

Recetas Saludables de Thanksgiving

Z - MEALPLANNER, LLC



PAVO AL HORNO CON HIERBAS

Porciones: 12-14 personas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 3-4 horas

Macros por porción (4 oz):

Calorías: 180 | Proteína: 35g

| Carbohidratos: 0g | Grasa: 4g

Ingredientes:

- 1 pavo entero (12-14 lbs)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de romero fresco picado
- 2 cucharadas de tomillo fresco
- 4 dientes de ajo picados
- 1 limón cortado en cuartos
- 1 cebolla cortada en cuartos
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 325°F (165°C)
 2. Seca el pavo completamente con toallas de papel
 3. Mezcla aceite de oliva, sal, pimienta, romero, tomillo y ajo
 4. Frota la mezcla por todo el pavo, incluyendo debajo de la piel
 5. Coloca limón y cebolla dentro de la cavidad del pavo
 6. Ata las piernas con hilo de cocina
 7. Coloca el pavo en una bandeja para hornear con rejilla
 8. Vierte el caldo en el fondo de la bandeja
 9. Hornea 15 minutos por libra, bañando cada 30 minutos
 10. El pavo está listo cuando la temperatura interna alcanza 165°F
 11. Deja reposar 20 minutos antes de cortar
- 💡 Tip de Coach: Enfócate en la pechuga (carne blanca) para menos grasa. Retira la piel para reducir calorías en un 50%.

From Zaida with Love



PURÉ DE COLIFLOR CON AJO

Porciones: 6

Tiempo total: 25 minutos

Macros por porción:

Calorías: 85 | Proteína: 4g |
Carbohidratos: 9g | Grasa: 4g

Ingredientes:

- 1 cabeza grande de coliflor (cortada en floretes)
- 4 dientes de ajo
- 1/4 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas de queso crema light
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Cebollín fresco picado para decorar

Instrucciones:

1. Hierve agua con sal en una olla grande
2. Agrega coliflor y ajo, cocina 12-15 minutos hasta suavizar
3. Esurre completamente y deja secar 2 minutos
4. Transfiere a un procesador de alimentos
5. Agrega caldo, queso crema y parmesano
6. Procesa hasta obtener consistencia cremosa
7. Sazona con sal y pimienta
8. Decora con cebollín

💡 Tip de Coach: Esta receta tiene 75% menos carbohidratos que puré de papa tradicional. ¡Nadie notará la diferencia!



CAMOTES ASADOS CON CANELA

Porciones: 8

Tiempo total: 35 minutos

Macros por porción:

Calorías: 120 | Proteína: 2g |
Carbohidratos: 24g | Grasa:
2g

Ingredientes:

- 3 lbs de camotes (sweet potatoes) pelados y cortados en cubos
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 2 cucharaditas de canela
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jarabe de maple puro (opcional)

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400°F (200°C)
2. Coloca los camotes en una bandeja para hornear con papel pergamino
3. Mezcla aceite de coco, canela, nuez moscada y sal
4. Vierte sobre los camotes y mezcla bien
5. Distribuye en una sola capa
6. Hornea 25-30 minutos, volteando a la mitad
7. Rocía con jarabe de maple si deseas (opcional)

 Tip de Coach: Los camotes son carbohidratos complejos ricos en fibra. Perfecto para energía sostenida.



EJOTES CON ALMENDRAS

Porciones: 6

Tiempo total: 15 minutos

Macros por porción:

Calorías: 95 | Proteína: 4g |
Carbohidratos: 8g | Grasa: 6g

Ingredientes:

- 1.5 lbs de ejotes (green beans) limpios
- 1/3 taza de almendras fileteadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo picados
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Ralladura de limón para decorar

Instrucciones:

1. Hierve agua con sal en una olla grande
2. Blanquea los ejotes 4-5 minutos hasta que estén tiernos pero crujientes
3. Escurre y sumerge en agua con hielo
4. En un sartén grande, calienta aceite de oliva
5. Agrega almendras y tuesta 2-3 minutos
6. Agrega ajo y cocina 1 minuto
7. Agrega ejotes y saltea 3-4 minutos
8. Exprime jugo de limón, sazona con sal y pimienta
9. Decora con ralladura de limón

 Tip de Coach: Las almendras agregan proteína y grasas saludables. Esta guarnición es baja en calorías y alta en nutrición.



ENSALADA DE ARÁNDANOS Y ESPINACA

Porciones: 8

Tiempo total: 15 minutos

Macros por porción:

Calorías: 110 | Proteína: 3g |
Carbohidratos: 12g | Grasa:
6g

Ingredientes para la ensalada:

- 6 tazas de espinaca fresca
- 1/2 taza de arándanos secos (sin azúcar agregada)
- 1/2 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de queso feta desmoronado
- 1/2 cebolla morada en rodajas finas

Ingredientes para el aderezo:

- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lava y seca bien la espinaca
2. En un bowl grande, combina espinaca, arándanos, nueces, queso feta y cebolla
3. En un bowl pequeño, mezcla todos los ingredientes del aderezo
4. Vierte el aderezo justo antes de servir
5. Mezcla suavemente

 Tip de Coach: Esta ensalada agrega color, fibra y antioxidantes a tu plato. Perfecta para balancear comidas más pesadas.

From Zaida with Love



PIE DE CALABAZA SALUDABLE

Porciones: 8

Tiempo total: 1 hora 15 minutos

Macros por porción:

Calorías: 180 | Proteína: 6g |

Carbohidratos: 24g | Grasa: 7g

Ingredientes para la corteza:

- 1.5 tazas de harina de almendra
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- 2 cucharadas de jarabe de maple
- 1/4 cucharadita de sal

Ingredientes para el relleno:

- 1 lata (15 oz) de puré de calabaza 100%
- 3/4 taza de leche de coco light
- 1/2 taza de jarabe de maple puro
- 2 huevos grandes
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de clavo molido
- 1/4 cucharadita de sal

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350°F (175°C)
2. Mezcla ingredientes de la corteza hasta formar masa
3. Presiona la masa en un molde para pie de 9 pulgadas
4. Hornea la corteza 10 minutos
5. Mientras tanto, mezcla todos los ingredientes del relleno en un bowl
6. Vierte el relleno sobre la corteza pre-horneada
7. Hornea 45-50 minutos hasta que el centro esté firme
8. Deja enfriar completamente antes de cortar
9. Refrigera al menos 2 horas antes de servir

From Zaida with Love



MANZANAS ASADAS CON CANELA

Porciones: 4

Tiempo total: 35 minutos

Macros por porción:

Calorías: 130 | Proteína: 2g |
Carbohidratos: 28g | Grasa:
3g

Ingredientes:

- 4 manzanas grandes (Honeycrisp o Granny Smith)
- 1/4 taza de nueces picadas
- 2 cucharadas de pasas
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharada de jarabe de maple
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1/4 taza de agua

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C)
2. Corta la parte superior de cada manzana
3. Usa una cuchara para sacar el centro, dejando 1/2 pulgada en el fondo
4. Mezcla nueces, pasas, canela, jarabe de maple y mantequilla
5. Rellena cada manzana con la mezcla
6. Coloca las manzanas en un molde para hornear
7. Vierte agua en el fondo del molde
8. Hornea 25-30 minutos hasta que las manzanas estén suaves
9. Sirve tibias

💡 Tip de Coach: Postre naturalmente dulce, rico en fibra. Perfecto para satisfacer el antojo de dulce sin excesos.

FELIZ DIA DE ACCION DE GRACIAS



RECUERDA:

Estas recetas están diseñadas para que disfrutes Thanksgiving sin culpa:

- Mantienen el sabor tradicional
- Optimizan la nutrición
- Reducen calorías sin sacrificar satisfacción
- Son aprobadas por toda la familia

No tienes que elegir entre tradición y salud. Puedes tener ambas.



¡Disfruta tu Thanksgiving!

Con amor, Zaida