

NOVA SPRITE

COME RICO Y SANO



YOGURT NATURAL CON SEMILLAS DE CALABAZA Y KIWI

INGREDIENTES:

- 1 taza de yogur natural sin azúcar
- 2 cdas de semillas de calabaza (tostadas o crudas)
- 1 kiwi pelado y en rodajas
- 1 cdita de miel (opcional)

INSTRUCCIONES:

1. Preparar el tazón
 - Coloca el yogur en un bol.
2. Añadir los ingredientes
 - Coloca las rodajas de kiwi encima del yogur.
 - Espolvorea las semillas de calabaza.
3. Endulzar
 - Agrega miel si lo deseas



5 MINUTOS

DATO:

Las semillas de calabaza son ricas en hierro, y el kiwi es una excelente fuente de vitamina C.

TORTILLA DE ESPINACA Y TOMATE

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- ½ taza de espinaca fresca picada
- 1 tomate pequeño, picado
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Preparar las verduras
 - Lava la espinaca y el tomate, luego pica ambos.
2. Batir los huevos
 - En un bol, bate los huevos con sal y pimienta.
3. Cocinar las verduras
 - Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
 - Añade la espinaca y el tomate, cocina 1–2 minutos.
4. Hacer la tortilla
 - Vierte los huevos batidos sobre las verduras.
 - Cocina a fuego bajo hasta que cuaje, volteando con cuidado si es necesario.

10 MINUTOS

DATO:
La espinaca aporta hierro y el tomate, vitamina C para absorberlo mejor.

PORRIDGE DE AVENA CON PASAS Y ALMENDRAS

INGREDIENTES:

- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 taza de leche o agua
- 2 cdas de pasas
- 1 cda de almendras fileteadas o picadas
- ½ cdita de canela en polvo

INSTRUCCIONES:

1. Cocinar la avena
 - En una olla pequeña, colocando la avena y la leche (o agua).
 - Cocina a fuego medio, removiendo constantemente.
 - Cuando empiece a espesar (5-6 min), añade las pasas.
2. Dar sabor
 - Mezcla la canela y remueve bien para que el aroma se distribuya.
3. Servir
 - Vierte la avena en un bol y coloca las almendras encima para dar textura crujiente.



10 MINUTOS

DATO:

Las pasas aportan hierro y las almendras también, además de grasas saludables.

PAN INTEGRAL CON CREMA DE CACAHUATE Y FRESAS

INGREDIENTES:

- 1 rebanada de pan integral
- 1 cda de crema de cacahuate 100% natural (sin azúcar añadido)
- 3 fresas lavadas y cortadas en láminas

INSTRUCCIONES:

1. Tostar el pan
 - Dora la rebanada de pan en una tostadora o sartén hasta que esté crujiente.
2. Añadir la crema de cacahuate
 - Unta la crema de cacahuate de forma uniforme sobre el pan caliente.
3. Colocar las fresas
 - Distribuye las láminas de fresa por encima.



5 MINUTOS

DATO:

El cacahuate contiene hierro vegetal y las fresas vitamina C, ideal para absorberlo mejor.

BATIDO DE MANGO, ESPINACA Y CHIA

INGREDIENTES:

- 1 taza de mango maduro en cubos
- ½ taza de espinaca fresca
- 1 cda de semillas de chía (hidratadas en 3 cdas de agua por 10 min)
- ½ taza de agua o leche vegetal
- Hielo al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Preparar ingredientes

- Lava bien la espinaca.
- Pela y corta el mango.
- Hidrata las semillas de chía en agua durante 10 minutos.

2. Licuar

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora.
- Procesa 1–2 minutos hasta obtener una mezcla cremosa.

3. Servir

- Bebe inmediatamente para aprovechar los nutrientes.



5 MINUTOS

DATO:

El mango y la espinaca aportan vitamina C y hierro respectivamente, y la chía suma minerales y omega-3

HOTCAKES DE AVENA Y CACAO

INGREDIENTES:

- ½ taza de avena molida (harina de avena)
- 1 huevo
- 1 cda de cacao puro sin azúcar
- ¼ taza de leche
- 1 cdita de polvo de hornear
- Fruta fresca para acompañar

INSTRUCCIONES:

1. Hacer la masa
 - En un bol, mezcla la avena molida, cacao y polvo de hornear.
 - Añade el huevo y la leche, y bate hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Cocinar los hotcakes
 - Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrásala ligeramente.
 - Vierte porciones de mezcla (aprox. ¼ taza) y cocina 2-3 min por lado.
3. Servir
 - Acompaña con fruta fresca rica en vitamina C como kiwi o fresas.



15 MINUTOS

DATO:

El cacao es rico en hierro y la fruta fresca ayuda a absorberlo.

BATIDO DE NARANJA, KIWI Y GRANADA

INGREDIENTES:

- 1 naranja en gajos
- 1 kiwi pelado y en rodajas
- ½ taza de granos de granada
- 1 puñado pequeño de nueces picadas

INSTRUCCIONES:

1. Preparar la fruta
 - Pela y corta la naranja y el kiwi.
 - Separa los granos de granada.

2. Montar la ensalada

- Coloca todas las frutas en un bol.

Espolvorea las nueces encima.

3. Servir

- Disfruta inmediatamente para conservar la vitamina C.



5 MINUTOS

DATO:

Todas estas frutas son ricas en vitamina C, y las nueces aportan hierro vegetal.

HÍGADO ENCEBOLLADO

INGREDIENTES:

- 300 g de hígado de res o pollo (fresco, limpio y sin venas gruesas)
- 1 cebolla grande, cortada en rodajas finas
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra
- Sal fina al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Jugo de ½ limón (opcional, ayuda a suavizar el sabor y mejorar la absorción de hierro)

INSTRUCCIONES:

1. Limpieza del hígado
 - Lava el hígado bajo un chorro de agua fría para retirar restos de sangre.
 - Con un cuchillo afilado, retira membranas y venas visibles.
 - Corta en filetes de 1 cm de grosor para asegurar una cocción rápida y uniforme.
 - Si deseas suavizar su sabor, colócalo en un bol con agua fría y el jugo de medio limón durante 10 minutos. Luego escurre y seca con papel de cocina.
2. Preparación de la cebolla
 - Pela la cebolla y córtala por la mitad.
 - Haz rodajas finas (tipo pluma), lo que ayudará a que se caramelicen y liberen su dulzor natural.
3. Cocinar la cebolla
 - Calienta el aceite de oliva en una sartén amplia a fuego medio.
 - Añade la cebolla y remueve para que se impregne del aceite.
 - Cocina 8–10 minutos, removiendo cada poco, hasta que esté dorada y blanda.
 - Retírala de la sartén y resérvala.
4. Sellado del hígado
 - Sube el fuego a medio-alto.
 - Coloca el hígado en la sartén en una sola capa, sin amontonarlo.
 - Cocina 2–3 minutos por lado, hasta que cambie de color. Evita sobrecocinarlo para que no quede duro.
5. Unión de sabores
 - Devuelve la cebolla a la sartén, mezcla con el hígado y cocina 1 minuto más.
 - Salpimenta al gusto y, si lo deseas, añade unas gotas de limón justo antes de servir.
6. Servicio y acompañamiento
 - Sirve caliente, acompañado de una ensalada de tomate y pimienta para aportar vitamina C y mejorar la absorción del hierro del hígado.

20 MINUTOS

POLLO AL CURRY CON ESPINACA

INGREDIENTES:

- 300 g de pechuga de pollo, cortada en cubos medianos
- 1 taza de espinaca fresca lavada
- 1 taza de leche de coco
- 1 cda de curry en polvo
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Preparar el pollo
 - Lava la pechuga de pollo y sécala con papel de cocina.
 - Córdala en cubos de tamaño similar para que se cocinen uniformemente.
2. Sellar el pollo
 - Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
 - Añade el pollo y dóralo por todos lados (unos 5 minutos).
3. Incorporar el curry
 - Reduce el fuego a medio, añade el curry en polvo y mezcla bien para que el pollo se impregne.
 - Cocina 1 minuto para potenciar el aroma de las especias.
4. Añadir la leche de coco
 - Vierte la leche de coco y mezcla bien.
 - Cocina a fuego bajo 10 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese.
5. Agregar la espinaca
 - Incorpora la espinaca y cocina solo 2 minutos para que mantenga sus nutrientes.
6. Servir
 - Sirve caliente acompañado de arroz integral para una comida completa

25 MINUTOS

DATO:

La espinaca aporta hierro y el curry con leche de coco hace la receta más sabrosa y nutritiva.

GUISO DE TERNERA CON VERDURAS

INGREDIENTES:

- 300 g de carne de ternera en cubos
- 2 zanahorias peladas y en rodajas
- 1 papa pelada y en cubos
- 1 pimiento rojo en tiras
- 2 tazas de caldo de verduras o carne
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Sellar la carne
 - En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio-alto.
 - Añade la ternera y dóralas por todos lados para sellar los jugos.
2. Añadir verduras
 - Incorpora zanahoria, papa y pimiento.
 - Sofríe 5 minutos para que los sabores se integren.
3. Cocción lenta
 - Vierte el caldo y lleva a ebullición.
 - Reduce el fuego, tapa y cocina 30-40 minutos hasta que la carne esté tierna.
4. Rectificar sabor
 - Añade sal y pimienta al gusto antes de servir.

50 MINUTOS

DATO:

La carne roja es rica en hierro hemo, y el pimiento rojo aporta vitamina C para absorberlo.

SALMÓN A LA PLANCHA CON LIMÓN Y BRÓCOLI AL VAPOR

INGREDIENTES:

- 2 filetes de salmón (150 g cada uno)
- 1 brócoli mediano
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra
- Jugo de ½ limón fresco
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

INSTRUCCIONES:

1. Preparar el brócoli

- Lava bien el brócoli y separa en ramilletes pequeños para que la cocción sea uniforme.
- Llena una olla con 3 cm de agua, coloca una vaporera encima y añade el brócoli.
- Cocina al vapor durante 5–6 minutos, hasta que esté tierno pero aún conserve un color verde intenso.
- Retira y reserva, rociando con un chorrito de aceite de oliva para realzar el sabor.

2. Preparar el salmón

- Seca los filetes con papel de cocina para que se doren bien.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.

3. Cocinar el salmón

- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto y añade 1 cda de aceite de oliva.
- Coloca el salmón con la piel hacia abajo y cocina 4–5 minutos sin moverlo para que la piel quede crujiente.
- Voltea y cocina 3–4 minutos más, dependiendo del grosor del filete.

4. Finalizar con limón

- Justo antes de apagar el fuego, exprime el limón sobre el salmón para darle frescura y aportar vitamina C.

5. Servir

Coloca en el plato

- el salmón junto al brócoli al vapor.



20 MINUTOS

ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSAS DE TOMATE NATURAL

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 2 cdas de pan rallado integral
- 1 diente de ajo picado
- 1 cdita de perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 tazas de puré de tomate natural
- ½ taza de pimiento rojo picado

INSTRUCCIONES:

1. Formar las albóndigas

- En un bol grande, mezcla la carne molida con el huevo, pan rallado, ajo, perejil, sal y pimienta.
- Con las manos limpias, forma bolitas del tamaño de una nuez.

2. Sellar las albóndigas

- Calienta el aceite en una sartén amplia y dora las albóndigas por todos lados (5-6 min).
- Retíralas y reservalas.

3. Preparar la salsa

- En la misma sartén, sofríe el pimiento rojo 3 minutos.
- Añade el puré de tomate y cocina a fuego medio 5 minutos.

4. Unir albóndigas y salsa

- Incorpora las albóndigas a la salsa y cocina tapado 15 minutos para que absorban el sabor.

5. Servir

- Acompaña con una ensalada de hojas verdes con limón para más vitamina C.



40 MINUTOS

AVENA CON CACAO Y FRESAS

INGREDIENTES:

- ½ taza de avena en hojuelas
- 1 taza de leche o agua
- 1 cda de cacao puro sin azúcar
- 5-6 fresas frescas, lavadas y cortadas en trozos
- 1 puñado (aprox. 20 g) de nueces picadas
- 1 cdita de miel (opcional)

INSTRUCCIONES:

1. Cocinar la avena

- En una olla pequeña, coloca la avena y la leche (o agua).
- Lleva a fuego medio y remueve constantemente para evitar que se pegue.
- Cocina 5-7 minutos, hasta que espese y esté cremosa.

2. Añadir el cacao

- Retira la olla del fuego.
- Incorpora el cacao puro y mezcla bien para que se disuelva.

3. Montar el plato

- Sirve la avena en un bol.
- Coloca las fresas por encima, luego espolvorea las nueces.
- Endulza con miel si lo deseas.



10 MINUTOS

BATIDO DE ESPINACA, NARANJA Y PLÁTANO

INGREDIENTES:

- 1 taza de espinaca fresca lavada.
- 1 naranja grande, pelada y sin semillas.
- 1 plátano maduro.
- ½ taza de agua o leche vegetal.
- 3-4 cubos de hielo.

INSTRUCCIONES:

1. Preparar los ingredientes

- Lava bien la espinaca.
- Pela la naranja y el plátano.

2. Licuar

- Coloca en la licuadora la espinaca, naranja, plátano, agua/leche y hielo.
- Licúa 1-2 minutos hasta obtener un batido suave y homogéneo.

3. Servir

- Sirve inmediatamente para aprovechar al máximo la vitamina C de la naranja.



10 MINUTOS

TOSTADA INTEGRAL CON HUMMUS Y PIMIENTO ROJO

INGREDIENTES:

- 1 rebanada de pan integral
- 2 cdas de hummus (casero o comprado)
- $\frac{1}{4}$ de pimiento rojo, en tiras finas
- Unas gotas de jugo de limón (opcional)

INSTRUCCIONES:

1. Tostar el pan

- Coloca la rebanada de pan integral en la tostadora o sartén hasta dorar.

2. Untar el hummus

- Extiende el hummus de forma uniforme sobre el pan.

3. Colocar el pimiento

- Añade las tiras de pimiento encima del hummus.

4. Dar frescura

- Si lo deseas, rocía unas gotas de limón antes de servir.

DATO:

Los garbanzos del hummus aportan hierro y proteína, y el pimiento rojo es muy rico en vitamina C.



5 MINUTOS