

Plan de Dieta de Frutas de 7 Días para Mujeres Mayores de 40 PDF

Adopta una dieta vibrante basada en frutas para mejorar tu salud.

El Plan de Dieta de Frutas de 7 Días incluye 21 recetas refrescantes diseñadas para mujeres mayores de 40 que buscan mejorar su salud. Este plan se centra en incorporar una variedad de frutas para potenciar el bienestar y promover la pérdida de peso. Perfecto para quienes desean disfrutar de la dulzura de la naturaleza.

RESUMEN NUTRICIONAL DIARIO

DÍA	CALORÍAS	PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
Día 1	1,411	116g	143g	52g
Día 2	1,411	80g	154g	59g
Día 3	1,442	78g	138g	70g
Día 4	1,430	67g	160g	67g
Día 5	1,458	101g	155g	41g
Día 6	1,472	65g	166g	69g
Día 7	1,463	106g	140g	63g
Prom.	1,441	88g	151g	60g

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA



Nutre tu cuerpo, transforma tu salud

QUÉ ENCONTRARÁS

Yogur Griego con Frutas

Salteado de Pollo y Brócoli con Hierba de Limón

Ensalada de Lentejas y Mango

Pudín de Manzana Especiado con Semillas de Chía y Nueces

Salteado de Tofu y Bok Choy con Hierba de Limón

Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Aguacate

Ensalada de Quinoa al Curry con Garbanzos y Mango

Tazón Energético de Requesón y Piña

Fideos de Calabacín con Pesto de Aguacate y Verduras Fermentadas

Ensalada de Lentejas y Manzana con Aderezo de Yogur

Avena Nocturna con Limón y Hierbas

Salteado de Frutas y Verduras

+ 9 recetas más en el interior

¿Necesitas un plan adaptado a tus objetivos? Reverse Health crea planes de alimentación personalizados según tu cuerpo, preferencias y estilo de vida. [Empieza en reverse.health](https://reverse.health)



21 Recetas

7 días de plan alimenticio



88g Proteína

Promedio diario



1,441 kcal/día

Promedio diario



Macros equilibrados

151g C / 60g G Prom.

Contenido

Un vistazo rápido a lo que encontrarás

01 Día 1

1. Yogur Griego con Frutas

2. Ensalada de Quinoa al Curry con Garbanzos y Mango

3. Salteado de Pollo y Brócoli con Hierba de Limón

02 Día 2

4. Tazón Energético de Requesón y Piña

5. Ensalada de Lentejas y Mango

6. Fideos de Calabacín con Pesto de Aguacate y Verduras Fermentadas

03 Día 3

7. Pudín de Manzana Especiado con Semillas de Chía y Nueces

8. Ensalada de Lentejas y Manzana con Aderezo de Yogur

9. Salteado de Tofu y Bok Choy con Hierba de Limón

04 Día 4

10. Avena Nocturna con Limón y Hierbas

11. Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Aguacate

12. Salteado de Frutas y Verduras

05 Día 5

13. Pudín de Chía con Manzana y Canela

14. Ensalada de Pollo y Quinoa con Limón

15. Sopa de Garbanzos y Espinacas con Vinagre de Manzana

06 Día 6

16. Parfait de Chía y Avena para la Noche

17. Ensalada Mediterránea de Garbanzos con Cúrcuma

18. Salteado de Champiñones y Acelgas con Salsa de Ajo y Tahini

07 Día 7

19. Pudín de Semillas de Chía con Leche de Almendras y Semillas de Lino

20. Ensalada de Garbanzos, Pepino y Limón

21. Salteado de Res y Hierba de Limón con Verduras

Día 1

1. Yogur Griego con Frutas

Este desayuno refrescante combina yogur griego cremoso con frutas frescas, ofreciendo antioxidantes y probióticos. Una opción deliciosa para empezar el día con vitalidad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	3 min
Tiempo de cocción	—
Calorías	406 kcal
Proteínas	32g
Carbohidratos	42g
Grasas	11g



Ingredientes

Yogur griego	336 g
Frutas mixtas	105 g
Miel	7 g

Preparación

1. Coloca el yogur griego en un tazón.
2. Añade las frutas mixtas sobre el yogur.
3. Rocía miel sobre las frutas y el yogur.

2. Ensalada de Quinoa al Curry con Garbanzos y Mango

Esta ensalada refrescante combina quinoa y garbanzos ricos en proteínas con la dulzura del mango, haciéndola tanto satisfactoria como nutritiva. Las especias ofrecen beneficios antiinflamatorios y ayudan a la digestión, cruciales para mujeres que experimentan cambios hormonales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	34g
Carbohidratos	84g
Grasas	16g



Ingredientes

quinoa, cocida	372 ml
garbanzos, enlatados, enjuagados	186 ml
mango, en cubos	186 ml
aceite de oliva	23.3 ml
pólder de curry	7.8 g
cilantro fresco	23.3 ml
jugo de lima	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón grande, combina 372 ml de quinoa cocida, 186 ml de garbanzos enjuagados y 186 ml de mango en cubos.
2. En un tazón pequeño, mezcla 23.3 ml de aceite de oliva, 7.8 g de polvo de curry y 23.3 ml de jugo de lima. Vierte sobre la ensalada y mezcla bien.
3. Decora con cilantro picado antes de servir.

3. Salteado de Pollo y Brócoli con Hierba de Limón

Este salteado vibrante está lleno de hierba de limón y pollo, excelente para el equilibrio hormonal gracias a su alto contenido de proteínas. El brócoli añade calcio para apoyar la salud ósea, haciéndolo perfecto para mujeres mayores de 40 años.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	17g
Grasas	25g



Ingredientes

Pechuga de pollo, en rodajas	186.5 g
Ramilletes de brócoli	396 ml
Hierba de limón, picada	1.7 stalk
Salsa de soja	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 1 cucharada (15ml) de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 186.5 g de pechuga de pollo en rodajas y cocina durante 5 minutos hasta que esté dorada.
3. Incorpora 396 ml de ramilletes de brócoli y 1.7 stalk de hierba de limón picada.
4. Vierte 49.5 ml de salsa de soja, saltea durante otros 5 minutos hasta que el brócoli esté tierno.

Día 2

4. Tazón Energético de Requesón y Piña

Alto en proteínas y vitaminas, este tazón apoya los niveles de energía y el mantenimiento muscular, mientras que la piña aporta un sabor refrescante y dulzura natural. Es una opción deliciosa para un impulso nutritivo.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	406 kcal
Proteínas	39g
Carbohidratos	42g
Grasas	14g



Ingredientes

Requesón	336 ml
Piña fresca	168 ml
Semillas de chía	21 g
Canela	3.5 g
Almendras	42 g

Preparación

1. En un tazón, combina 336 ml de requesón y 168 ml de piña fresca (picada).
2. Decora con 42 g de almendras picadas y 21 g de semillas de chía, y espolvorea 3.5 g de canela si lo deseas.

5. Ensalada de Lentejas y Mango

Esta ensalada es una mezcla vibrante de lentejas ricas en proteínas y mango dulce, proporcionando una comida satisfactoria que promueve la salud del corazón y ayuda a la digestión. La adición de vegetales frescos asegura una buena ingesta de vitaminas y minerales.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	20 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	62g
Grasas	19g



Ingredientes

Lentejas cocidas	372 ml
Mango (picado)	0.8g
Espinaca o mezcla de hojas verdes	744 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de lima	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina 372 ml de lentejas cocidas con 0.8 de un mango picado y 744 ml de espinaca o mezcla de hojas verdes.
2. Rocía con 23.3 ml de aceite de oliva y 23.3 ml de jugo de lima.
3. Revuelve suavemente para combinar y sirve.

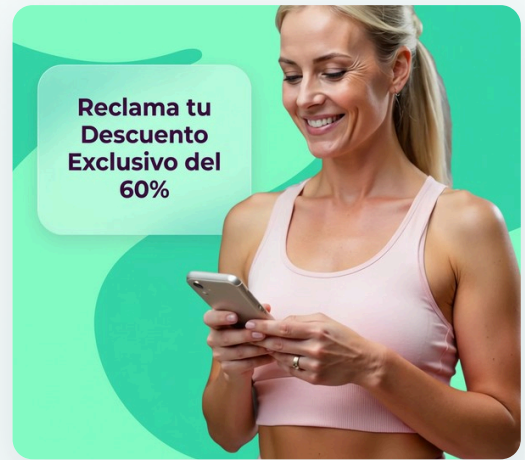
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



6. Fideos de Calabacín con Pesto de Aguacate y Verduras Fermentadas

Este plato presenta fideos de calabacín bajos en carbohidratos con un pesto cremoso de aguacate, complementado con verduras fermentadas para un extra de probióticos y beneficios digestivos. Perfecto para una comida ligera y saludable.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	18 min
Calorías	462 kcal
Proteínas	10g
Carbohidratos	50g
Grasas	26g



Ingredientes

Calabacín, en espiral	1.7 medium
Aguacate maduro	0.8g
Hojas de albahaca	24.8 g
Jugo de limón	24.8 ml
Verduras fermentadas (ej., chucrut o kimchi)	99 ml

Preparación

1. En una licuadora, combina 0.8 de un aguacate maduro, 24.8 g de hojas de albahaca y 24.8 ml de jugo de limón. Mezcla hasta que esté suave.
2. En una sartén, saltea ligeramente 1.7 de calabacín en espiral a fuego medio durante 2-3 minutos hasta que esté caliente.
3. Mezcla los fideos de calabacín con el pesto de aguacate y cubre con 99 ml de verduras fermentadas.

Día 3

7. Pudín de Manzana Especiado con Semillas de Chía y Nueces

Este pudín de semillas de chía es una deliciosa fuente de ácidos grasos omega-3 y antioxidantes. Ideal para mantener la salud tiroidea y el equilibrio hormonal mientras disfrutas de un dulce saludable.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	42g
Grasas	21g



Ingredientes

Semillas de chía	84 g
Leche de almendra	336 ml
Manzana picada	168 ml
Nueces	42 g
Canela	2.8 g

Preparación

1. En un tazón, combina las semillas de chía y la leche de almendra. Mezcla bien y deja reposar durante 10 minutos para que espese.
2. Incorpora la manzana picada y las nueces, añadiendo canela al gusto.
3. Sirve inmediatamente o refrigera para más tarde.

8. Ensalada de Lentejas y Manzana con Aderezo de Yogur

Esta ensalada está llena de fibra gracias a las lentejas y las manzanas, lo que favorece la salud digestiva. El aderezo de yogur añade probióticos para un impulso amigable para el intestino.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	12 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	70g
Grasas	23g



Ingredientes

Lentejas cocidas	186 ml
Manzana en cubos	0.8g
Yogur natural	93 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Nueces picadas	46.5 g

Preparación

1. En un tazón, combina 186 ml de lentejas cocidas y 0.8 de una manzana en cubos.
2. En un tazón pequeño, mezcla 93 ml de yogur con 23.3 ml de jugo de limón.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada, agrega 46.5 g de nueces picadas y mezcla para combinar.

9. Salteado de Tofu y Bok Choy con Hierba de Limón

Este salteado fragante presenta hierba de limón, mejorando el sabor mientras proporciona beneficios digestivos. El tofu ofrece proteínas de origen vegetal y fitoestrógenos para la salud hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	19 min
Calorías	479 kcal
Proteínas	41g
Carbohidratos	26g
Grasas	26g



Ingredientes

Tofu firme, en cubos	186.5 g
Bok choy, picado	396 ml
Hierba de limón, picada	1.7 stalk
Salsa de soya	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
2. Agrega 186.5 g de tofu en cubos y saltea hasta que esté dorado, alrededor de 5 minutos.
3. Añade 396 ml de bok choy y saltea durante 3 minutos más.
4. Incorpora 1.7 stalk de hierba de limón picada y 49.5 ml de salsa de soya, cocinando por 2 minutos más.

Día 4

10. Avena Nocturna con Limón y Hierbas

Esta avena nocturna está infusionada con limón y hierbas frescas, perfecta para un desayuno revitalizante. Es una opción nutritiva y deliciosa para comenzar el día.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	—
Calorías	392 kcal
Proteínas	11g
Carbohidratos	63g
Grasas	10g



Ingredientes

avena enrollada	42 gramos
leche de almendra	336 mililitros
ralladura de limón	7 gramos
menta fresca, picada	21 gramos
miel (opcional)	7 gramos

Preparación

1. En un frasco, combina la avena enrollada, la leche de almendra, la ralladura de limón y la menta picada.
2. Revuelve bien, cubre y refrigera durante la noche.
3. Por la mañana, añade miel si lo deseas y disfruta fría.

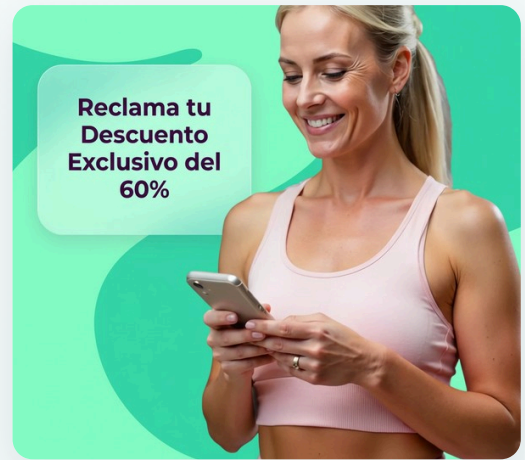
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



11. Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Aguacate

Los garbanzos son una excelente fuente de proteínas y fibra que ayudan a controlar el peso y apoyan la salud digestiva, crucial para mujeres en sus 40 años. El aguacate añade grasas beneficiosas que promueven la salud del corazón y el equilibrio hormonal.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	23g
Carbohidratos	47g
Grasas	34g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos	372 ml
Aguacate, en cubos	0.8 medium
Tomates cherry, cortados a la mitad	186 ml
Pepino, en cubos	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	23.3 ml
Sal	
Pimienta negra	

Preparación

1. En un tazón, combina los garbanzos escurridos, aguacate en cubos, tomates cherry y pepino.
2. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, luego sazona con sal y pimienta.
3. Mezcla suavemente para combinar y sirve inmediatamente.

12. Salteado de Frutas y Verduras

Este colorido salteado combina verduras vibrantes con frutas dulces, ofreciendo una mezcla única de vitaminas y minerales que impulsan la inmunidad y la energía. La combinación de proteínas del tofu mejora la salud muscular mientras proporciona fibra para la digestión.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	33g
Carbohidratos	50g
Grasas	23g



Ingredientes

Tofu firme (en cubos)	186.5 g
Pimiento (en rodajas)	0.8g
Calabacín (en rodajas)	0.8g
Mango (en cubos)	0.8g
Salsa de soja	24.8 ml

Preparación

1. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y añade 186.5 g de tofu firme en cubos, cocinando hasta que esté dorado, aproximadamente 5-7 minutos.
2. Agrega 0.8 de un pimiento en rodajas y 0.8 de un calabacín en rodajas a la sartén, cocinando durante 3-5 minutos adicionales.
3. Incorpora 0.8 de un mango en cubos y 24.8 ml de salsa de soja, cocinando durante 2 minutos más antes de servir.

13. Pudín de Chía con Manzana y Canela

Este delicioso pudín está lleno de fibra gracias a las semillas de chía y las manzanas, lo que lo convierte en un desayuno ideal para la salud intestinal. Los probióticos del yogur o kéfir mejoran la digestión y la canela aporta beneficios antiinflamatorios.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	8 min
Calorías	420 kcal
Proteínas	21g
Carbohidratos	42g
Grasas	14g



Ingredientes

Semillas de chía	84 ml
Leche de almendra sin azúcar	336 ml
Manzana picada	½g
Canela molida	2.8 g
Yogur griego natural o kéfir	168 ml

Preparación

1. En un bol, combina 84 ml de semillas de chía y 336 ml de leche de almendra. Mezcla bien y deja reposar durante al menos 10 minutos hasta que espese.
2. Incorpora ½ manzana picada y 2.8 g de canela molida.
3. Sirve con 168 ml de yogur griego natural o kéfir por encima.

14. Ensalada de Pollo y Quinoa con Limón

Esta ensalada colorida está repleta de proteínas gracias al pollo y la quinoa, lo que favorece la salud muscular y el metabolismo. El aderezo de limón aporta un sabor refrescante y antioxidantes.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	15 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	47g
Grasas	19g



Ingredientes

pechuga de pollo a la parrilla, en cubos	178.3 g
quinoa cocida	186 ml
pimiento, en cubos	116.3 g
pepino, en cubos	116.3 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón, combina el pollo a la parrilla en cubos, la quinoa cocida, el pimiento y el pepino.
2. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón, mezclando bien.
3. Sirve inmediatamente o enfría en el refrigerador durante 30 minutos antes de servir.

15. Sopa de Garbanzos y Espinacas con Vinagre de Manzana

Esta reconfortante sopa es rica en proteínas y fibra gracias a los garbanzos, mientras que las espinacas aportan vitaminas esenciales. La adición de vinagre de manzana ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	10 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	30g
Carbohidratos	66g
Grasas	8g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, enjuagados	396 ml
Espinacas frescas	99 g
Caldo de verduras	792 ml
Vinagre de manzana	24.8 ml
Comino	4.9 g

Preparación

1. En una olla, combina 792 ml de caldo de verduras y 396 ml de garbanzos enjuagados. Lleva a ebullición.
2. Agrega 99 g de espinacas frescas, 24.8 ml de vinagre de manzana y 4.9 g de comino. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10 minutos.

Día 6

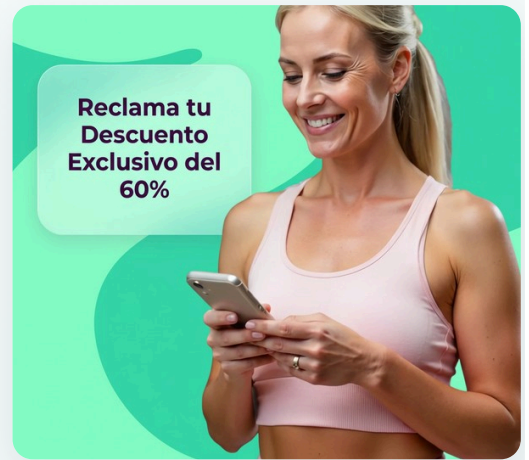
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

[Comenzar Ahora](#)

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



16. Parfait de Chía y Avena para la Noche

Combinando semillas de chía y avena, este parfait es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3 y fibra, promoviendo la salud del corazón y el bienestar digestivo. Los carbohidratos de digestión lenta proporcionan energía duradera, haciéndolo perfecto para las mañanas ocupadas.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	434 kcal
Proteínas	14g
Carbohidratos	63g
Grasas	17g



Ingredientes

Avena	56 g
Semillas de chía	42 g
Leche de almendra (o leche de elección)	336 ml
Frutas del bosque mixtas	105 g
Miel o jarabe de arce (opcional)	7 ml

Preparación

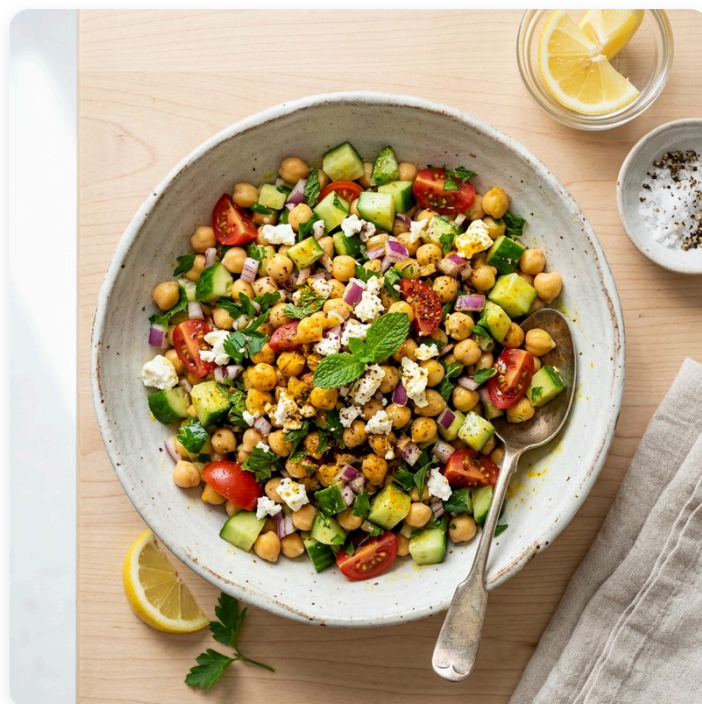
1. En un frasco o tazón, combina la avena, las semillas de chía y la leche de almendra.
2. Revuelve bien, cubre y refrigera durante la noche.
3. Por la mañana, cubre con las frutas del bosque y rocía con miel o jarabe de arce si lo deseas.

17. Ensalada Mediterránea de Garbanzos con Cúrcuma

Los garbanzos son una excelente fuente de proteína vegetal, mientras que las especias como la cúrcuma y una variedad de verduras añaden sabor y beneficios antiinflamatorios. Esta ensalada es abundante y rica en nutrientes, apoyando la salud metabólica.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	31g
Carbohidratos	70g
Grasas	19g



Ingredientes

garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	372 ml
pepino, en cubos	116.3 g
tomate, en cubos	116.3 g
cebolla roja, en cubos	62 g
cúrcuma en polvo	3.1 g
aceite de oliva	23.3 ml
jugo de limón	23.3 ml

Preparación

1. En un tazón grande, combina los garbanzos, el pepino en cubos, el tomate, la cebolla roja, la cúrcuma, el aceite de oliva y el jugo de limón.
2. Revuelve todo hasta que esté bien combinado.
3. Sirve frío o a temperatura ambiente.

18. Salteado de Champiñones y Acelgas con Salsa de Ajo y Tahini

Este salteado rápido es rico en vitamina D gracias a los champiñones y ofrece beneficios antiinflamatorios gracias a las acelgas. La salsa de tahini añade proteínas y probióticos, lo que lo convierte en una opción ideal para el apoyo inmunológico.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	12 min
Tiempo de cocción	6 min
Calorías	495 kcal
Proteínas	20g
Carbohidratos	33g
Grasas	33g



Ingredientes

Champiñones, en rodajas	396 ml
Acelgas, picadas	396 ml
Ajo, picado	3.3 cloves
Tahini	49.5 g
Jugo de limón	24.8 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agrega 3.3 dientes de ajo picados y sofríe durante 1 minuto hasta que estén fragantes.
2. Añade 396 ml de champiñones en rodajas y cocina durante 5 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
3. Incorpora 396 ml de acelgas picadas y cocina durante 4-5 minutos adicionales hasta que se marchiten.
4. En un tazón pequeño, mezcla 49.5 g de tahini con 24.8 ml de jugo de limón y un poco de agua para diluir. Rocía sobre el salteado y sirve.

Día 7

19. Pudín de Semillas de Chía con Leche de Almendras y Semillas de Lino

Este pudín de semillas de chía es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3 que ayudan a equilibrar las hormonas y reducir la inflamación. Las semillas de chía y lino también aportan fibra, favoreciendo la salud digestiva y la saciedad.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	5 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	392 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	45g
Grasas	17g



Ingredientes

semillas de chía	84 ml
leche de almendras, sin azúcar	336 ml
semillas de lino, molidas	21 g
extracto de vainilla	3.5 ml
jarabe de arce	21 ml
bayas para decorar	84 ml

Preparación

1. En un tazón, mezcla 84 ml de semillas de chía, 336 ml de leche de almendras, 21 g de semillas de lino molidas, 3.5 ml de extracto de vainilla y 21 ml de jarabe de arce.
2. Refrigerar durante al menos 2 horas o toda la noche hasta que espese.
3. Sirve decorado con 84 ml de bayas.

20. Ensalada de Garbanzos, Pepino y Limón

Esta ensalada abundante presenta garbanzos y pepinos, convirtiéndola en una excelente fuente de proteínas y fibra. La combinación de limón y hierbas añade un sabor refrescante mientras apoya la digestión y la hidratación.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	10 min
Tiempo de cocción	5 min
Calorías	543 kcal
Proteínas	28g
Carbohidratos	70g
Grasas	16g



Ingredientes

Garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados	372 ml
Pepino, en cubos	186 ml
Tomates cherry, cortados por la mitad	186 ml
Aceite de oliva	23.3 ml
Jugo de limón	46.5 ml
Perejil fresco, picado	46.5 ml
Sal y pimienta al gusto	al gusto

Preparación

1. En un tazón, combina 372 ml de garbanzos escurridos, 186 ml de pepino en cubos y 186 ml de tomates cherry cortados por la mitad.
2. Añade 23.3 ml de aceite de oliva, 46.5 ml de jugo de limón y 46.5 ml de perejil picado.
3. Sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla bien para combinar.

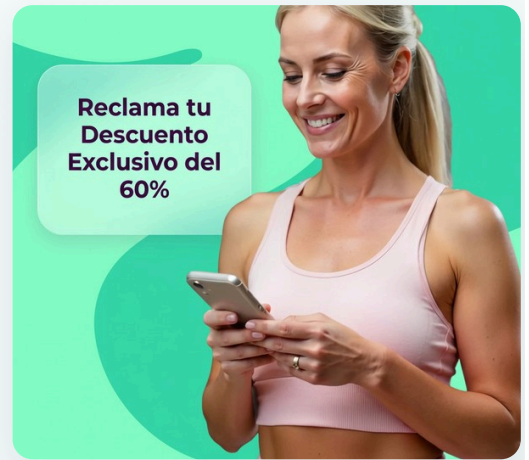
OFERTA EXCLUSIVA

Inicia Tu Plan Personalizado

Obtén planes de alimentación personalizados, seguimiento de macros y orientación experta, todo adaptado a tu cuerpo y objetivos únicos. Únete a más de un millón de mujeres que ya están transformando su salud con Reverse Health.

Comenzar Ahora

**Más de 1.100.000 mujeres transformando su salud*



21. Salteado de Res y Hierba de Limón con Verduras

Este salteado de res está lleno de proteínas y contiene hierba de limón para dar sabor y apoyar la digestión. Promueve la energía y la vitalidad a través de sus ingredientes ricos en nutrientes.

Información Nutricional

Porciones	1
Tiempo de preparación	11 min
Tiempo de cocción	3 min
Calorías	528 kcal
Proteínas	50g
Carbohidratos	25g
Grasas	30g



Ingredientes

Res, en rodajas finas	186.5 g
Zanahorias, en juliana	198 ml
Hierba de limón, picada	1.7 stalk
Salsa de soja	49.5 ml
Aceite de oliva	24.8 ml

Preparación

1. Calienta 24.8 ml de aceite de oliva en un wok a fuego alto.
2. Agrega 186.5 g de res en rodajas y sella durante 3 minutos.
3. Incorpora 198 ml de zanahorias en juliana y 1.7 stalk de hierba de limón picada.
4. Añade 49.5 ml de salsa de soja y cocina por 4 minutos adicionales hasta que las verduras estén tiernas.

Empieza Tu Camino hacia la Salud Hoy

Únete a más de un millón de mujeres que están transformando su salud con planes de nutrición y fitness personalizados, diseñados para tu cuerpo, tus objetivos y tu estilo de vida.



Planes de alimentación y seguimiento de macros



Programas basados en evidencia científica



Orientación y apoyo de expertos

VER MÁS PLANES

Descubre más guías de nutrición y planes de dieta elaborados por expertos en reverse.health/es/category/nutricion — planes de alimentación, recetas y consejos de bienestar para mujeres mayores de 40 años.

[Comenzar Ahora](#)

Descubre un mundo diseñado para la salud femenina

Este contenido es solo orientativo y no sustituye al asesoramiento médico profesional. Consulta a tu médico antes de iniciar cualquier dieta o programa de ejercicio.

© 2026 Reverse Health. Todos los derechos reservados.