

TU CENA *en Tres* PASOS

©2026 Mi Corazón ¿Que Debo Saber?

PROTEÍNA, VEGETALES Y CARBOHIDRATOS. ¡ESO ES TODO!

Si planear la cena te resulta abrumador, no estás solo. Esta guía te ayuda a mantenerlo simple con ideas de comidas fáciles de preparar.

① ESCOGE UNA PROTEÍNA

Picadillo de Pavo Magro*

Pollo Guisado*

② ELIGE UN CARBOHIDRATO

Arroz Integral

Yuca al Horno con Ajo y Cilantro*

③ VARÍA TUS VEGETALES

Vegetales Salteados

Ensalada de Aguacate

Curtido*

PICADILLO DE PAVO

4 1 = 280 calorías, 10g carbs, 30g proteína, 13g grasa

INGREDIENTES

1 libra de pavo molido magro *(93-99%)*

1 cebolla mediana, picada en cubos

2 dientes de ajo, picados finamente

1 tomate mediano, picado en cubos

½ pimiento rojo, picado en cubos

½ taza de zanahorias picadas en cubos

½ taza de chícharos verdes

1 cucharada de pasta de tomate sin sal añadida *(si está disponible)*

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de orégano seco

1 cucharada de aceite de oliva

Cilantro fresco, picado

Pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio. Sofría la cebolla, el ajo, las zanahorias y el pimiento hasta que estén tiernos.

2. Agregue el pavo molido y cocínelo hasta que se dore, desmenuzándolo mientras se cocina.

3. Incorpore el tomate, la pasta de tomate, los chícharos, el comino, el orégano y la pimienta negra.

4. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante unos 15 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

5. Agregue el cilantro fresco justo antes de servir.

YUCA AL HORNO CON AJO Y CILANTRO

6 1 = 183 calorías, 28g carbs, 1.3g proteína, 3g grasa

INGREDIENTES

2 libras de yuca *(cassava)*, pelada y cortada en gajos o tiras gruesas

2 cucharadas de aceite de oliva

3 dientes de ajo, picados finamente

2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Jugo de 1 limón verde *(lima)*

½ cucharadita de comino molido

Pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425°F (220°C).

2. Ponga a hervir una olla grande con agua. Agregue la yuca y cocine durante 15 a 20 minutos, o hasta que esté tierna pero aún firme. Escúrrala bien y retire la fibra dura del centro.

3. Mezcle la yuca con el aceite de oliva, el ajo, el comino y la pimienta negra.

4. Colóquela en una sola capa sobre una bandeja para hornear.

5. Hornee de 25 a 30 minutos, volteándola a la mitad del tiempo, hasta que esté dorada y ligeramente crujiente.

6. Retire del horno y mezcle con el cilantro fresco y el jugo de lima. Sirva caliente.

ARROZ CON POLLO

4 | 1 = 390 calorías, 35g carbs, 33g proteína, 12g grasa

INGREDIENTES

1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trozos pequeños

1 taza de arroz integral

1½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio

1 taza de agua

1 taza de zanahorias picadas en cubos

1 taza de chícharos verdes

½ pimiento rojo, picado en cubos

½ cebolla mediana, picada en cubos

3 dientes de ajo, picados finamente

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de paprika

1 cucharadita de cúrcuma molida o achiote

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharadas de cilantro fresco, picado

Jugo de ½ limón verde *(lima)*

Pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite de oliva en un sartén grande o una olla de hierro fundido a fuego medio. Sofría la cebolla, el ajo, las zanahorias y el pimiento durante unos 10 minutos, hasta que estén tiernos.

2. Agregue el pollo, el comino, la paprika, la cúrcuma (o el achiote) y la pimienta negra. Cocine hasta que el pollo esté ligeramente dorado.

3. Incorpore el arroz integral y cocine durante 1 minuto para que se tueste ligeramente.

4. Agregue el caldo de pollo bajo en sodio y el agua. Lleve a ebullición.

5. Reduzca el fuego al mínimo, tape y cocine durante unos 45 minutos, o hasta que el arroz esté tierno.

6. Agregue los chícharos durante los últimos 10 minutos de cocción.

7. Retire del fuego y agregue el cilantro fresco y el jugo de lima antes de servir.

ENSALADA DE AGUACATE

4 1 = 170 calorías, 10g carbs, 2g proteína, 15g grasa

INGREDIENTES

2 aguacates maduros, picados en cubos

2 tomates medianos, picados en cubos

¼ de cebolla morada, cortada en rodajas finas

½ pepino, picado en cubos

¼ taza de cilantro fresco, picado

Jugo de 1 limón verde *(lima)*

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. Mezcle el aguacate, los tomates, la cebolla morada, el pepino y el cilantro en un tazón grande.

2. En un tazón pequeño, bata el jugo de lima, el aceite de oliva y la pimienta negra.

3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle suavemente hasta que todos los ingredientes queden bien cubiertos.

POLLO GUISADO

4

1 = 295 calorías, 12g carbs, 34g proteína, 11g grasa

INGREDIENTES

1½ libras de muslos o pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortados en trozos grandes

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla mediana, picada en cubos

1 pimiento rojo, picado en cubos

3 dientes de ajo, picados finamente

2 tomates medianos, picados en cubos

2 zanahorias, en rodajas

1 calabacín *(zucchini)*, en rodajas

1 taza de ejotes, sin puntas y cortados en trozos pequeños

1 taza de caldo de pollo bajo en sodio

2 cucharadas de pasta de tomate *(sin sal añadida si está disponible)*

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de paprika

1 cucharadita de orégano seco

½ cucharadita de cúrcuma molida *(opcional, para dar color)*

2 hojas de laurel

Pimienta negra al gusto

2 cucharadas de cilantro fresco, picado

INSTRUCCIONES

1. Caliente el aceite de oliva en una olla grande o una olla de hierro fundido a fuego medio.

2. Agregue el pollo y cocine de 3 a 4 minutos por cada lado, hasta que esté ligeramente dorado. Retírelo y resérvelo.

3. En la misma olla, sofría la cebolla, el pimiento y el ajo durante unos 5 minutos, hasta que estén tiernos.

4. Agregue los tomates, la pasta de tomate, el comino, la paprika, el orégano, la cúrcuma (si la usa) y la pimienta negra. Cocine de 2 a 3 minutos.

5. Regrese el pollo a la olla y agregue las zanahorias, los ejotes, el caldo de pollo y las hojas de laurel.

6. Lleve a un hervor suave, reduzca el fuego, tape y cocine de 25 a 30 minutos.

7. Agregue el calabacín durante los últimos 10 minutos de cocción para que quede tierno, pero no demasiado blando.

8. Retire las hojas de laurel y agregue el cilantro fresco antes de servir.

CURTIDO (ENSALADA DE REPOLLO)

4

1 = 85 calorías, 8g carbs, 1g proteína, 5g grasa

INGREDIENTES

4 tazas de repollo verde, finamente rallado

1 taza de zanahorias ralladas

¼ de cebolla morada, cortada en rodajas finas

¼ taza de cilantro fresco, picado

Jugo de 2 limones verdes *(limas)*

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 cucharadita de orégano seco

Pimienta negra al gusto

INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, mezcle el repollo, las zanahorias, la cebolla morada y el cilantro.

2. En un tazón pequeño, bata el jugo de lima, el aceite de oliva, el orégano y la pimienta negra.

3. Vierta el aderezo sobre las verduras y mezcle hasta cubrirlas de manera uniforme.

4. Deje reposar el curtido de 10 a 15 minutos antes de servir para que los sabores se integren.

5. Sirva frío o a temperatura ambiente.