



# ***RECETARIO NTS CLINIC***

***PARA DISFRUTAR  
SIN COMPLICACIONES***

**NTS** CLI  
NIC

# ***LOS ALIMENTOS SON PARA DISFRUTAR NO PARA SUFRIR***

Un plan de alimentación puede fallar por varias razones, una de ellas es la falta de adherencia al mismo por la falta de sabor y de presentación de tus platillos. ¿Quién va a querer comer insípido? ¡Nadie! Queremos ayudarte a que no odies tu dieta, a que la ames y puedas seguir un plan sin complicaciones, guárdalo en tu ordenador o en tu móvil y úsalo cuando lo necesites.

Estas recetas contienen ingredientes que en NTS Clinic usualmente utilizamos en el diseño de nuestros planes integrales, y que puedes encontrar en prácticamente cualquier lugar, no nos gusta complicar la dieta con ingredientes extraños y difíciles de conseguir como sal del Himalaya o pan orgánico, así te será más fácil seguir la dieta sin pretextos y complicaciones.

# ***DESAYUNOS***



## 1. AVENA WHEY PROTEIN

### Ingredientes

- 1 taza de leche de tu preferencia
- 1 manzana
- 35g de avena
- 15g. de almendras
- 1 porción de NTS Whey
- Canela al gusto

### Preparación

Vierte la taza de leche en un tazón, agrega la avena puede ser natural o hay unas de Quaker que contienen 35g y saben muy bien, deja que repose por 5 minutos, métela al horno de microondas por 1 a 2 minutos; agrega 1 porción de NTS Whey, la manzana picada y las almendras troceadas. Para un sabor dulce extra sin añadir calorías puedes agregar aderezo Walden farms sabor blueberry. Ahora disfruta un alimento rico en proteínas dentro de tu plan.



## 2. MUG CAKE DE PLÁTANO

Vas amar esta receta sabe delicioso y puede ser tu desayuno, en NTS Clinic es posible.

### Ingredientes:

- 1 porción de NTS Whey
- 1 pieza de plátano
- 100 ml de claras de huevo o 1 pieza de huevo
- 1 pizca de polvo para hornear

### Preparación:

Verter en la licuadora el plátano y las claras de huevo o pieza de huevo junto con la porción de NTS Whey y la pizca de polvo para hornear, licua hasta que quede bien mezclado, vierte la mezcla en un recipiente para hornear y mete la mezcla al horno de microondas por aproximadamente 1 a 2 minutos, deja enfriar y puedes acompañar Walden Farms sabor chocolate, caramelo o malvavisco, segurísimo lo vas a amar.



### 3. AVENA CON JUGO DE NARANJA

Un delicioso postre rico en carbohidratos con un toque de jugo de naranja.

#### Ingredientes

- 1 taza de jugo de naranja
- 50g. de avena
- 1/2 naranja picada en cuadritos
- 1/4 de taza de coco rayado
- 1/4 de taza de yogurt griego
- 1 porción de NTS Whey



#### Preparación

En un bowl agrega el jugo de naranja, la proteína y la avena, revuelve y déjalos reposar por 10 minutos, agrega la naranja picada y el coco. Este postre ideal para personas que tienen actividad física considerable, ¡que lo disfrutes!

### 4. HOT CAKES DE AVENA

Los clásicos y que todo mundo desea formen parte de su desayuno.

#### Ingredientes

- 50g de avena
- 1 plátano
- 1/2 taza de claras de huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita sopera de linaza.
- 2 sobres de endulzantes sin calorías.
- 1 cucharadita cafetera de cacao.
- Waldenfarms de chocolate al gusto
- Canela al gusto

#### Preparación

Vierte en la licuadora los ingredientes a excepción del plátano, lista la mezcla prepara deliciosos Hot Cakes del tamaño que lo desees. Ya que los tengas, pica el plátano en rodajas y colócalas encima, agrega Walden Farms de tu preferencia, no contiene calorías y lo puedes disfrutar sin culpa alguna.



## 5. HUEVOS RANCHEROS

¡Clásicos huevos muy mexicanos!

### Ingredientes

- 4 jitomates maduros
- 2 chiles serranos
- 1/2 cebolla blanca o morada
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- 2 tortillas de trigo o de maíz
- Cilantro
- Sal al gusto
- Aceite en aerosol



### Preparación

Lava los jitomates y quita la piel, también al diente de ajo y ponemos a hervir en una cazuela durante 10 minutos con los chiles serranos y los jitomates pelados, retira de la cazuela y pica todo en trocitos pequeños. A los chiles quítales las semillas, si te gusta el picante las puedes dejar y listo, aparta en un recipiente.

Pela la cebolla y cortala en trocitos, haz lo mismo con el cilantro y los dejamos para el final. En un sartén añade aceite en aerosol y calienta y agrega la cebolla picada con un poco de sal y agrega el resto de los ingredientes, junto con un poco de sal. Remueve de vez en cuando, cuando este en el punto de cocción que más te guste, retira y reservamos caliente la mezcla.

En otro sartén, agrega aceite de aerosol y dora las tortillas, quítalas y ahora agrega otro poco de aceite en aerosol y fríe los huevos y que te queden sin que se rompa la yema, agrega ajo y sal al gusto y ahora si, en un plato agrega las tortillas, los huevos y baña con la salsa y al final agrega cilantro por encima, y bueno que tengas excelente desayuno.

## 6. OMELETTE DE ESPINACAS Y QUESO OAXACA

### Ingredientes:

- 1/2 taza de claras de huevo
- 2 huevos enteros
- 1 taza de espinacas
- 30g de queso oaxaca
- 1 pizca de sal y pimienta

### Preparación:

En un sartén caliente, saltea la espinacas con aceite en aerosol de mantequilla, mientras, en un recipiente coloca las claras y los huevos, bate hasta que queden bien revueltos, viértelos en otro sartén, cocina hasta que la parte superior COMIENCE O EMPIECE a burbujear y la parte inferior se ponga doradita, después agrega el queso, las espinacas, sal y pimienta y dobla a la mitad, dejando cocinar por 1 minuto más."



## 7. PANCAKES BAM BAM CON PLÁTANO MACHO

Esta receta rinde para 4 a 6 piezas llenas de sabor.

### Ingredientes:

- 3 huevos enteros.
- 1/2 taza de avena.
- 1/2 taza de harina para hot cakes.
- 1 plátano macho mediano.
- 1 pizca de canela.
- 1 porción de proteína en polvo del sabor de tu elección.
- 3/4 de taza de agua o de leche light o de almendras.

### Preparación

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora hasta hacer una mezcla uniforme mientras calientas a fuego medio tu sartén de teflón con aceite en aerosol sabor mantequilla, vierte un poco de la mezcla y prepara un hot cake de forma tradicional, te rendirá para 4 a 6 piezas, un buen café y buen provecho.



# ***PLATO PRINCIPAL***



## 1. PECHUGA DE POLLO A LA BBQ

La deliciosa pechuga de pollo con todo el sabor de la salsa BBQ.

### Ingredientes:

- 150g de pechuga de pollo en tiras.
- 2 cucharadas de cebolla picada.
- 1/4 de diente de ajo machacado.
- 2 cucharadas de sopa de verduras o de caldo de pollo.
- 2 cucharadas de salsa BBQ walden farms sin calorías.
- Aceite en aerosol.



### Preparación:

Fríe la cebolla con aceite en aerosol en un sartén antiadherente hasta que se ponga transparente, después añade el ajo y cocina un par de minutos más. En un recipiente condimenta la pechuga de pollo con sal y pimienta al gusto y vierte al sartén junto con las cebollas con ajo y cocina durante 5 a 10 minutos más, para posteriormente agregar el caldo de pollo o de verduras y deja que se consuma un poco, como a la mitad y agrega la salsa BBQ sin calorías. Sirve en un plato y disfruta este platillo rico en proteínas

## 2. SPAGHETTI CON CHAMPIÑONES

### Ingredientes:

- 200 g de spaghetti
- 1 cubo de caldo de verduras
- 100 g de champiñones laminados
- 50 g de tomate cherry
- 1 ramito de perejil
- 1 ramito de albahaca
- 15 ml de aceite
- 15 g de piñones
- 10 g de queso parmesano rallado
- Aceite al gusto

### Preparación:

Cocinar el spaghetti en agua abundante, con el cubo de caldo y un poco de aceite, durante 10 minutos. Colar y pasar por el agua fría. Saltear los champiñones y el tomate en un poco de aceite. Añadirles el spaghetti colado y dejar que tome sabor. Colocar las hojas de perejil y de albahaca, el aceite, los piñones y el queso en una licuadora. Triturar, hasta obtener un salsa homogénea. Corregir el condimento y verterla sobre el spaghetti, antes de hervir.



### 3. LOMO DE CERDO CON HONGOS

#### Ingredientes:

- 150g de lomo de cerdo (o lo que indique tu plan).
- 150g de hongo portobello.
- 1 cucharada de perejil picado.
- 1/2 taza de poro.
- 1/2 diente de ajo machacado.
- 1/3 de taza de cebolla picada.
- 1 cucharada de vinagre balsámico.
- Sal y pimienta en polvo.



#### Preparación:

Coloca el lomo en un recipiente y agrega sal y pimienta al gusto y séllalo en el sartén por ambos lados, el término tú lo decides. A nosotros nos gusta  $\frac{3}{4}$ . En un sartén fríe los hongos picados con la cebolla, el poro y el ajo, revuelve hasta que la cebolla quede transparente y al punto. Agrega sal y pimienta al gusto mientras mueves por 30 segundos más y al final agrega el perejil. Coloca en un plato y vierte los hongos sobre él. ¡Listo para disfrutar un plan de dieta que sabe a gloria! En lugar de lomo puedes cocinar la pechuga de pollo o el filete de res.

### 4. TEPANYAKI ESTILO NTS

#### Ingredientes:

- 1 taza de arroz hervido.
- 1/2 taza zanahoria picada en cubitos.
- 1/2 taza calabaza picada en cubitos.
- 1/2 taza de brócoli picado.
- 1/2 taza de espárragos picados.
- 1/2 taza de cebolla finamente picada.
- 2 cucharadas de salsa Maggie.
- 1 cucharada de salsa inglesa.



#### Preparación:

Agrega todos los vegetales en un sartén y ponlos a freír con un poco de aceite en aerosol, una vez que estén ligeramente dorados agrega el arroz y cocina por 2 minutos más. Nuevamente dora un poco y agrega la salsa Maggie y la salsa inglesa y listo, disfruta de esta receta de pocos minutos en un rico tepanyaki. Como fuente de proteína puedes agregar tu pechuga de pollo o res o pescado. ¡Que la disfrutes!

## 5. CHILES POBLANOS RELLENOS DE ATÚN

Clásica receta mexicana y que puedes disfrutar en nuestros planes. Esta receta es para dos porciones.

### Ingredientes:

- 2 Latas de atún en agua, cada una contiene 120g. de atún.
- 2 Chiles poblanos limpios.
- 3 piezas de Jitomate.
- 1/2 cebolla.
- 30g. de queso panela light.
- 1 ramita de tomillo y una de mejorana.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita cafetera de crema light.

### Utensilios extra:

- 1 bolsa de plástico.
  - Palillos.



### Preparación:

Asa los chiles en un sartén antiadherente con aceite en aerosol hasta que estén completamente asados, después mételos en una bolsa de plástico (esto nos ayudará a quitarle la piel mas rápido). En una cacerola aparte, pon a hervir en agua los jitomates, la cebolla y el ajo durante 5 minutos a fuego alto, después vierte los ingredientes en una licuadora sin el agua agregando una pizca de sal para obtener la deliciosa salsa que vas a pasar a freír en una cacerola con un poco de aceite en aerosol, cuando pasen dos minutos agrega la ramita de mejorana y tomillo y deja calentar 5 minutos más, cuando pasen, retira del fuego. Coge los chiles y hazles una abertura vertical y quita las semillas; ya limpios agrega una lata de atún a cada uno cerrándolos con un palillo. Ahora báñalos con la salsa de jitomate y decora con el queso panela y la crema light. ¡Qué tal! Así la dieta es más atractiva al paladar. En lugar de atún pueden ser de pescado o de pechuga de pollo o queso panela, según tus necesidades.

## 6. FAJITAS DE PECHUGA DE POLLO

### Ingredientes:

- 150gr de pechuga de pollo en fajitas.
- 1/2 cebolla cortada en tiras.
- 1/2 pimiento rojo cortado en tiras.
- 1 chile serrano cortado en rodajas.
- 1 jitomate mediano cortado en cubitos.
- Varias ramas de cilantro.
- Sal y pimienta al gusto.



### Preparación

Primero pica la cebolla en pequeños cuadritos y el pimiento morrón en tiras, el jitomate en cubitos y el chile serrano en rodajas pequeñas y colócalos en un recipiente. Aparte, condimenta con sal y pimienta la pechuga de pollo que tienes cortada en tiras. Coloca un sartén a fuego lento y caliéntalo durante durante 2 minutos, una vez que el sartén esté caliente, saltea a fuego alto la cebolla, el pimiento, el chile y el jitomate, después colócalos en un recipiente. Enseguida cocina las tiras de pechuga de pollo hasta que queden doraditas. La idea es que quede una capa ligeramente crujiente por fuera y jugoso por dentro. Cuando estén listas, agrega los vegetales previamente salteados y agrega sal al gusto. Sirve en un plato y agrega las hojas de cilantro picados y la mitad de un limón.

## 7. TINGA DE POLLO LIGHT

### Ingredientes:

- 150g de pechuga de pollo cocida deshebrada.
- 2 jitomates hervidos.
- 1 diente de ajo.
- Sal y chile chipotle al gusto.
- Acompáñalas con tostadas horneadas, aguacate o crema baja en calorías.



### Preparación:

En un sartén de teflón, acitrona la cebolla a fuego lento hasta que quede transparente sin que se queme, agrega la pechuga de pollo deshebrada mientras licuas los jitomates con el ajo, los chipotles y la sal al gusto, para inmediatamente verterlo sobre la pechuga de pollo, deja sazonar por uno o dos minutos más y listo, con unas tostadas de maíz horneado. Disfruta de esta delicia.

## 8. PAMBAZOS

Ideal para aquellos a quien les mandamos pan blanco dentro del plan.

Aquí una deliciosa receta que los dejará con ganas de adherirse más a su plan y nunca romperlo

### Ingredientes:

- 3 chiles guajillos.
- 1 bolillo o pan blanco.
- 100g. de papas.
- 150g. de pechuga de pollo.
- 1 taza de lechuga.
- 1 cucharada de crema baja en calorías
- Salsa verde.
- Aceite en aerosol.



### Preparación:

Remoja los chiles hasta que se ablanden en un recipiente con agua caliente por 10 minutos o más, cuando estén listos, quita las venas del chile y licúalo con la misma agua, después cuélalo y ya tienes una salsita picosa de chile guajillo. Remoja el pan y dóralo con aceite en aerosol en un sartén de teflón. Las papas, previamente doradas con cebolla, las usas como relleno. Dependiendo de tus necesidades, rellena de papas y pechuga de pollo. Cuando esté listo, sirve en un plato y verter un poco más del chile, disfruta este platillo muy tradicional pero que puede adaptarse a tu plan sin problema alguno.

## 9. CLEMOLE CON PECHUGA

### Ingredientes:

- 150g. de pechuga de pollo.
- Vegetales diversos como ejotes, calabaza, zetas, chayote, zanahorias y champiñones.
- 150g. de papas
- 1 Elote
- Cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 rama de epazote.
- 6 chiles guajillos.
- Sal al gusto.



### Preparación:

En una olla agrega todos los vegetales previamente lavados, desinfectados y rebanados al gusto. Muele los chiles con el ajo y la cebolla en un litro de agua, ya listo lo puedes colar. Ahora agrega todo en la olla con los vegetales, el epazote y la pechuga de pollo con un toque de sal al gusto. ¡Lista la hora de la comida! ¡Buen provecho!

## 10. GUACAMOLE

El guacamole es una comida muy saludable y en los planes indicamos el aguacate como ingrediente a consumir; si agregas jitomate, cebolla y chile, que son vegetales de uso libre, tienes con qué disfrutar tu pechuga de pollo o tus fajitas de res.

### Ingredientes:

- 100g de aguacate o lo indicado en tu plan.
- 1 jitomate mediano.
- 1 cucharada de jugo de limón o al gusto.
- 1/4 de cucharada de sal.
- Chiles verdes al gusto.

### Preparación:

Combina todos los ingredientes finamente picados en un bowl y mézclalos muy bien, puedes dejar unos trozos del aguacate en cuadritos pequeños para dar cierta textura. Disfrútalo.



## 11. ENCHILADAS DE PECHUGA DE POLLO

### Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz.
- 150g. de pechuga de pollo (fajitas).
- 3 a 4 tomates.
- 2 chiles verdes.
- 1 rama de cilantro al gusto.
- Crema light o mayonesa o salsa Alfredo de Walden Farms.
- Espinacas al gusto.
- Sal al gusto.
- 50g. de queso panela.

### Preparación:

Agrega en la licuadora los tomates, los chiles verdes y el cilantro con agua y licua. Después vierte esta salsa en una cacerola y ponla a calentar a fuego lento. Dora con aceite en aerosol las tortillas de maíz y rellénalas de la pechuga de pollo previamente hervida y deshebrada haciéndolas rollitos y colócalas en un plato con un poco de salsa extra sobre ellas, también agrega las espinacas o lechuga dándoles presentación y, por último, el queso panela desmoronado sobre ellas. Ya para finalizar, agrega la mayonesa o salsa Alfredo, ésta dará el sabor a crema o agrega crema si tu plan la incluye.



# ***SHAKES Y BEBIDAS***



## 1. SHAKE DE FRESA

Las fresas son una fruta baja en calorías, llenas de antioxidantes y deliciosas, Pruébalo.

### Ingredientes:

- 1 taza o taza y media de agua
- 1 porción de NTS Whey
- 1 taza de berries o de fresas
- 1 taza de espinacas
- 10g. de almendras
- 1/2 taza o 125ml. de yogurth griego



### Preparación:

Puedes preparar esta receta con agua o con té verde, ambas son excelentes, pero lo dejamos a tu elección. Mezcla todos los ingredientes en la licuadora a alta velocidad por un minuto, vierte en un vaso con hielo y disfruta una bebida rica en proteína.

## 2. SHAKE DE MANZANA

### Ingredientes:

- 1 taza o taza y media de agua o leche.
- 1 manzana o pera sin el centro y cortada.
- 1 taza de espinacas.
- 20g. de almendras.
- 35g. de avena.
- Hielo y canela al gusto.
- 1 porción de NTS Whey del sabor de tu elección.

### Preparación:

Agrega el líquido elegido a la licuadora junto con hielos y mezcla por uno o dos minutos a máxima velocidad. Sirve en una copa y agrega canela al gusto. Puedes agregar 1/2 taza de yogurt griego para mayor consistencia, pero debes de tomar en cuenta que sube un poco la ingesta de proteínas. Disfruta de una bebida muy completa en carbohidratos, proteína y grasa.



### 3. SHAKE DE CHOCOLATE, CREMA DE CACAHUATE Y PLÁTANO

Para los amantes del chocolate.

#### Ingredientes:

- 1 taza o más de agua o de leche de vaca o de almendras.
- 1 porción de proteína de suero de leche sabor chocolate.
- 1 plátano.
- 1 taza de espinacas.
- 1 cucharada cafetera de crema de cacahuete.
- 10g. de semillas de linaza.
- 1/2 cucharada cafetera de cacao.



#### Preparación:

Vierte en la licuadora el líquido que hayas elegido y mezcla todos los ingredientes con hielo por 2 minutos, sirve en un vaso y agrega canela al gusto.

### 4. SNACK SHAKE

#### Ingredientes:

- 1 taza o más de agua o leche de vaca o de almendras.
- 1 porción de NTS Whey
- 1 taza de fresas o de moras.
- 1/2 taza de brócoli picado.
- 1 betabel.
- 1 cucharada cafetera de semillas de linaza.
- Hielo al gusto.

#### Preparación:

Vierte en la licuadora el líquido que hayas elegido y mezcla todos los ingredientes con hielo por 2 minutos, sirve en un vaso y agrega canela al gusto.



# ***PURES***



## 1. PURÉ DE CAMOTE

Ideal para tu platillo principal.

### Ingredientes:

- 2 camotes cocidos u horneados (200 a 300g .aproximadamente cada uno).
- 1/2 manzana rallada.
- 2 cucharadas de leche de vaca baja en grasa o de almendras.
- 1 cucharada de cebollin picado.
- Sal y pimienta al gusto.

### Preparación:

Para esta receta ya debemos de contar con los camotes previamente cocidos y sin la piel o cáscara y los vamos a aplastar con un aplasta papas o un tenedor. Coloca la manzana en el microondas durante dos minutos después, revuélvelas con el camote muy bien hasta que quede una excelente mezcla. Después, agregar la sal, la pimienta y el cebollín. El resultado lo vamos a colocar en un recipiente refractario y lo vamos a hornear por aproximadamente 15 o 20 minutos. Esta receta es ideal para acompañar tu pechuga y tu carne de res o de cerdo.



## 2. PURÉ DE CAMOTE DULCE

¡Sabe a postre!

### INGREDIENTES:

- 1 camote de 300g.
- 1 cucharada de crema de cacahuete.
- Sal, nuez moscada y canela en polvo al gusto.

### PREPARACIÓN:

Esta receta es muy sencilla, sólo aplasta el camote con el tenedor y agrega la crema de cacahuete, la nuez, canela y sal al gusto. Mezcla perfectamente. Si en tu plan tienes proteína puedes agregarla y tendrás un postre que podría ser ideal para el preentrenamiento. ¡Que lo disfrutes!



### 3. PURÉ DE PAPA

Clásico para tu carne de res o pechuga de pollo

#### Ingredientes:

- 200 a 400g. de papas o lo que indique tu plan.
- Aceite en aerosol sabor mantequilla.
- 1 taza de leche de vaca light o de almendras o agua.
- 1 pizca de pimienta negra molida.
- Sal al gusto



#### Preparación:

Es una receta clásica que puede entrar en tu plan de alimentación con mucha facilidad. Comienza hirviendo las papas y una vez hervidas, pélalas y colócalas en un bowl para que las aplastes con un tenedor o con un aplasta papas, agrega un rocío de aceite en aerosol sabor mantequilla y sigue mezclando a la par de que agregas la leche caliente o el agua, ya dependerá de ti si sólo deseas las calorías de las papas o no. Agrega agua, también sabe muy bien. Por último, agrega la pizca de pimienta y sal al gusto. Ya tienes una fuente de carbohidratos para acompañar

### 4. PURÉ DE COLIFLOR

#### Ingredientes:

- 2 tazas de coliflor al vapor o hervida.
- 2 tallos de poro picados.
- 1/4 de taza de consomé de verduras.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite en aerosol.

#### Preparación:

Precalienta el horno a 180 grados. En un sartén con aceite en aerosol, fríe el poro hasta que cambie de color. Licúa el poro con la coliflor, el caldo, la sal y la pimienta al gusto, coloca esto en un molde y hornea hasta que dore.



# POSTRES



## 1. ROLLOS DE CHOCOLATE CON PAN INTEGRAL

### Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan integral.
- Chocolate Walden Farms al gusto o crema de cacahuete si está indicada en tu plan.
- 2 claras de huevo.
- Endulzante sin calorías y canela al gusto.
- Aceite en aerosol sabor mantequilla.



### Preparación:

Aplana las dos rebanadas de pan hasta que queden más delgadas, esparce sobre ellas 1 cucharada o más de chocolate Waldenfarms sin calorías o la crema de cacahuete y enróllalas. Calienta un sartén a fuego medio, mientras viertes tus rollitos en la clara de huevo dentro de un recipiente hasta que queden bien cubiertos; después de un par de minutos mételos al sartén con un poco de aceite en aerosol sabor mantequilla. Sirve en un plato, agrega canela al gusto y disfruta tus rollitos sabor chocolate.

## 2. TRUFAS DE COCO Y ALMENDRA

Avena, proteína de suero de leche y almendras son comúnmente indicados en nuestros planes de alimentación; si es tu caso, prepara unas deliciosas trufas.

### Ingredientes:

- 1 porción de NTS Whey
- 1/4 de taza de coco rallado.
- 50g. de avena molida.
- 15g. de almendra finamente picada.
- Aceite en aerosol sabor mantequilla.



### Preparación:

En un bowl rocía durante 2 segundos el aceite en aerosol sabor mantequilla y mezcla bien todos los ingredientes, puedes agregar un toque de leche de almendras o de vaca light para facilitar la mezcla; con esa mezcla haz bolitas del tamaño aproximado de una ciruela y pásalas sobre el Splenda y la ralladura de coco. Ya listas las bolitas refrigéralas durante 2 horas aproximadamente. Después de este tiempo adquieren cierta consistencia y estarán listas para que las puedas disfrutar.

## 3. FLAN FIT

El clásico postre sin dejarlo de lado en nuestros planes.  
Cuando en tu plan veas claras de huevo puedes usar esta receta si amas el flan.

### Ingredientes:

- 1/2 taza de claras de huevo.
- 1 huevo entero.
- 1/2 taza de leche de almendras o de vaca según indique tu plan.
- 1 cucharada de vainilla.
- Sustituto de azúcar.
- 1/4 de taza de agua.



### Preparación:

Mezcla perfectamente en un bowl el huevo, las claras, la leche, la vainilla y el sustituto de azúcar y vacía en un molde para horno de microondas, hornéalo por 90 segundos aproximadamente; sácalo y deja que se enfríe hasta que la espuma baje. Vuelve a meter durante 1 minuto. Ahora ya puedes disfrutar de un delicioso flan y; si gustas, puedes rosearlo con almendras finamente picadas y tostadas con splenda

## 4. ARROZ CON LECHE

### Ingredientes:

- 1 a 2 tazas de leche de almendras o de vaca baja en grasas.
- 1/2 taza de agua.
- 1 a 2 tazas de arroz hervido previamente o precocido.
- 1 cucharadita de vainilla.
- Canela y endulzante artificial al gusto.



### Preparación:

Esta receta es muy sencilla, como el arroz es precocido queda en 5 minutos o puedes anticipar del normal para ya tenerlo cocido, así que mezcla la leche, el agua en una cacerola y ponlos a fuego lento; pasados unos 5 minutos vierte el arroz y espera otros 2 o 3 minutos. ¡Listo! Arroz muy rápido, sólo agrega canela y endulzante a tu gusto. Y como sugerencia, si no quisieras agregar leche puedes usar Clight de horchata y sabe delicioso sin agregar calorías extra a tu plan.

## 5. HELADO DE CHOCOLATE

Sí, aunque no lo creas. En nuestros planes podemos disfrutar de estas delicias, pon mucha atención.

### Ingredientes:

- 1 porción de NTS Whey
- 1 cucharada de cacao sin azúcar.
- 1 sobre de Stevia.
- 10 almendras o nueces picadas.
- 1/4 de taza de agua.

### Preparación:

Muy sencillo: vamos a colocar todos los ingredientes en una taza, añade el agua de manera que se revuelvan bien todos los ingredientes. Cuando esté perfectamente mezclado, vamos a agregar las almendras o las nueces picadas y a colocar la mezcla en el refrigerador hasta que endurezca. Disfruta de este delicioso postre.



# ***RECETAS DE USO LIBRE***



## 1. SALSA DE PIMIENTO MORRÓN

### Ingredientes:

- 2 tazas de pimiento morrón.
- 2 cucharadas de mostaza.
- 1 cucharada de albahaca.
- Sal y pimienta al gusto



### Preparación:

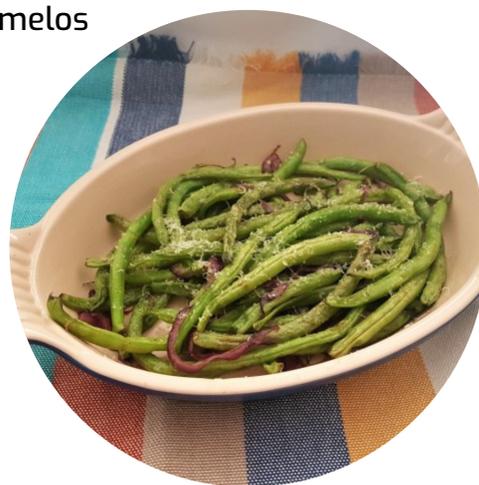
Esta receta también es muy sencilla; sólo agrega todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla perfecta. Salsa ideal para acompañar tus fuentes de proteína

## 2. EJOTES CON CANELA

De nuestras recetas favoritas, saben muy bien aunque no lo creas. Esta receta, al no contener energía, es libre en tu plan y sabe a caramelos

### Ingredientes:

- 1 taza de ejotes hervidos o más.
- 2 sobres de sustituto de azúcar.
- Canela al gusto.



### Preparación:

En un recipiente coloca los ejotes hervidos y agrégales canela y los sobres de sustituto de azúcar, revuelve y ya está listo para disfrutar un rico postre, sencillo y fácil. Esta receta es ideal cuando se te antoja algo y no quieres fallar en tu plan.

### 3. CHAMOYADAS DE MANGO

#### Ingredientes:

- 1 sobre de Cligth sabor mango o el de tu preferencia (bebida para preparar agua sin calorías).
- 2 tazas de agua.
- 1 taza de hielos.
- Pikolín o Tajín líquido y en polvo.



#### Preparación:

En el vaso de la licuadora vierte agua, hielos y el Cligth de mango y ponlos a velocidad media. En un vaso, coloca el picante líquido y en polvo, vierte un poco de la mezcla hasta la mitad del vaso y vuelve a repetir poniendo ambos picantes y vacía el frappé restante, terminamos poniendo nuevamente ambos picantes y listo, puedes disfrutar de una rica chamoyada sin culpa.

### 4. TEHUACÁN PREPARADO

Ideal para la playa y para la convivencia del fin de semana con tus amigos.

#### Ingredientes:

- 500ml. de agua mineral.
- El jugo de 3 limones.
- Hielos y sal al gusto.

#### Preparación:

Vierte en una copa o tarro escarchado el jugo de los limones con un poco de sal, agrega el agua mineral y listo, ideal para el calor.



## 5. AGUA DE PEPINO CON ALFALFA

Esta bebida es libre por no tener calorías y ayuda a incrementar el contenido de fibra en tu dieta o a consumir vegetales cuando inicias en el consumo de estos, así será más sencillo porque no se comen, se beben.

### Ingredientes\_

- 1 litro de agua.
- 1 pepino con cáscara.
- 1 taza de germen de alfalfa.
- El jugo de 2 limones.
- Endulzante sin calorías al gusto.
- Hojas de menta fresca.



### Preparación:

Muy sencilla y rápida receta. Vierte todos los ingredientes en la licuadora con hielos, sirve en una jarra y disfruta.

## 6. ENSALADA DE ZANAHORIA Y COL

Para los que aman el sabor dulce es esta receta y es casi libre de calorías; hasta pudiéramos decir que es libre si no fuera por las almendras. Aquí indicamos 10g., pero puedes agregar más o menos, dependiendo de lo indicado en tu plan. Para que no interfieras en tus resultados, sólo omite la nuez y disfrútala.

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de Waldenfarm's sabor chocolate.
- 1/4 de taza de leche de almendras Silk.
- 1 sobre de sustituto de azúcar o al gusto.
- 1 taza de col picada.
- 1 taza de zanahoria rayada.
- 10g. de nueces o de almendras.
- Mayonesa sin calorías.

### Preparación:

Vierte en un recipiente la mayonesa, el chocolate, la leche de almendras, los sobres de endulzante de tu elección, la zanahoria y la col picada. Revuelve todos los ingredientes perfectamente. Listo, puedes agregar las nueces finamente picadas o bien, puedes usarlas para decorar tu platillo.



## 7. SOPA DE NOPALES

De los mejores vegetales en México, tradicionales y sabrosos; con ellos podemos elaborar una deliciosa sopa.

### Ingredientes::

- 4 nopales.
- Aceite en aerosol.
- 1 litro de caldo de pollo desgrasado.
- 1 rama de epazote y sal al gusto.
- 1/2 cebolla fileteada.

### Preparación:

Corta los nopales en tiras delgadas y hiérvelos. En un sartén, agrega la cebolla con aceite en aerosol y cocina hasta que quede transparente. Integra los nopales, la cebolla y el caldo de pollo, agrega una rama de epazote, sal y pimienta al gusto y déjalos hervir. Listo, disfrútala y adiós a la ansiedad con una receta rápida y de uso libre en NTS Clinic®



***¡ BUEN PROVECHO!***  
***GRACIAS.***