

FREE SAMPLE

Guia Nutricional

¡Hola! ***Somos Andre y Manu***, los Strongest.Couple Coaches en transformación.

Nos complace presentarte un adelanto exclusivo de nuestro nuevo ebook de recetas saludables. En estas páginas, encontrarás tres recetas deliciosas y nutritivas que te ayudarán a mantenerte en forma y lleno de energía durante todo el día. Ya sea que estés buscando un desayuno rápido, un almuerzo refrescante o una cena reconfortante, te tenemos cubierto.

¡Disfruta de este sneak peek y descubre lo fácil que puede ser comer saludable!





Desayuno: Bowl de Avena Energético

Ingredientes:
1 taza de avena
2 tazas de leche de almendra (o la leche de tu preferencia)
1 plátano en rodajas
1 cucharada de mantequilla de almendra
1 cucharadita de semillas de chía
1 cucharadita de miel o sirope de arce
Frutos rojos al gusto (fresas, arándanos, frambuesas)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Preparación:

En una olla mediana, calienta la leche de almendra a fuego medio.
Añade la avena y cocina a fuego lento, removiendo ocasionalmente, durante unos 5-7 minutos o hasta que la avena esté suave y cremosa.
Sirve la avena en un bowl y añade las rodajas de plátano, la mantequilla de almendra y las semillas de chía.
Rocía con miel o sirope de arce.
Decora con frutos rojos al gusto.

¡Disfruta de un desayuno lleno de energía!



Almuerzo: Bowl Estilo Poke
Ingredientes:

1 taza de arroz integral cocido
150 g de salmón fresco (puede ser atún o tofu para versión vegetariana)
1/2 aguacate en rodajas
1/2 pepino en rodajas finas
1 zanahoria rallada
1/4 taza de edamames
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharadita de aceite de sésamo
Semillas de sésamo al gusto
Cebollino picado al gusto
Tiempo de preparación: 15 minutos

Preparación:

Cocina el arroz integral según las instrucciones del paquete y déjalo enfriar.
Corta el salmón en cubos y mezcla con la salsa de soja y el aceite de sésamo.
En un bowl grande, coloca una base de arroz integral.
Añade el salmón marinado, el aguacate, el pepino, la zanahoria y los edamames.
Espolvorea con semillas de sésamo y cebollino picado. ¡Disfruta de un almuerzo refrescante y nutritivo!



Cena: Sopa Covarachia Reconfortante
Ingredientes:

1 litro de caldo de pollo o vegetales
1 pechuga de pollo desmenuzada (opcional para versión vegetariana)
1 cebolla picada
2 dientes de ajo picados
1 zanahoria en rodajas
1 calabacín en rodajas
1 taza de espinacas frescas
1/2 taza de fideos de arroz
Sal y pimienta al gusto
Jugo de 1 limón
Cilantro fresco picado al gusto
Tiempo de preparación: 30 minutos

Preparación:

En una olla grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.Añade la zanahoria y el calabacín, y cocina durante 5 minutos. Vierte el caldo y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos. Añade el pollo desmenuzado (si lo estás utilizando) y los fideos de arroz. Cocina por otros 5 minutos. Incorpora las espinacas y cocina hasta que estén tiernas. Sazona con sal, pimienta y el jugo de limón. Sirve caliente y decora con cilantro fresco. ¡Una cena perfecta para terminar el día!

¡Esperamos que disfrutes de estas recetas tanto como nosotros disfrutamos crearlas para ti!

Si deseas obtener nuestro ebook completo de recetas saludables, asesoramiento personalizado en pérdida de peso y entrenamiento funcional, no dudes en contactarnos. Estamos aquí para ayudarte a transformar tu vida y alcanzar tus metas de salud y bienestar.

¡Contáctanos hoy mismo y comienza tu viaje hacia una versión más fuerte y saludable de ti mismo!



+57 301 252 6727

strongest.couple