

# ***LIBRO DE COCINA***

## ***RECETAS DE DIETA HCG***



### ***Recetas de la Dieta HCG***

- *Sostiene una variedad deliciosa de recetas para ayudar a perder peso durante los 21 días en el programa de pérdida de peso hCG.*
- *Sostiene la dieta de 500 calorías diarias sugerida por el Dr. Simeón y la pérdida de peso sin ejercicios.*

*EMPIEZE A PERDER DE 1-3 LIBRAS AL DIA CON  
EL PROGRAMA ORAL DE LA DIETA HCG.*

**<http://www.hcgweightlossdiets.com>**

QUALITY OF LIFE GLOBAL, INC.

Todos los Derechos Reservados @ 2009

## ¡Disfrute de las Comidas Mientras Está Llevando a Cabo la Dieta HCG!

El comer es uno de los placeres más gratos de la vida; pero mientras está llevando la dieta HCG el escoger lo que se va a comer llega a ser un desafío. ¿Por qué? Porque la lista de los alimentos permitidos del Dr. ATW Simeon es muy limitada y el no tener una variedad de Recetas para la dieta de HCG a la mano nos puede llevar a romper la dieta.

¡Esta es la razón por la que hemos creado este maravilloso libro de recetas para la dieta HCG, solamente para usted! Esto hará su dieta HCG mas fácil y placentera. Mientras esté llevando a cabo la dieta **HCG Sublingual** disponible solamente en [www.hcgweightlossdiets.com](http://www.hcgweightlossdiets.com), en conjunto con este libro de recetas HCG, usted perderá de 1 a 3 libras al día sin ejercicios.

Este libro de recetas HCG que usted esta pronto a seguir, va a permitir que su dieta Sublingual HCG sea más fácil de seguir. No se tiene que preocupar en cuanto a cómo cocinar o que cocinar, todo está aquí para usted. Usted solamente necesita seguir las instrucciones y disfrutar las deliciosas comidas.

Además, este libro incluye la lista de los alimentos permitidos por el Dr. Simeon y las calorías aproximadas. Esto le permitirá reemplazar algunos alimentos si así lo desea. También, este libro le provee con un programa semanal de alimentos y aperitivos diarios los cuales han sido anteriormente calculados para usted, mientras utiliza estas maravillosas recetas.

Queremos que alcance el cuerpo de sus sueños usando la dieta sublingual HCG y el programa de la dieta. El programa HCG incluye tres fases y estas están explicadas en el sitio web [www.hcgweightlossdiets.com](http://www.hcgweightlossdiets.com). Este libro le ayudara a alcanzar su pérdida de peso de 1 a 3 libras al día. Nunca va a estar aburrido de las diferentes opciones de alimentos porque este libro le presenta con una gran variedad de recetas incluyendo, recetas mejicanas, latinas y americanas para que mantenga su dieta debajo de las 500 calorías y llegar a tener éxito.

El libro de recetas de HCG ha sido creado exclusivamente para usted. Cada receta es una porción e incluye las calorías aproximadas para que usted nunca se sobrepase de las 500 calorías.

**¿LISTO PARA EMPEZAR?...**

# CONTENIDO

La Dieta de hCG, los consejos para prepararse de ante mano .....	5
Las Pautas para el Exito de la dieta HCG.....	6
<b>Recetas de Carnes para la dieta hCG</b>	
Fajitas de Bistec.....	8
Carne de Res con cebolla.....	9
Carne Molida Asada.....	10
Carne de Res con Tomates y Cebolla.....	11
Bistec a la Parrilla.....	12
<b>Recetas de Pollo para la dieta hCG</b>	
Fajitas de Pollo.....	13
Pollo con Salsa Verde.....	14
Pollo Jerk (Estilo Jamaiquino).....	15
Pollo con Salsa de Tomate.....	16
Pollo a la Parrilla.....	17
Ensalada de Pollo.....	18
<b>Recetas de Pavo para la dieta hCG</b>	
<b>Pavo en Salsa de Tomate</b> .....	19
Ensalada de Pavo.....	20
Pavo Desmenuzado con Cebolla.....	21
<b>Recetas de Mariscos para la dieta hCG</b>	
Pescado Halibut Asado.....	22
Pescado Tilapia al Ajillo.....	23
Pescado Halibut con Salsa de Tomate.....	24
Pescado con Salsa de Tomate al Vapor.....	25
Coctel de Camarones (Ceviche).....	26
Camarones Marinados Asados.....	27

.....Continúa en la página siguiente...

<b>Recetas de Sopas hCG</b>	
Sopa de Camarón.....	28
Sopa de Pescado.....	29
<b>Recetas de Ensaladas hCG</b>	
Ensalada Jerk de Pavo.....	30
Ensalada Latina de Espinacas.....	31
Ensalada Verde.....	32
Ensalada de Espárragos.....	33
Ensalada Verde con Rábanos.....	34
Ensalada de Repollo Rojo.....	35
Ensalada de Espinacas con Chicharos.....	36
Ensalada de Repollo Blanco.....	37
Esparrago Asado.....	38
Ensalada de Habichuelas.....	39
Ensalada de Pepino.....	40
Pico de Gallo o Chimole.....	41
Ensalada de Repollo y Pepino.....	42
Ensalada de Espinacas al Vapor.....	43
Quingombó Asado.....	44
Ensalada de Alga Marina.....	45
Calabacín Asado.....	46
<b>Recetas Vegetariana de hCG</b>	
Huevos a la Ranchera (en Salsa de Tomate)...	47
Torta de Huevo.....	48
<b>Día de Manzanas.....</b>	<b>49</b>
Lista de Comida Aprobada de hCG.....	50

# Recetas de Carne para la Dieta hCG

## Fajitas de Bistec

### Ingredientes

- 3 ½ onzas de Filete redondo
- 1 chile verde, y rojo—cortado en tiras delgadas
- 1 cebolla mediana, en rodajas delgadas
- ¼ taza de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de cominos
- ½ cucharadita de polvo de cebolla
- ¼ cucharadita de polvo de ajo
- Una pizca de sal

### Instrucciones

1. En un contenedor combine la sal, los cominos, el polvo de cebolla, el polvo de ajo. Añada el filete, el jugo de limón, chile verde y cebolla. Cubra el contenedor y revuelva el condimento para bañar la carne. Refrigerarlo durante 15 minutos.
2. Caliente un sartén sin engrasar grande. Vacíe el contenido del contenedor al sartén, añádale agua y cocinar a fuego moderado. Mover los vegetales constantemente, hasta que estén crujientes y suaves y el filete esté listo. Remover el sartén del calor. Sírvese inmediatamente.



# RECETAS DE POLLO PARA LA DIETA hCG

## Fajitas de Pollo

### Ingredientes

- ½ cucharadita de cominos
- ½ cucharadita de polvo de cebolla
- ¼ cucharadita de polvo de ajo
- ¼ taza de agua
- 3 ½ onzas de pechuga de pollo sin huesos cortados en tiras de ½ pulgadas
- 1 chile verde cortado en tiras delgadas
- 1 cebolla mediana, cortada en rodajas delgadas
- 1 tomate mediana picado
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- Una pizca de sal

### Instrucciones

1. En un contenedor combine la sal, los cominos, el polvo de cebolla, y el polvo de ajo. Añada el pollo, el chile verde, la cebolla, el tomate y mézclelo todo para marinar. Refrigerarlo durante 15 minutos.
2. Caliente el sartén sin grasa. Vacíe el contenido del contenedor en el sartén y añada el agua y cocine a fuego moderado. Revuelva ocasionalmente hasta que los vegetales estén crujientes y suaves y el pollo esté cocido, cerca de 6 minutos. Remueva de la estufa.



# RECETAS DE PAVO para la Dieta hCG

## Pavo en Salsa de Tomate

### Ingredientes

- 3 ½ onzas de pechuga de pavo
- ¼ taza de chile verde picado en tiras medianas
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de cominos
- ¼ taza de agua
- 4 rodajas de tomate picado.
- 2 cucharadas de jugo de limón.

### Instrucciones

1. En un plato, añade el jugo de limón, la sal y el comino a la pechuga de pavo.
2. En un sartén sin grasa, azar el pavo a fuego lento, hasta que esté cocido añade agua, tomates y el chile verde hasta que estén blandos.



# RECETAS DE MARISCOS

## Pescado Halibut

### Ingredientes

- 3 ½ oz pescado Halibut
- ¼ taza cebolla picada
- ¼ taza cilantro picado
- ½ jugo de limón
- Pizca de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

### Instrucciones

1. Agregar limón, sal y pimienta al pescado en ambos lados. Cocinar a fuego lento por 5 a 10 minutos. luego agregar cebolla y cilantro. Cocinar por 1 ó dos minutos más. Servir con ensalada o vegetales.





# Recetas de Sopas hCG

## Sopa de Camarones

### Ingredientes

- 5 oz Camarones
- 1 Taza de calabaza o "zucchini" cortado en pedazos
- 1 Taza repollo cortado en tiras.
- 2 cucharadas de cilantro picado.
- 2 cucharadas de cebolla picada.
- 2 cucharadas de chile verde cortado
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 tazas de agua

### Instrucciones

1. Cocinar los camarones en dos tazas de agua por 5 minutos.
2. Agregar el resto de los ingredientes hasta que estén cocidos.





[www.hcgweightlossdiets.com](http://www.hcgweightlossdiets.com)

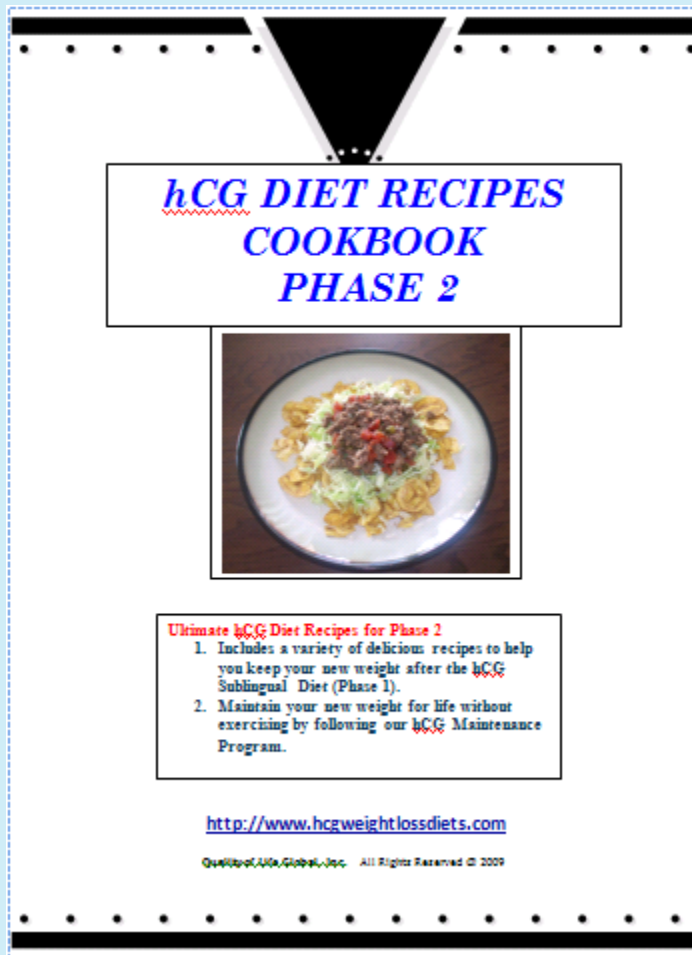
1395 North 200 East  
Logan, UT 84341

---

Phone: 888-978-7874  
E-mail: [hcgdietadvisor@hcgweightlossdiets.com](mailto:hcgdietadvisor@hcgweightlossdiets.com)

**NUEVO LIBRO SALDRA PRONTO!!**

## **hCG Recetas de dietas Mantenimiento Fase 2**



**NUEVO LIBRO SALDRA PRONTO!!**

## **Clean and Healthy Eating for Life**

THE **21** DAY DIET PROGRAM TO BECOME A NEW YOU!

### **CLEAN AND HEALTHY EATING FOR LIFE**



THE 3 DIET PROGRAM SECRETS TO NATURALLY BALANCE  
YOUR HYPOTHALAMUS FOR A HEALTHY LIVING!!

- . Drop the last 10+ pounds of just body fat.
- . Improve your Quality of Life.

**QUALITY OF LIFE GLOBAL, INC.**

Phone (888) 978-7874

<http://www.hcgweightlossdiets.com>

**Todos Los Derechos Reservados @ 2009**