

EVELIN NUTRICIÓN · RESISTENCIA

DESCARGA GRATUITA

Recetario

antiinflamatorio

Recetas simples para nutrirte, organizarte y sentirte bien



Lic. Evelin Tiehl

LICENCIADA EN NUTRICIÓN · MAT. 115

20 recetas

Ingredientes accesibles

Tips prácticos

BIENVENIDA

Comer mejor puede ser simple

Este recetario fue creado para acompañarte a incorporar una alimentación más natural, variada y equilibrada, a través de preparaciones simples y posibles de sostener en el día a día.

La propuesta es priorizar alimentos frescos y mínimamente procesados, sumar variedad de vegetales y frutas, elegir grasas de buena calidad e incorporar ingredientes como frutos secos, semillas, pescado, aceite de oliva, hierbas y especias.

No se trata de buscar una alimentación perfecta ni de pensar en alimentos “buenos” o “malos”. Se trata de aprender a elegir, combinar y organizarnos un poquito mejor.

A lo largo de estas páginas vas a encontrar 20 recetas sencillas, con ingredientes accesibles, preparaciones prácticas y pequeños tips que te ayudarán a llevarlas a tu rutina.

Porque alimentarnos mejor también puede ser rico, simple y posible.

Evelin

Lic. Evelin Tiehl · Licenciada en Nutrición

Qué vas a encontrar

Tocá cualquier receta para ir directo

Desayunos y meriendas

6 RECETAS

- | | | | |
|----|---|----|------------------------------------|
| 01 | Pancakes de almendras y arándanos | 02 | Pudding de chía y frutos rojos |
| 03 | Yogur con frutos rojos y crocante de nueces | 04 | Omelette verde |
| 05 | Tostada con palta y huevo | 06 | Avena cremosa con manzana y canela |

Almuerzos y cenas

10 RECETAS

- | | | | |
|----|---------------------------------------|----|--|
| 07 | Bowl de pollo, palta y vegetales | 08 | Pescado al horno con vegetales |
| 09 | Hamburguesitas de pollo y zucchini | 10 | Tarta de espinaca y calabaza |
| 11 | Crema de calabaza, jengibre y cúrcuma | 12 | Wok de pollo y vegetales |
| 13 | Ensalada tibia de quinoa y vegetales | 14 | Zapallitos rellenos de carne y vegetales |
| 15 | Tortilla de zucchini y cebolla | 16 | Batata rellena de pollo y palta |

Dulces y colaciones

4 RECETAS

- | | | | |
|----|-------------------------------------|----|-----------------------------------|
| 17 | Trufas de cacao y nueces | 18 | Manzana tibia con canela y nueces |
| 19 | Muffins de zanahoria, coco y nueces | 20 | Bocaditos de coco y limón |

recetas

Desayunos y meriendas

Para empezar el día (o cortar la tarde) con algo rico y que te sostenga.

01 Pancakes de almendras y arándanos

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 3 cdas. de harina de almendras
- 2 cdas. de agua
- ½ cdita. de polvo de hornear
- ¼ taza de arándanos
- Ralladura de ½ limón
- Canela

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar todos los ingredientes excepto los arándanos.
- 2 Cocinar pequeñas porciones en sartén antiadherente a fuego bajo.
- 3 Servir con los arándanos por encima.

Tip de Evelin

Podés preparar varias unidades y conservarlas en heladera para resolver desayunos o meriendas durante la semana.

02 Pudding de chía y frutos rojos

INGREDIENTES

- 3 cdas. de semillas de chía
- 150 ml de leche o bebida vegetal sin azúcar
- ½ cdita. de esencia de vainilla
- ½ taza de frutillas o arándanos
- 1 cda. de nueces picadas

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar la chía con la leche y la vainilla.
- 2 Refrigerar al menos 3 horas o durante la noche.
- 3 Agregar los frutos rojos y las nueces al servir.

Tip de Evelin

Preparalo la noche anterior y dejalo reposar en heladera. A la mañana solo agregás la fruta y ¡listo!

03 Yogur con frutos rojos y crocante de nueces

INGREDIENTES

- 1 pote de yogur natural sin azúcar (170–200 g)
- ½ taza de frutos rojos
- 1 cda. de nueces
- 1 cda. de coco rallado sin azúcar
- Canela

PREPARACIÓN

- 1 Colocar el yogur en un bowl.
- 2 Agregar el resto de los ingredientes por encima.

Tip de Evelin

Elegí preferentemente un yogur natural sin azúcar agregada y sumale vos la fruta para darle dulzor.

04 Omelette verde

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 taza de espinaca fresca
- ¼ zucchini rallado
- 1 cdita. de aceite de oliva
- Cúrcuma y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Saltear ligeramente el zucchini y la espinaca.
- 2 Incorporar los huevos batidos y condimentar.
- 3 Cocinar de ambos lados.

Tip de Evelin

Aprovechá los vegetales que tengas disponibles: espinaca, zucchini, cebolla, morrón o champiñones. No tiene que ser siempre igual.

05 Tostada con palta y huevo

INGREDIENTES

- 1 rebanada de pan integral o sin TACC
- ½ palta pequeña
- 1 huevo
- Unas gotas de limón
- Pimienta
- Semillas (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Tostar el pan.
- 2 Pisar la palta con el limón y colocarla encima.
- 3 Terminar con el huevo cocido, poché o a la plancha.

06 Avena cremosa con manzana y canela

INGREDIENTES

- ½ taza de avena
- 1 taza de leche o bebida vegetal sin azúcar
- ½ manzana
- 1 cdita. de chía
- Canela
- 1 cda. de nueces

PREPARACIÓN

- 1 Cocinar la avena con la leche hasta obtener una textura cremosa.
- 2 Incorporar la manzana en cubitos y la canela.
- 3 Servir con chía y nueces.

Tip de Evelin

La canela y la fruta aportan sabor naturalmente; probalo antes de agregar endulzante.

recetas

Almuerzos y cenas

Platos completos, simples de armar y fáciles de sostener en la semana.

07 Bowl de pollo, palta y vegetales

INGREDIENTES

- 120–150 g de pechuga de pollo
- ½ palta
- 1 taza de hojas verdes
- ½ tomate
- ½ zanahoria
- ¼ pepino
- 1 cda. de aceite de oliva
- Jugo de limón

PREPARACIÓN

- 1 Cocinar el pollo y cortarlo en tiras.
- 2 Armar el bowl con los vegetales y la palta.
- 3 Condimentar con oliva y limón.

Tip de Evelin

Dejá el pollo cocido y los vegetales lavados previamente. Tener bases listas hace mucho más fácil armar una comida completa.

08 Pescado al horno con vegetales

INGREDIENTES

- 150 g de pescado
- ½ zucchini
- ½ zanahoria
- ¼ morrón
- ½ cebolla
- 1 cda. de aceite de oliva
- Limón, cúrcuma, pimienta y perejil

PREPARACIÓN

- 1 Colocar los vegetales y el pescado en una fuente.
- 2 Condimentar y cocinar a 180 °C durante 20–25 minutos aproximadamente, según el grosor del pescado.

Tip de Evelin

Sumá limón, perejil y especias para realzar el sabor sin necesidad de recurrir a salsas comerciales.

09 Hamburguesitas de pollo y zucchini

Rinde 4 unidades

INGREDIENTES

- 300 g de pollo picado
- ½ zucchini rallado y bien escurrido
- ½ zanahoria rallada
- 1 huevo
- 2 cdas. de avena o harina de almendras
- Ajo, perejil y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar todos los ingredientes y formar las hamburguesitas.
- 2 Cocinar en horno o sartén hasta que el pollo esté completamente cocido.

Tip de Evelin

Hacé cantidad extra y freezalas separadas. Te pueden salvar una comida cuando tenés poco tiempo.

10 Tarta de espinaca y calabaza

INGREDIENTES

Para la base

- 1 taza de harina de almendras
- ½ taza de almidón de maíz
- 1 huevo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- Agua, cantidad necesaria

Para el relleno

- 2 tazas de espinaca cocida y escurrida
- 1 taza de calabaza cocida
- 2 huevos
- ½ cebolla
- Pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Unir los ingredientes de la masa y colocar en una tartera.
- 2 Mezclar el relleno y distribuirlo sobre la base.
- 3 Cocinar a 180 °C durante 30–35 minutos.

Tip de Evelin

Una tarta casera es una excelente opción para organizarte: preparala con anticipación y acompaña-la con una buena porción de vegetales.

11 Crema de calabaza, jengibre y cúrcuma

INGREDIENTES

- 2 tazas de calabaza en cubos
- ½ cebolla
- ½ zanahoria
- ½ cdita. de cúrcuma
- Un trocito de jengibre fresco
- 1 cdita. de aceite de oliva
- Agua o caldo casero sin exceso de sodio

PREPARACIÓN

- 1 Cocinar los vegetales hasta que estén tiernos.
- 2 Procesar hasta obtener una crema.
- 3 Agregar el aceite de oliva al servir.

Tip de Evelin

Agregá el aceite de oliva al final de la preparación para aportar sabor y grasas saludables.

12 Wok de pollo y vegetales



INGREDIENTES

- 150 g de pollo
- ½ zucchini
- ½ zanahoria
- ½ morrón
- ½ cebolla
- ½ taza de brócoli
- 1 cda. de aceite de oliva
- Especias a gusto

PREPARACIÓN

- 1 Cortar todo en tiras.
- 2 Cocinar primero el pollo.
- 3 Incorporar los vegetales, procurando que queden ligeramente crocantes.

Tip de Evelin

No cocines demasiado los vegetales. Dejarlos ligeramente crocantes mejora la textura y hace el plato mucho más atractivo.

13 Ensalada tibia de quinoa y vegetales

INGREDIENTES

- ½ taza de quinoa cocida
- ½ taza de calabaza asada
- ½ taza de brócoli
- ¼ palta
- Hojas verdes
- 1 cda. de aceite de oliva
- Limón

PREPARACIÓN

- 1 Combinar la quinoa tibia con los vegetales.
- 2 Incorporar la palta y las hojas verdes.
- 3 Condimentar con oliva y limón.

Tip de Evelin

Cociná quinoa de más y guardala en heladera. Después podés combinarla con distintos vegetales durante la semana.

14 Zapallitos rellenos de carne y vegetales

INGREDIENTES

- 2 zapallitos
- 120 g de carne magra picada
- ½ cebolla
- ½ zanahoria rallada
- ¼ morrón
- 1 cdita. de aceite de oliva
- Especias a gusto

PREPARACIÓN

- 1 Ahuecar los zapallitos.
- 2 Cocinar la carne con los vegetales.
- 3 Rellenar los zapallitos y llevar al horno aproximadamente 20 minutos.

Tip de Evelin

El relleno es adaptable: aprovechá las verduras que ya tengas en la heladera para evitar desperdicios.

15 Tortilla de zucchini y cebolla

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 zucchini pequeño
- ½ cebolla
- 1 cdita. de aceite de oliva
- Cúrcuma, pimienta y perejil

PREPARACIÓN

- 1 Saltear el zucchini y la cebolla.
- 2 Agregar los huevos batidos.
- 3 Cocinar a fuego bajo hasta que la tortilla esté firme.

16 Batata rellena de pollo y palta

INGREDIENTES

- 1 batata mediana
- 100 g de pollo cocido y desmenuzado
- ¼ palta
- ½ tomate
- Jugo de limón
- Perejil y pimienta

PREPARACIÓN

- 1 Cocinar la batata al horno hasta que esté tierna.
- 2 Abrirla y rellenar con el pollo, el tomate y la palta.

Tip de Evelin

Cociná varias batatas juntas cuando prendas el horno. Después las podés usar como base de diferentes comidas.

recetas

Dulces y colaciones

Para cuando aparecen las ganas de algo dulce, sin culpa y con ingredientes reales.

17 Trufas de cacao y nueces

Rinde 8–10 trufas

INGREDIENTES

- ½ taza de nueces o almendras
- 6 dátiles sin carozo
- 2 cdas. de cacao amargo
- 2 cdas. de coco rallado
- 1–2 cdas. de agua, si hiciera falta

PREPARACIÓN

- 1 Procesar hasta obtener una mezcla moldeable.
- 2 Formar pequeñas bolitas.
- 3 Refrigerar.

Tip de Evelin

Armá porciones pequeñas y guardalas en freezer. Recordá que, aunque sean caseras, los frutos secos y los dátiles concentran bastante energía.

18 Manzana tibia con canela y nueces



INGREDIENTES

- 1 manzana
- 1 cdita. de canela
- 1 cda. de nueces picadas
- 1 cdita. de coco rallado
- Unas gotas de esencia de vainilla

PREPARACIÓN

- 1 Cortar la manzana y cocinarla en sartén con unas cucharadas de agua hasta que quede tierna.
- 2 Agregar la canela, la vainilla, las nueces y el coco.

Tip de Evelin

Ideal para cuando tenés ganas de algo dulce: la cocción, la canela y la vainilla ayudan a potenciar el dulzor propio de la fruta.

19 Muffins de zanahoria, coco y nueces

Rinde 5–6 muffins

INGREDIENTES

- 2 huevos
- ½ taza de zanahoria rallada fina
- ½ taza de harina de almendras
- 2 cdas. de coco rallado sin azúcar
- 2 cdas. de yogur natural
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 2 cdas. de nueces picadas
- Canela y esencia de vainilla
- Endulzante (opcional)

PREPARACIÓN

- 1 Batir los huevos con el yogur y la vainilla.
- 2 Incorporar la zanahoria rallada y luego la harina de almendras, el coco, la canela y el polvo de hornear.
- 3 Por último, agregar las nueces.
- 4 Distribuir en moldes y hornear a 180 °C durante 18–22 minutos aproximadamente.

Tip de Evelin

Podés hacer varias unidades y freezarlas individualmente. Así tenés una opción casera lista para esos días en los que hay poco tiempo.

20 Bocaditos de coco y limón

INGREDIENTES

- ½ taza de coco rallado sin azúcar
- ½ taza de harina de almendras
- Ralladura de 1 limón
- 1 huevo
- ½ cdita. de esencia de vainilla
- Endulzante habitual, si querés más dulzor

PREPARACIÓN

- 1 Mezclar todos los ingredientes.
- 2 Formar pequeños bocaditos.
- 3 Hornear a 180 °C durante 10–12 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados.

Tip de Evelin

Guardalos en un recipiente hermético y tenelos listos para acompañar una merienda.



esto es solo el comienzo

Un plan hecho a tu medida

Si querés dejar de empezar de cero cada lunes, te acompaño a construir una alimentación real, sin dietas estrictas y pensada para vos.

- Plan personalizado según tu rutina y tus gustos
- Trabajamos también tu relación con la comida
- Consultas online y presenciales en Resistencia

 **Sacar un turno**

WhatsApp 362 402-0691 · Instagram @evelin.nutricion

Las recetas de este recetario son orientativas y no reemplazan una consulta nutricional personalizada. Si tenés alguna patología, alergia o indicación médica, consultá antes de hacer cambios en tu alimentación.

Evelin Nutrición

Lic. Evelin Tiehl · Mat. 115 · Resistencia, Chaco