

PROGRAMA WELLNESS 90

CONTENIDO

Visión General.....	2
Resumen del Régimen Alimenticio.....	3
Desayuno.....	4
Malteadas.....	8
Recetas para el Almuerzo.....	9
Recetas para la Cena.....	12
Guarniciones	15

EL PROGRAMA WELLNESS 90

Resumen de Wellness 90

El programa Wellness 90 se centra en realizar cambios saludables y manejables en su nutrición. Simplemente eliminando los “alimentos malos” de su dieta y agregando los 90 nutrientes esenciales (Health Body Start Pak), su cuerpo comenzará a reconectar sus vías metabólicas. El enfoque principal de este programa es apoyar su salud en general y se centra en mejoras nutricionales prolongadas y sostenibles.

El programa Wellness 90 lo ayuda a realizar cambios simples y saludables en su dieta. Muchas personas que han completado el programa REV 90 o Keto 90 pueden usar este programa para hacer la transición a un plan nutricional de estilo de vida saludable. Se le recomienda usar Slender FX REV™ para respaldar el metabolismo de su cuerpo y Slender FX Sweet EZE™ para ayudarlo a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre mientras su cuerpo se adapta al nuevo plan de comidas.

Empezando Wellness 90:

Enfócate en adherirte a los “Alimentos Buenos” y eliminar “Alimentos Malos”. Las comidas deben incluir proteínas magras, frutas, vegetales, nueces y otras grasas saludables.

Usa batidos de TMR para crear comidas o botanas fáciles.

Combina con un plan de ejercicios que incluya al menos 30 minutos de actividad física moderada, de 3 a 4 veces por semana.

Toma REV 3 veces al día (20 minutos antes del desayuno, el almuerzo y la cena) para apoyar el metabolismo.

Toma Sweet EZE con las comidas, especialmente las más altas en carbohidratos.

INSTRUCCIONES REV™:

- Abstente de comer o beber 20 minutos antes y después
- Exprime .75 ml o 15 gotas en el gotero
- Traga duro o escupe para eliminar el exceso de saliva
- Exprime REV™ debajo de tu lengua y mantenlo por 2 min.
- Pasate el REV™

RESUMEN DEL RÉGIMEN ALIMENTICIO

	DESAYUNO (?)	ALMUERZO	CENA	GUARNICIONES	BOTANA	/CALORIAS TOTALES
DIA 1	Malteada TMR con Almendra y Plátano	Ensalada Verde con Garbanzos Sazonados	Salmón Asado con Hinojo y Arroz de Coliflor		½ manzana mediana con 1 cucharada de mantequilla de almendras	1070
DIA 2	Barras de desayuno de Calabaza y Mora Azul	Malteada Beyond Tangy Tangerine	Ñoquis con Tomate y Alcachofa	Ensalada con Vinagre Balsámico o Jugo de Limón	2 naranjas Clementinas pequeñas	1200
DIA 3	Malteada de TMR y Naranja Sunrise	Sopa Saveur de Calabaza al Curry	Bacalao con Verduras y Arroz de Coliflor	Ensalada con Vinagre Balsámico o Jugo de Limón	½ taza de Yogur Griego natural sin grasa con ¼ de taza de fresas rebanadas	1240
DIA 4	Omelet Saveur Pomodoro	Malteada Gushing Grape	Sopa de Huevo Italiana		5 mitades de Nuez y 5 Chabacanos Secos	1032
DIA 5	Malteada de Ciruela y Limón	Envoltura Mediterránea de Lechuga	Puerco Rostizado, Espárragos y Tomates Cherry	½ taza de Ensalada de Zanahoria enchilada	2 naranjas Clementinas pequeñas	1000
DIA 6	Mini-Tortillas de Huevo con Verduras	Malteada de Fresa y Nuez	Pollo Saltimbocca	Ensalada con Vinagre Balsámico o Jugo de Limón	½ taza de fresas rebanadas	1260
DIA 7	Malteada de Vainilla y Café	Ensalada Verde con rebanadas de pepino y Hummus	Ensalada de Atún Mediterráneo y Espinaca		¼ de taza de Garbanzos Sazonados	1121

RECETAS

WELLNESS 90

DESAYUNO

Barras de Desayuno de Calabaza y Mora Azul

315 calorías por porción

8 porciones

Para la Corteza de las Magdalenas

1/3 de taza de puré de calabaza (sin azúcar)

1/3 de taza de miel de maple

1/4 de taza de mantequilla, derretida

3 huevos batidos

1 cucharadita de extracto de vainilla

1/4 de taza de harina de coco

1/2 cucharadita de canela

1/4 cucharadita de nuez moscada

1/8 cucharadita de clavo molido

1/8 cucharadita de jengibre en polvo

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de polvo para hornear

Pizca de sal

Para la Cobertura

2 tazas de moras azules frescas (o moras azules congeladas, descongeladas)

2 cucharadas de miel

2 cucharadas de mantequilla

1 cucharadita de jugo de limón

Piel de 1/2 limón

2 cucharadas de harina de coco

Para las Migajas

1/2 taza de nueces mixtas, picadas (anacardos, nueces pecanas y)

3 cucharadas de Coco Rallado sin azúcar

1 cucharadita de Semillas de Sésamo

1 cucharada de Miel con Espolvoreo de Canela

Pizca de Sal

Instrucciones

Precalienta el horno a 350 grados. Mezcla los ingredientes húmedos en un tazón: puré de calabaza, miel de maple, mantequilla, huevos y extracto de vainilla. En otro tazón, bate la harina de coco, canela, nuez moscada, clavo

molido, jengibre en polvo, bicarbonato de sodio, polvo para hornear y sal. Vierte los ingredientes secos a los ingredientes húmedos y mezclalos bien. Engrasa un recipiente para hornear de vidrio de 8x8 y luego corte un pedazo de papel pergamino para que quepa en el recipiente para hornear, dejando dos lados fuera del recipiente para hornear. De esta manera podrás sacar las barras del recipiente sin quebrarlas. Vierte la masa para magdalenas en el recipiente para hornear forrado de papel pergamino y distribuye uniformemente. Coloca en el horno y hornea durante 30-35 minutos hasta que estén cocidos.

Mientras que la corteza se hornea, coloca una cacerola pequeña a fuego medio y agrega las moras azules. Agrega miel, mantequilla, jugo de limón y piel de limón. Mezcla bien. Una vez que las moras azules comienzan a reventar, retíralas del fuego y agrega la harina de coco. Mezcla hasta que estén completamente combinados. Déjalo reposar por unos 5 minutos para espesar. Cuando la corteza esté cocida, vierte la mezcla de mora azul arriba.

En un tazón, agrega nueces, coco, semillas de sésamo, miel, canela y sal y mezcla. Agrega las migajas de nueces arriba de la mezcla de mora azul. Coloca en el horno y hornea por 15 minutos. Deja enfriar por 10 minutos, remueve de la cacerola, luego colócalo en una parrilla para enfriar por 5 minutos más antes de cortar en 6-8 cuadros. Guarda en el refrigerador.

Mini-Tortillas de Huevo con Verduras

75 calorías por porción

Sirve: 6

4 huevos grandes

½ manojo de espárragos, rebanados en trozos de ½"

½ cabeza de coliflor, cabeza cortada y desmoronada

1 taza de tomates de uva, descuartizados

3 cebollas verdes, picadas

4 pimientos pepperoncini en escabeche, picados (opcional)

½ cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de orégano seco

Instrucciones

Precalienta el horno a 375F. En un tazón pequeño echa los huevos, agregando el ajo y orégano. Bate para mezclar. En un molde de silicon para magdalenas (grande para 6 magdalenas), distribuye las verduras empezando con la coliflor. Echa la mezcla de los huevos hasta cubrir cada taza de magdalena, aproximadamente $\frac{3}{4}$ lleno. Hornea en el horno por 20 minutos, sirve caliente o frío. Guarda en el refrigerador por hasta 4 días como una botana o comida fácil.

Panqueques de Proteína TMR

352 calorías

1 cucharada de TMR Vanilla Batido
3 claras de huevo
¼ de agua
1 cucharada de mantequilla de almendras
½ cucharadita de Stevia

Instrucciones

Mezcla los ingredientes en un tazón. Si es necesario, agrega un poco más de agua. Cocina sobre medio fuego. Sirve y unta 1 cucharada de mantequilla de almendras sobre los panqueques. Espolvorea con Stevia y salpica con miel de maple. Si lo desea, agrega algunas fresas y plátanos para variedad.

Huevos Cajun Saveur

211 calorías

2 huevos extragrandes, hervidos
1 cucharadita de Saveur Spicy Cajun Mix (o trata Dill Mix, California Onion o Spiced Beet Hummus)
Saveur Himalayan Salt & Pepper
1 cucharada de mantequilla (o crema)

Instrucciones

Hierve los huevos y luego colócalos de inmediato en agua fría para evitar que se doren las yemas de los huevos. Pela los huevos, córtalos por la mitad a lo largo. Remueve las yemas y agrega el resto de los ingredientes. Muele y coloca en los huevos.

Omelet Saveur Pomodoro

272 calorías

2 huevos extragrandes
2 tallos de espárragos frescos cortados
3 tomates cherry partidos a la mitad
1 oz de queso crema cortado en cubitos
1 tocino cortado en cubitos
1 cucharada de Saveur Pomodoro Basil Mix
Saveur Seasoned Salt al gusto

Instrucciones

Bate los huevos con 1 cucharada de agua y las especias Saveur. Hecha la mezcla de huevos a un sartén antiadherente. (Se puede agregar 1 cucharadita de mantequilla o manteca al sartén para prevenir que se pegue.) Una vez que la mezcla de huevo comienza a establecer en la parte inferior del sartén, agrega los espárragos, tocino, queso crema y tomates. Termina de cocinar a la parrilla. Sirve con verduras para aumentar la cantidad de comida sin las calorías.

Magdalenas Saveur Calabrese Pesto

Hace 9 Magdalenas

300 calorías por magdalena

Ingredientes Secos

- 1 ½ taza de harina de almendras
- ½ taza de harina de linaza
- 2 cucharaditas de polvo para hornear sin gluten
- 2 cucharadas de Saveur Calabrese Pesto Mix
- 1 cucharadita de Saveur Seasoned Salt

Ingredientes Húmedos

- ½ taza de crema agria entera
- 4 cucharadas de mantequilla derretida
- 4 huevos extragrandes

Complementos

- ½ taza de queso rayado, como el queso cheddar
- 1 pimiento rojo asado, desollado/sin semilla y cortado en cubitos
- 1 chile rojo pequeño picado finamente (opcional)

Instrucciones

Precalienta el horno a 375F. Coloca las cajas de magdalenas en la parrilla. En un tazón grande mezcla los ingredientes secos. En un tazón separado bate los ingredientes húmedos. Mezcla bien los ingredientes húmedos y secos, luego agrega el queso, pimiento y chile al batido. Con una cuchara echa el batido al molde de magdalenas. Hornea por 20-25 minutos o hasta que las magdalenas comiencen a dorarse. Deja enfriar antes de comer. Las magdalenas se pueden guardar en el refrigerador o pueden ser congeladas. Hace 9 magdalenas medianas.

RECETAS DE MALTEADAS

Malteada de Almendra y Plátano

290 calorías

2 cucharadas de TMR Vanilla Shake mix

1 taza de agua fría

1 plátano pequeño congelado

½ cucharadita de extracto de almendra

3-5 cubos de hielo

Licua y Disfruta

Malteada de Vainilla y Café

200 calorías

2 cucharadas de TMR Vanilla Shake mix

1 taza de agua fría

1 paquete de café instantáneo (Sozo o otra marca)

3-5 cubos de hielo

Licua y Disfruta

Opcional - una pizca de Saveur

Cinnamon Blend

Malteada de Naranja Sunrise

317 calorías

2 cucharadas de TMR Vanilla Shake mix

1 taza de agua fría

Jugo de 3 naranjas frescas (que no sea de lata, congelado o embotellado ya que tiene mucha azúcar)

3-5 cubos de hielo

Licua y Disfruta

Malteada Tangy Tangerine

230 calorías

2 cucharadas de TMR Vanilla Shake mix

1 taza de agua fría

1 porción de Beyond Tangy

Tangerine Powder Mix

3-5 cubos de hielo

Licua y Disfruta

Malteada Gushing Grape

240 calorías

2 cucharadas de TMR Vanilla Shake mix

1 taza de agua fría

1 porción de Pollen Burst Gushing

Grape Powder

3-5 cubos de hielo

Licua y Disfruta

Malteada de Fresa y Nuez

277 calorías

2 cucharadas de TMR Vanilla Shake mix

1 taza de agua fría

⅓ de taza de fresas congeladas

6 nueces pecanas

3-5 cubos de hielo

Licua y Disfruta

Malteada de Ciruela y Limón

242 calorías

2 cucharadas de TMR Vanilla Shake mix

1 taza de agua fría

1 ciruela mediana, deshuesada y picada

Jugo de 1 limón

3-5 cubos de hielo

Licua y Disfruta

RECETAS PARA EL ALMUERZO

Ensalada Verde con Garbanzos Sazonados

320 calorías por porción

2 tazas de ensalada verde
½ taza de rodajas de pepino
5 tomates cherry, partidos a la mitad
1 cucharada de queso feta
Aceitunas Kalamata, deshuesadas
¼ de taza de Garbanzos sazonados
1 cucharada de Vinagre Balsámico

Instrucciones

Combina los ingredientes y cubre la ensalada con 1 cucharada de vinagre balsámico.

Garbanzos Sazonados

1 lata de 15 oz de garbanzo, drenado
1 cucharada de mantequilla derretida
3 cucharadita de Saveur Spicy Cajun Mix

Instrucciones

Coloca la parrilla en el tercio superior del horno y precalienta el horno a 405F. Seca el garbanzo y echa en un tazón con la mantequilla derretida y las especias Saveur. Extiende en una bandeja para hornear con borde. Hornea, revolviendo una o dos veces hasta que esté dorado y crujiente, 25 a 30 minutos. Deja enfriar en la bandeja por 15 minutos. Guarda cubierto a temperatura ambiente por hasta 2 días.

Ensalada Verde con Rebanadas de Pepino y Hummus

241 calorías

2 tazas de ensalada verde
½ taza de rodajas de pepino
5 tomates cherry, partidos a la mitad
1 cucharada de queso feta
½ cucharada de vinagre balsámico

Instrucciones

Combina los ingredientes y cubre la ensalada con ½ cucharada de Vinagre Balsámico. Sirve con rebanadas de Pepino (6 rebanadas de ½") y 3 cucharadas de Hummus como aderezo.

Saveur Italiana

129 calorías

1 berenjena mediana
1 tomate pequeño
2 cucharada de queso feta
2 cucharaditas de Saveur Pizza Spice
Albahaca fresca
Limón

Instrucciones

Cocina Berenjena al vapor hasta que esté suave al tacto. Coloca inmediatamente en agua fría. Una vez fría, rebana la berenjena a lo largo manteniendo la intacta. Extiende en la bandeja de horno, cubre cada rebanada con una rebanada de tomate, desmorona el queso feta y especia de Pizza. Hornea en el horno a 180 (350F) por 10-15 minutos o hasta que el feta se dore. Cubre con albahaca fresca y exprime jugo de limón. Sirve con ensalada verde y yogur griego mixto con jugo de limón y espolvorear la especia de Pizza.

Sopa Saveur de Calabaza al Curry

320 calorías

1 taza de calabaza
½ taza de leche de coco
1-2 cucharadas de Saveur Curry House Mix
Saveur Himalayan Salt & Pepper al gusto

Instrucciones

Hierve o asa la calabaza o usa 1 taza de calabaza enlatada (sin azúcar). Licua con los ingredientes restantes a la consistencia de su elección.

Ensalada de Quinua y Garbanzo con Aderezo Hummus sabor a Pimiento Rojo Asado

379 calorías

2 cucharadas de hummus, original o sabor a pimiento rojo asado
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de pimiento rojo asado picado
2 tazas de ensalada verde mixta
½ taza de quinua cocida
½ taza de garbanzo, enjuagado
1 cucharada de Semillas de Girasol sin sal
1 cucharada de perejil fresco picado
Pizca de pimienta molida

Instrucciones

Revuelve el hummus, jugo de limón y pimientos rojos en un plato pequeño. Diluye con agua a la consistencia deseada para aderezo. Organiza la ensalada verde, quinua y garbanzos en un tazón grande. Cubre con las semillas de girasol, perejil, sal y pimienta. Sirve con aderezo.

Envoltura Mediterránea de Lechuga

4 porciones

510 calorías por porción

½ taza de agua

⅓ de taza de cuscús (de mijo perla solamente)

1 taza de perejil fresco picado

½ taza de menta fresca picada

¼ de taza de jugo de limón

3 cucharadas de mantequilla derretida

1 tomate mediano picado

1 taza de pepino picado

¼ de cucharadita de sal dividida

¼ de cucharadita de pimienta molida fresca

1 lb de tiras de pollo

4 hojas grandes de lechuga romana o lechuga de mantequilla para las envolturas

Instrucciones

Hierve agua en una cacerola pequeña. Agrega el cuscús y retira del fuego. Cubre y deja reposar por 5 minutos. Esponja con un tenedor. Deja a un lado. Mientras tanto, combina perejil, menta, jugo de limón, mantequilla, ajo, ⅓ de cucharadita de sal y pimienta en un tazón pequeño. Mezcla las tiras de pollo en un tazón mediano con 1 cucharada de la mezcla de perejil y el resto de ⅓ de cucharadita de sal. Coloca las tiras de pollo en un sartén antiadherente grande y cocina a fuego medio hasta que esté cocido, 3 a 5 minutos por lado. Transfiere a una tabla de cortar limpia. Corte en trozos del tamaño de un bocado cuando esté lo suficientemente frío como para manipularlo. Agrega el resto de la mezcla de perejil al cuscús junto con el tomate y pepino. Para ensamblar las envolturas, extiende aproximadamente ¾ de taza de la mezcla de cuscús en cada envoltura. Divide el pollo entre las envolturas ¼ tsp.

RECETAS PARA LA CENA

Salmón Asado con Hinojo y Arroz de Coliflor

310 calorías

5 oz de salmón asado
¼ de cucharada de orégano seco
Sal y pimienta al gusto
1 taza de hinojo asado
1 taza de arroz de coliflor cocido
1 cucharada de nueces
Guarnición de limón

Instrucciones

Coloca en un plato el filete de Salmón Asado, cubre con ¼ de cucharadita de orégano seco y sazona con una pizca de sal y pimienta. Agrega 1 taza de bulbo de hinojo, y 1 taza de arroz de coliflor cubierto con 1 cucharada de nueces picados. Cuña de limón como guarnición.

Ñoquis con Tomate y Alcachofa

427 calorías

Tamaño de la porción - 1 ¾ de taza

1 paquete de 16 oz. de ñoquis estable
1 cebolla pequeña rebanada
1 lata de 15 oz. de garbanzo, enjuagado
1 lata de 14 oz. de tomate picado, sin sal
1 caja de 9 oz. de corazones de alcachofa congelados, descongelados y picados
1 pimiento rojo pequeño, picado
4 dientes de ajo grandes, en rodajas finas
1 cucharada de orégano fresco picado, más extra para guarnición
8 aceitunas kalamata, deshuesadas y rebanadas
1 cucharada de Vinagre de Vino Rojo
¼ de cucharadita de Pimienta Molida
2 cucharadas de Mantequilla

Instrucciones

Calienta 1 cucharada de mantequilla en un sartén antiadherente grande sobre fuego medio-alto. Agrega ñoquis y cocina, revolviendo a menudo, hasta esponjar y empiece a dorar, más o menos 5 minutos. Transfiere a un tazón y cubre para mantener caliente. Reduce el fuego a mediano. Agrega el resto de 1 cucharada de mantequilla y cebolla al sartén. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que empiece a dorar, de 2 a 3 minutos. Agrega pimiento; cocina, revuelve ocasionalmente, hasta que estén crujientes y blandos, más o menos 3 minutos. Agrega Ajo y Orégano; cocina, revuelve, por 30 segundos. Agrega garbanzo, tomates y alcachofa; cocina, revuelve, hasta que caliente, más o menos 3 minutos. Revuelve aceitunas, vinagre, pimiento y el ñoqui. Espolvorea con orégano, si lo deseas.

Bacalao con Verduras y Arroz de Coliflor **300 calorías**

5 oz. de bacalao, cocinado en 1 cucharadita de mantequilla y sazonado con hierbas de tu agrada
½ taza de tomates cherry
1 taza de calabacín rebanado salteado en ½ cucharada de mantequilla y sazonado con una pizca de sal y pimienta
½ a 1 taza de arroz de coliflor cocido
Cuña de limón como guarnición

Instrucciones

Coloca el arroz de coliflor en un plato, cubre con el bacalao cocinado y sirve con el tomate cherry y calabacín.

Sopa de Huevo Italiana **416 calorías**

Tamaño de la porción - 1 ½ taza

6 tazas de caldo de pollo, reducido en sodio
2 tazas de agua
1 taza de fideos de calabacín
1 lata de 7 oz. de garbanzo, enjuagado
3 tazas de rúcula picada, cualquier tallo resistente eliminado
4 huevos grandes, ligeramente batido
1 manojo de cebolletas, en rodajas, blancos y verdes divididos
2 cucharadas de jugo de limón
6 cucharadas de queso parmesano recién rallado
Pimienta molida fresca al gusto

Instrucciones

Combina el caldo de pollo, agua, calabacín, garbanzo, blancos de cebolleta y nuez moscada en un horno holandés; cubre y hierve a fuego alto. Destapa y hierve por 3 a 5 minutos. Agrega la rúcula y cocine hasta que se marchite, por 1 minuto. Reduce el fuego a bajo. Mientras revuelves la sopa constantemente, lentamente agrega los huevos; cocina por 2 minutos. (El huevo cocido se verá como hilos plumosos.) Sazona con pimienta y agrega verdes de cebolleta y jugo de limón. Sirve con cucharón en 6 tazones y cubre con queso Parmesano.

Puerco Rostizado, Espárragos y Tomates Cherry

400 calorías por porción

Sirve 4

2 ½ tazas de agua más 2 cucharadas, divididas
1 ¼ de mijo, arroz o quinua
¾ de cucharadita de sal, divide
1 lb. de tiras de puerco, recortadas
1 bonche de espárragos, recortados y cortados en pedazos de 1 pulgada
1 cucharadita de mejorana
¼ cucharadita de pimienta molida
2 cucharadas de mantequilla derretida, dividido en porciones de 1 cucharada
1 cebolla roja grande, picada
1 taza de mitades de tomates cherry
½ taza de perejil fresco picado finamente
2 cucharaditas de piel rallada de limón
2 cucharadas de jugo de limón
/ ¼ de taza de hummus natural

Instrucciones

Precalienta el horno a 400F. Hierva 2 ½ tazas de agua en una cacerola mediana. Mezcla espárragos y cebolla con el resto de 1 cucharada de mantequilla derretida y ¼ de cucharadita de sal en un tazón mediano. Cuando el puerco esté dorado, dispersa espárragos y cebolla alrededor. Transfiere la cacerola al horno y rostiza hasta que un termómetro de lectura instantánea insertado en el centro de la carne registre 145°F, 12 a 16 minutos. Aproximadamente 5 minutos antes de que el puerco esté listo, dispersa los tomates sobre los vegetales en la cacerola. Transfiere el puerco a una tabla de picar limpia y deja reposar por 5 minutos antes de rebanar. Mezcla los vegetales con el jugo en la cacerola. Escurre cualquier líquido del bulgur, luego revuelve el perejil, piel de limón y jugo de limón. Combina hummus y 2 cucharadas de agua caliente en un tazón pequeño. Divide el mijo, arroz o quinua entre 4 tazones y cubre con el puerco y vegetales; salpica con la salsa de hummus.

Ensalada de Atún Mediterráneo y Espinaca

444 calorías

6 Melba Toast pequeños (sin gluten)
1 lata de 5 oz de pedazo de atún claro en agua, escurrido
1 ½ cucharada de Tahini
1 ½ cucharada de jugo de limón
1 ½ cucharada de agua
2 cucharadas de queso a feta
/ 2 cucharadas de perejil
2 tazas de espinaca bebé
1 naranja mediana, pelada y rebanada

Instrucciones

Bate Tahini, jugo de limón y agua junto en un tazón. Agrega atún, aceitunas, feta y perejil; revuelve hasta combinar. Sirve la ensalada de atún sobre 2 tazas de espinaca con naranja y melba toast a un lado.

Pollo Saltimbocca

484 calorías por porción

2 porciones

2 pechugas de pollo pequeñas sin hueso y sin piel (5-6 oz cada una)
¼ de cucharaditas de pimienta molida
2 rebanadas delgadas de jamón prosciutto
2-4 hojas de Salvia fresca
1 ½ cucharadita de harina multiuso, sin gluten
2 cucharadas de mantequilla
¾ de taza de marsala seco

Instrucciones

Coloca las pechugas de pollo en envoltura de plástico y usando un rodillo o el lado liso de un mazo de carne, golpea a un grosor de aproximadamente 1/4 de pulgada, pero no golpees tanto que se puede romper. Sazona con pimienta. Envuelve una rebanada de prosciutto alrededor de cada escalope de pollo y ponle una hoja de salvia o dos arriba. Ligeramente polvorea los dos lados de la pechuga con harina. Calienta la mantequilla en un sartén grande a fuego mediano. Cocina el pollo hasta que ya no esté rosado en el medio, aproximadamente 3 minutos por lado. Para verificar si está listo, mete la punta de un cuchillo afilado en ella: el jugo que salga debe ser transparente sin ningún rastro de rosa. Transfiere el pollo a una bandeja caliente y cubre con papel de aluminio. Agrega marsala a la cazuela y cocina sobre fuego alto hasta que se espese y reduzca a la mitad, 3 a 4 minutos. Sirve la salsa sobre el pollo. Sirve cada pechuga con ½ taza de arroz de coliflor cocido o arroz y 1 taza de floretes de brócoli al vapor.

Ensalada de Zanahoria Enchilada

Cocina a vapor o en microondas ½ taza de zanahoria rallada y ¼ de cucharadita de ajo molido en ¼ de taza de agua hasta que estén crujientes. Escurre y mezcla con 1/2 cucharadita de jugo de limón, 1 cucharada de mantequilla derretida, sal, hojuelas de chile rojo y perejil.

BOTANAS

1 manzana mediana - 94 calorías
6 chabacanos secos - 51 calorías
1 ciruela mediana - 67 calorías
2 naranjas clementinas pequeñas - 70 calorías
5 mitades de nuez y 5 chabacanos - 108 calorías
/ ¼ de taza de garbanzos sazonados (ve la receta en la sección del almuerzo) - 131 calorías
/ ½ taza de yogur griego natural sin grasa con ¼ de taza de fresas rebanadas - 80 calorías
½ manzana mediana con 1 cucharada de mantequilla de almendras - 152 calorías
½ taza de fresas rebanadas - 27 calorías
1 huevo hervido sazonado con una pizca de sal y pimienta - 78 calorías