



Evolution by Aritz Altadill

BBQ

SALUDABLE

15 RECETAS



Parrilla Saludable 15 Recetas Saludables



BARBACOA SALUDABLE

POLLO A LA PARRILLA CON VERDURAS Y SALSA BBQ SALUDABLE



30 MIN



4

300

KCAL



32g

PROTEÍNAS



10g

CARBS



12g

GRASAS



4g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de pechuga de pollo, 1 calabacín, 1 pimiento rojo, 1 cebolla morada, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Marina el pollo con aceite, sal y pimienta. Asa el pollo y las verduras. Sirve con salsa BBQ saludable.
- **Recomendación:** Para obtener una marinada perfecta, deja el pollo en la mezcla durante al menos 2 horas antes de asar.

BARBACOA SALUDABLE

BROCHETAS DE CORDERO Y VERDURAS CON SALSA DE YOGUR Y MENTA



25 MIN



4

350

KCAL



30g

PROTEÍNAS



12g

CARBS



20g

GRASAS



3g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de cordero, 1 pimiento verde, 1 cebolla, 1 calabacín, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Ensarta el cordero y las verduras en brochetas. Asa y sirve con salsa de yogur y menta.
- **Recomendación:** Asa las brochetas a fuego medio-alto para asegurar que el cordero se cocine de manera uniforme.

BARBACOA SALUDABLE

HAMBURGUESAS DE TERNERA CON VERDURAS Y SALSA DE MOSTAZA Y MIEL



20 MIN



4

400

KCAL



30g

PROTEÍNAS



8g

CARBS



22g

GRASAS



4g

FIBRA



Ingredientes

- 150g de carne de ternera, 1 huevo, 1 calabacín, 1 berenjena, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Forma hamburguesas con la carne y el huevo. Asa junto con las verduras. Sirve con salsa de mostaza y miel.
- **Recomendación:** No presiones demasiado las hamburguesas mientras las asas para mantener su jugosidad.

BARBACOA SALUDABLE

CHULETAS DE CERDO A LA PARRILLA CON VERDURAS Y SALSA CHIMICHURRI



30 MIN



4

450

KCAL



32g

PROTEÍNAS



12g

CARBS



25g

GRASAS



4g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de chuleta de cerdo, 1 calabacín, 1 pimiento rojo, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Asa las chuletas y las verduras. Sirve con salsa chimichurri.
- **Recomendación:** Deja reposar las chuletas durante unos minutos después de asar para que los jugos se redistribuyan.



BARBACOA SALUDABLE

BROCHETAS DE POLLO Y PIÑA CON SALSA TERIYAKI SALUDABLE



25 MIN



4

320

KCAL



30g

PROTEÍNAS



20g

CARBS



12g

GRASAS



3g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de pechuga de pollo, 1/2 piña, 1 pimiento rojo, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Ensarta el pollo y la piña en brochetas. Asa y sirve con salsa teriyaki saludable.
- **Recomendación:** Asa las brochetas a fuego medio para caramelizar la piña sin quemar el pollo.



BARBACOA SALUDABLE

ALITAS DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE MIEL Y MOSTAZA



30 MIN



4

380

KCAL



28g

PROTEÍNAS



15g

CARBS



20g

GRASAS



3g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de alitas de pollo, 1 zanahoria, 1 calabacín, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Asa las alitas y las verduras. Sirve con salsa de miel y mostaza.
- **Recomendación:** Asa las alitas a fuego indirecto primero, luego dales un toque final a fuego directo para que queden crujientes.



BARBACOA SALUDABLE

SALMÓN A LA PARRILLA CON VERDURAS Y SALSA DE ENELDO Y LIMÓN



25 MIN



4

350

KCAL



28g

PROTEÍNAS



10g

CARBS



18g

GRASAS



4g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de salmón, 1 calabacín, 1 berenjena, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Asa el salmón y las verduras. Sirve con salsa de eneldo y limón.
- **Recomendación:** Asa el salmón con la piel hacia abajo para evitar que se desmorone y mantener su jugosidad.



BARBACOA SALUDABLE

BROCHETAS DE CAMARONES CON VERDURAS Y SALSA DE AJO Y LIMÓN



20 MIN



4

280

KCAL



30g

PROTEÍNAS



10g

CARBS



10g

GRASAS



2g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de camarones, 1 pimiento rojo, 1 calabacín, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Ensarta los camarones y las verduras en brochetas. Asa y sirve con salsa de ajo y limón.
- **Recomendación:** Asa los camarones a fuego alto durante unos minutos por cada lado hasta que se pongan rosados.

BARBACOA SALUDABLE

COSTILLAS DE CERDO CON VERDURAS Y SALSA BBQ SALUDABLE



40 MIN



4

450

KCAL



28g

PROTEÍNAS



15g

CARBS



30g

GRASAS



3g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de costillas de cerdo, 1 zanahoria, 1 calabacín, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Asa las costillas y las verduras. Sirve con salsa BBQ saludable.
- **Recomendación:** Cocina las costillas lentamente a fuego indirecto para que queden tiernas y jugosas.



BARBACOA SALUDABLE

POLLO MARINADO CON VERDURAS Y SALSA DE YOGUR Y LIMON



30 MIN



4

320

KCAL



32g

PROTEÍNAS



12g

CARBS



15g

GRASAS



4g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de pechuga de pollo, 1 calabacín, 1 berenjena, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Marina el pollo y asa junto con las verduras. Sirve con salsa de yogur y limón.
- **Recomendación:** Marina el pollo durante al menos 2 horas para obtener el mejor sabor y ternura.

BARBACOA SALUDABLE

FILETE DE RES CON VERDURAS Y SALSA DE HIERBAS



30 MIN



4

400

KCAL



30g

PROTEÍNAS



10g

CARBS



25g

GRASAS



4g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de filete de res, 1 pimiento verde, 1 cebolla morada, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Asa el filete y las verduras. Sirve con salsa de hierbas.
- **Recomendación:** Deja reposar el filete durante 5-10 minutos antes de cortarlo para que los jugos se redistribuyan.

BARBACOA SALUDABLE

BROCHETAS DE POLLO Y VERDURAS CON SALSA PESTO



25 MIN



4

300

KCAL



30g

PROTEÍNAS



12g

CARBS



15g

GRASAS



3g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de pechuga de pollo, 1 calabacín, 1 pimiento rojo, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Ensarta el pollo y las verduras en brochetas. Asa y sirve con salsa pesto.
- **Recomendación:** Usa albahaca fresca para el pesto y añádelo justo antes de servir para conservar su sabor.

BARBACOA SALUDABLE

BROCHETAS DE PAVO CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA



25 MIN



4

310

KCAL



32g

PROTEÍNAS



12g

CARBS



14g

GRASAS



3g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de pechuga de pavo, 1 calabacín, 1 pimiento rojo, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Ensarta el pavo y las verduras en brochetas. Asa y sirve con salsa de tomate y albahaca.
- **Recomendación:** Asa las brochetas a fuego medio para evitar que el pavo se reseque.

BARBACOA SALUDABLE

HAMBURGUESAS DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE AGUACATE



25 MIN



4

380

KCAL



30g

PROTEÍNAS



10g

CARBS



20g

GRASAS



4g

FIBRA



Ingredientes

- 150g de carne de pollo, 1 huevo, 1 calabacín, 1 berenjena, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Forma hamburguesas con la carne y el huevo. Asa junto con las verduras. Sirve con salsa de aguacate.
- **Recomendación:** Usa aguacates maduros para la salsa para que sea más cremosa y fácil de mezclar.

BARBACOA SALUDABLE

BROCHETAS DE CERDO CON VERDURAS Y SALSA DE MOSTAZA Y LIMÓN



25 MIN



4

350

KCAL



28g

PROTEÍNAS



10g

CARBS



20g

GRASAS



3g

FIBRA



Ingredientes

- 200g de cerdo, 1 calabacín, 1 pimiento rojo, 1 cda de aceite de oliva, sal, pimienta



Preparación

- Ensarta el cerdo y las verduras en brochetas. Asa y sirve con salsa de mostaza y limón.



BBQ SALSAS 5 RECETAS

Acompaña tus Asados con 5 Salsas Saludables

SALSAS

SALSA BBQ SALUDABLE



20 MIN



4

30

KCAL



1g

PROTEINAS



6g

CARBS



0.5g

GRASAS



1g

FIBRA



Ingredientes

- 1 taza de puré de tomate natural, 1/4 taza de vinagre de manzana, 2-3 cucharadas de miel o sirope de agave, 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio, 1 cucharadita de ajo en polvo, 1 cucharadita de cebolla en polvo, 1 cucharadita de mostaza de Dijon, 1 cucharadita de pimentón ahumado, 1/2 cucharadita de pimienta negra, 1/2 cucharadita de sal marina, 1/4 taza de agua



Preparación

- Mezcla todos los ingredientes en una cacerola y cocina a fuego medio hasta que espese, unos 15-20 minutos.

SALSAS

SALSA DE YOGUR Y MENTA



10 MIN



4

50

KCAL



5g

PROTEINAS



4g

CARBS



2g

GRASAS



0g

FIBRA



Ingredientes

- 1 taza de yogur griego, 1/4 taza de hojas de menta picadas, 1 diente de ajo picado, jugo de 1/2 limón, sal y pimienta al gusto



Preparación

- Mezcla todos los ingredientes en un tazón hasta que estén bien combinados. Enfría antes de servir.



SALSAS

SALSA DE MOSTAZA Y MIEL



5 MIN



4

40

KCAL



0g

PROTEINAS



9g

CARBS



0g

GRASAS



0g

FIBRA



Ingredientes

- 3 cucharadas de mostaza de Dijon, 2 cucharadas de miel, 1 cucharada de vinagre de manzana, sal y pimienta al gusto



Preparación

- Mezcla todos los ingredientes en un tazón hasta que estén bien combinados.

SALSAS



SALSA CHIMICHURRI



10 MIN



4

80

KCAL



1g

PROTEINAS



2g

CARBS



8g

GRASAS



1g

FIBRA



Ingredientes

- 1 taza de perejil fresco picado, 1/2 taza de cilantro fresco picado, 4 dientes de ajo picados, 1/4 taza de vinagre de vino tinto, 1/2 taza de aceite de oliva, 1 cucharadita de orégano seco, 1/2 cucharadita de pimiento rojo triturado, sal y pimienta al gusto



Preparación

- Mezcla todos los ingredientes en un tazón hasta que estén bien combinados. Deja reposar durante al menos 30 minutos antes de servir.

SALSAS



SALSA TERIYAKI SALUDABLE



10 MIN



4

40
KCAL



0g
PROTEINAS



10g
CARBS



0g
GRASAS



0g
FIBRA



Ingredientes

- 1/4 taza de salsa de soja baja en sodio, 1/4 taza de agua, 2 cucharadas de miel o sirope de agave, 1 diente de ajo picado, 1 cucharadita de jengibre fresco rallado, 1 cucharadita de maicena disuelta en 2 cucharadas de agua



Preparación

- Mezcla todos los ingredientes en una cacerola y cocina a fuego medio hasta que espese, unos 5-7 minutos.

SALSAS



SALSA PESTO



10 MIN



4

90

KCAL



2g

PROTEINAS



12g

CARBS



9g

GRASAS



1g

FIBRA



Ingredientes

- 1 taza de albahaca fresca, 1/4 taza de piñones, 1/4 taza de queso parmesano rallado, 1/3 taza de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, sal y pimienta al gusto



Preparación

- Mezcla todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener una textura suave. Ajusta la sal y la pimienta al gusto.