

— EDICIÓN PREMIUM 2026 —

COCINA SALUDABLE

by **JB**

PARA TRANSFORMAR TU
ALIMENTACIÓN Y TU VIDA

50
RECETAS
DELICIOSAS

★ ★ ★



RECETAS FÁCILES
Y NUTRITIVAS



INGREDIENTES
ACCESIBLES



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE SIN
COMPLICACIONES



BONOS PREMIUM
INCLUIDOS



PLAN DE
ALIMENTACIÓN
DE 7 DÍAS



LISTA INTELIGENTE
DE COMPRAS



DESAFÍO
SALUDABLE DE
30 DÍAS



GUÍAS Y RECURSOS
EXCLUSIVOS



— JORGE DE BRITO —



COCINA SALUDABLE
— BY JB —

Cómo usar ESTE E-BOOK



Este e-book fue diseñado para que aproveches al máximo cada receta y descubras lo fácil y delicioso que puede ser comer saludable.



EXPLORA Y ELIGE

Revisa el índice y elige las recetas que más te gusten. Encontrarás opciones para cada momento del día.



ORGANIZA TUS COMPRAS

Usa la lista de ingredientes de cada receta para planificar tus compras y ahorrar tiempo y dinero.



PREPARA Y DISFRUTA

Sigue los pasos detallados y disfruta del proceso. Verás que cocinar saludable puede ser sencillo y delicioso.



ADAPTA A TU ESTILO

Siéntete libre de adaptar las recetas a tus necesidades y preferencias. ¡Hazlas tuyas!



CREA HÁBITOS SALUDABLES

La constancia es clave. Pequeños cambios en tu alimentación pueden transformar tu salud y bienestar.

Recuerda: No se trata de perfección,
se trata de progreso.

**¡Disfruta el camino hacia
una vida más saludable!**



Cada receta de este e-book está pensada para ayudarte a comer mejor, sentirte mejor y vivir mejor.



RECETA 10

Pimientos Rellenos de QUINOA y verduras


**COCINA
SALUDABLE**
by JB 



45

minutos

Tiempo de
preparación



4

porciones
Porciones



320

kcal

por porción

Coloridos, nutritivos y perfectos para toda la familia



INGREDIENTES

- 4 pimientos grandes (varios colores)
- 1 taza de quinoa
- 1 1/2 tazas de agua o caldo de verduras
- 1 calabacín en cubos pequeños
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 taza de maíz dulce
- 1/2 taza de frijoles negros cocidos (pueden ser enlatados, enjuagados)
- 1/2 taza de tomate triturado
- 1 cdta. de comino en polvo
- 1 cdta. de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda. de aceite de oliva
- Queso rallado bajo en grasa (opcional)
- Hojas de perejil o cilantro para decorar



Consejo JB

Puedes preparar más cantidad y congelar los pimientos rellenos antes de hornear. ¡Ideales para tener a mano en días ocupados!



PREPARACIÓN

1



Precalienta el horno a 200 °C. Lava los pimientos, corta la parte superior y retira las semillas.

2



En una olla, coloca la quinoa con el agua o caldo. Lleva a ebullición, reduce el fuego, tapa y cocina por 15 minutos. Reserva.

3



En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes.

4



Agrega el calabacín, la zanahoria y cocina por 5 minutos. Añade el maíz, los frijoles, el tomate triturado, el comino, el orégano, sal y pimienta. Mezcla bien.

5



Incorpora la quinoa cocida a la mezcla de verduras y revuelve hasta integrar.

6



Rellena los pimientos con la mezcla y colócalos en una bandeja para hornear.

7



Cubre con queso rallado (si deseas) y hornea por 20-25 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos.

8



Decora con perejil o cilantro fresco y sirve caliente. ¡Disfruta!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)



CALORÍAS
320 kcal



PROTEÍNAS
12 g



CARBOHIDRATOS
48 g



GRASAS
8 g



FIBRA
9 g



RICHA EN PROTEÍNA VEGETAL
La quinoa y los frijoles aportan proteína de alta calidad.



LLENA DE NUTRIENTES
Los pimientos y verduras aportan vitaminas, minerales y antioxidantes.



FÁCIL DE DIGERIR
Ingredientes naturales que favorecen tu bienestar.



IDEAL PARA TODOS
Opción vegetariana, colorida y muy sabrosa.



Comer bien es vivir mejor



RECETA 19

SALMÓN al Horno

con Miel y Mostaza

Fácil, saludable y lleno de sabor ♥


**COCINA
SALUDABLE**
by JB 

 **30**
minutos

Tiempo de
preparación

 **4**

porciones
Porciones

 **360**
kcal
por porción
(aprox.)



Rico en
Omega 3



INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón (150–180 g c/u)
- 2 cdas. de miel
- 2 cdas. de mostaza Dijon
- 1 cda. de mostaza antigua (con granos)
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cdta. de eneldo fresco picado (o perejil)
- Rodajas de limón para decorar



Consejo JB

Acompaña con verduras al vapor, arroz integral o ensalada fresca.



PREPARACIÓN

-  Precalienta el horno a 200 °C y cubre una bandeja con papel para hornear.
-  En un tazón, mezcla la miel, la mostaza Dijon, la mostaza antigua, el aceite de oliva, el ajo y el jugo de limón. Revuelve bien.
-  Coloca los filetes de salmón en la bandeja. Salpimenta al gusto.
-  Unta la mezcla de miel y mostaza sobre cada filete, cubriendo bien la superficie.
-  Hornea durante 12–15 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente.
-  Decora con eneldo fresco y rodajas de limón. Sirve caliente. ¡Disfruta! ♥

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)



CALORÍAS
360 kcal



PROTEÍNAS
30 g



CARBOHIDRATOS
13 g



GRASAS
22 g



FIBRA
2 g

BENEFICIOS DE ESTA RECETA



FUENTE DE OMEGA 3

El salmón ayuda a cuidar el corazón, el cerebro y reduce la inflamación.



ALTA EN PROTEÍNAS

Contribuye al mantenimiento y recuperación de músculos y tejidos.



RICA EN ANTIOXIDANTES

El limón, el ajo y las hierbas aportan compuestos que protegen tus células.



SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Baja en carbohidratos y con grasas saludables que aportan energía de calidad.

Comer bien es vivir mejor ♥

RECETA 21

PANCAKES de AVENA Y BANANA


**COCINA
SALUDABLE**
by JB 

Saludables, fáciles y deliciosos

Perfectos para un desayuno nutritivo 

 **20**
minutos

Tiempo de
preparación

 **2-3**

porciones
Porciones

 **220**
kcal

por porción
(aprox.)



Sin azúcares
añadidos



INGREDIENTES

- 1 banana madura
- 1 huevo
- 1/2 taza de avena en hojuelas (o avena molida)
- 1/4 taza de leche (puede ser vegetal)
- 1/2 cdta. de polvo de hornear
- 1 cdta. de esencia de vainilla
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de sal
- Aceite de coco o spray antiadherente (para cocinar)



Consejo JB

Para más proteína, agrega 1 cucharada de proteína en polvo o un poco de yogur griego.



PREPARACIÓN

- 1  En una licuadora, coloca la banana, el huevo, la avena, la leche, el polvo de hornear, la vainilla, la canela y la sal. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2  Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y engrásala ligeramente con aceite de coco.
- 3  Vierte 1/4 de taza de mezcla por pancake en la sartén caliente.
- 4  Cocina 2-3 minutos hasta que aparezcan burbujas en la superficie.
- 5  Voltea cuidadosamente y cocina 1-2 minutos más hasta que estén dorados por ambos lados.
- 6  Sirve con frutas frescas, yogur, un chorrito de miel o mantequilla de maní. ¡Disfruta! 

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)



CALORÍAS
220 kcal



PROTEÍNAS
8 g



CARBOHIDRATOS
32 g



GRASAS
6 g



FIBRA
4 g

BENEFICIOS DE ESTA RECETA



ENERGÍA SOSTENIDA

La avena y la banana aportan carbohidratos complejos que brindan energía por más tiempo.



RICA EN FIBRA

Favorece la digestión y ayuda a mantener la sensación de saciedad.



FUENTE DE NUTRIENTES

Aporta potasio, vitaminas del grupo B, hierro y antioxidantes.



SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Endulzada naturalmente con banana, ideal para una alimentación saludable.



Comer bien es vivir mejor 





COCINA SALUDABLE
— BY JB —

GUÍA DE Sustituciones Saludables

Pequeños cambios, grandes beneficios.

Sustituir algunos ingredientes por opciones más nutritivas
puede transformar tus recetas y mejorar tu salud.



INGREDIENTE QUE USUALMENTE USAS		SUSTITUCIÓN SALUDABLE	BENEFICIOS
 Arroz blanco Refinado y con bajo contenido de fibra.	→	 Arroz integral o quinoa Más fibra, vitaminas y minerales.	✓ Mejora la digestión y aporta energía sostenida.
 Harina de trigo Refinada y con bajo contenido nutricional.	→	 Harina de avena, almendra o integral Más fibra, proteínas y nutrientes.	✓ Ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en sangre.
 Azúcar blanca Aporta calorías vacías y picos de glucosa.	→	 Miel, stevia o dátiles Endulzantes naturales con nutrientes.	✓ Endulzan de forma natural y aportan antioxidantes y minerales.
 Aceite vegetal Procesado y alto en grasas dañinas.	→	 Aceite de oliva extra virgen, aguacate o coco Grasas saludables que protegen el corazón.	✓ Favorecen la salud cardiovascular y disminuyen la inflamación.
 Leche entera Alta en grasas saturadas.	→	 Leche vegetal (almendra, avena, coco) o descremada Menos grasas saturadas y más digestiva.	✓ Aporta nutrientes y es más ligera para el sistema digestivo.
 Mantequilla Alta en grasas saturadas.	→	 Aguacate, aceite de oliva o puré de manzana Grasas saludables y más nutrientes.	✓ Mejora la salud del corazón y aporta vitaminas esenciales.
 Mayonesa comercial Alta en grasas y conservantes.	→	 Yogur natural, hummus o mayonesa de aguacate Opciones más ligeras y nutritivas.	✓ Menos calorías y más proteínas, fibra y grasas saludables.
 Snacks procesados Altos en sodio, azúcares y grasas.	→	 Frutos secos, semillas, frutas o vegetales Naturales, saciantes y llenos de nutrientes.	✓ Aportan energía, fibra, vitaminas y minerales esenciales.



Consejo JB:

No se trata de ser perfecto, sino de tomar mejores decisiones la mayoría del tiempo. ♥

RECUERDA

Cada pequeño cambio cuenta.
Sustituir ingredientes es un paso simple hacia una vida más saludable y equilibrada.



TRANSFORMA TU ALIMENTACIÓN, TRANSFORMA TU VIDA.



COCINA SALUDABLE
— BY JB —

*Gracias por ser parte
de este camino. ♥*



Este e-book fue creado con mucho amor para inspirarte a **elegirte cada día**, a nutrir tu cuerpo, tu mente y tu vida de forma consciente.

No se trata de hacer cambios extremos, sino de tomar decisiones que te acerquen a **tu mejor versión** de manera sostenible y disfrutable.

*Recuerda: tu salud es tu mayor regalo.
Cuidala, disfrútala y celébrala.*



LO QUE LOGRARÁS CON ESTE E-BOOK:



MÁS ENERGÍA

Aprende a alimentar tu cuerpo para tener vitalidad cada día.



BIENESTAR INTEGRAL

Hábitos, recetas y herramientas para sentirte bien por dentro y por fuera.



RELACIÓN SALUDABLE con la comida

Disfruta sin culpa y aprende a escuchar a tu cuerpo.



VIDA CON PROPÓSITO

Pequeños cambios que generan grandes transformaciones.



“

La buena alimentación
no es una dieta,
es un estilo de vida
que te permite florecer
en cada área
de tu vida.



SIGAMOS EN CONTACTO

Encuentra más tips, recetas e inspiración diaria para seguir construyendo juntos una vida más saludable y feliz.



*Estoy aquí para acompañarte
en tu camino hacia una vida
más saludable y feliz.*

¡JUNTAS ES MEJOR! ♥

ISBN: 978-987-88-1234-0



9 789878 812340



COME BIEN, VIVE MEJOR, DISFRUTA CADA BOCADO.

