebollín, cilantro y el piquillo picado.



TIEMPO  
13 min



PORCIONES  
1 persona

1



# LASAÑA con Claras DE HUEVO



## INGREDIENTES

75 g	Claras de Huevo San Juan	50 g	Queso parmesano rallado	40 g	Zanahoria
3 pzas	Pasta para lasaña	50 g	Queso mozzarella	30 g	Cebolla
200 ml	Salsa casse	40 g	Brócoli	10 g	Ajo
2 pzas	Hoja de albahaca	40 g	Calabaza	20ml	Aceite de olivo



## PROCEDIMIENTO

1. Colocar en una taza un cuadro de vita film formando un hueco, poner las claras dentro, salpimentar y cerrar con las puntas hacia arriba con un nudo y poner a cocer la clara en agua hirviendo por 5 min, dejar enfriar, cortar en cubos y reservar.
2. Pre-calentar el horno a 180°C.
3. En una olla con agua, colocar sal y 2 cucharadas de aceite, cocer las láminas de lasaña hasta que estén al dente.
4. En una sartén con aceite sofreír ajo, cebolla, zanahoria, brócoli y calabaza, en ese orden para evitar que se sobre cocine la calabaza; mezclar con las claras cocidas.
5. En un refractario poner una lámina de pasta, barnizar con salsa casse, rellenar de verduras y claras, espolvorear queso parmesano, repetir el proceso 3 veces más o hasta terminar los ingredientes, finalizar con el queso mozzarella y un poco de aceite de olivo.
6. Hornear por 15 minutos para gratinar el queso.
7. Servir con un espejo de salsa casse caliente, decorar con queso parmesano, aceite y hojas de albahaca.



TIEMPO  
25 min



PORCIONES  
3 personas

2



# TALLARINES *con claras* DE HUEVO



## INGREDIENTES

50 g	Claros de Huevo San Juan	20 ml	Vino blanco
150 g	Tallarines	C/s	Sal
25 g	Zanahoria cortada en cubos	5 pza	Hoja de albahaca morada
25g	Tallos de betabel	10ml	Aceite de oliva
25g	Calabacitas cortadas en cubos	30 g	Mantequilla



## PROCEDIMIENTO

1. Poner a cocer la pasta en una olla con suficiente agua con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta. Una vez cocida retirar y colar.
2. En un sartén cocer las claras con un poco de aceite y sal.
3. Calentar la mantequilla y sofreír la zanahoria al dente e incorporar las calabazas; añadir la mitad del vino blanco, sazonar y retirar.
4. En otro sartén incorporar los tallos betabel, sazonar y añadir el resto del vino blanco, dejar cocer por espacio de un minuto, rectificar sazón y retirar del fuego.
5. Juntar los vegetales e incorporar los tallarines y la clara de huevo, saltear a calentar bien y colocar en el plato deseado. Al momento de servir decorar con las hojas de albahaca.

3



TIEMPO

14 min



PORCIONES

1 persona





# OMELETTE de claras CON QUESO



## INGREDIENTES

110 g	Claras de Huevo San Juan	C/s	Sal y pimienta	20 ml	Vino blanco
30 g	Espinacas	C/s	Aceite de oliva	C/s	Sal
5 g	Cebolla blanca picada	15 g	Jitomate saladet	5 pza	Hoja de albahaca morada
1g	Ajo picado	15 g	Aguacate	10 ml	Aceite de oliva
15 g	Queso feta	2 pzas	Pan integral	30 g	Mantequilla
C/s	Hiervas finas				



## PROCEDIMIENTO

1. En una sartén poner a calentar aceite de oliva y sofreír la cebolla junto con el ajo.
2. Incorporar las espinacas, dejar cocer por unos instantes. Retirar
3. Batir las claras a romper ligaduras con las especias y sal con pimienta, cocerlas en una sartén previamente caliente con aceite de oliva, Cocer las claras por ambos lados.
4. Una vez cocido poner en la mitad del omelette las espinacas guisadas y el queso feta espolvoreado, doblar y presentar en un plato.

Nota: Se puede acompañar con gajos de jitomate, abanico de aguacate y pan integral tostado.



TIEMPO  
20 min



PORCIONES  
1 persona

4

# FRITTATA de claras



## INGREDIENTES

150 g	Clara de Huevo San Juan	20 g	Aceite de oliva
25 g	Cebolla finamente picada	25 g	Espinacas
25 g	Pimiento rojo finamente picado	40 ml	Leche entera
50 g	Queso manchego rallado	1 g	Sal y pimienta
10 g	Mantequilla		



## PROCEDIMIENTO

1. Bate las claras con la leche y la mitad del queso rallado en un tazón, sazonar con sal y pimienta.
2. Derrite la mantequilla y mezcla con el aceite de oliva en un sartén.
3. Cocina la cebolla, el pimiento y por último las espinacas en tiritas; cuando todo esté cocido, agrega la mezcla de clara.
4. Baja el fuego, tapa y deja cocinar de 5 a 7 minutos, esto también dependerá del tamaño del sartén.
5. Colocar en un plato con la otra mitad del queso y decorar.

5



TIEMPO

15 min



PORCIONES

1 persona





# ENSALDA

## capresse



### INGREDIENTES

60 g	Claras de Huevo San Juan	4 g	Piñón blanco
90 g	Queso mozzarella de búfala	2 g	Germen de soja
60 g	Jitomate	C/s	Pimienta negra molida
10 ml	Aceite de oliva	C/s	Sal
5 g	Albahaca	1 pz	Flor de albahaca



### PROCEDIMIENTO

1. Cocer las claras en una sartén, salpimentar al gusto y cortarlas en círculos.
2. Rebanar los jitomates y el queso en rodajas medianas.
3. Colocar el germen al centro del plato, encima intercalar las rodajas de jitomate, queso mozzarella y claras. Salpimentar
4. Licuar las hojas de albahaca con aceite de oliva y el piñón, retirar y bañar con este la ensalada.



TIEMPO  
10 min



PORCIONES  
1 persona

6



# TACOS de lechuga



## INGREDIENTES

120 g	Claras de Huevo San Juan	10 g	Germen de soja
3 pzs	Hojas de lechuga romana	10 ml	Aceite vegetal
40 g	Jitomate	20 g	Aguacate
30 g	Zanahoria	1g	Albahaca seca
30 g	Granos de elote blanco	1g	Orégano seco



## PROCEDIMIENTO

1. Salpimentar las claras y cocerlas en una sartén con aceite, picar en cubos y reservar.
2. Separar y desinfectar las hojas de lechuga, escurrir y reservar.
3. En un sartén sofreír la zanahoria, elote y germen de soja, por último el jitomate para evitar que se deshaga, incorporar el orégano y albahaca salpimentar; retirar y reservar.
4. En una hoja de lechuga acomodar la verdura cocida y la clara, decorar con aguacate en trozos.

Nota: también se le puedes incorpora un poco de pollo y cocinar con un poco de soya y aceite de cacahuete.

7



TIEMPO

20 min



PORCIONES

1 persona





# TORTILLA de avena



## INGREDIENTES

200 g	Claras de Huevo San Juan	30 g	Frambuesa
25 g	Harina de avena o avena entera molida	30 g	Mora azul
10 g	Azúcar	50 g	Higo
5 g	Canela	50g	Mermelada sin azúcar
20g	Mantequilla		



## PROCEDIMIENTO

1. Licuar la harina de avena con las claras, canela y azúcar.
2. En una sartén caliente con un poco de mantequilla agregar una porción de la mezcla de un solo golpe, cocer por ambos lados, repetir la operación a terminar la preparación y reservar.
3. Servir en el plato deseado, decorar con la fruta picada y un poco de mermelada sin azúcar.



TIEMPO  
10 min



PORCIONES  
1 persona

8