

MAXI *Guía*

NUTRICIÓN FITNESS

COLECCIONABLE

Descubra el balance perfecto entre sabor y bienestar con nuestro coleccionable de recetas de nutrición fitness. Le presentamos opciones deliciosas y novedosas que potenciarán su rutina.

¡Disfrute cada bocado!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio

*no
cuestan
más*

MEGAMAXI SUPERMAXI
LO MÁXIMO! el placer de comprar



ESPAGUETI DE CHÍA CON CEBOLLA Y CHILE

 **2**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 paquete de 250 gramos de fideos de chíá
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de margarina baja en grasa
- 1 taza de cebolla perla picada finamente en juliana
- 8 dientes de ajo cortados en rebanadas
- ½ taza de tomates secos en aceite picados
- 1 cucharada de salsa de ají chipotle
- ½ cucharadita de: orégano, albahaca, tomillo, romero y salvia secos
- 1 cucharada de salsa de soya
- ½ taza de quinua negra cocida
- 1 cucharada de chíá remojada en 1/3 de taza de agua
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 2 cucharaditas de azúcar morena
- 1 taza de crema de coco enlatada
- ½ taza de queso ricotta desmenuzado
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de albahaca para decorar

PREPARACIÓN

- Cocine la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente. Retire del fuego, cuele y reserve en caliente.
- En una sartén, caliente el aceite de oliva y margarina, agregue los ajos y cebolla, y sofría por dos minutos. Añada los tomates secos y sofría un minuto más.
- Reduzca el fuego a medio-bajo.
- En un bowl pequeño, mezcle el ají en polvo, las hierbas secas, soya y vinagre balsámico. Integre bien.
- Añada a la sartén el espagueti y la chíá. Combine bien.
- Incorpore la crema de coco y deje cocinar por tres minutos, removiendo cuidadosamente. Salpimiente al gusto.
- Sirva espolvoreando con la quinua y el queso ricotta, y decore con las hojas de albahaca.

TIPS

Esta receta es ideal para consumirla un día antes de una carrera o una actividad prolongada, ya que proporciona una excelente carga de energía, además de proteína, fibra y gran cantidad de nutrientes.



CREMA DE BRÓCOLI Y ESPINACAS

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- Un brócoli mediano y limpio cortado en ramitos
- 40 hojas de espinaca lavadas y desinfectadas
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 cebolla perla pequeña troceada
- 2 dientes de ajo
- 1 papa grande pelada y picada
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de taza de almendras troceadas con piel y tostadas
- Sal y pimienta negra recién molida
- Almendras picadas para decorar
- Crema de almendra para decorar

Para el crujiente de queso

- 8 cucharadas de queso manchego semi curado rallado

PREPARACIÓN

- Para preparar el crujiente de queso, caliente una sartén, agregue dos cucharadas del queso rallado y deje que pierda humedad hasta tornarse ámbar y crujiente; antes de terminar, añada el ajonjolí. Repita hasta obtener ocho galletas.
- En una olla con aceite de oliva, sofría la cebolla hasta que esté transparente, agregue ajo y sofría un minuto más.
- Incorpore el brócoli, espinacas y papas. Sofría por ocho minutos.
- Añada el caldo caliente, salpimiente y cocine 10 minutos.
- Retire, deje enfriar un poco y licúe.
- Regréselo a la olla y caliente sin hervir.
- Para servir, agregue la crema de almendra ligeramente batida, un chorrito de aceite de aguacate, almendras tostadas y pimienta molida. Acompañe con las galletas de queso.



TACOS DE POLLO FIT

 **8**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- 1 huevo
- ¼ de taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 2 tazas de panko
- 8 tortillas de quinua
- 1 lechuga romana, lavada, desinfectada y troceada
- 1 tomate grande sin semillas cortado en cubos grandes
- Queso mozzarella bajo en grasa rallado

Para la salsa

- 2 aguacates maduros
- 2 cucharadas de yogur griego natural
- 2 cucharadas de agua de coco
- El zumo de un limón pequeño
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Corte el pollo en trozos grandes y colóquelo en un *bowl*. Añada la paprika, yogur, huevo, cúrcuma, comino, sal y pimienta al gusto. Mezcle bien.
- Coloque el panko en un plato y apañe el pollo.
- Lleve al horno precalentado a 180°C por 20 minutos hasta dorar.
- Si dispone de una *Air fryer*, cocine a 180°C por 18 minutos.
- Para preparar la salsa, en un *bowl*, mezcle el aguacate, yogur, agua de coco, limón, sal y pimienta al gusto, hasta obtener una salsa cremosa.
- Caliente las tortillas en una sartén, dórelas ligeramente y agregue el queso.
- Arme los tacos con lechuga, tomate y pollo.
- Sirva bañados con la salsa.



CHEESECAKE SIN HORNO DE CASHEWS Y DÁTILES

 **10** PORCIONES

INGREDIENTES

Para la base

- 1 taza de almendras
- 1 taza de dátiles sin hueso
- 2 cucharadas de margarina baja en grasa derretida
- 3 cucharadas de crema de almendra

Para el relleno

- 1 paquete de tofu
- 2 tazas de cashews remojados
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 1/3 de taza de azúcar de coco
- 1/3 de taza de leche de almendras
- 1 pizca de sal
- 1 sobre de gelatina sin sabor en ¼ de taza de agua
- Jugo de ½ limón
- Dátiles sin hueso para decorar

PREPARACIÓN

- En un procesador, triture los dátiles y almendras.
- Coloque esta preparación en el fondo de un molde desmontable forrado con papel encerado.
- Moldeé con una cuchara, manteniendo una capa de dos centímetros. Lleve al congelador por 10 minutos.
- Para preparar el relleno, licúe el tofu, cashews (remojados y escurridos), vainilla, jugo de limón, azúcar de coco, leche de almendra y sal, hasta obtener una consistencia cremosa.
- Añada la gelatina sin sabor diluida a fuego bajo
- Integre la preparación al molde y lleve a refrigeración durante cinco horas.
- Retire del frío, ablande la crema de almendra y cubra el cheesecake.
- Decore con dátiles y cashews.

TIPS

Este postre es una opción saludable gracias a sus ingredientes naturales, ricos en proteína vegetal, azúcares naturales, calcio, magnesio y fibra.



PITAS DE PIZZA CON TOMATES, AJO Y PESTO

 **4** PORCIONES

INGREDIENTES

- 8 panes pita integrales

Para el relleno

- 1 taza de pesto de albahaca
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 2 dientes de ajo picados finamente
- ½ taza de tomates en aceite picados
- Albahaca fresca

PREPARACIÓN

- Caliente los panes pita en una sartén.
- Haga una incisión en el borde de cada uno y agregue una cucharada generosa de pesto.
- Mezcle el ajo y tomate con el queso mozzarella y rellene los panes.
- Sirva decorando con ramitas de albahaca y lechuga.

TIPS

Para un toque extra de vitaminas y minerales, agregue hojas de espinaca o rúcula a la mezcla. Aportarán más color y nutrientes, que harán del platillo aún más saludable.



CUSCÚS CON POLLO

 **4**
PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 pechuga grande de pollo cortada en trozos
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de romero seco
- 2 tazas de cuscús
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla chalota grande finamente picada
- 4 dientes de ajo picados
- 2 ½ tazas de caldo de pollo
- 1 taza de arvejas congeladas
- ½ taza de queso parmesano rallado
- Jugo de ½ limón
- Pimiento rojo cortado en tiras
- Sal marina y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

- Sazone el pollo con sal, pimienta, paprika, tomillo y romero. • Dórelo en una sartén caliente, removiendo constantemente. Retire y reserve. • Añada más aceite a la misma sartén y sofría la chalota por un minuto, luego agregue el ajo y cuscús. • Revuelva por un minuto, incorpore el caldo caliente y las arvejas. • Lleve a ebullición, luego cocine el cuscús a fuego medio-bajo durante 10 minutos o hasta que esté cocido y la mayoría del líquido se absorba. Remueva con un tenedor para evitar que se pegue. • Incorpore el pollo y mezcle el jugo de limón y queso parmesano. Ajuste los sabores. • Sirva con tiras de pimiento rojo.