

SEMANA VUELVE A TI

Nutre tu momento

4 recetas para empezar a cuidarte desde donde estás hoy. Recetas fáciles, saciantes y apetecibles para disfrutar comiendo bien y entender qué necesita tu cuerpo en este momento.

María Navarro · Fitmylegs





Antes de empezar...

Cuidarte no debería significar vivir comiendo aparte

Si me sigues desde hace tiempo, sabes que me encanta compartir las recetas que preparo en casa. He reunido estas cuatro porque todas tienen algo en común: forman parte de mi día a día y las he ido adaptando a mi momento actual. A veces no necesitas cambiar lo que comes, sino simplemente la forma de prepararlo. Otras veces adapto lo que aparece en mi propio plan nutricional para que encaje con mi vida real.

El plan se adapta a tu vida. No tu vida al plan.

La pregunta que lo cambia todo

¿Estoy cuidando el cuerpo que tengo hoy... o sigo intentando cuidarlo igual que hace años?

Importan los alimentos que elegimos, sí, pero también las cantidades, nuestra actividad, nuestros objetivos y el momento vital en el que nos encontramos. Estas cuatro recetas son una pequeña pista de lo que vamos a trabajar juntas durante la Semana Vuelve a Ti: alimentación, hormonas, entrenamiento y etapa vital. Cuatro piezas de un mismo puzzle.



Alimentación

Aprender a elegir y combinar bien



Hormonas

Entender cómo influyen en todo



Entrenamiento

Mover el cuerpo desde el respeto



Etapa vital

Cuidarte desde donde estás hoy

Bienvenida a Vuelve a Ti 💕

Brochetas de pollo especiadas con patatas crujientes

Hay días en los que no necesitas cambiar lo que comes, sino simplemente la forma de prepararlo. Estas brochetas son una manera mucho más apetecible de preparar el clásico pollo con verduras y patata, y además son perfectas para hacer una única comida para toda la familia.

Ingredientes · 2 personas

- 300–350 g de pechuga de pollo
- ½ calabacín, ½ pimiento amarillo, ½ cebolla
- Pimentón dulce, comino, jengibre, ajo en polvo
- Ralladura de limón, perejil o cilantro
- 300–350 g de patatas pequeñas
- AOVE, sal yodada, pimienta negra

Preparación

1. Corta el pollo y las verduras en trozos similares y mézclalo todo con AOVE, sal y especias.
2. Monta las brochetas alternando pollo y verduras. Hornea a 200°C durante 18–22 min, dando la vuelta a mitad.
3. Cuece las patatas, aplástalas ligeramente con un vaso, añade AOVE, sal y pimienta y hornea hasta que estén doraditas.

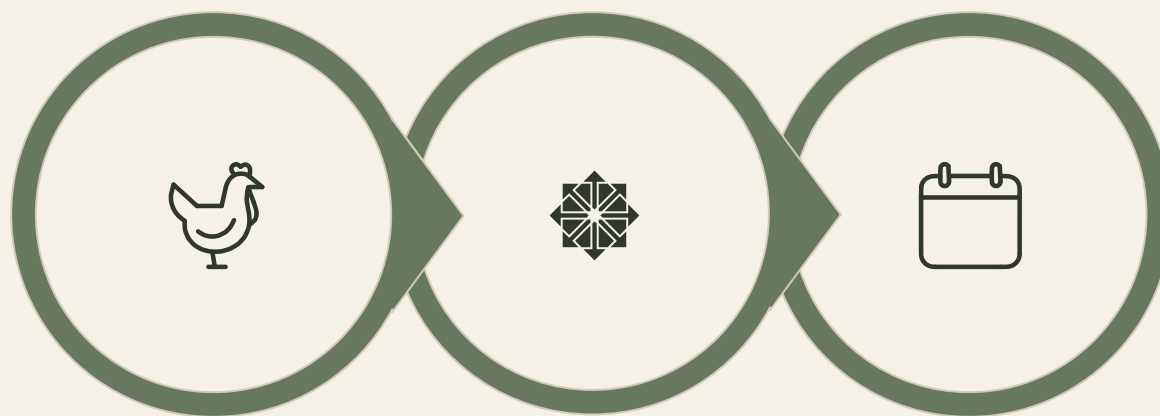


💡 **Mi truco:** Uso brochetas metálicas reutilizables. Se lavan y vuelves a usarlas todas las veces que quieras. Mucho más prácticas que las de madera.

Cambia el formato antes de cambiar el alimento

En un mismo plato tenemos proteína del pollo, verduras, hidratos de carbono de la patata y grasas del AOVE. Además, es una receta que puede comer toda la familia. Cuidarte no tiene por qué significar preparar un menú para ti y otro diferente para los demás.

Si estás cansada de comer la típica pechuga a la plancha, cambia el formato. Las especias, las verduras y una presentación diferente pueden transformar completamente una comida.



Mismo alimento

Nuevo formato

Misma
planificación

Pizza crujiente de quinoa con gambas y anchoas

Esta receta nació de adaptar mi planificación a mi vida. Una noche tenía pautada quinoa con pescado azul y pensé: ¿por qué no convertirlo en una pizza para cenar con Miguel? La quinoa aporta hidratos, fibra y proteína vegetal; las gambas aumentan el aporte proteico; y las anchoas aportan omega-3. El queso de cabra da muchísimo sabor usando una cantidad moderada.

Base de quinoa · 2 personas

- 100 g de quinoa en seco (en remojo mín. 3h)
- 40 ml de agua, 3 g de AOVE, sal yodada
- Triturar hasta mezcla homogénea, extender fina
- Hornear 10 min a 200 °C hasta que esté firme

Topping

- 120–150 g de gambas peladas
- 5–6 anchoas en conserva (escurridas)
- 50–60 g de queso de cabra
- Espinacas, champiñones salteados, tomates cherry, alcaparras
- Hornear 10 min más hasta gambas cocinadas y bordes crujientes



💡 **Mi truco:** Las anchoas en conserva son una forma muy práctica de incorporar pescado azul pequeño. Si están muy saladas, escúrrelas bien y dales un enjuague rápido.

Lechu-tacos de gambas con aguacate y patata especiada

Esta receta forma parte de mi planificación durante el embarazo. En uno de mis días de descanso combina vegetales, proteína, grasas saludables e hidratos en una propuesta fresca, rápida y muy apetecible. Las hojas de cogollo hacen de pequeñas tortillas de taco. ¿El aliño? Solo mostaza y limón. Sencillo y delicioso.

Ingredientes · 1 persona

- 140 g de colas de gambas
- 80 g de patata asada con pimentón y AOVE
- ¼ de aguacate
- ½ pepino, tomates cherry, cebolla morada
- Hojas de cogollo o lechuga
- Mostaza, zumo de limón, pimentón, pimienta

Preparación

1. Asa la patata con AOVE, pimentón, pimienta y sal hasta que esté doradita.
2. Saltea las gambas con pimentón, pimienta y perejil hasta que estén bien cocinadas.
3. Corta pepino, tomate, cebolla y aguacate. Prepara el aliño de mostaza con limón.
4. Usa las hojas de lechuga como tortillas y rellena. Acompaña con la patata especiada.

¿Comes unas cantidades determinadas porque son las que tú necesitas... o porque son las que viste comer a otra persona?



Pizza de coliflor con queso de cabra, tomate y aguacate

Esta receta también forma parte de mi planificación durante el embarazo. Mi truco para hacerla más fácil: arroz de coliflor ya preparado de Mercadona, con ajo y perejil incorporados. Le da un toque buenísimo a la base. Es saciante, sencilla y muy apetecible.

Ingredientes · 1 persona

- ½ plato de arroz de coliflor (puede ser congelado)
- 2 huevos batidos
- 40 g de queso fresco de cabra pasteurizado
- Tomates cherry, 60 g de aguacate
- Orégano, pimienta negra, sal yodada

Preparación

1. Cocina el arroz de coliflor y mézclalo con los huevos batidos, pimienta y orégano.
2. Extiende fino sobre papel vegetal. Hornea a 200 °C hasta que esté cuajada y bien doradita.
3. Añade queso de cabra y cherry. Hornea unos minutos más hasta gratinar.
4. Fuera del horno, termina con los 60 g de aguacate fresco.

❏ Los huevos aportan proteína y colina (especialmente la yema). El aguacate suma grasas monoinsaturadas, fibra y micronutrientes. Una pizza completa y saciante.



Estas 4 recetas son solo el principio

Cuidarte no consiste únicamente en saber qué comer

A lo largo de esta guía hemos hablado de alimentos, cantidades, actividad, planificación y etapa vital. Y quizá has empezado a darte cuenta de algo importante. Quizá llevas meses pensando que necesitas comer menos, entrenar más o tener más fuerza de voluntad... cuando la pregunta que deberíamos hacernos es otra:

¿Qué necesita mi cuerpo en este momento?



Alimentación

Aprender a elegir, combinar y adaptar lo que comes a tu momento real.



Hormonas

Entender cómo influyen en tu energía, tu humor y tu composición corporal.



Entrenamiento

Mover el cuerpo de forma que te sume, no que te reste.



Etapa vital

Cuidarte desde donde estás hoy, no desde donde estabas hace diez años.

Del 5 al 11 de octubre · 4 formaciones gratuitas · Semana Vuelve a Ti



No existe una receta perfecta para todas. Pero sí existe una forma de aprender a cuidarte que encaje con quien eres tú hoy. Eso es exactamente lo que vamos a trabajar juntas.

Nos vemos dentro.

Con mucho cariño, María 