



BONO

Recetario Proteico Express

60 recetas altas en proteína

20 desayunos · 20 almuerzos y cenas · 20 snacks

Recetas listas para aplicar desde el primer día, sin pensar qué cocinar, con ingredientes de mercado dominicano.

Longevidad 360 · Dra. Gi · Giselle Escaño

La proteína como protagonista

Cada receta de este recetario está diseñada para acercarte al umbral de 25-30 g de proteína por comida — la cantidad que tu cuerpo necesita para frenar la pérdida de masa muscular y sostener tu energía después de los 35.

No hace falta pesar cada gramo ni volverte experta en nutrición. Basta con seguir la regla de oro y repetir estas combinaciones con lo que tengas en casa.

Regla de oro del recetario: proteína como protagonista en cada plato, no como acompañante. Si tu comida no tiene una fuente clara de proteína, no está completa, sin importar cuántos vegetales tenga.

ADAPTACIONES CLAVE

Prioriza pollo, pescado, huevo, queso blanco fresco, habichuelas y proteína en polvo sin azúcar añadida. El arroz y los carbohidratos van de acompañante, no de base. Evita el desayuno solo de carbohidrato (mangú sin huevo, pan solo, cereal): sube el cortisol y no sostiene el hambre. La proteína en el desayuno es la que más impacto tiene en tu total del día.



DESAYUNOS

Empezar el día con proteína reduce los antojos, estabiliza la glucosa y se asocia a un mayor consumo proteico total en el día. Cómelo dentro de la primera hora después de levantarte.

1. Bowl de yogur griego con proteína en polvo y frutos rojos

Ingredientes: 1 taza yogur griego natural sin azúcar, 1 medida proteína en polvo, ½ taza frutos rojos, 1 cda semillas de chía.

Preparación: Mezcla el yogur con la proteína en polvo hasta disolver. Agrega los frutos rojos y la chía encima. Sin cocción. 4 min.

💡 Este bowl aporta cerca de 30 g de proteína en menos de 5 minutos.

2. Tortilla de 3 huevos con espinaca y queso blanco

Ingredientes: 3 huevos, puñado de espinacas o berros, 2 cdas queso blanco fresco rallado, aceite de oliva, sal.

Preparación: Bate los huevos con sal. Saltea las espinacas 1 min, agrega los huevos y el queso, cocina a fuego bajo hasta cuajar. 8 min.

💡 Tres huevos más queso te acercan a 25 g de proteína sin necesidad de proteína en polvo.

3. Batido verde proteico

Ingredientes: 1 taza leche de almendras sin azúcar, 1 medida proteína en polvo, puñado de espinacas, ½ guineo congelado, 1 cda mantequilla de maní.

Preparación: Licúa todo 1 minuto. Consume de inmediato. 4 min.

💡 La grasa de la mantequilla de maní frena el pico de glucosa del guineo.

4. Avena proteica con manzana y canela

Ingredientes: ½ taza avena, 1 medida proteína en polvo, 1 taza agua o leche de almendras, ½ manzana picada, canela dominicana.

Preparación: Cocina la avena con el líquido 5 min. Retira del fuego, incorpora la proteína en polvo removiendo bien, agrega manzana y canela. 8 min.

💡 Añadir la proteína fuera del fuego evita que se apelmace.

5. Omelette de claras con jamón de pavo y ají

Ingredientes: 4 claras + 1 huevo entero, 1 lonja de jamón de pavo, ½ ají cubanela, aceite de oliva, sal.

Preparación: Mezcla todo y cocina a fuego bajo hasta cuajar.

💡 *Las claras aportan proteína casi pura con muy poca grasa.*

6. Requesón con guayaba y nueces

Ingredientes: 1 taza requesón o cottage cheese, 2 cdas guayaba fresca, 1 puñado nueces.

Preparación: Sirve el requesón, agrega la guayaba y las nueces encima. Sin cocción. 3 min.

💡 *El cottage cheese es proteína de digestión lenta — sostiene más tiempo que el yogur.*

7. Huevos duros con guineo y queso blanco

Ingredientes: 3 huevos duros, 1 guineo, 1 rodaja de queso blanco fresco.

Preparación: Huevos ya cocidos del día anterior. Sirve con el guineo y el queso. 2 min.

💡 *Desayuno de cero cocina — prepara una docena de huevos duros cada domingo.*

8. Tostada de batata amarilla con huevo revuelto

Ingredientes: 2 rodajas de batata cocida, 2 huevos, 1 cda queso blanco, aceite de oliva, orégano dominicano.

Preparación: Dora las rodajas de batata en sartén 2 min por lado. Revuelve los huevos con el queso. Sirve encima. 12 min.

💡 *La batata amarilla dominicana aporta betacarotenos junto a la proteína del huevo y el queso.*

9. Wrap de huevo, pavo y aguacate

Ingredientes: 1 tortilla integral, 2 huevos revueltos, 2 lonjas de pechuga de pavo, ¼ aguacate, sal.

Preparación: Calienta la tortilla. Rellena con los huevos, el pavo y el aguacate. Enrolla. 8 min.

💡 *Ideal para comer de camino al trabajo sin perder proteína.*

10. Panqueques proteicos de avena y huevo

Ingredientes: ½ taza avena molida, 2 huevos, 1 medida proteína en polvo, canela, aceite de coco para la sartén.

Preparación: Licúa la avena con los huevos y la proteína. Cocina en sartén como panqueques 2 min por lado. 10 min.

💡 *Cada panqueque suma proteína real — no necesitan miel ni azúcar para saber bien.*

11. Bowl de quinoa con huevo pochado y aguacate

Ingredientes: ½ taza quinoa cocida, 2 huevos, ¼ aguacate, sal, limón.

Preparación: Pocha los huevos. Sirve sobre la quinoa con el aguacate y limón. 12 min.

💡 *La quinoa aporta proteína vegetal extra además del carbohidrato complejo.*

12. Yogur griego con granola casera de semillas

Ingredientes: 1 taza yogur griego, 2 cdas semillas de girasol y ajonjolí tostadas, canela.

Preparación: Tuesta las semillas en sartén seca 2 min. Sirve sobre el yogur con canela. 5 min.

💡 *Evita la granola comercial — casi siempre lleva azúcar añadida.*

13. Omelette de bacalao desalado con cebolla morada

Ingredientes: 2 huevos, ½ taza bacalao desalado y desmenuzado, ½ cebolla morada, aceite de oliva, limón.

Preparación: Sofríe el bacalao con la cebolla 3 min. Vierte los huevos, dobla. Limón al servir. 10 min.

💡 *El bacalao es proteína de alta calidad disponible en todos los mercados de RD.*

14. Batido de aguacate y proteína con leche de coco

Ingredientes: ½ aguacate, 1 medida proteína en polvo, 1 taza leche de coco light, hielo.

Preparación: Licúa todo hasta obtener consistencia cremosa. 4 min.

💡 *La grasa del aguacate más la proteína en polvo dan saciedad de varias horas.*

15. Tostada de pan de masa madre con atún y aguacate

Ingredientes: 1 rebanada de pan de masa madre, ½ lata de atún en agua, ¼ aguacate, limón, sal.

Preparación: Tuesta el pan. Mezcla el atún con el aguacate y limón, sirve encima. 6 min.

 *Un desayuno salado que aporta cerca de 20 g de proteína.*

16. Huevos revueltos con habichuelas negras y queso

Ingredientes: 2 huevos, ½ taza habichuelas negras cocidas, 1 cda queso blanco rallado, cilantro.

Preparación: Calienta las habichuelas. Agrega los huevos batidos y revuelve. Termina con el queso y cilantro. 8 min.

 *La combinación huevo + legumbre suma proteína animal y vegetal en un solo plato.*

17. Avena nocturna proteica con lechosa

Ingredientes: ½ taza avena, 1 medida proteína en polvo, ½ taza yogur natural, ½ taza leche de almendras, ½ taza lechosa picada.

Preparación: La noche anterior mezcla avena, proteína, yogur y leche en un frasco. Refrigera. En la mañana agrega la lechosa. 0 min en la mañana.

 *El desayuno más fácil del recetario para mañanas ocupadas.*

18. Sándwich de pavo, queso blanco y tomate

Ingredientes: 2 rebanadas de pan de masa madre, 3 lonjas de pechuga de pavo, 1 rodaja queso blanco, tomate, mostaza.

Preparación: Arma el sándwich. Sin cocción. 4 min.

 *Revisa que el pavo sea bajo en sodio y sin colorantes para que sea proteína limpia.*

19. Frittata de vegetales con queso blanco

Ingredientes: 3 huevos, vegetales variados picados, 2 cdas queso blanco, aceite de oliva, sal.

Preparación: Bate los huevos, mezcla con los vegetales y el queso. Cocina en sartén tapada a fuego bajo 10 min. 15 min.

 *Prepárala el domingo en porciones y caliéntala entre semana.*

20. Caldo de pollo casero con huevo pochado y cilantro

Ingredientes: 2 tazas caldo de pollo casero, 1 huevo, cilantro, ají, limón, sal.

Preparación: Calienta el caldo, agrega el huevo y tapa 4 min. Sirve con cilantro y limón. 8 min.

 *El caldo casero es reconfortante y antiinflamatorio intestinal — prepara en cantidad y guarda hasta 5 días.*



ALMUERZOS Y CENAS

Cada plato busca 25–30 g de proteína como base, acompañada de vegetales y una porción moderada de carbohidrato complejo en el almuerzo. En la cena, aligera el carbohidrato.

1. Pechuga de pollo a la plancha con quinoa y vegetales

Ingredientes: 1 pechuga de pollo (100 g), ½ taza quinoa cocida, vegetales de temporada, aceite de oliva, ajo, limón.

Preparación: Marina el pollo con ajo y limón. Sella en sartén 5 min por lado. Sirve sobre la quinoa con vegetales salteados. 20 min.



100 g de pechuga aportan cerca de 30 g de proteína — la referencia de casi todos los platos de este recetario.

2. Pescado al horno con ensalada de garbanzos

Ingredientes: 1 filete de pescado (150 g), 1 taza garbanzos cocidos, tomate, pepino, cebolla morada, limón, aceite de oliva.

Preparación: Hornea el pescado a 200°C con sal y limón 15 min. Mezcla los garbanzos con los vegetales. Sirve juntos. 20 min.



Pescado + legumbre suma proteína animal y vegetal en un mismo plato.

3. Bowl de atún con aguacate y arroz integral

Ingredientes: 1 lata de atún en agua, ½ aguacate, ½ taza arroz integral cocido, pepino, cebolla morada, limón.

Preparación: Escurre el atún. Arma el bowl con el arroz de base, atún, aguacate y vegetales. Aliña con limón. 8 min.



El atún en agua mantiene la proteína alta sin sumar grasas innecesarias.

4. Habichuelas negras con huevo y ensalada

Ingredientes: 1 taza habichuelas negras cocidas, 2 huevos duros, pepino, tomate, cebolla morada, aceite de oliva, comino.

Preparación: Mezcla todos los ingredientes. Aliña con aceite, limón y comino. Sirve tibio o frío. 8 min.



Legumbre + huevo es proteína doble — completo sin necesidad de carne ni pescado.

5. Pechuga en salsa de tomate casera con berenjena

Ingredientes: 1 pechuga (100 g), 3 tomates maduros licuados, ½ berenjena en cubos, ajo, orégano, aceite de oliva.

Preparación: Sella la pechuga 5 min por lado, retira. Sofríe ajo, agrega el tomate licuado y la berenjena, cocina 10 min. Regresa la pechuga. 22 min.

💡 *Este guiso rinde para dos porciones — prepáralo el domingo y ten la cena de dos días lista.*

6. Tofu salteado con vegetales de color

Ingredientes: 200 g tofu firme, vegetales variados, salsa de soya baja en sodio, ajo, jengibre.

Preparación: Saltea el tofu en cubos hasta dorar 5 min. Agrega vegetales, ajo y jengibre, cocina 5 min más. Aliña con salsa de soya. 12 min.

💡 *El tofu firme aporta más proteína por porción que el tofu suave.*

7. Sopa de pollo desmenuzado y vegetales

Ingredientes: 1 taza pollo cocido y desmenuzado, zanahoria, apio, tayota, cilantro, cebolla, ajo, sal.

Preparación: Hierve agua con cebolla y ajo. Agrega los vegetales en trozos, cocina 12 min. Añade el pollo y el cilantro. 18 min.

💡 *Ideal para la cena — proteína completa sin carbohidrato pesado.*

8. Ensalada César con pollo a la plancha

Ingredientes: 1 pechuga de pollo (100 g), lechuga romana, queso parmesano, aderezo César ligero.

Preparación: Cocina la pechuga a la plancha 5 min por lado, corta en tiras. Arma la ensalada con la lechuga, el queso y el aderezo. Agrega el pollo encima. 15 min.

💡 *Si quieres bajar el carbohidrato, omite los crotones — la proteína del plato ya te sostiene.*

9. Pollo guisado dominicano sin procesados

Ingredientes: 2 muslos de pollo, ajo, cebolla, ají cubanela, tomate, orégano dominicano, limón, aceite de oliva.

Preparación: Marina el pollo con ajo, limón, orégano y sal. Sofríe cebolla, ají y tomate 3 min. Agrega el pollo, cocina tapado 20 min. Sirve con ensalada verde. 25 min.

💡 *El sabor lo dan el ajo, el orégano y el ají cubanela — sin Sazón Goya ni pastilla.*

10. Pescado en caldo con vegetales dominicanos

Ingredientes: 1 filete de pargo, corvina o chillo, cebolla, ajo, ají, tomate, cilantro, yuca en porción pequeña, limón.

Preparación: Sofríe cebolla, ajo y ají 2 min. Agrega tomate, agua y yuca en trozos. Cocina 10 min. Agrega el pescado y el cilantro, cocina 7 min más. 22 min.

💡 *La yuca en porción moderada aporta el carbohidrato complejo sin robar protagonismo al pescado.*

11. Camarones salteados con ajo y vegetales

Ingredientes: 200 g camarones limpios, ajo, ají cubanela, brócoli, aceite de oliva, limón, sal.

Preparación: Saltea el ajo y el ají 1 min, agrega los camarones 3 min por lado. Añade el brócoli y cocina 3 min más. Limón al final. 10 min.

💡 *Los camarones se cocinan rápido — no los dejes más de 6-7 minutos totales para que no queden duros.*

12. Lomo de cerdo magro a la naranja agria con ensalada

Ingredientes: 2 medallones de lomo de cerdo sin grasa visible, jugo de naranja agria, ajo, orégano, sal, aceite de oliva.

Preparación: Marina el lomo mínimo 30 min. Cocina en sartén a fuego medio 6 min por lado. Sirve con ensalada grande. 15 min activos.

💡 *La naranja agria es el marinado más antiinflamatorio de la cocina dominicana.*

13. Cazuela de res magra con vegetales de raíz

Ingredientes: ¼ lb res magra en cubos, batata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate, orégano.

Preparación: Sella la carne 5 min. Sofríe cebolla, ajo y tomate 3 min. Añade los vegetales de raíz y agua, cocina tapado 20 min. 30 min.

💡 *La porción de raíces se mantiene en media taza para no desplazar la proteína del plato.*

14. Bacalao guisado con vegetales sin papa

Ingredientes: ½ lb bacalao desalado, cebolla, ají, tomate, ajo, aceite de oliva, cilantro, limón.

Preparación: Desala el bacalao con anticipación cambiando el agua. Desmenúzalo. Sofríe cebolla, ajo y ají 3 min. Agrega tomate y bacalao, cocina 8 min. Sirve con ensalada. 15 min activos.

💡 *Proteína + vegetales, sin papa, es la combinación de cena de este recetario.*

15. Ensalada de garbanzos con atún y vegetales frescos

Ingredientes: 1 taza garbanzos cocidos, 1 lata de atún en agua, tomate, pepino, cebolla morada, limón, aceite de oliva.

Preparación: Escurre el atún. Mezcla todos los ingredientes. Aliña con limón y aceite. Sin cocción. 8 min.

💡 *Doble proteína — animal y vegetal — en una ensalada que no necesita más acompañamiento.*

16. Pechuga rellena de espinaca y queso al horno

Ingredientes: 1 pechuga grande abierta en mariposa, espinaca salteada, 2 cdas queso blanco, ajo, aceite de oliva.

Preparación: Rellena la pechuga con la espinaca y el queso, cierra con palillos. Hornea a 200°C 25 min. 30 min.

💡 *Preparar dos o tres pechugas rellenas el domingo te da almuerzos listos para varios días.*

17. Gandules con pollo desmenuzado y arroz integral

Ingredientes: ½ taza gandules verdes, 1 taza pollo cocido desmenuzado, ½ taza arroz integral cocido, ají, cebolla, ajo.

Preparación: Sofríe cebolla, ajo y ají 3 min. Agrega gandules y pollo, saltea 5 min. Sirve sobre el arroz. 12 min si el arroz está precocido.

💡 *Los gandules son proteína vegetal dominicana por excelencia — combinados con pollo suben aún más el total del plato.*

18. Sardinas en tomate con ensalada de aguacate

Ingredientes: 1 lata sardinas en tomate (sal baja), ½ aguacate, pepino, cebolla morada, limón, cilantro.

Preparación: Escurre las sardinas. Prepara la ensalada de aguacate con pepino, cebolla y limón. Sirve las sardinas al lado. 5 min.

💡 *Las sardinas son de los alimentos con más omega 3 por costo en el mercado dominicano — cómelas 2-3 veces por semana.*

19. Picadillo ligero de pavo molido con vegetales

Ingredientes: 250 g pavo molido, cebolla, ají, zanahoria rallada, tomate, comino, aceite de oliva.

Preparación: Sofríe cebolla y ají 2 min. Agrega el pavo molido y dora 6 min. Añade zanahoria y tomate, cocina 5 min más. 15 min.

💡 *El pavo molido rinde más porciones que el pollo entero y es más económico por gramo de proteína.*

20. Pescado al limón con habichuelas tiernas y ajíes

Ingredientes: 1 filete de mero o chillo, 1 taza habichuelas tiernas, ají cubanela, ají rojo, ajo, aceite de oliva, limón.

Preparación: Sella el pescado con ajo y limón 4 min por lado. Saltea las habichuelas y ajíes aparte 6 min. Sirve juntos. 15 min.

💡 *El pescado local es más fresco y económico que el importado — cómpralo el mismo día que lo vas a cocinar.*



SNACKS PROTEICOS

Un snack solo aplica si hay más de 4-5 horas entre comidas. Siempre con proteína — nunca carbohidrato solo. Si el antojo llega antes de tiempo, toma agua y espera 15 minutos.

1. Yogur griego con nueces

Ingredientes: 1 taza yogur griego natural, 1 puñado nueces o almendras.

Preparación: Sirve el yogur, agrega las nueces encima. Sin cocción. 2 min.



El yogur griego tiene el doble de proteína que el yogur regular por la misma porción.

2. Huevos duros con hummus

Ingredientes: 2 huevos duros, 2 cdas hummus.

Preparación: Huevos ya cocidos. Sirve con el hummus para acompañar. 2 min.



El hummus suma proteína vegetal extra sin necesidad de pan.

3. Batido de proteína con leche de almendras

Ingredientes: 1 medida proteína en polvo, 1 taza leche de almendras sin azúcar, hielo.

Preparación: Licúa todo 1 minuto. Consume de inmediato. 3 min.



El snack más rápido del recetario — útil entre reuniones.

4. Queso blanco fresco con tomate y orégano

Ingredientes: 2 rodajas queso blanco fresco, 1 tomate en rodajas, aceite de oliva, orégano dominicano.

Preparación: Arma el plato. Sin cocción. 2 min.



El queso blanco fresco es proteína real — diferente al queso amarillo procesado.

5. Habichuelas rojas frías con limón y cilantro

Ingredientes: ½ taza habichuelas rojas cocidas, jugo de limón, cilantro, sal, comino.

Preparación: Aliña las habichuelas con limón, sal y comino. Agrega cilantro fresco. 3 min.



Estabiliza la glucosa por horas — perfecto para tener listo en la nevera.

6. Edamame con sal marina

Ingredientes: 1 taza edamame con cáscara, sal marina.

Preparación: Hierve o cocina al vapor el edamame 5 min. Espolvorea sal. 6 min.

💡 *El edamame es de las pocas fuentes vegetales con proteína completa.*

7. Palitos de pepino con hummus

Ingredientes: 1 pepino en bastones, 3 cdas hummus.

Preparación: Corta el pepino. Sirve con el hummus para mojar. 3 min.

💡 *Snack ligero e hidratante con proteína vegetal.*

8. Requesón con canela y fruta

Ingredientes: ½ taza requesón, canela, ½ taza fruta de temporada.

Preparación: Sirve el requesón con canela y la fruta encima. Sin cocción. 3 min.

💡 *El requesón es de las proteínas más económicas por gramo en el mercado dominicano.*

9. Atún con galletas integrales

Ingredientes: ½ lata de atún en agua, 4-5 galletas integrales, limón.

Preparación: Escurre el atún, aliña con limón. Sirve con las galletas. 3 min.

💡 *Controla la porción de galletas — el atún es el protagonista, no el acompañante.*

10. Barra de proteína casera

Ingredientes: ½ taza avena, 1 medida proteína en polvo, 2 cdas mantequilla de maní, 1 cda miel (opcional, mínima cantidad).

Preparación: Mezcla todo hasta formar una pasta. Forma barras y refrigera 30 min. 5 min activos.

💡 *Prepara varias a la vez y guárdalas en la nevera hasta 5 días.*

11. Rollitos de pavo y queso

Ingredientes: 3 lonjas de pechuga de pavo, 1 rodaja de queso blanco, mostaza opcional.

Preparación: Enrolla el queso dentro de cada lonja de pavo. Sin cocción. 3 min.

💡 *Snack de proteína pura, sin carbohidrato — útil cuando buscas algo muy saciante.*

12. Almendras con un trozo de queso blanco

Ingredientes: 1 puñado almendras, 1 trozo pequeño de queso blanco fresco.

Preparación: Sirve juntos. Sin cocción. 1 min.

💡 Combina grasa buena y proteína — ideal para llevar en cartera o mochila.

13. Batido de proteína con guineíto

Ingredientes: 1 medida proteína en polvo, ½ guineíto, 1 taza agua o leche de almendras, hielo.

Preparación: Licúa todo 1 minuto. Consume de inmediato. 3 min.

💡 Una alternativa más dulce y suave para después de una tarde larga.

14. Garbanzos tostados con especias

Ingredientes: 1 taza garbanzos cocidos, aceite de oliva, comino, pimentón, sal.

Preparación: Seca los garbanzos, mezcla con el aceite y las especias. Hornea a 200°C 20 min hasta crujientes. 25 min.

💡 Prepara en cantidad — se conservan crujientes varios días en un frasco cerrado.

15. Yogur griego con cacao puro sin azúcar

Ingredientes: 1 taza yogur griego, 1 cdta cacao en polvo sin azúcar, canela.

Preparación: Mezcla el yogur con el cacao y la canela. Sin cocción. 2 min.

💡 Satisface el antojo de chocolate sin salir del protocolo de proteína.

16. Huevo duro con aguacate

Ingredientes: 2 huevos duros, ¼ aguacate, sal, limón.

Preparación: Machaca el aguacate con sal y limón, sirve con los huevos. 3 min.

💡 Proteína + grasa buena en un snack de cero preparación.

17. Queso cottage con lechosa

Ingredientes: ½ taza cottage cheese, ½ taza lechosa madura picada.

Preparación: Sirve el cottage con la lechosa encima. Sin cocción. 2 min.

💡 *La lechosa aporta enzimas digestivas junto a la proteína del cottage.*

18. Camarones fríos con limón

Ingredientes: 150 g camarones cocidos y fríos, limón, sal, cilantro.

Preparación: Aliña los camarones con limón, sal y cilantro. Sin cocción si ya están cocidos. 3 min.

💡 *Prepara los camarones el día anterior y ten este snack listo en segundos.*

19. Semillas de calabaza tostadas con sal

Ingredientes: ¼ taza semillas de calabaza (auyama), sal.

Preparación: Tuesta las semillas en sartén seca 3-4 min hasta dorar. Sal al gusto. 5 min.

💡 *Las semillas de auyama son un snack de proteína vegetal muchas veces desaprovechado.*

20. Tiritas de pollo frío con mostaza

Ingredientes: 1 pechuga cocida y fría en tiras, mostaza, sal.

Preparación: Corta el pollo en tiras. Sirve con mostaza para mojar. 3 min.

💡 *Aprovecha el pollo que sobra del almuerzo — cero desperdicio, snack listo en minutos.*