

RECETARIO CUARESMA



Nutri-Center 
SOLUCIONES PROFESIONALES EN NUTRICIÓN

MÁS RECETAS EN
www.nutricenter.mx



NutriCenter_MX



nutricentermx

PULPO A LAS BRASAS

PORCIÓN RECOMENDADA: 145 g

INGREDIENTES

- 480 g de pulpo cocido (tentáculos)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de chile piquín molido
- 1 pizca de sal

**Calorías
278**

PREPARACIÓN

1. Con una brochita unta aceite sobre los tentáculos de pulpo.
2. Colócalos en una parrilla caliente y déjalos hasta que tomen un color dorado.
3. Retira de la parrilla y colócalos en un plato, rocía con el jugo de limón, el aceite sobrante, el chile piquín y la sal.
4. Sirve el pulpo acompañado de las papas a la parrilla

Proteínas 29g	Grasa total 18g	Grasa saturada 5g	Carbohidrato 0g	Azúcares 0g	Fibra 0g	Sodio 310 mg
------------------	--------------------	----------------------	--------------------	----------------	-------------	-----------------

ROBALO EN HOJA SANTA

PORCIÓN RECOMENDADA: 230g

INGREDIENTES

- 480g de filete de robalo en cubos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 de cebolla pequeña finamente picada
- 2 ajos picado
- 6 tomates verde en cubos
- 1 chile serrano picado
- 1 cucharada de hoja santa picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 tazas de yogurt griego o natural sin azúcar
- Sal al gusto

**Calorías
330**

PREPARACIÓN

1. En una caerola con aceite, acitrona la cebolla y el ajo, agrega el tomate verde, el chile serrano, la hoja santa y el cilantro, tapa y cocina fuego medio.
2. Licua la mezcla anterior.
3. En la cacerola vierte la mezcla, agrega el yogurt, sal, robalo y cocina por 5 minutos más.
4. ¡Disfruta!

Proteínas 77g	Grasa total 22g	Grasa saturada 9g	Carbohidrato 6g	Azúcares 1g	Fibra 1g	Sodio 570 mg
------------------	--------------------	----------------------	--------------------	----------------	-------------	-----------------

JUREL ADOBADO AL HORNO

PORCIÓN RECOMENDADA: 150g

INGREDIENTES

- 480g de filete de jurel
- 15g de chile guajillo
- 5g de chile ancho
- 60ml de agua caliente
- 1/4 de cebolla blanca asada
- 1 ajo asado
- 1 piza de orégano molido
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de vinagre
- Mezcla de verduras para acompañar

**Calorías
175**

PREPARACIÓN

1. Remoja los chiles en agua hasta que estén suaves
2. Ya remojados licúa los chiles con cebolla, ajo, el orégano, sal y vinagre. Usa un poco del agua con la que remojaste los chiles. Obtendrás un adobo
3. Unta el adobo al jurel y deja marinar por 15 minutos
4. Prende el horno y asa el jurel a 180° por 12 minutos
5. Sirve el pescado caliente con la mezcla de verduras
6. ¡Disfruta!

Proteínas 34g	Grasa total 3g	Grasa saturada 1g	Carbohidrato 3g	Azúcares 0g	Fibra 1g	Sodio 504mg
------------------	-------------------	----------------------	--------------------	----------------	-------------	----------------

PARGO A LAS FINAS HIERBAS

PORCIÓN RECOMENDADA: 152g

INGREDIENTES

- 480g de filete de pargo
- 10g de perejil picado
- 1 cucharadita de albahaca picada
- 1 cucharadita de cebollín picado
- 1 pizca de mejorana picada
- 1 pizca de tomillo picado
- 2 ajos picados
- 1 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta la gusto

**Calorías
277**

PREPARACIÓN

1. Mezcla el perejil, la albahaca, el cebollín, la mejorana, el tomillo, el ajo, el vinagre, el aceite, sal y pimienta al gusto
2. Baño los filetes con la mezcla anterior y deja marinar por 15 minutos
3. Asa el pescado en la parrilla, 4 min. por cada lado
4. ¡Disfruta con espagueti o una ensalada!

Proteínas 31g	Grasa total 17g	Grasa saturada 0g	Carbohidrato 0g	Azúcares 0g	Fibra 0g	Sodio 563mg
------------------	--------------------	----------------------	--------------------	----------------	-------------	----------------

BROCHETAS DE CAMARÓN

PORCIÓN RECOMENDADA: 2 BROCHETAS

INGREDIENTES

- 320g de camarón silvestre
- 100g de cebolla cambray, sin rabo y en mitades
- 60g de pimiento morrón verde en cuadritos
- 60g de pimiento morrón naranja en cuadritos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- Palitos para brocheta

**Calorías
128**

PREPARACIÓN

1. Ensarta el camarón, la cebolla y los pimientos de cada color de forma aleatoria en los palitos para brochetas
2. Unta las brochetas con aceite, sal y pimienta.
3. Ásalas a la plancha o a la parrilla por ambos lados
4. Sirve sobre una cama de arroz blanco
5. ¡Disfruta!

Proteínas 25g	Grasa total 3g	Grasa saturada 1g	Carbohidrato 1g	Azúcares 0g	Fibra 1g	Sodio 319 mg
------------------	-------------------	----------------------	--------------------	----------------	-------------	-----------------