



RECETAS DE COCINA POR TANDAS · EDICIÓN 2026

Cinco recetas altas en proteína que se hacen en media hora

Cinco platos completos que se cocinan una vez y se comen toda la semana, con sus gramos de proteína, sus tiempos reales y lo que aguantan guardados. Una receta por hoja, para arrancarla y pegarla en la cocina. Con ingredientes que se consiguen en Colombia.

Dos horas de domingo compran una decisión menos cada día de la semana

La proteína del día rara vez se pierde por falta de información. Se pierde a las siete de la noche, cuando hay hambre y no hay nada hecho. Cocinar por tandas ataca ese punto: si la comida ya está porcionada, la decisión ya está tomada.

No hace falta hacer las cinco. Con dos recetas a la semana, una de desayuno y una de almuerzo, quedan siete comidas resueltas, y esa es la cantidad que la mayoría sostiene.

El orden del domingo

01 Escoja dos recetas, no cinco

Un desayuno y un almuerzo. Escoger de más es lo que más veces deja la sesión abandonada a la mitad.

Dos la primera semana, tres cuando sea costumbre

02 Sume los ingredientes en una sola lista

Volver a la tienda a mitad de la preparación es lo que convierte una hora de cocina en tres de tarde perdida.

Una compra, hecha antes de encender nada

03 Prenda el horno antes de picar

Es lo más lento en arrancar. Mientras calienta, alcanza a condimentar la carne y a licuar el desayuno.

10 a 15 minutos de precalentado, mientras pica

04 Cocine cruzado, no en fila

El pollo en la freidora mientras la carne está en la sartén. Casi todas estas recetas se cruzan sin estorbarse.

Dos aparatos encendidos a la vez, como mínimo

05 Deje enfriar, porcione y marque la fecha

Comida caliente en recipiente tapado suelta vapor, y ese vapor se vuelve agua que daña la textura.

Tibia antes de tapar, y la fecha en cinta de enmascarar

CÓMO SE RECALIENTA SIN QUE QUEDE MAL

Lo empanizado vuelve a la freidora o al horno, nunca al microondas, porque el microondas calienta con vapor y ablanda la costra. El burrito sí lo acepta, sin aluminio y a media potencia. El arroz frito revive en sartén con gotas de agua.

01 Panqueques de requesón

La de menos proteína de las cinco, y entra igual: cambia un desayuno de harina por uno construido sobre requesón. La ración de tres deja 27 gramos.



15 min en total 8 panqueques, ración de 3 27 g proteína 405 kcal

LO QUE LLEVA

- 2 tazas de requesón bajo en grasa
- 4 huevos enteros
- 1 cdta de esencia de vainilla
- 4 cdas de miel de maple sin azúcar
- ¼ taza de harina leudante
- Canela, y banano si quiere

CÓMO SE HACE

1. Licúe el requesón, los huevos, la vainilla, la miel y la harina hasta que quede una crema lisa.
2. Se licúa porque así entra aire a la mezcla, y ese aire es lo que los deja esponjosos.
3. Caliente la sartén a fuego medio y engrásela apenas.
4. Ponga aros de metal sobre la sartén y llene cada uno hasta la mitad.
5. Espere 3 a 4 minutos, hasta que salgan burbujas arriba. Retire el aro, voltee y déle 2 minutos más.
6. Si quiere, pase banano con canela por la freidora de aire y sírvalo encima.

02 Burrito de carne con salsa ranch

Ocho burritos de una sola tanda, a 219 calorías cada uno. Es el que mejor paga el domingo: sale de la nevera y se come con una mano.



25 min en total 8 burritos 29 g proteína 219 kcal

LO QUE LLEVA

- 8 tortillas de trigo
- 440 g de carne de res molida magra
- 400 g de arroz cocido
- 150 g de yogur griego sin azúcar
- 35 g de mayonesa light
- Queso bajo en grasa rallado
- Sazonador ranch
- Sal, pimienta, paprika, ajo y cebolla
- Ají en polvo y cayena

CÓMO SE HACE

1. Dore la carne a fuego medio con todos los condimentos, hasta que quede suelta. Déjala enfriar.
2. Mezcle el yogur, la mayonesa y el sazonador ranch hasta que la salsa quede lisa.
3. Cocine el arroz y suéltelo con un tenedor. Si usa precocido, revise que no traiga aceite añadido.
4. Salsa sobre la tortilla, encima la carne, el arroz y el queso.
5. Doble los lados y enrolle apretado de abajo hacia arriba.
6. Envuelva uno por uno en papel aluminio antes de guardarlos.

03 Tiras de pollo empanizadas

Hojuelas de maíz trituradas en lugar de pan rallado. Quedan más crocantes y son las que mejor aguantan el recalentado de toda la guía.



26 min en total 4 tiras 62 g proteína 487 kcal

LO QUE LLEVA

- 210 g de pechuga de pollo
- 30 g de harina de trigo
- 1 huevo batido
- 60 g de hojuelas de maíz sin azúcar
- Paprika y ajo en polvo
- Sal y pimienta
- Perejil fresco o seco

CÓMO SE HACE

1. Golpee la pechuga con un mazo para aplanarla y córtela en tiras parejas.
2. Prepare tres platos: harina con los condimentos, huevo batido, y hojuelas trituradas con la mano.
3. Pase cada tira por harina, huevo y hojuelas, presionando para que no quede pollo a la vista.
4. Use una mano solo para lo seco y otra solo para el huevo, o se le forma una costra en los dedos.
5. Freidora de aire u horno a 195 °C. Rocíe con aceite y déles 14 a 15 minutos, volteando a la mitad.

04 Bocados de salmón

El pescado de la semana, en cubos y a la freidora de aire. Dieciocho minutos de principio a fin y sesenta y cuatro gramos de proteína.



18 min en total 1 porción grande 64 g proteína 547 kcal

LO QUE LLEVA

- 300 g de salmón
- 40 g de pan rallado
- Sal y pimienta negra
- Ajo y cebolla en polvo
- Paprika
- Sazonador de chile y limón
- Cebolla larga y ajonjolí

CÓMO SE HACE

1. Pique el salmón en cubos parejos, del tamaño de un bocado.
2. Mézclelos en un bol con la sal, la pimienta, el ajo, la cebolla, el chile con limón y la paprika.
3. Ruede cada cubo en el pan rallado hasta cubrirlo por completo.
4. Freidora a 200 °C. Rocíe con aceite de oliva o de aguacate y cocine 6 minutos.
5. Voltee, vuelva a rociar y déles 4 a 6 minutos más.
6. Sirva con cebolla larga picada y ajonjolí por encima.

05 Arroz frito teriyaki

La receta que resuelve las sobras. La carne del domingo y el arroz de ayer salen el miércoles como un plato distinto, en trece minutos.



13 min en total 1 porción grande 78 g proteína 828 kcal

LO QUE LLEVA

- 250 g de carne magra ya cocida
- 1 porción de arroz cocido de ayer
- 1 huevo y 50 g de clara
- 1 bolsa de arvejas y zanahoria
- 3 cdas de salsa de soya
- 2 cdas de vinagre blanco
- 1 cda de jengibre y 1 de ajo
- Aceite de ajonjolí, al final
- Cebolla larga picada

CÓMO SE HACE

1. El arroz tiene que ser del día anterior. El recién hecho suelta vapor y el salteado queda pastoso.
2. Caliente un wok a fuego alto. Eche el huevo y la clara y revuelva rápido.
3. Agregue las arvejas y la zanahoria congeladas y revuelva un minuto.
4. Sume el arroz con la soya, el vinagre, el ajo y el jengibre, hasta que esté suelto y caliente.
5. Pique la carne fina y échela al final, solo hasta que tome temperatura.
6. Fuera del fuego, unas gotas de aceite de ajonjolí y la cebolla larga.

Cuánto aguanta cada una

LA RECETA	EN LA NEVERA	EN EL CONGELADOR
Panqueques de requesón	4 días	2 meses, con papel entre uno y otro
Burrito de carne con ranch	5 días	3 meses, envueltos en aluminio
Tiras de pollo empanizadas	4 días	2 meses, se recalientan sin descongelar
Bocados de salmón	2 días	Mejor no: el pescado pierde textura
Arroz frito teriyaki	3 días	Mejor no: el arroz queda arenoso

ESTOS DÍAS SON ORIENTATIVOS

Son los del recetario de donde salen las cinco recetas y sirven de referencia doméstica, no de norma sanitaria. Dependen de la temperatura de su nevera y de cuánto tardó la comida en enfriarse. Ante la duda vale el criterio de siempre: si huele raro o cambió de textura, se bota.

- ☐ Recipientes individuales, uno por comida, en vez de una olla grande
- ☐ Lo empanizado, guardado sin salsa encima para que siga crocante

LAS IMÁGENES

Las cinco fotografías vienen de los recetarios de cocina por tandas de la biblioteca del autor.

AVISO MÉDICO

Recetas de cocina con fines educativos.

NO SON UNA RECOMENDACIÓN MÉDICA Y NO REEMPLAZAN LA DECISIÓN DE TU MÉDICO.

Los macros son los del recetario de origen y cambian con la marca y el corte que use. Si tiene una condición renal o hepática, la cantidad de proteína que le conviene se decide en consulta.

Un tema desarmado así, en tu correo

Con sus pasos, su tamaño de efecto y sus fuentes. Escrito por un médico.

doctormiltonlara.com/newsletter