

7 comidas para cuando no sabes qué cocinar





7 comidas para cuando no sabes qué cocinar. Una guía práctica y deliciosa para alimentar tu bienestar sin complicaciones. Por NutriChío. Bienvenidos a un espacio donde comer rico es la prioridad. Aquí no hay reglas estrictas, solo ideas frescas para esos días donde el hambre apremia y la inspiración falta. Prepárate para descubrir que nutrirte puede ser el momento más relajante de tu día.



¡Hola! En NutriChío sabemos que a veces la pregunta "¿qué voy a comer hoy?" puede ser la parte más difícil del día. No necesitas ingredientes exóticos ni horas en la cocina para disfrutar de una comida que te haga sentir bien. Esta guía está diseñada para adultos reales, con presupuestos reales y antojos reales. Sin culpas, sin restricciones, solo comida deliciosa que celebra nuestra cultura y tu tiempo.



Huevos con nopales. Un clásico que nunca falla. Tiempo: 15 min | Porciones: 1 | Fuente de proteína y fibra. Necesitas: 2 huevos, 1 taza de nopales cocidos en cubos, 1/4 de cebolla picada, sal y pimienta, 2 tortillas. Prepáralo así: 1. Acitrona la cebolla en un sartén con poco aceite. 2. Agrega los nopales y saltea 3 minutos. 3. Vierte los huevos batidos y cocina al gusto. Sirve con las tortillas. Hazlo tuyo: Agrega salsa roja para un toque picante. NutriTip: Los nopales son una joya mexicana; su fibra ayuda a que la energía de tu comida se libere de forma constante.



Tostadas de pollo con aguacate. Crujientes y refrescantes. Tiempo: 10 min | Porciones: 2 | Comida completa y rápida. Necesitas: 4 tostadas de maíz horneadas, 1 taza de pollo deshebrado, lechuga picada, 1 aguacate, rodajas de jitomate. Prepáralo así: 1. Coloca una base de aguacate machacado en la tostada. 2. Añade el pollo deshebrado y la lechuga. 3. Corona con jitomate y tu salsa favorita. Hazlo tuyo: Si no tienes pollo, usa queso panela en cubos. NutriTip: El aguacate no solo es delicioso, sus grasas saludables ayudan a que tu cuerpo aproveche mejor las vitaminas de la lechuga y el jitomate.



Enfrijoladas con queso. Confort puro en un plato. Tiempo: 20 min | Porciones: 2 | Alta en proteína vegetal. Necesitas: 4 tortillas, 1.5 tazas de frijoles negros o bayos molidos, queso fresco, aros de cebolla. Prepáralo así: 1. Calienta los frijoles caldosos hasta que hiervan. 2. Pasa cada tortilla por los frijoles hasta que se ablanden. 3. Dobla en el plato y baña con más salsa. Decora con queso y cebolla. Hazlo tuyo: Agrega una porción de calabacitas al vapor a un lado. NutriTip: Mezclar frijoles con tortillas de maíz crea una combinación de aminoácidos excelente para tus músculos.



Bowl de arroz "lo que haya". Práctico y muy llenador. Tiempo: 15 min | Porciones: 1 | Ideal para aprovechar sobras. Necesitas: 1 taza de arroz cocido, 100g de pollo o atún, 1/2 taza de elote, 1 taza de espinacas o verduras mixtas. Prepáralo así: 1. Usa el arroz como base en un tazón hondo. 2. Acomoda el pollo, el elote y las verduras por secciones. 3. Mezcla todo al comer con un toque de limón o soya. Hazlo tuyo: Cambia el arroz por pasta corta o quinoa si prefieres. NutriTip: Los bowls son la forma más fácil de asegurar que incluyes todos los grupos de alimentos sin complicarte con recetas largas.



Quesadillas con champiñones. Ligeras y con mucho sabor. Tiempo: 12 min | Porciones: 1 | Cena o comida ligera. Necesitas: 2 tortillas (maíz o harina integral), 1/2 taza de queso Oaxaca, 1 taza de champiñones rebanados, epazote o cilantro. Prepáralo así: 1. Saltea los champiñones con las hierbas hasta que suelten su jugo. 2. Pon el queso en las tortillas sobre el comal. 3. Rellena con los champiñones y deja dorar. Hazlo tuyo: Puedes añadir pico de gallo para más frescura. NutriTip: Los champiñones dan mucho volumen a tus platos, ayudándote a sentir mayor satisfacción en cada bocado.



Tostadas de atún con aguacate. La opción para días con prisa. Tiempo: 5 min | Porciones: 1 | Omega-3 directo al plato. Necesitas: 1 lata de atún en agua, 2 tostadas, jitomate y pepino picados, 1/2 aguacate en cubos. Prepáralo así: 1. Escurre el atún y mézclalo en un tazón con el jitomate y pepino. 2. Agrega el aguacate con cuidado para no deshacerlo. 3. Sirve sobre las tostadas con unas gotas de limón. Hazlo tuyo: Ponle un poquito de mayonesa o yogur griego para más cremosidad. NutriTip: El atún es una proteína práctica y económica que aporta grasas esenciales para tu salud cardiovascular.



Lentejas con verdura. El abrazo de mamá en un tazón. Tiempo: 30 min | Porciones: 3 | Económico y nutritivo. Necesitas: 1 taza de lentejas (remojadas), 2 jitomates licuados con cebolla, zanahoria picada, cilantro. Prepáralo así: 1. Sofríe el jitomate licuado. 2. Agrega las lentejas, la zanahoria y suficiente agua. 3. Cocina a fuego medio hasta que estén suaves. Añade el cilantro al final. Hazlo tuyo: Acompáñalas con una tortilla caliente para una comida más completa. NutriTip: Las lentejas son ricas en hierro; exprime un poco de limón al servir las para que tu cuerpo lo absorba mucho mejor.



No necesitas una receta para armar una comida. El secreto es el equilibrio visual. Imagina tu plato dividido:



Tu lista de súper esencial. Organiza tu carrito por categorías para ahorrar tiempo y dinero.



Comer mejor no debería significar vivir a dieta. Nutrirte es un acto de cuidado diario, no una restricción. Esperamos que estas ideas te faciliten la vida y te devuelvan el gusto por cocinar de forma sencilla y honesta. Para asesoría personalizada y más herramientas, visítanos en nutrichio.com.mx. Aviso legal: Esta guía es informativa y no sustituye el tratamiento médico o nutricional individualizado.