

Breakfast - Desayuno

Smoked Salmon Toast!

¡Rebanada de pan tostado con Salmón!

INGREDIENTES:

Pan integral
Salmón ahumado
Espinacas
Queso Cabra

PREPARACIÓN:

En un par de rebanadas de pan integral, unta queso cabra. Rellena con salmón ahumado, espinacas frescas, olivas y espolvorea con eneldo.



INGREDIENTS:

Whole-grain bread
Smoked Salmon
Spinach
Goat cheese

PREPARATION:

Take a couple of slices of whole-grain bread and spread goat cheese on them. Add smoked salmon, fresh spinach, olives, and sprinkle with dill.

Lunch - Almuerzo

Chicken Salad Wrap!

¡Wrap de ensalada de pollo!

INGREDIENTES (Para 2 personas)

- 1 Pechuga de pollo
- 1 Apio con hojas
- 1 Zanahoria mediana-grande
- 50 ml Yogur griego natural (aproximadamente)
- 15 ml Mayonesa, queso batido, o más yogur)
- 5 ml Zumo de limón
- 20 ml Mostaza
- 1 Tomate
- Pimentón picante o cayena (opcional)
- Pimienta negra
- Ajo granulado
- Hojas de lechuga para el wrap
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

Dejar el pollo en salmuera previamente, en un recipiente cubierto con agua muy salada. (No retirar hasta que absorba toda el agua) Después, salpimentar y cocinar a la plancha, al vapor o en el horno, hasta dejar la carne bien hecha por dentro.

Dejar enfriar un poco y picar. Aparte lavar las verduras y pelar la zanahoria. Retirar los filamentos más gruesos y picar muy fino el apio con sus hojas. Rallar la zanahoria y picar el tomate.

Mezclar todo en un bowl con el pollo, añadir los ingredientes de la salsa y mezclar. Salpimentar y aderezar al gusto, mezclando suavemente hasta tener una combinación melosa homogénea. Probar y ajustar según te guste más picante o con más limón.



INGREDIENTS:

- 1 chicken breast
- 1 celery stalk
- 1 medium carrot
- 50 ml Greek yogurt
- 15 ml mayonnaise, whipped cheese, or more yogurt
- 5 ml lemon zest
- 20 ml mustard
- 1 tomato
- Red pepper or cayenne
- Black pepper
- Granulated garlic
- Lettuce leaves for the wrap
- Extra virgin olive oil
- Salt

PREPARATION:

Let the chicken in brine, in a container covered with water with lots of salt. Do not remove until it has absorbed the water. Afterwards, add salt and pepper and grill, steam, or broil, until the chicken meat is well-done on the inside.

Let cool and chop in pieces. Wash the vegetables and peel the carrot. Cut really thinly the celery stalk. Grate the carrot and dice up the tomato.

Mix all the ingredients in a bowl with the chicken. Add the ingredients for the sauce and mix. Add salt and pepper to taste, and mix slowly. Taste and add more spice or lemon if needed.



Snack - Merienda

Pistachio & Chocolate

Pistachio & Chocolate

INGREDIENTES:

1/2 taza de yogurt griego natural
2 cucharaditas de pistachos
2 cucharaditas chocolate oscuro
2 cucharada pequena de naranja
1/2 cucharada pequena de miel de trébol
1 cucharada pequena de menta fresca
picadita



Pistachio & Chocolate

INGREDIENTS

1/2 cup plain Chobani
2 tsp pistachios
2 tsp dark chocolate
2 tsp orange
1/2 tbsp clover honey
1 tsp fresh mint, chopped

Dinner - Cena

Bella Luna Chicken! ¡Pollo Bella Luna !

INGREDIENTES:

3 pechugas de pollo.
Espinaca
hongos
1 dientes de ajo rebanado
Tomate seco
romero
2 limones.
100 ml de aceite de oliva extra virgen.
100 ml de vino blanco.
Sal
Pimienta negra.

PREPARACIÓN:

Sazona las pechugas e introdúcelas en una bolsa grande para con cierre junto con 100 ml de aceite y 100 ml de vino blanco. Corta las hierbas a tu gusto y agrégalas también en la bolsa junto con dos limones en rodajas. Cierra la bolsa, saca el aire y masajea para que el sabor de los limones y las hierbas se distribuyan bien entre las pechugas. Marínalo entre dos y cuatro horas dentro de la nevera.

Luego del marinado, calienta dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén añadir el ajo por 1 o 2 minutos (no dejes que se queme), luego agregas los hongos, la espinaca y el tomate seco. Saltear vegetales por unos minutos y cuando estén listos sacarlos del sartén y ponerlo en un plato aparte. Agrega el pollo en el mismo sartén y ponlo a dorar durante siete minutos (o hasta que esté listo) tapando el sartén. Así quedarán bien cocinadas, doradas por fuera y muy jugosas por dentro. Agregar los vegetales de vuelta al sartén con el pollo por 2 minutos para calentarlo todo junto y voila!



INGREDIENTS:

3 chicken breasts
Spinach
Mushrooms
1 sliced garlic clove
Dry tomatoes
Rosemary
2 lemons
100 ml extra virgin olive oil
100 ml white wine
Salt
Black pepper

PREPARATION:

Season the breasts and put them in a large ziplock bag with 100 ml oil and 100 ml white wine. Chop up the herbs and also add them to the bag with 2 lemons sliced up. Close the bag, let the air out and massage the breasts so that the flavor of the lemons and the herbs are distributed evenly in the breasts. Let it marinate from 2 to 4 hours in the fridge.

After it marinates, heat up 2 spoons of olive oil in a pan. Add the garlic for 1 or 2 minutes (don't let it burn), add the mushrooms, spinach, and the dry tomato. Saute the vegetables for some minutes and when they are ready, take them out of the pan and put them on a plate. Add the chicken to the same pan, and grill for 7 minutes (or until it's done). Cover the pan and the chicken will be well-cooked (golden on the outside, juicy on the inside). Add the vegetables back in the pan with the chicken for 2 more minutes and voila!



@DalitRD

¡Espero que las disfrutes!

Me gustaría compartir sus recetas así que no olviden etiquetarme en mi cuenta de instagram @dalitrd

Nos vemos la semana que viene...

I hope you enjoy them!

I'd like to share your recipes so please tag me in my instagram account @dalitrd

See you next week....

