



## En Steam and Eat

entendemos el ritmo de vida actual y nos preocupamos por tu salud, por lo que ponemos a tu alcance este

recetario

donde aprenderás a cocinar delicioso y saludable, de la forma más rápida y práctica.

# agua de mango



S&E  
de mango





# agua de mango

Porciones 3 - Tiempo 3 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza de Steam and Eat de mango
- 60 grs de azúcar mascabado
- 1 lt de agua

---

## Preparación.-

- Mezclar en una jarra todos los ingredientes
- Refrigerar

## Tips.-

- Puedes usar cualquier Steam and Eat de fruta o verduras como zanahoria y betabel



ARROZ → 500 grs



AJO

5 grs



Jitomate



Cebolla

Lenteja

100 grs

100 grs

2 pzas

arroz con lenteja





# arroz con lenteja

Porciones 2 - Tiempo 5 minutos

## Ingredientes.-

- 2 pzas Steam and Eat de lenteja
- 100 grs de cebolla
- 5 grs de ajo
- 500 grs de arroz blanco cocido
- 20 ml de aceite de olivo
- 5 grs de cilantro
- 100 grs de jitomate cherry
- 50 grs de queso de cabra
- Sal y pimienta

## Mise en place.-

- Picar cebolla y cilantro, cortar cherry por mitad y saltear

## Preparación.-

- Saltear cebolla y ajo
- Agregar Steam and Eat de lenteja
- Agregar arroz y sazonar
- Servir con topping de cherry, cilantro y queso de cabra

## Tips.-

- Puedes usar cualquier Steam and Eat de verdura o leguminosa



Yogurt  400 ml



Granola  100 grs



Chía  10 grs

 Pera  
2 pzas

# bowl de desayuno





# bowl de desayuno

Porciones 4 - Tiempo 3 minutos

## Ingredientes.-

- 2 pzas Steam and Eat de pera
- 400 ml de yogurt natural
- 100 grs de granola
- 10 grs de chía

## Preparación.-

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl
- Servir

## Tips.-

- Puedes agregar miel de abeja o combinar con cualquier tipo de cereal
- Puedes utilizar cualquier Steam and Eat de fruta

- al gusto
- Salpi
- Fondo 270 ML
- 80 grs
- Tocino
- Alubia 2 pzas
- Chorizo 80 grs
- Jamón 80 grs

crema de alubia  
guisada





# crema de alubia guisada

Porciones 4 - Tiempo 5 minutos

## Ingredientes.-

- 2 pzas Steam and Eat de alubia
  - 80 grs de chorizo
  - 80 grs de tocino
  - 80 grs de jamón de pavo
  - 270 ml de fondo de pollo
  - Sal y pimienta

## Mise en place.-

- Picar chorizo y tocino, cortar jamón en cuadritos

## Preparación.-

- Saltear tocino y chorizo
- Agregar Steam and Eat de alubia
- Agregar el fondo de pollo y sazonar
- Agregar topping de jamón y servir

## Tips.-

- Puedes usar cualquier Steam and Eat de verdura o leguminosa



Crema



120 ml



Kale



20 grs

Zanahoria



Salpi

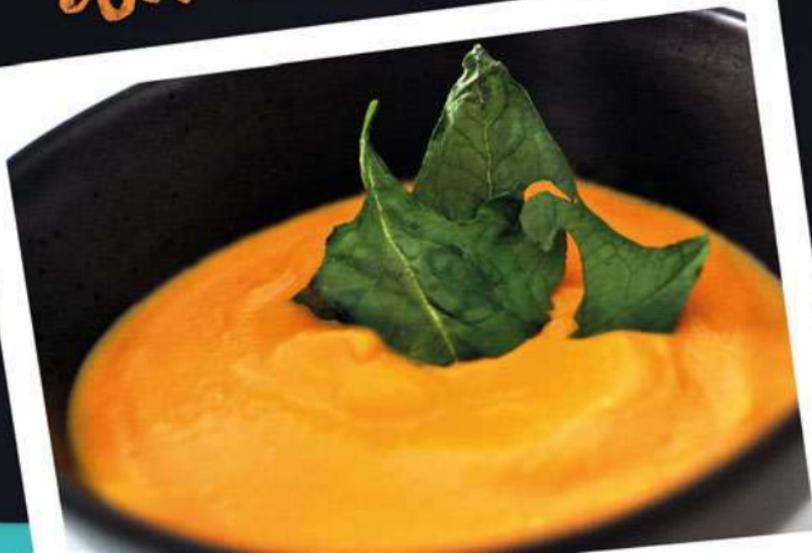


al gusto



2 pzas

crema de zanahoria  
con kale natural





# crema de zanahoria con kale natural

Porciones 2 - Tiempo 3 minutos

## Ingredientes.-

- 2 pzas Steam and Eat de zanahoria
  - 120 ml de crema
  - 20 grs kale natural
  - Sal y pimienta

---

## Preparación.-

- Colocar Steam and Eat en una olla
  - Agregar crema
  - Sazonar y servir

## Tips.-

- Puedes hacer la crema con cualquier Steam and Eat de verdura o leguminosa



# enfrijoladas de pollo





# enfrijoladas de pollo

Porciones 3 - Tiempo 5 minutos

## Ingredientes.-

- 2 pzas Steam and Eat de frijol
- 10 grs de ajo picado
- 60 grs de cebolla blanca
- 30 ml de aceite de olivo
- 100 ml de fondo de pollo
- 6 pzas de tortilla de maíz
- 180 grs de pollo deshebrado
- 60 ml de crema natural
- 20 grs de cebolla fileteada
- 80 grs de queso panela
- 80 grs de pulpa de aguacate
- Sal y pimienta

## Mise en place.-

- Picar cebolla finamente, cortar queso panela y aguacate en cubos
- Sazonar el pollo con sal, pimienta y aceite de olivo

## Preparación.-

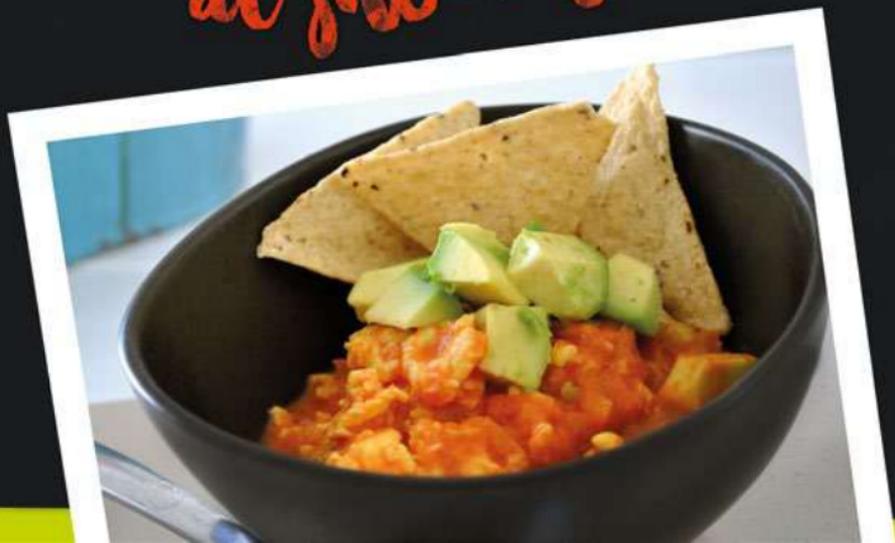
- Saltear ajo y cebolla en aceite de olivo
- Agregar Steam and Eat de frijol y fondo de pollo, sazonar y reservar
  - Calentar tortillas y hacer taquitos con el pollo
  - Colocar los tacos en el plato y bañar con salsa caliente
- Agregar topping de aguacate, cebolla fileteada, queso y crema

## Tips-

- Puedes hacer la salsa con cualquier Steam and Eat de verdura o leguminosa



# Huevos en salsa de jitomate





# huevos en salsa de jitomate

Porciones 4 - Tiempo 5 minutos

## Ingredientes.-

- 2 pzas de Steam and Eat de jitomate
- 8 piezas de huevo
- 10 grs de ajo picado
- 100 grs de pulpa de aguacate
- 60 grs de cebolla blanca
- 60 grs totopos
- 20 ml de aceite de olivo
- Sal y pimienta
- 100 ml de crema natural

## Mise en place.-

- Picar cebolla finamente, batir huevos y sazonar
- Cortar aguacate en cubos

## Preparación.-

- Saltear ajo y cebolla en aceite de olivo
- Agregar Steam and Eat de jitomate y crema (sazonar y reservar)
- En un sartén hacer los huevos revueltos, agregar la salsa de jitomate y mezclar
- Agregar topping de aguacate y totopos, servir

## Tips-

- Puedes hacer la salsa con cualquier Steam and Eat de verdura o leguminosa



# pasta con espinaca





# pasta con espinaca

Porciones 3 - Tiempo 3 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat de espinaca
- 1 pqt de pasta cocida
- 50 grs de queso panela
- 60 ml de crema natural
- 100 grs de pollo a la plancha
- Sal y pimienta

## Mise en place.-

- Cortar el queso en cubos

## Preparación.-

- Calentar la pasta en una olla
- Agregar Steam and Eat de espinaca
  - Agregar crema y sazonar
- Servir con topping de queso y pollo

## Tips.-

- Puedes usar cualquier Steam and Eat de verdura o leguminosa



pechuga de pollo con  
 salsa de calabaza





# pechuga de pollo con salsa de calabaza

Porciones 2 - Tiempo 5 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat de calabaza
- 50 grs de pulpa de aguacate
- 360 grs de pechuga de pollo
- 20 ml de aceite de olivo
- 10 ml de jugo de limón
- 300 grs de jitomate
- 5 grs de cilantro fresco
- Sal y pimienta

## Mise en place.-

- Cortar jitomate en gajos, saltear y reservar, picar cilantro

## Preparación.-

- Licuar Steam and Eat de calabaza, aguacate, cilantro y el limón
  - Calentar en una olla, sazonar y reservar
- Sazonar y saltear la pechuga de pollo hasta que este cocida
  - Servir la pechuga con la salsa y jitomates

## Tips.-

- Puedes usar cualquier Steam and Eat de verdura o leguminosas para la salsa y acompañar con arroz o papas



Quinoa

250 grs



Chicharo

1 pza



Panela

50 grs



Tocino

100 grs

quinoa con chicharo





# quinoa con chícharo

Porciones 2 - Tiempo 3 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat de chícharo
  - 250 grs de quinoa cocida
  - 50 grs de queso panela
    - 100 grs de tocino
    - Sal y pimienta

## Mise en place.-

- Cortar queso en cubos, picar tocino, freír y reservar

## Preparación.-

- Calentar el Steam and Eat de chícharo en una olla
  - Agregar la quinoa y sazonar
  - Servir con topping de queso y tocino

## Tips.-

- Puedes usar cualquier Steam and Eat de verdura o leguminosa



# RECETARIO

Recupera el poder de alimentarte sano, práctico, fácil y sin remordimientos, de la mano del placer y disfrute que la comida nos brinda día a día.

Llévate contigo los mejores secretos de la gastronomía y la psiconutrición en este recetario que hemos creado para tíl



Atún



Mango



Pepino



Vinagre



Salpi

atún en salsa  
de mango



# atún en salsa de mango

Porciones 2 - Tiempo 4 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat mango
- 2 pzas lomo de atún
- 100 grs pepino rebanado
- 5 ml aceite de olivo
- 5 ml vinagre
- 5 grs tomillo
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación.-

- Salpimentar atún y sellar
- Mezclar puré de mango con vinagre, tomillo, sal y pimienta
- Sazonar pepino con aceite de oliva, sal y pimienta
- Servir



● Proteína    ●● Grasa    ● Carbohidratos





Pepino



CREMA

Betabel



Cebolla



Yogurt



→ Limón

crema de betabel



# crema de betabel

Porciones 2 - Tiempo 3 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat betabel
- 15 ml crema natural
- 5 grs aceite de coco
- 15 grs cebolla picada
- 5 grs azúcar mascabado
- 5 ml jugo de limón
- 15 ml yogurt natural
- 15 grs pepino en cubos
- 70 ml fondo de verdura
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación.-

- Saltear cebolla en aceite de coco y agregar S&E betabel, crema, azúcar, jugo de limón y fondo. Sazonar
- Servir fría o caliente con topping de yogurt y pepino



● Proteína    ● Grasa    ● Carbohidratos





Pan



Crema



Queso



Salpi

Espinaca

dip de espinaca



# dip de espinaca

Tiempo 3 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat espinaca
- 50 grs crema natural
- Pan Ezequiel al gusto
- Queso blanco al gusto
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación.-

- Licuar el S&E espinaca con la crema y sazonar.
- Servir con el queso y el Pan Ezequiel



● Proteína    ● Grasa    ● Carbohidratos

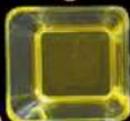




ORégano



AJO



Ac.  
OLIVO



garbanzo salpi



LIMÓN

dip de garbanzo



# dip de garbanzo

Tiempo 3 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat garbanzo
- 5 ml jugo de limón
- 15 ml aceite de olivo
- 5 grs ajo en polvo
- 5 grs orégano
- Sal y pimienta al gusto

## Para acompañar.-

- jitomate en gajos
- Pepino en rodajas

## Preparación.-

- Licuar todos los ingredientes, sazonar

## Tips.-

- Puedes utilizar cualquier S&E de leguminosa
- Puedes utilizarlo para sustituir la mayonesa



- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos





Frijol



Ac.  
COCO



Salpi



Ajo



Cebolla

frijoles refritos



# frijoles refritos

Porciones 2 - Tiempo 3 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat frijol
- 20 grs cebolla picada
- 5 grs ajo picado
- 5 grs aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación.-

- Saltear cebolla y ajo en aceite de coco
- Agregar S&E frijol
- Sazonar

## Tips.-

- Puedes utilizar cualquier S&E de leguminosas o camote.



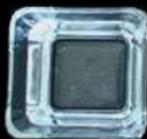
- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos



Grenetina



Papaya



Agua

gelatina de fruta



# gelatina de fruta

Porciones 4 - Tiempo 5 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat papaya
- 15 grs grenetina
- 70 ml agua

## Preparación.-

- Hidratar la grenetina y derretir
- Licuar todos los ingredientes
- Colocar en un recipiente y refrigerar

## Tips.-

- Puedes usar cualquier Steam and Eat de fruta



- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos



# jugo rojo



agua



hielos



S&E  
de mango



# jugo rojo

Porciones 4 - Tiempo 2 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat jugo rojo
- 240 ml agua
- Endulzante al gusto

## Preparación.-

-Mezclar todos los ingredientes

## Tips.-

- Puedes utilizar cualquier S&E de fruta



● Proteína    ● Grasa    ● Carbohidratos





Mango



Yogurt



Granola



Chía

*parfait de yogurt y fruta*



# parfait de yogurt y fruta

Porciones 2 - Tiempo 3 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat mango
- 80 ml yogurt natural
- 70 ml granola con semillas

## Preparación.-

- Coloca el puré al fondo, después el yogurt y al final la granola

## Tips.-

- Puedes utilizar cualquier S&E de fruta



- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos



p. Macho

Ac  
Coco



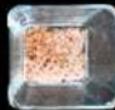
Jitomate



Cebolla



Lenteja



Salpi

puré de lenteja



# puré de lenteja

Porciones 2 - Tiempo 5 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat lenteja
- 70 grs cebolla picada
- 70 grs jitomate en cubos
- 100 grs plátano macho en cubos
- 15 grs queso de cabra
- 5 grs aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación.-

- Saltear cebolla, jitomate y plátano macho en el aceite de coco
  - Agregar puré de lenteja. Sazonar
- Servir con topping de queso de cabra

## Tips.-

- Puedes utilizar cualquier S&E de leguminosas



- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos





ARROZ

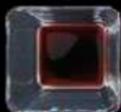
Jitomate



Queso



Cebolla

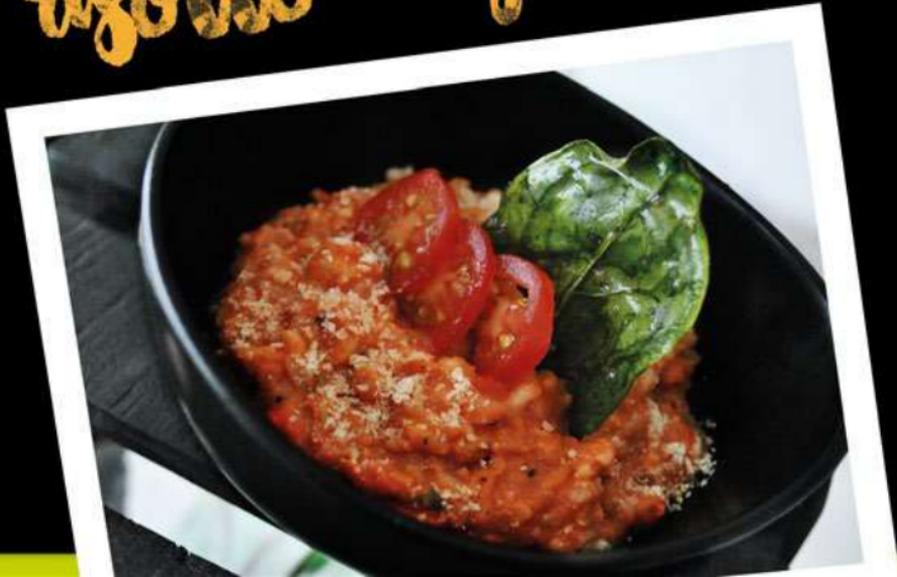


VINO



CREMA

*risotto de jitomate*



# risotto de jitomate

Porciones 3 - Tiempo 5 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat jitomate
- 15 ml crema natural
- 1 tza arroz cocido
- 20 grs queso parmesano rayado
- 5 grs aceite de coco
- 20 grs cebolla picada
- 5 grs ajo
- 15 ml vino tinto
- 5 grs albahaca picada
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación.-

- Saltear cebolla en ajo y aceite de coco, deglazar con vino tinto
- Agregar arroz, S&E jitomate, crema, queso, albahaca y sazonar

## Tips.-

- Puedes utilizar cualquier S&E de verdura o leguminosas
- Servir con tu proteína de preferencia



● Proteína    ● Grasa    ● Carbohidratos





*tosta de huevo con brócoli*



# tosta de huevo con brócoli

Porciones 3 - Tiempo 5 minutos

## Ingredientes.-

- 1 pza Steam and Eat brócoli
- 50 grs jitomate cherry por mitad
- 6 pzas huevo
- 100 grs frijoles refritos S&E
- 25 ml crema natural
- Tostadas al gusto
- 5 grs aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto
- 20 grs queso de cabra

## Preparación.-

- Batir huevos y freír en un sartén con el aceite de coco
- Ya cocidos agregar el S&E de brócoli, crema y sazonar
  - Untar tostada de frijol, agregar huevo, topping de jitomate y queso de cabra

## Tips.-

- Puedes utilizar cualquier S&E de verdura



- Proteína
- Grasa
- Carbohidratos



No olvides incluir estos  
ingredientes esenciales  
en cada comida:

# Vitamina

P

L  
A  
C  
E  
R

R

E  
L  
A  
J  
A  
C  
I  
O  
N

O

X  
I  
G  
E  
N  
O

T

I  
E  
M  
P  
O

# PROTEÍNAS

# GRASAS

# CARBOHIDRATOS

## PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

Carne  
Pollo  
Pescado  
Quesos frescos  
Yogurt griego  
Huevo

## SATURADAS

Carnes  
Yogurt  
Mantequilla  
Quesos  
Huevo  
  
Aceite de coco  
Aceite de palma

Verduras  
Granos Enteros  
Leguminosas  
Semillas  
Frutas

## PRODUCTOS DE ORIGEN VEGETAL

Soya  
Semillas  
Leguminosas  
(Germinadas)

## MONOINSATURADAS

Aceite de oliva  
Aceite de semillas  
Aguacate  
Nueces  
Almendras  
Cacahuates

## POLIINSATURADAS

Semillas  
Soya  
Pescados grasos:  
Atún  
Salmón  
Trucha