LYSOSOMAL ACID LIPASE -D DEFICIENCY

LA DIETA LAL-D

Guía para seguir una dieta adecuada para LAL-D



La información proporcionada en esta guía pretende ser una fuente de información general para apoyar a los pacientes y cuidadores que viven con deficiencia de lipasa ácida lisosomal (LAL-D). No está pensada para fines de autodiagnóstico ni para sustituir el consejo del médico o profesional sanitario. Consulte a su médico o profesional sanitario para obtener más información sobre LAL-D y su tratamiento.

ALEXION®
AstraZeneca Rare Disease

INTRODUCCIÓN

Esta guía ha sido elaborada en colaboración con la Dra. Cèlia Rodríguez-Borjabad, dietista - nutricionista clínica de la Unidad de Medicina Vascular y Metabolismo del Hospital Sant Joan de Reus (Cataluña), profesora en la Universidad Rovira i Virgili e investigadora postdoctoral, con el fin de proporcionar orientación nutricional a los pacientes que viven con deficiencia de lipasa ácida lisosomal (LAL-D).

Las intervenciones dietéticas, junto con la atención clínica continuada, se consideran parte del tratamiento de la LAL-D.[1] Los estudios han demostrado que una dieta baja en grasas puede actuar como tratamiento de soporte o complementario.[1]

En esta guía encontrarás:

- Orientación nutricional sobre cómo seguir una dieta compatible con LAL-D
- Más de 100 recetas especialmente formuladas para pacientes con LAL-D

CONTENIDOS

UNA GUÍA SIMPLE DE MACRONUTRIENTES	3
¿QUÉ ES UNA DIETA BAJA EN LÍPIDOS?	7
DIETA PARA ADULTOS CON LAL-D DE DEBUT TARDÍO	11
DIETA PARA LACTANTES CON LAL-D RÁPIDAMENTE PROGRESIVA	14
DIETA PARA NIÑOS CON LAL-D DE DEBUT TARDÍO	15
CONSEJOS PARA MANTENER UNA BUENA DIETA LAL-D	19
DESAYUNO	21
ALMUERZOS Y CENAS	38
POSTRES	95
PLATOS DEL MUNDO	136
SALSAS	152
REFERENCIAS	167

UNA GUÍA SIMPLE DE MACRONUTRIENTES

Hay 3 tipos de macronutrientes en nuestra comida:

CARBOHIDRATOS
GRASAS
PROTEÍNAS

La comida es una combinación de macronutrientes: p. ej., el pollo es una fuente de proteínas, pero también contiene grasa.

CARBOHIDRATOS:

Los carbohidratos se dividen en dos grupos: carbohidratos simples y carbohidratos complejos. Tanto los carbohidratos simples como los complejos se descomponen en moléculas de azúcar (glucosa).

Un **carbohidrato simple** se compone de una o dos moléculas de azúcar, mientras que un **carbohidrato complejo** contiene tres o más moléculas de azúcar. El cuerpo descompone más lentamente los carbohidratos complejos en azúcares. Esto significa que se libera la energía más lentamente y se pueden mantener niveles de energía más equilibrados.

El cuerpo no descompone algunos carbohidratos compuestos, es lo que llamamos fibra. La fibra es muy importante para mantener una flora intestinal sana y equilibrada, y para favorecer las deposiciones.

Los carbohidratos, a su vez, pueden ser refinados (procesados) y no procesados (p. ej. verduras). Consuma más carbohidratos no refinados y alimentos vegetales (verduras, frutas, legumbres y cereales integrales) ya que favorecen la salud en general.





PROTEÍNAS

Las proteínas se descomponen en aminoácidos. Los aminoácidos pueden ser esenciales o no esenciales. Necesitamos todos los aminoácidos, pero los **aminoácidos esenciales** los debemos conseguir a través de nuestra comida, dado que el cuerpo no es capaz de producirlos. Nuestro cuerpo puede producir **aminoácidos no esenciales**.

La carne, las aves, el pescado y los lácteos se conocen como **proteínas completas**. Esto significa que contienen cantidades adecuadas de todos los aminoácidos esenciales.

La proteína también se encuentra en alimentos vegetales (especialmente, en los cereales y las legumbres). La soja y la quínoa son buenas opciones bajas en grasas que contienen todos los aminoácidos esenciales. Es importante comer una amplia variedad de proteínas vegetales para obtener la cantidad suficiente de cada aminoácido esencial a lo largo del día.





GRASAS

Las grasas se descomponen en ácidos grasos. Las grasas pueden ser insaturadas o saturadas. Dentro de las **insaturadas** encontramos las monoinsturadas y las poliinsaturadas, como por ejemplo los ácidos grasos omega 3 y 6, que se consideran **ácidos grasos esenciales**. Si bien las grasas “buenas” se consideran una parte importante de los alimentos, las personas con LAL-D deben **reducir al mínimo la ingesta de grasas**.

Las grasas se encuentran principalmente en productos de origen animal, aceites y productos lácteos. Aunque también se encuentran en alimentos como los frutos secos y las semillas. Es importante que los pacientes con LAL-D compensen la reducción de la ingesta de grasas mediante el consumo de proteínas y carbohidratos adicionales.

Si su médico le ha recomendado que reduzca su ingesta diaria de lípidos a una cierta cantidad de lípidos al día, le puede resultar útil esta infografía.





CANTIDAD DE GRASA POR RACIÓN DE ALIMENTO

CARNE



Muslo de pavo 120 g



Pechuga de pollo 120 g



Conejo 120 g



Lomo de cerdo 120 g



Filete 120 g



Solomillo 120 g



Cordero 120 g

PESCADO



Pescado blanco 120 g



Pescado azul 120 g



Mejillones 120 g



Gambas 70 g



Calamar/sepia/ pulpo 120 g

PROTEÍNA VEGETAL



Seitán 120 g



Tofu 120 g



Soja 120 g



Brotes de soja 100 g

Tenga en cuenta que ésta no es una lista completa, consulte a su médico o nutricionista para obtener más información.

LEYENDA ■ = **5 g de grasas** ◪ = **2,5 g de grasas**

- Si no hay recuadro es porque contienen menos de 1g de grasa por ración
- Los alimentos en **rojo** deben evitarse

GRASAS



Aceite de oliva 1 cucharada
◪



Aceitunas 5 porciones
◪



Mantequilla 10 g
◪



Aguacate ½ porción
■■■



Fruta desecada 30 g
■■■

LEGUMBRES



Legumbres 200 g
◪

HUEVO



1 Huevo
■

LÁCTEOS

Leche desnatada 1 vaso
■

Leche semidesnatada 1 vaso
□

Leche entera 1 vaso
■■■



Leche de avena 1 vaso
◪



leche de arroz 1 vaso
◪

Leche de soja 1 vaso
■



Yogur desnatado 1 porción
□



Yogur entero 1 porción
◪

Queso crema 120 g
■



Queso cottage 30 g
◪



Queso 30 g
■■

¿QUÉ ES UNA DIETA BAJA EN LÍPIDOS?

Una dieta baja en lípidos significa restringir todos los alimentos con alto contenido de grasas.

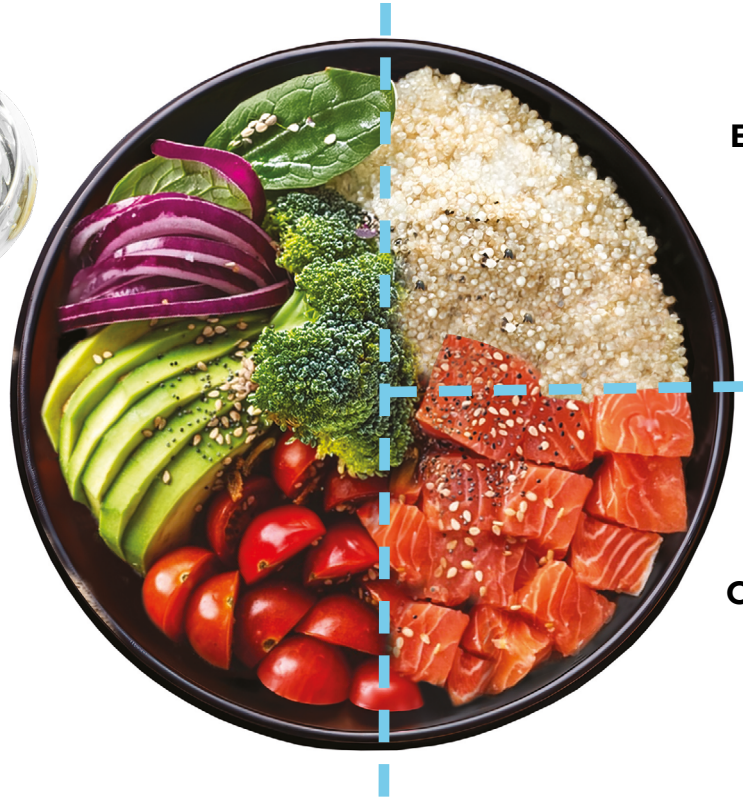
Deben limitarse todas las comidas que contienen grasas no saludables (bollería, pastelería, comida precocinada, comidas rápidas, fiambres, carnes rojas, etc.) y prestar atención a la ingesta de alimentos que contengan grasas saludables (aceites, aceitunas, aguacate, frutos secos y pescado azul).

Es necesario incentivar el consumo de alimentos naturales y saludables, los cuales son ricos en nutrientes y energía.[2]

Una manera de seguir una dieta sana es usar el método del plato:

Tome agua como bebida de elección





Elija alimentos integrales

Coma muchas frutas y verduras frescas

Consuma alimentos proteicos

Afortunadamente, muchos alimentos contienen muy poca grasa, de modo que un poco de conocimiento sobre estos lo ayudará a tomar buenas decisiones y podrá adaptar fácilmente una dieta baja en grasas a su estilo de vida. Es posible que al principio cueste un poco; pero poco a poco conseguirá llevar una dieta sana, variada y equilibrada. Estas son algunas recomendaciones para seguir una dieta baja en grasas:

- ✔ **Coma muchas frutas y verduras frescas**, ya que contienen poca grasa y contienen vitaminas y minerales. Las frutas y verduras contienen mucha fibra y ayudan a reducir el colesterol. Priorice el consumo de frutas y verduras de temporada. Puede comer todo tipo de frutas y verduras excepto el aguacate, las aceitunas y el coco, que son ricos en grasas.
- ✔ **Las judías, las lentejas y las legumbres** son otros excelentes alimentos para reducir los lípidos, no solo son extremadamente versátiles en la cocina, sino que contienen fibra, proteínas y vitaminas y minerales.
- ✔ **Opte por cereales integrales**; son ricos en fibra y ayudan a mantener la energía a lo largo del día, así como a controlar los lípidos en sangre.
- ✔ **Puede comer huevos 2-3 veces por semana**, pero deben ser revueltos, al horno, hervidos o en tortilla, y no fritos.
- ✔ **Las carnes y el pescado son fuentes importantes de proteínas y minerales**. Elegir pescado blanco, pollo y pavo, en lugar de carnes rojas y procesadas, ayudará a reducir la grasa de la dieta. Se recomienda retirar la piel y la grasa visible. Si queremos hacer hamburguesas y/o albóndigas mejor picar la carne y no comprarla picada, así podremos hacerlas de carne magra.
- ✔ **Tome agua** como bebida de elección.
- ✔ **Elija productos lácteos bajos en grasa**.
- ✔ **Deberá evitar muchos alimentos procesados**, ya que el proceso de fabricación a menudo resulta en la adición de grasas, incluidas las «grasas trans» artificiales, que tienen el potencial de ser particularmente dañinas. Estos alimentos también se deben limitar en cualquier dieta saludable.

LA FORMA DE COCINAR SUS ALIMENTOS TAMBIÉN SE DEBE TENER EN CUENTA.

Cocinar sin aceite no es realmente un problema ya que existen muchas alternativas saludables a freír y asar, como: hornear, microondas, plancha, vapor, pochar, salteado.

SALTEADO SALUDABLE

(verduras, carne, legumbres y pescado)

- Caliente un caldo de verduras en una cazuela o sartén.
- Cuando el caldo comience a hervir agregue las verduras.
- Cubra la cazuela si es necesario.
- Cocine hasta que las verduras estén bien cocidas.



COCER AL VAPOR

(verduras, legumbres y pescado)

- Llene el fondo de la vaporera con 3 cm de agua y deje hervir.
- Agregue los ingredientes
- Cubra la vaporera y cocine



POCHAR

(verduras y pescado)

- Coja una sartén para freír y añada unos 3 cm de agua fría
- Agregue las verduras y cocínelas por unos 5 minutos.
- Coloque los filetes de pescado sobre las verduras y tápelos.
- Cocine hasta que el pescado esté bien cocido.



LA FORMA DE COCINAR SUS ALIMENTOS TAMBIÉN SE DEBE TENER EN CUENTA.

GRILL

(verduras, carnes y pescados)

- Coloque una sartén de acero inoxidable debajo de una parrilla a temperatura alta.
- Cuando la sartén esté muy caliente, unos 10 minutos, agregue la carne o el pescado y cocine.



BARBACOA

(verduras, carnes y pescados)

- Agregue a una barbacoa caliente y cocine bien.
- Las salsas sin grasa, junto con las especias y los adobos de hierbas añaden un gran sabor a los alimentos a la parrilla.



DIETA PARA ADULTOS CON LAL-D DE DEBUT TARDÍO

Debemos seguir una dieta baja en grasa y promover el consumo de alimentos saludables.

Es importante escoger alimentos ricos en fibra como las frutas, verduras y legumbres, incentivar el consumo de carbohidratos complejos (avena, quinoa, pasta o arroz integral, patata, boniato, pan integral y semillas) y consumir proteínas saludables con moderación (pescado, marisco, carne de ave, huevos y/o proteínas vegetales como el tofu, la soja, el seitán o el kéfir), ya que contienen grasa.

Además de los alimentos proteicos, no debemos olvidar que las grasas saludables (aceite, aceitunas, frutos secos, pescado azul y aguacate) también deben consumirse con moderación.

Para mantener una dieta saludable baja en grasa, debemos seguir los consejos que se indican a continuación:

DESAYUNO

El desayuno puede estar compuesto por un lácteo, un cereal integral y una fruta.



Lácteos: leche, yogur, queso fresco o bajo en grasa y/o bebidas vegetales sin azúcares añadidos. El uso de productos lácteos desnatados es una forma fácil de reducir el contenido de lípidos en nuestra dieta.



Cereales: cereales de desayuno sin azúcar añadido, avena, pan, tostadas, etc. Mejor optar por integrales.



Fruta: escoger fruta de temporada preferentemente.

COMIDA

Para comer de forma saludable podemos utilizar el método del plato. El método del plato consiste en dividir un plato en 3 porciones. Estas consisten en:

- 50 % de verdura
- 25 % de hidratos de carbono complejos (pasta, arroz o pan integrales, patata, boniato, quinoa, maíz y legumbres)
- 25 % de proteína baja en grasa (pescado, marisco, huevo, carne de ave y proteína vegetal).

La bebida principal debe ser agua y el postre preferiblemente fruta.



REFRIGERIOS DE MEDIA MAÑANA O DE LA TARDE

Los refrigerios deben ser ligeros. Las mejores opciones son lácteos desnatados, tortitas de maíz o arroz, fruta y/o hortalizas.

CENA

Para la cena también se utilizará el método del plato, pero escogiendo platos más ligeros.

La bebida también será agua y de postre fruta. Es importante beber agua y evitar las bebidas alcohólicas y las bebidas azucaradas.

Además de seguir una dieta variada, equilibrada y completa, también es muy importante la manera de cocinar los alimentos. Por ello, será necesario utilizar técnicas culinarias sencillas (wok, vapor, hervido, plancha, brasa, salteado, horno, microondas o papillote).

Las vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E y K) deberán ser monitorizadas, por ello es importante consultar con profesionales de salud. Para asegurar la absorción de estas vitaminas y llegar a las calorías diarias a veces será necesario la utilización de aceite MCT. Su profesional de la salud le recomendará este aceite, si es necesario .

El **aceite MCT** es un aceite con triglicéridos de cadena media que tienen la peculiaridad de que el cuerpo los digiere más fácilmente y se metabolizan por otra vía (a diferencia del aceite normal que tiene triglicéridos de cadena larga, los MCT no forman quilomicrones. Los quilomicrones son lipoproteínas que tienen la función de transportar los lípidos procedentes de la dieta hasta el hígado y otros tejidos). Debemos leer bien las instrucciones ya que en muchos casos este aceite no se puede calentar.

La promoción de hábitos de vida saludables (dormir bien, hacer ejercicio, evitar hábitos tóxicos y tener vida social) será clave para tener una buena salud.

DIETA PARA LACTANTES CON LAL-D RÁPIDAMENTE PROGRESIVA

Desde el punto de vista clínico, existen dos tipos principales del LAL-D: LAL-D rápidamente progresiva, que aparece en lactantes, y LAL-D de debut tardío, que se da en niños y adultos.[3,4] El LAL-D es un trastorno hereditario genético que afecta al metabolismo de la grasa.[3,4]

Se caracteriza por el almacenamiento de lípidos específicos (ésteres de colesterol y triglicéridos) en la mayoría de los órganos y los tejidos, debido a la ausencia o la deficiencia de la enzima lipasa ácida lisosomal.[3,4]

La aparición clínica de la LAL-D rápidamente progresiva se produce en las primeras semanas de vida y afecta a numerosos órganos.[3,4] Se trata de una enfermedad grave y los lactantes que la padecen pueden experimentar anomalías gastrointestinales, desnutrición progresiva, hepatoesplenomegalia y esteatorrea.[3,4]

Una dieta baja en grasas es una parte importante e integral del control del paciente.[5,6] Se necesitan ajustes dietéticos periódicos con el fin de asegurar que el crecimiento es óptimo y el consumo de grasas debería ser coherente con los objetivos recomendados.[6] Hable con el médico que atiende a su hijo para obtener un asesoramiento dietético adecuado.

DIETA PARA NIÑOS CON LAL-D DE DEBUT TARDÍO

Los niños que padecen LAL-D tienen que seguir una dieta sana y equilibrada al igual que otros niños.

La única diferencia es que su dieta será baja en grasa. En una dieta baja en grasa debemos tener en cuenta la reducción de grasas saludables (aceite de oliva, aceitunas, aguacate, pescado azul y frutos secos) y sobre todo evitar las grasas no saludables (la bollería, pastelería, carnes procesadas y embutidos).

Para asegurar las calorías necesarias podemos estructurar las comidas de la siguiente manera:

- Desayuno en casa
- Desayuno en el colegio
- Almuerzo
- Merienda
- Cena

DESAYUNO

El desayuno puede estar compuesto por un lácteo, un cereal integral y una fruta.



Lácteos: leche, yogur, queso fresco o bajo en grasa y/o bebidas vegetales sin azúcares añadidos. El uso de productos lácteos desnatados es una forma fácil de reducir el contenido de lípidos en nuestra dieta.



Cereales: cereales de desayuno sin azúcares añadidos, avena, pan, tostadas, etc. Mejor optar por integrales.



Fruta: escoger fruta de temporada preferentemente.

A continuación, se muestran ejemplos de desayunos:

DESAYUNO EN CASA



Leche con cereales integrales



Yogur con semillas



Batido de fresas y plátano con bebida de avena



Yogur con frutos rojos



Tostadas de queso cottage con fresas



Bol de fruta con virutas de chocolate negro

DESAYUNO EN EL COLEGIO



Yogur con fruta



Bocadillo de queso fresco con tomate



Palitos integrales y un kiwi



Bocadillo de humus



2 galletas de avena y plátano caseras



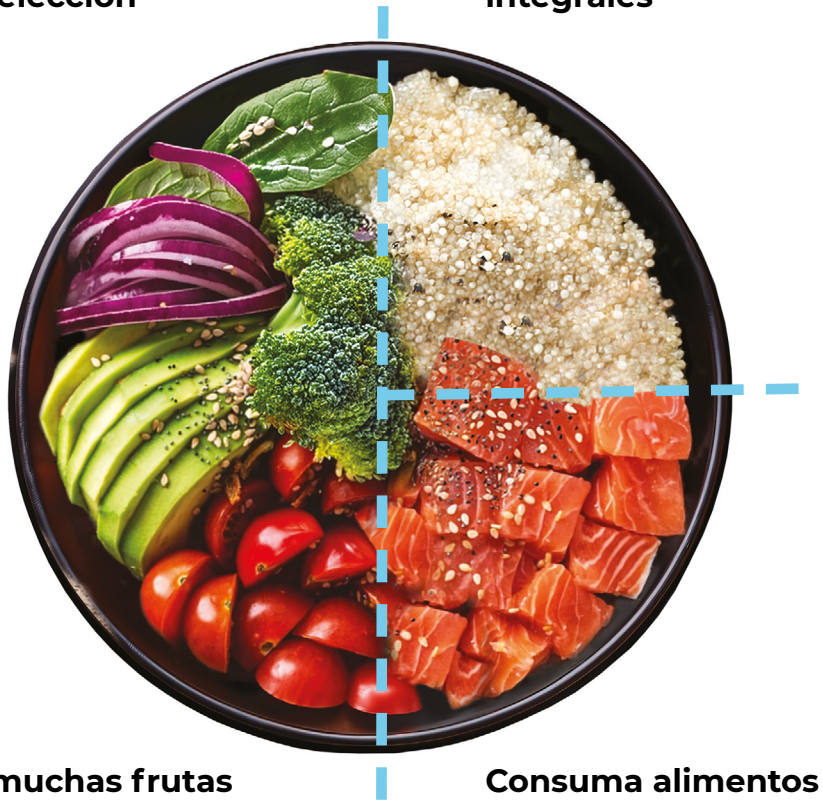
Tortitas de maíz con 1 filete de pechuga de pavo y una mandarina

ALMUERZO

En la comida utilizaremos el método del plato, un método que nos permite comer de forma saludable y muy sencilla. El plato lo dividiremos en 3 partes (como se muestra en la imagen):

- 50 % de verdura
- 25 % de hidratos de carbono complejos (pasta, arroz o pan integrales, patata, boniato, quinoa, maíz, legumbre)
- 25 % de proteína baja en grasa (pescado, marisco, huevo, carne de ave o proteína vegetal).





Para beber agua y de postre preferiblemente fruta.

MERIENDA

Los refrigerios deben ser ligeros, evitando zumos y bollería (esta recomendación es para toda la población, no es específica para LAL-D). Algunas buenas opciones son lácteos, tortitas de maíz, fruta u hortalizas (palitos de zanahoria o de pepino, tomates cherry, etc.).

CENA

En la cena también se utilizará el método del plato, pero escogeremos platos más ligeros.

La bebida será agua y de postre fruta. Para evitar que los niños coman alimentos ricos en grasa y ricos en calorías vacías, es importante no comprar estos productos. Si los niños y adolescentes no disponen de estos alimentos en casa, no lo van a poder consumir. La lista de la compra será clave para no caer en la tentación.

Es necesario motivar a los niños y adolescentes para que sean más conscientes de su dieta. Comprender mejor el impacto de la nutrición puede ayudar a fortalecer el sentido de control.

También puede llevar a que se asuma responsabilidad personal por la elección de los alimentos que hacen los niños y los adolescentes. Una posible forma de lograrlo es incentivando la participación en la preparación de los alimentos y en la elección de recetas apetitosas.

Existen trucos sencillos para transformar una comida en una comida saludable. Uno de ellos es simplemente cambiar las proporciones de la comida que usted está preparando, usando el método del plato. Otro truco sencillo es cambiar el método de preparación para reducir el contenido de grasa.

Por ejemplo, si el niño quiere un pastel para desayunar, podemos buscar la alternativa y hacer un bizcocho casero saludable. Siempre existe una alternativa saludable. Una forma divertida de aprender es implicar a los niños en la cocina. Toda la familia se puede divertir buscando recetas saludables.

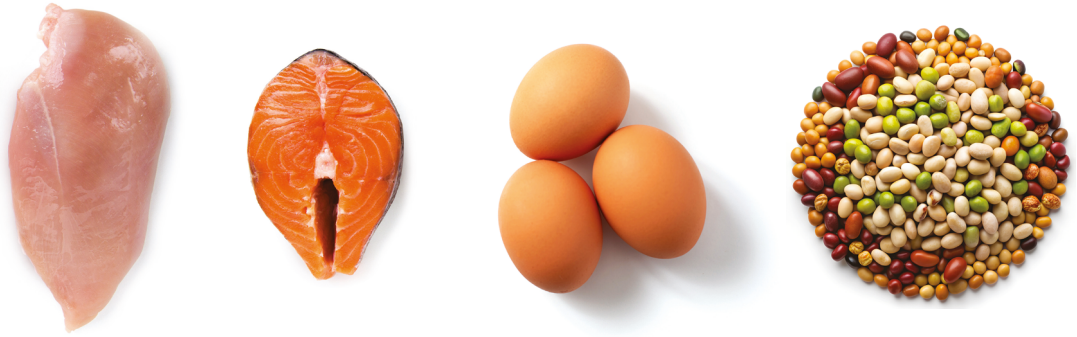
El único problema que puede presentar la dieta baja en grasa es el déficit de vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E y K), aunque no siempre se presenta. Es importante consultar con profesionales de salud y monitorizar estas vitaminas.

Promover tanto las comidas saludables como los hábitos de vida saludable (dormir bien, hacer ejercicio y tener vida social) es de vital importancia para un crecimiento sano.

CONSEJOS PARA MANTENER UNA BUENA DIETA LAL-D

- ✔ **Cada vez que coma, incluya siempre una fuente de proteína de calidad**, como pollo sin piel, pescado, claras de huevo, alubias, lentejas. Las proteínas son más saciantes que los carbohidratos y le darán a su cuerpo todo lo que necesita para ayudar a asegurar un crecimiento adecuado, desarrollar los músculos, reparar las células y mantener el cabello, la piel y las uñas saludables.

- ✔ **Aumente los niveles de fibra soluble** (piense en la avena, las legumbres y verduras), ya que esto no solo lo mantendrá saciado, sino que también ayudarán a disminuir la absorción de colesterol.





- **Pruebe el “ batch cooking ”**, es decir cocinar muchos platos en un tiempo limitado. Así puede ayudar a reducir el estrés en torno a decidir qué comer, especialmente cuando está ocupado. Simplemente, duplique / triplique los ingredientes al preparar una comida, y luego tendrá una comida saludable en su refrigerador o congelador siempre que la necesite.
- **Coma una porción de verduras crucíferas al menos 4-5 veces a la semana** (brócoli, repollo, rúcula, etc.) además de tener un alto contenido de fibra, los estudios han indicado que estos alimentos pueden ayudar a proteger el hígado.[7]
- **Considere una buena planificación semanal y tenga los ingredientes disponibles.** Si organiza las comidas con anticipación, puede evitar cualquier estrés innecesario al tratar de decidir qué preparar para que la comida sea saludable, nutritiva y libre de grasas. Las opciones de alimentos poco saludables a menudo se eligen por conveniencia, sin embargo, si los ingredientes no los tenemos, no los vamos a utilizar. Una buena forma de tener alimentos saludables en la despensa es haciendo una buena lista de la compra.
- **Asegúrese de beber suficientes líquidos.** Escoja agua como bebida principal. Advertencia: Los zumos (incluso si son zumos caseros) son ricos en azúcar.
- **Es recomendable desayunar, comer y cenar, así como hacer 2 refrigerios durante el día.** Desayune, seguido de un almuerzo y una cena saludables, con 2-3 bocadillos al día. Comer regularmente le ayudará a mantener los niveles de energía y a estar más saciado.

DESAYUNO











DESAYUNO

GACHAS	23
COPOS DE AVENA CON FRUTA	24
SMOOTHIE DE MELOCOTÓN	25
SMOOTHIE VERDE	26
TORTILLA DE CLARAS DE HUEVO	27
PIZZA MATUTINA	28
HAMBURGUESA MATUTINA	29
PAN CRUJIENTE CON QUESO “COTTAGE” Y GRANADA	31
SÁNDWICH VEGETAL	32
TOSTADA CON HIGOS, RÚCULA, CALABACÍN Y YOGUR	33
TOSTADA CON QUESO FRESCO, TOMATE Y ALBAHACA	34
TOSTADA CON HUMMUS Y TOMATES CHERRY	35
BOL DE YOGUR CON CEREALES INTEGRALES Y FRUTA	36
SEMILLAS DE CHÍA CON LECHE Y FRUTOS ROJOS	37

GACHAS



INGREDIENTES

Para 1 persona:

- 5 cucharadas (50 g) de copos de avena.
- 350 ml de leche desnatada.
- Un pellizco de sal.

Opcionales:

- 1 cucharada de jarabe de arce o miel (ajuste la cantidad a su gusto).
- Un puñado de fruta fresca (p. ej., frutas del bosque, plátano, mango o kiwi).
- Una cucharada de yogur bajo en grasa.

PREPARACIÓN

1. Vierta la avena en una cacerola y añada la leche y la sal.
2. Remueva y lleve a ebullición.
3. Baje el fuego y cocine lentamente durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que la avena se pegue al fondo de la cacerola.
4. Sirva caliente en un cuenco.
5. Opcionalmente: Añada una cucharada de yogur bajo en grasa, un chorrito de miel y fruta fresca.

COPOS DE AVENA CON FRUTA



INGREDIENTES

Para 1 persona

- 5 cucharadas (50 g) de copos de avena.
- 5 cucharadas de leche desnatada.
- 1 cucharada de jarabe de arce o miel (ajuste la cantidad a su gusto).
- 1 manzana pequeña, rallada.
- Un puñado de fruta fresca (p. ej., frutas del bosque, plátano, mango o kiwi).
- 1 zanahoria pequeña, rallada muy fina (opcional).

PREPARACIÓN

1. Ponga la avena en un vaso pequeño e incorpore la leche y el jarabe.
2. Remueva bien.
3. Tápela y déjela en la nevera por la noche.
4. Por la mañana solo tiene que añadir la manzana rallada y un poco de leche para aligerarla. Si quiere añadir zanahoria, hágalo en este momento. Remueva para mezclar un poco y luego cubra con el resto de fruta.
5. Requiere una preparación mínima por la mañana. Prepare la fruta la noche antes. La manzana y la zanahoria es mejor rallarlas justo antes de servir.
6. También puede ser un delicioso postre. Puede preparar una cantidad mayor de avena y leche, ya que aguanta unos 4 días en la nevera en un recipiente tapado.



SMOOTHIE DE MELOCOTÓN

DESAYUNO

INGREDIENTES

Para 1 persona

- 1-2 melocotones frescos, lavados y sin hueso.
- 60 ml de yogur bajo en grasa.
- 120 ml de agua de coco.
- 1 cucharada de miel.

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en una batidora de alta potencia y beba de inmediato.

SMOOTHIE VERDE



DESAYUNO

INGREDIENTES

Para 1 persona

- Un puñado grande de espinacas frescas.
- 1 rodaja grande de sandía.
- 1 plátano, congelado.
- Un puñado pequeño de hojas de menta fresca.
- Un trozo pequeño de jengibre, pelado.
- 1/2 lima, pelada.
- 300 ml de agua o agua de coco (ajuste la cantidad para obtener la consistencia deseada).

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en una batidora de alta potencia y beba de inmediato.

Consejos:

- Para pelar el jengibre fácilmente, utilice una cuchara pequeña para raspar la piel.
- Para congelar los plátanos, pele y corte y, a continuación, congele sin cubrir en una bandeja hasta que estén duros. A continuación, páselos a una bolsa de congelación. Si se habitúa a cortar un plátano en, por ejemplo, 6 trozos, cuando vaya a retirar la cantidad que necesite de plátano congelado, sabrá que 6 trozos corresponden a un plátano entero.

TORTILLA DE CLARAS DE HUEVO



DESAYUNO

INGREDIENTES

Para 1 persona

- 2/3 claras de huevos grandes.
- Un pellizco de sal.
- Un pellizco de ajo en polvo.
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra recién molida.
- 1/4 de cucharadita de cúrcuma molida.
- 4 tomates cherry, cortados a la mitad.
- Un puñado de hojas de espinacas.
- 3 champiñones, en rodajas finas.
- 1/2 cebolla, en rodajas finas.

PREPARACIÓN

1. Bata las claras de huevo con sal, pimienta, cúrcuma y ajo en polvo hasta que se forme un poco de espuma.
2. Caliente una sartén y vierta en ella la mezcla de las claras. Deje al fuego durante un minuto.
3. Añada los tomates, cebollas, champiñones y espinacas y déjelo al fuego otro minuto más. A continuación, pásela a una parrilla para que acabe de hacerse (aprox. 5 minutos).
4. Sirva con ensalada y verduras crudas picadas, como col lombarda, zanahoria o rábano. Eche un chorrito de zumo de limón.

PIZZA MATUTINA



INGREDIENTES

Para 1 persona

- 1 tortilla (wrap) por persona.
- 2 cucharadas de passata (puré de tomate concentrado).
- 1 cucharadita de tomate triturado.
- Algunas verduras ya cocidas.
- Gambas o pollo ya cocidos.
- 1 cucharadita de levadura nutricional.
- Hierbas aromáticas frescas.

PREPARACIÓN

1. Cubra una bandeja de horno con papel para hornear y extienda la tortilla sobre él.
2. Esparza por encima la passata y un chorro de tomate triturado con ayuda de una cuchara.
3. Cubra con verduras y gambas.
4. Espolvoree la levadura nutricional por encima.
5. Meta en el horno y hornee hasta que los bordes de la tortilla estén crujientes. Vigílela mientras, ya que la tortilla se puede pasar y quemar muy rápidamente.
6. Sirva con hierbas aromáticas frescas salpicadas por encima. Puede enrollar la tortilla para crear un burrito matutino.



HAMBURGUESA MATUTINA

DESAYUNO

INGREDIENTES

Para 1 persona

- 150 g de berenjena y champiñones, cocidos y en trozos pequeños.
- 1/2 lata de alubias negras, escurridas, enjuagadas y luego trituradas.
- 35 g de arroz cocido.
- 20 g de copos de avena.
- 1 cucharada de levadura nutricional.
- 1 cucharada de tamari o soja.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 clara (si es necesario).

Hierbas aromáticas y especias:

- Añada hierbas aromáticas frescas picadas, como tomillo o perejil. Añada especias a su gusto, como comino, cilantro o guindilla molidos. Aprox. 1/2 cucharadita.
- Cebolla roja en rodajas.
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana o zumo de limón.

PREPARACIÓN

1. Para cocinar la berenjena y los champiñones, eche 30 ml de caldo de verduras en una sartén y caliéntelo. Incorpore las verduras y remueva mientras se cuecen. Añada un poco de caldo si fuera necesario hasta que la berenjena y los champiñones se hayan ablandado. Retire del fuego y escurra el líquido.
2. Mezcle todos los ingredientes en un cuenco; a continuación, bata durante 30 segundos en un procesador de alimentos o batidora/licuadora.
3. Compruebe la consistencia de la mezcla después de batirla. Si está demasiado desmenuzada, añada un poco de clara de huevo o pan rallado para ayudar a ligarlo. Vaya añadiendo un poco cada vez. Si la mezcla es demasiado líquida, añada alubias, avena o arroz.
4. Cubra el cuenco y déjelo en la nevera unos 15 min. Esto ayudará a que la mezcla se mantenga unida.
5. Una vez enfriada, divida la mezcla en dos partes iguales y forme “hamburguesas” con las manos o con una prensa para hamburguesas. Puede hacer las hamburguesas el día antes, cubrirlas y guardarlas en la nevera.
6. Ponga la cebolla en un cuenco pequeño con el vinagre o el zumo de limón y déjela ahí durante 10 minutos. De esta forma, las cebollas adquieren un vibrante color rosa y su sabor es menos fuerte, lo que las convierte en un complemento perfecto para las hamburguesas.
7. Precaliente el horno a 180 °C.
8. Coloque las hamburguesas en una bandeja de horno cubierta con papel para hornear y con borde para evitar que los jugos de la cocción se derramen. Hornee durante unos 15 minutos (deles la vuelta cuando haya pasado la mitad del tiempo).
9. Sirva en un panecillo con la cebolla por encima y unas espinacas frescas u otras hojas de ensalada.



PAN CRUJIENTE CON QUESO "COTTAGE" Y GRANADA

INGREDIENTES

Para 1 persona

- 2 rebanadas de pan integral crujiente.
- 1/2 granada.
- Queso cottage.

PREPARACIÓN

1. Coger 2 rebanadas de pan integral crujiente.
2. Poner queso cottage y encima los granos de granada.



SÁNDWICH VEGETAL

DESAYUNO

INGREDIENTES

Para 1 persona

- Pan integral.
- Mostaza dijon.
- Pepino.
- Pimiento rojo.
- Espinacas crudas.

PREPARACIÓN

1. Untar dos rebanadas de pan integral con un poco de mostaza Dijon (poca cantidad).
2. Después rellenar el sándwich con el pepino, pimiento rojo y las espinacas frescas.



TOSTADA CON HIGOS, RÚCULA, CALABACÍN Y YOGUR

DESAYUNO

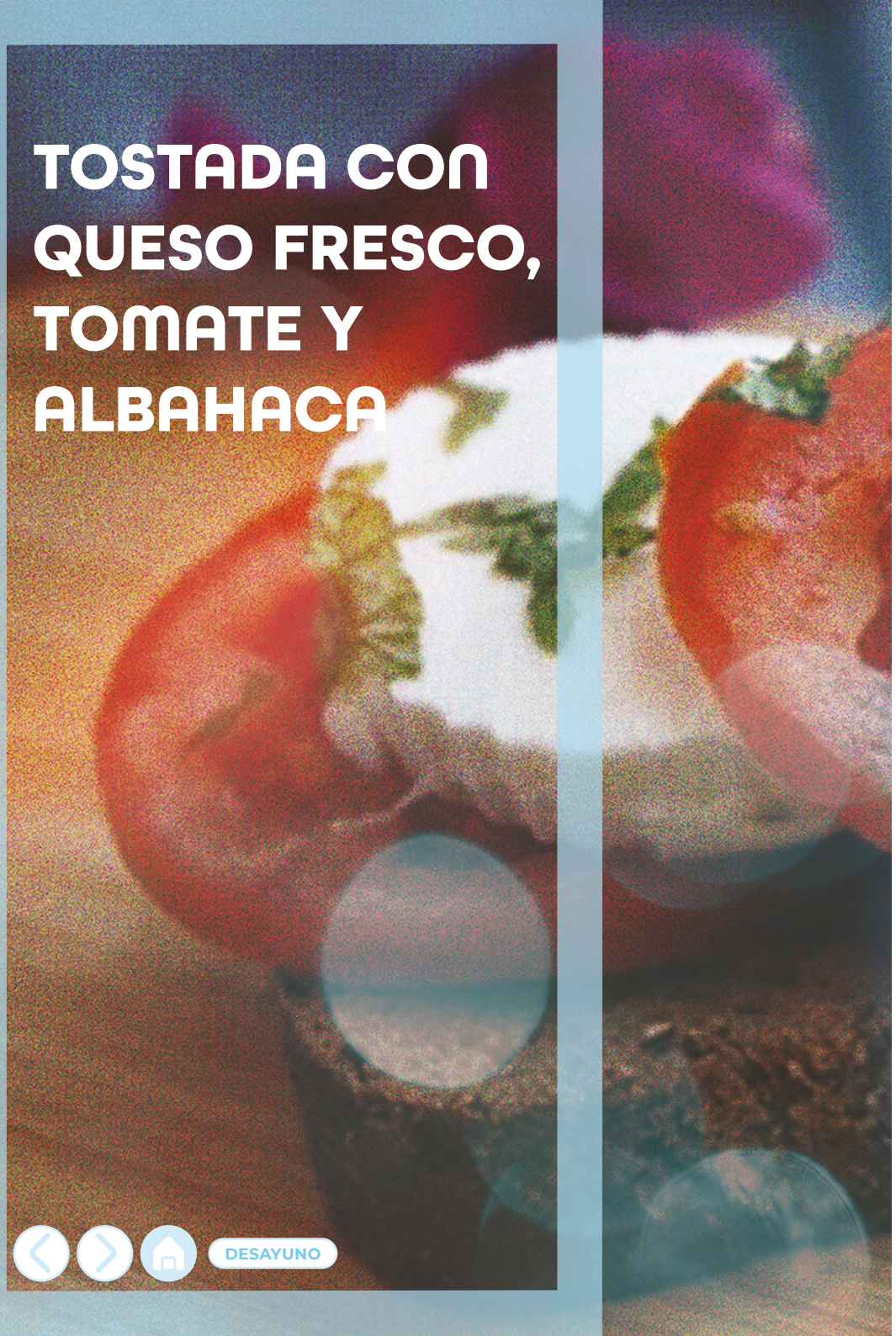
INGREDIENTES

Para 1 persona

- Pan integral.
- 1 higo.
- 1/4 calabacín.
- Rúcula.
- 1 cucharada de yogur.
- 1/2 limón.
- 1 cucharada pequeña de pimienta.

PREPARACIÓN

1. En una rebanada de pan integral ponga higo a rodajas, calabacín crudo o pasado por la sartén, rúcula y un poco de yogur aliñado con limón y pimienta.



TOSTADA CON QUESO FRESCO, TOMATE Y ALBAHACA

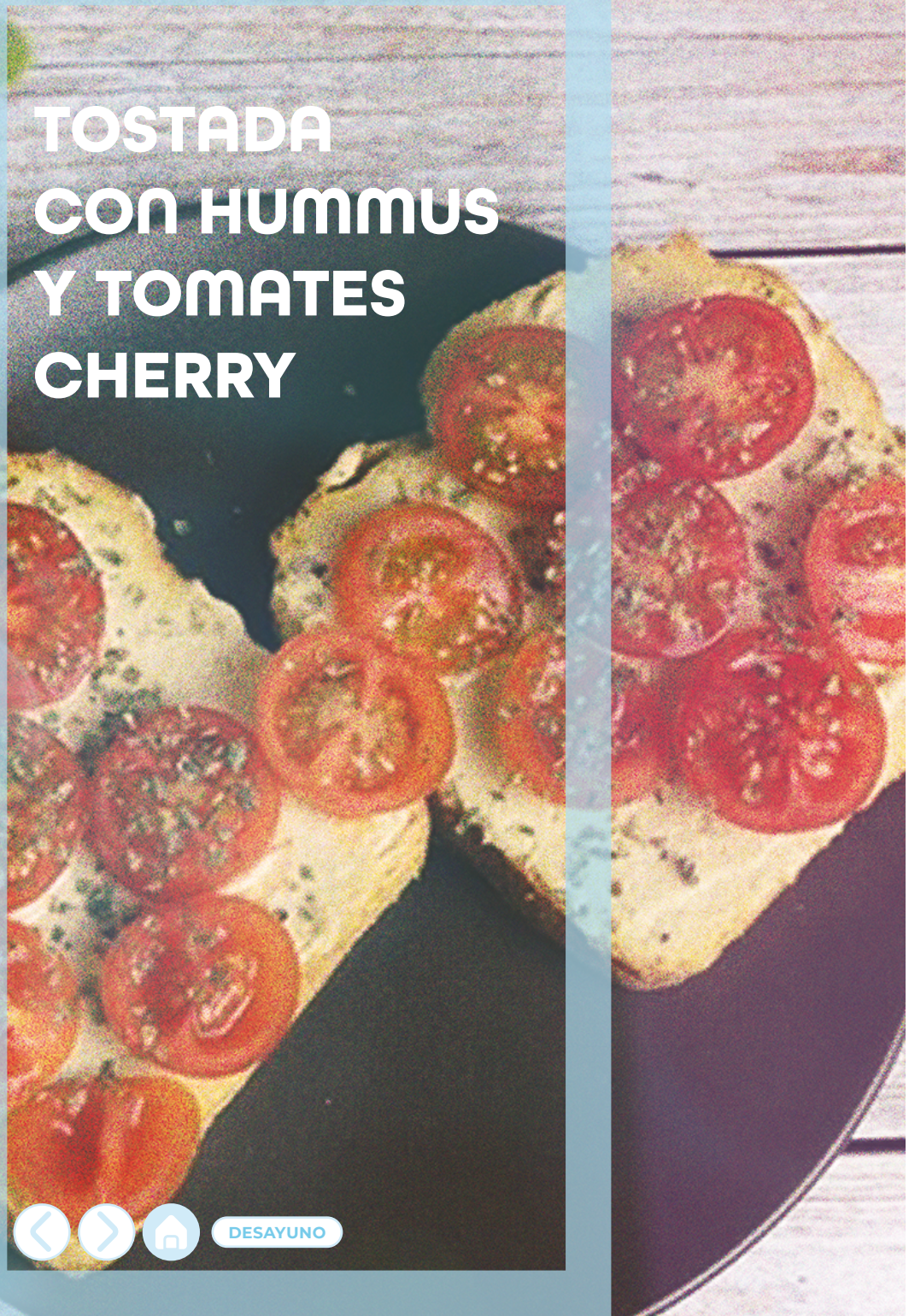
INGREDIENTES

Para 1 persona

- Pan integral.
- Queso fresco.
- Tomate.
- Albahaca.

PREPARACIÓN

1. Coger una rebanada de pan integral.
2. Cortar el queso fresco y el tomate a rodajas.
3. Coger la rebanada de pan y colocar encima una rodaja de tomate y de queso fresco y así repetidamente hasta rellenar la rebanada de pan.
4. Espolvorear orégano por encima.



TOSTADA CON HUMMUS Y TOMATES CHERRY

DESAYUNO

INGREDIENTES

Para 1 persona

- Pan integral.
- Hummus (ver receta).
- Tomates cherry.
- Orégano.

PREPARACIÓN

1. Tostar una rebanada de pan.
2. Untar el hummus en el pan.
3. Decorar con los tomates cherry y el orégano.



BOL DE YOGUR CON CEREALES INTEGRALES Y FRUTA

DESAYUNO

INGREDIENTES

Para 1 persona

- 1 yogur desnatado.
- 30 g de cereales integrales sin azúcar añadido.
- Fruta de temporada.

PREPARACIÓN

1. Coger un bol y servir el yogur y luego los cereales.
2. Decorar con fruta de temporada.



SEMILLAS DE CHÍA CON LECHE Y FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES

Para 1 persona

- 2 cucharadas de chía.
- Medio vaso de leche desnatada o bebida vegetal sin azúcar añadido.
- Canela al gusto.
- Frutos rojos.

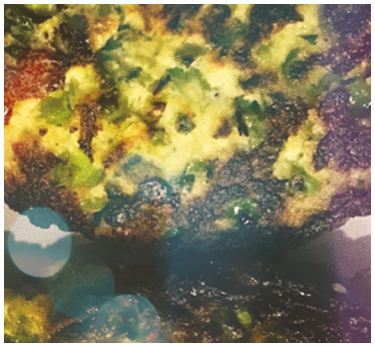
PREPARACIÓN

1. Mezclar la chía con la leche en un tarro y dejar reposar toda la noche.
2. Servir y añadir frutos rojos y canela al gusto.

ALMUERZO Y CENA











ALMUERZO Y CENA

ALBÓNDIGAS DE PAVO CON BULGUR ESTILO ASIÁTICO 42

ARROZ BASMATI CON VERDURAS Y POLLO ASADO 43

ROLLITO DE TORTILLA 44

RAVIOLIS DE REMOLACHA CON QUESO RELLENO DE ENSALADA DE MANZANA 46

ENSALADA DE CALAMARES Y GAMBAS 47

TOMATES CHERRY CON DADOS DE MOZZARELLA 48

ROLLOS DE PITA CON VERDURAS DE HOJA, QUESO Y PECHUGA DE POLLO 49

TORTILLA CON CLARAS DE HUEVO 50

PESCADO ENTERO A LA PLANCHA 52

SOPA DE ALUBIAS VEGETARIANA 53

ENSALADA DE MARISCO 54

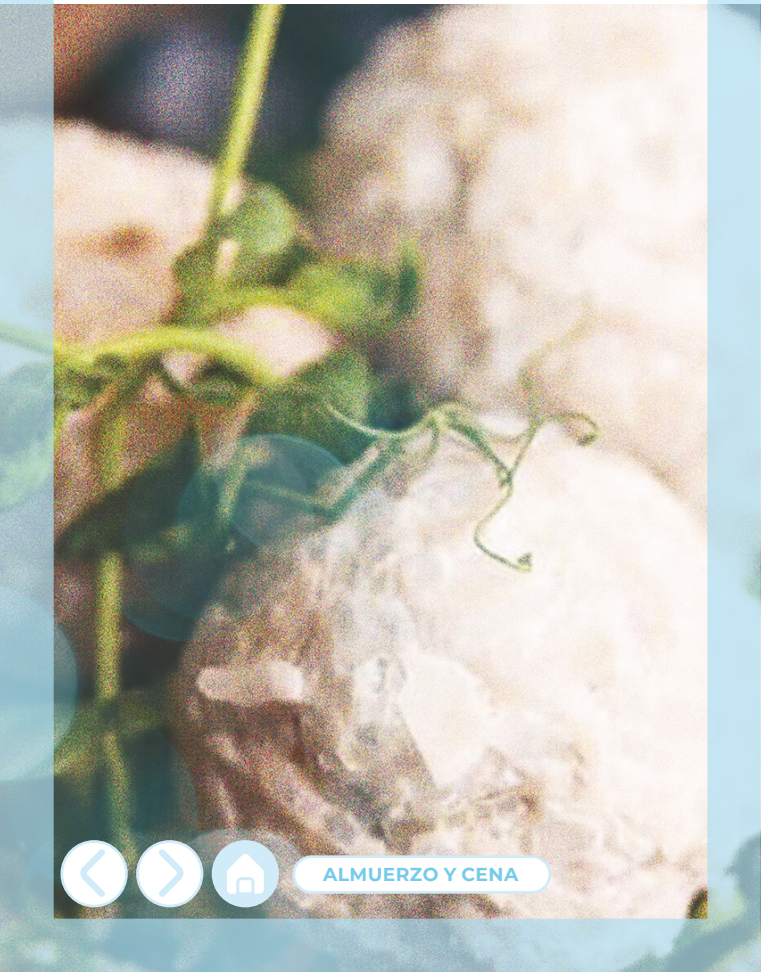
SOPA DE TOMATE 56

PASTA SUPERVEGETAL 57

FLETÁN ENNEGRECIDO CON FIDEOS DE ARROZ 58
ENSALADA ENERGÉTICA 60
BONIATO RELLENO 61
SALSA DE SALMÓN Y BERROS 62
SALSA DE PIMIENTOS ROJOS PARA UNTAR 64
ENSALADA CRUDA DE ZANAHORIA Y PEPINO CON ADEREZO ASIÁTICO 65
PASTA VEGETARIANA MULTICOLOR 66
ENSALADA DE PROTEÍNAS A TU MANERA 67
RISOTTO DE GUISANTES 68
ENSALADA DE GAMBAS Y MANGO 70
LUBINA A LA PLANCHA 71
BROCHETAS DE POLLO PICADO 72
PECHUGA DE POLLO CON GUINDILLA 74
ENSALADA DE ALUBIAS 75
BERENJENA RELLENA 76

CROQUETAS DE POLLO Y VERDURAS 77
PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ AL HORNO 78
BASE DE PIZZA DE BRÓCOLI 80
GAZPACHO 81
BROCHETA VEGETAL CON POLLO 82
POLLO REBOZADO CON CHIPS SALUDABLES 84
CANELONES DE ESPINACA 85
CHIPS DE COL RIZADA O KALE 86
BACALAO CON VERDURAS EN PAPILLOTE 87
PIZZA DE POLLO Y CHAMPIÑONES 88
CALAMARES Y VERDURAS A LA PLANCHA CON PURÉ DE GUISANTES 90
CALABACÍN CON SALSA BOLOÑESA 91
GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS 92
TORTILLA DE PATATAS 93
BROCHETAS DE PESCADO 94

ALBÓNDIGAS DE PAVO CON BULGUR ESTILO ASIÁTICO



INGREDIENTES

Bulgur estilo asiático

- 200 g de agua caliente.
- 50 g de bulgur (derivado del trigo).
- 20 g de aceite de oliva.
- 150 g de tomates.
- 10 g de cilantro.
- 6 g de menta.
- 8 g de perejil.
- 12 g de albahaca.
- 10 g de cebollas rojas.
- 30 g de pepinillos.
- 20 g de zumo de limón.
- Sal y pimienta al gusto.

Albóndigas de carne

- 100 g de carne picada de pavo (solo filete).
- 50 g de arroz hervido.
- 10 g de cebollas.
- 2 g de ajo.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cubra el bulgur con agua y déjelo durante 10-15 minutos hasta que crezca.
2. Lave, pele y corte las verduras y las hierbas en palitos, cocina a fuego lento en la sartén, añada el bulgur hinchado y las especias y déjelo a baja temperatura durante 10 minutos al gusto.
3. Añada cebollas cortadas finas, ajo, arroz, sal y pimienta a la carne picada. Remueva bien y forme 3 albóndigas. Cocine durante 20 minutos.
4. Coloque el bulgur en un plato, ponga las albóndigas encima y acompañe con verduras de hoja.

ARROZ BASMATI CON VERDURAS Y POLLO ASADO



INGREDIENTES

- 200 g de arroz basmati.
- 200 g de zanahorias.
- 10 g de pasas.
- 50 g de cebollas.
- 1 kg de pollo (sin piel).
- 5 g de pimentón.
- 20 g de ajo.
- 40 g de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Retire suavemente la piel del pollo y marínelo en una mezcla de sal, pimentón y ajo durante 1 hora. A continuación, retire el marinado, envuelva el pollo primero en la hoja de col, lo que conservará la jugosidad de la carne y, posteriormente, envuelto en papel, hornee a 220 °C durante 30 minutos.
2. Corte las zanahorias y las cebollas en tiras. Sumerja el arroz y las pasas en agua caliente durante 30 minutos. Coloque cebollas y zanahorias cortadas finas en la cazuela, añada agua, cueza durante unos minutos, añada especias, pasas, arroz lavado y cubra con agua. Cocine hasta que el agua se consuma. Proporción: por 1 parte de arroz – 1,25 partes de agua.
3. Coloque el arroz en un plato grande y coloque el pollo encima y decore.

Puede cocinar este plato para toda la familia para una comida de domingo o una cena festiva.

ROLLITO DE TORTILLA



INGREDIENTES

- 30-100 ml de caldo de verduras.
- 1 cebolla roja pequeña, en rodajas.
- 1/2 pimiento rojo, en tiras finas.
- 2-3 dientes de ajo, machacados.
- 1 boniato, cortado en forma de palitos alargados.
- 1/2 cucharadita de sal marina.
- 4 claras de huevo.
- Pimienta negra recién molida.
- 1/2 cucharadita de copos de guindilla (opcional).
- Hojas grandes de lechuga.
- Tomate y pepino frescos, en rodajas.
- Zumo de limón.

PREPARACIÓN

1. Vierta 30 ml de caldo en una sartén pequeña y caliente a fuego medio, luego incorpore la cebolla y el pimiento rojo y sofría hasta que se ablanden.
2. Añada el ajo y el boniato y deje al fuego hasta que estén tiernos. Tape y cocine a fuego lento. Añada más caldo según sea necesario. Remueva de vez en cuando. Tardará unos 10-15 minutos. Se pueden utilizar restos de boniato precocido, en cuyo caso solo debe meter el boniato en la sartén tras rehogar el ajo durante un minuto.
3. Añada los copos de guindilla, la cúrcuma, la sal y la pimienta. Remueva.
4. Añada las claras, remueva y tape la sartén. Cocine a fuego lento durante unos 10 minutos, hasta que las claras estén cuajadas. En una sartén de 18 cm se necesitaron 4 claras de huevos grandes. Añada más si fuera necesario.
5. Retire de la sartén y corte en rectángulos. Coloque en el extremo superior de una hoja de lechuga grande. Vaya superponiendo capas de tortilla con trocitos de pepino, tomate, hierbas aromáticas frescas, etc.
6. Exprima encima un poco de zumo de limón. A continuación, enrolle con cuidado para darle forma de rollito de primavera. Quizás tenga que doblar la hoja de lechuga para que sea más resistente.
7. Fíjelo con una brocheta.

RAVIOLIS DE REMOLACHA CON QUESO RELLENO DE ENSALADA DE MANZANA



INGREDIENTES

- 150 g de remolacha.
- 50 g de queso fresco con 5% de grasa.
- 10 g de verduras de hoja.
- 2 g de ajo.
- 100 g de manzanas.
- 30 g de apio.
- 10 g de aceite de oliva.
- 10 g de zumo de limón.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Corte la remolacha en trozos y cuézala hasta que esté a punto.
2. Finalmente, corte el ajo y las verduras de hoja, mézclelo con queso fresco y bátalo con una batidora. Coloque el relleno en el centro de los cortes de remolacha y dóblelos por la mitad.
3. Corte el apio y la manzana en tiras y cubra con aceite de oliva y zumo de limón y sale al gusto.
4. Ponga los raviolis de remolacha en un plato y coloque la ensalada de manzana encima.

ENSALADA DE CALAMARES Y GAMBAS



INGREDIENTES

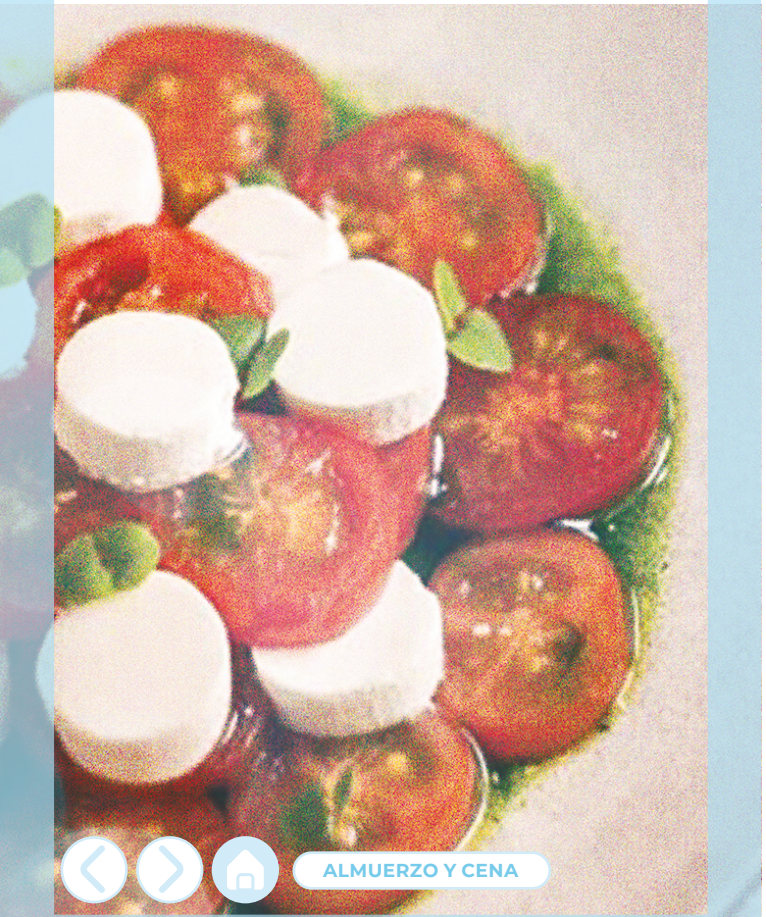
Para 4 porciones

- 20 g de tomates cherry.
- 20 g de aguacates.
- 30 g de gambas.
- 50 g de aros de calamar.
- 30 g de hojas de lechuga.
- 30 g de aceite de oliva.
- 1 Limón.
- 2 g de ajo.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Cueza las gambas y pélelas. Descongele los calamares, humedézcalos sobre papel de cocina y caliéntelos en el horno precalentado durante 2-3 minutos.
2. Corte los tomates cherry en trozos. Corte el aguacate por la mitad, retire el hueso y la piel y córtelo en láminas.
3. Mezcle el aceite de oliva con zumo de limón y sal. Vierta la mezcla sobre las hojas de lechuga.
4. Coloque las hojas de lechuga en un plato, añada las gambas y los aros de calamar, los tomates cherry y el aguacate.

TOMATES CHERRY CON DADOS DE MOZZARELLA



INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 150 g de tomates cherry.
- 50 g de dados de mozzarella con 19-22 % de grasa.

Salsa:

- 50 g de albahaca.
- 20 g de aceite de oliva.
- 2 g de sal.
- Ajo.

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes para la salsa con una batidora. Vierta sobre un plato.
2. Corte los tomates y la mozzarella en trozos y colóquelo sobre la salsa.
3. La preparación de la salsa de pesto requiere mucho aceite, pero cuando sirva y decore el plato, no añada más de 10 g (1 cucharadita).

ROLLOS DE PITA CON VERDURAS DE HOJA, QUESO Y PECHUGA DE POLLO



INGREDIENTES

- 75 g de filete de pollo cocido.
- 100 g de requesón con 2,5 % de grasa o queso fresco con 2,5 % de grasa.
- 20 g de hojas de lechuga.
- 10 ml de leche con 2,5 % de grasa.
- 1 Pita.
- 10 g Perejil.
- Sal.

PREPARACIÓN

1. Cueza, deje enfriar y corte el filete de pollo en trozos finos.
2. Mezcle el requesón o el queso fresco, la leche y el perejil con una batidora.
3. Coloque la masa resultante sobre la pita y el filete de pollo encima.
4. Enróllelo.
5. Antes de servir, corte en porciones y acompañe con verduras de hoja.

TORTILLA CON CLARAS DE HUEVO



INGREDIENTES

- 30-100 ml de caldo de verduras.
- 1 cebolla roja pequeña, en rodajas.
- 1/2 pimiento rojo, en tiras finas.
- 2-3 dientes de ajo, machacados.
- 1 boniato, cortado en forma de palitos alargados.
- 1/2 cucharadita de sal marina.
- 4 claras de huevo.
- Pimienta negra recién molida.
- 1/2 cucharadita de copos de guindilla (opcional).
- 1/2 cucharadita de cúrcuma.
- Mezcla de hojas de ensalada.
- Tomate fresco, en rodajas.
- Zumo de limón.

PREPARACIÓN

1. Vierta 30 ml de caldo en una sartén pequeña y caliente a fuego medio, luego incorpore la cebolla y el pimiento rojo y sofría hasta que se ablanden.
2. Añada el ajo y el boniato y deje al fuego hasta que estén tiernos. Tape y cocine a fuego lento. Añada más caldo según sea necesario. Remueva de vez en cuando. Tardará unos 10-15 minutos. Se pueden utilizar restos de boniato precocido, en cuyo caso solo debe meter el boniato en la sartén tras rehogar el ajo durante un minuto.
3. Añada los copos de guindilla, la cúrcuma, la sal y la pimienta. Remueva.
4. Añada las claras, remueva y tape la sartén. Cocine a fuego lento durante unos 10 minutos, hasta que las claras estén cuajadas. En una sartén de 18 cm se necesitaron 4 claras de huevos grandes. Añada más si fuera necesario.
5. Puede tomarse caliente o dejarse enfriar y guardar en la nevera. Corte en trozos para llevar en la fiambrera.
6. Sirva con una ensalada de hojas variadas y tomate, y añada también espárragos y maíz. Elija los ingredientes de ensalada que le gusten.

PESCADO ENTERO A LA PLANCHA



INGREDIENTES

- 1 pescado entero (el que quiera).
- Limón, cortado en rodajas gruesas.
- Hierbas aromáticas frescas.
- Sal y pimienta.
- 100 ml de caldo de verduras.
- 50 ml de vino blanco (opcional).

PREPARACIÓN

1. Rellene la cavidad del pescado con hierbas aromáticas frescas y rodajas de limón. Aderece bien.
2. Moje con caldo de verduras y/o vino blanco.
3. Cocínelo en el horno y dele la vuelta cuando sea necesario, dependiendo del grosor del pescado.
4. Queda muy bien asado en una parrilla.
5. Sirva con arroz o patatas, ensalada o verduras.

SOPA DE ALUBIAS VEGETARIANA



INGREDIENTES

- 2 litros de caldo de verduras.
- 4 zanahorias, peladas y cortadas en daditos.
- 2 cebollas, peladas y en rodajas finas.
- 1 puerro, en rodajas finas.
- 1-2 patatas, peladas y cortadas en daditos.
- 1 boniato, pelado y cortado en daditos.
- 4 cebolletas.
- Un cuenco pequeño de guisantes congelados.
- 1 lata de alubias blancas (Cannellini), escurridas y enjuagadas.
- Perejil fresco.
- Limón (para echar un chorrito de zumo antes de servir).

PREPARACIÓN

1. Vierta el caldo de verduras en una sartén grande y déjelo hervir a fuego lento.
2. Añada las zanahorias, las cebollas, el puerro, las patatas, las cebolletas y las alubias.
3. Caliente bien durante unos minutos y a continuación sirva con un ramillete de perejil.

Una vez fría, meta en la nevera la sopa restante, que podrá tomar durante los días siguientes tras calentarla suavemente. Se obtienen unos 2 litros de sopa.

ENSALADA DE MARISCO



INGREDIENTES

- 250 g de gambas cocidas.
- 50 g de carne blanca de cangrejo cocida.
- 50 g de pulpo o calamar cocido, en rodajas finas.
- 1 calabacín.
- 1 zanahoria.
- Sal y pimienta.
- 1 pimiento rojo, picado.
- 1 pimiento amarillo, picado.
- Hojas de lechuga, lavadas y secas.

Aderezo

- 2 dientes de ajo, machacados.
- 1 guindilla roja, picada fina.
- 15 ml de vinagre de sidra de manzana.
- 15 ml de zumo de limón.
- 1 cucharadita de jarabe de arce.
- Hierbas aromáticas frescas (p. ej., cilantro, menta, perejil o cebollino), muy picadas.

PREPARACIÓN

1. Coloque y mezcle todo el marisco cocido en un cuenco grande de vidrio.
2. Para preparar el aderezo, junte todos los ingredientes de este y bátalos para que se mezclen bien. Vierta el aderezo sobre el marisco y déjelo tapado en la nevera.
3. Pele el calabacín y la zanahoria y rállelos con rallador grueso. Mezcle bien en un cuenco, sazone con sal y pimienta y exprima por encima un poco de limón.
4. Para servir, coloque las hojas de lechuga en una fuente y añada el pimiento picado, las verduras y el marisco, y a continuación vierta por encima el aderezo.

Consejo: si se utiliza como comida para llevar, coloque todo en un recipiente, guarde el aderezo en un recipiente aparte y añádalo justo antes de comer. Pruebe con otros aderezos, p. ej., salsa de tofu aromática y aderezo asiático.

SOPA DE TOMATE



INGREDIENTES

Para 2 - 3 porciones

- 1 cebolla mediana, picada.
- 1 zanahoria, picada.
- 1 rama de apio, picada.
- 3 cucharadas de tomate triturado.
- 1,2 kg de tomates frescos, sin corazón y picados.
- Sal marina y pimienta negra.
- 2 hojas de laurel.
- 1,2 l de caldo de verduras.

PREPARACIÓN

1. Vierta unos 30 ml de caldo en una sartén grande y caliéntelo.
2. Añada la cebolla, el apio y la zanahoria. Rehogue hasta que se ablanden, añadiendo más caldo para evitar que se quemen. Una vez blandos, añada el tomate triturado y remueva.
3. A continuación añada los tomates frescos, las hojas de laurel y el caldo restante. Lleve a ebullición. A continuación, tape y deje a fuego lento durante unos 20 minutos.
4. Quite las hojas de laurel. Bata todo o la mitad, o bien déjelo sin batir.
5. Una vez se haya enfriado, puede congelarla en recipientes del tamaño de una ración o en bolsas para congelador.
6. Para servirla, añada un chorrito de queso quark o yogur bajo en grasa y pimienta negra recién molida.

También es ideal como salsa para pasta.

PASTA SUPERVEGETAL



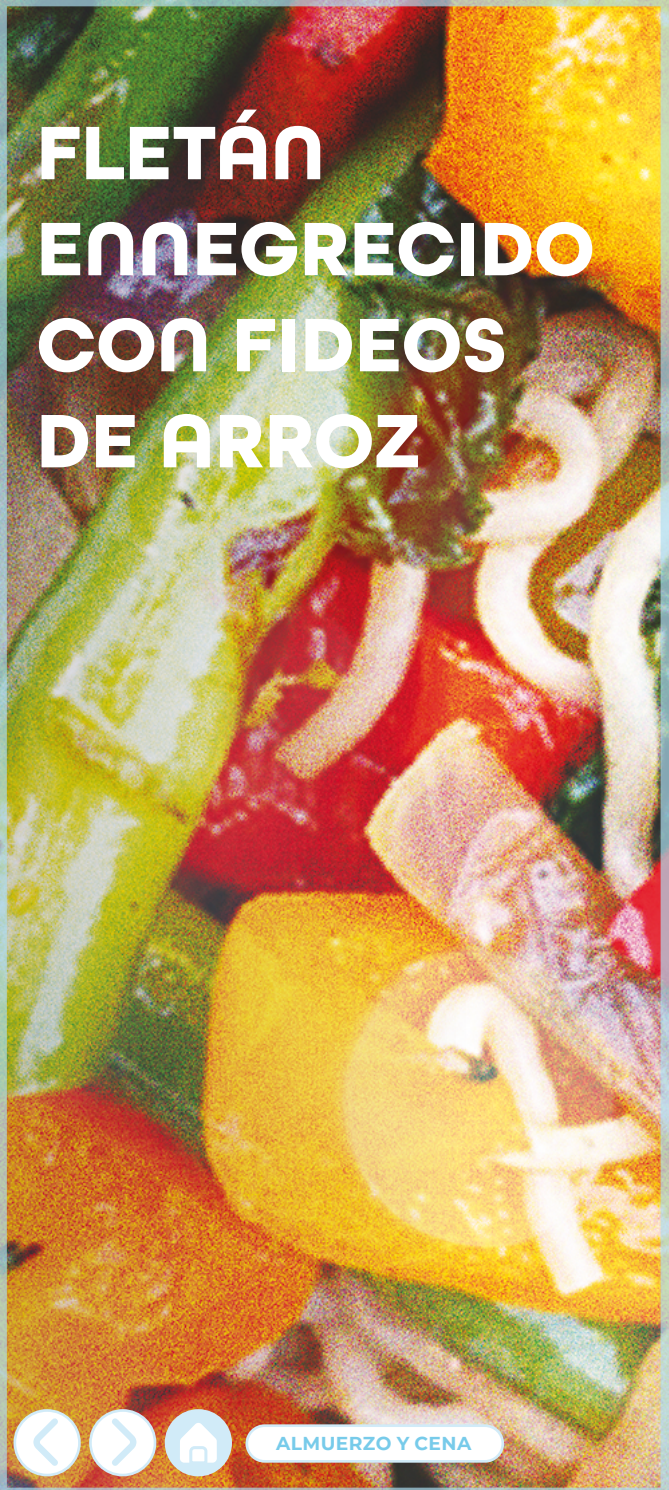
INGREDIENTES

- 60 ml de salsa de tofu aromática (véase receta).
- 100 g de fideos de trigo sarraceno o una ración de pasta de su elección.
- 1/2 cucharadita de sal.
- Agua.
- Mezcla de verduras al vapor (p. ej., brócoli, zanahorias, alubias, calabacín).
- Hierbas aromáticas frescas para decorar.
- Un gajo de limón.
- Levadura nutricional (opcional).

PREPARACIÓN

1. Caliente agua con sal en una cacerola y cocine la pasta siguiendo las instrucciones.
2. Cocine al vapor las verduras elegidas hasta que estén tiernas.
3. Escurra la pasta y póngala en un cuenco. Si utiliza fideos soba de trigo sarraceno, escúrralos y enjuáguelos.
4. Incorpore las verduras y vierta la salsa por encima.
5. Decore con hierbas aromáticas frescas, un gajo de limón y una pizca de levadura nutricional (si la utiliza).

FLETÁN ENNEGRECIDO CON FIDEOS DE ARROZ



INGREDIENTES

- 1 o 2 filetes de fletán o bacalao.
- Fideos de arroz.
- 1 pimiento rojo, cortado en tiras.
- 1 pimiento naranja, cortado en tiras.
- 10 espárragos, cortado en trozos del tamaño de un bocado.
- 2 dientes de ajo, machacados.
- 50-100 ml de caldo de verduras.
- 8 ramilletes de brócoli, cortados en trozos del tamaño de un bocado.
- 2 zanahorias, cortadas en trozos del tamaño de un bocado.
- 2 cucharadas de salsa de soja.
- 1 cucharada de miel.
- Limón para decorar.

PREPARACIÓN

1. Vierta unos 30 ml de caldo de verduras en una sartén pequeña y caliéntelo.
2. Añada todas las verduras preparadas y saltee; añada más caldo si fuera necesario para evitar que las verduras se peguen a la sartén. Pasados unos 5 minutos, añada el ajo.
3. Cueza una ración de fideos de arroz en agua siguiendo las instrucciones del envase. Una vez cocidos, escurra y enjuague si fuera necesario e incorpore a las verduras.
4. Caliente un poco de caldo en otra sartén, añada los filetes de pescado con la piel hacia abajo y deje que se hagan; a continuación, deles la vuelta o tápelos y déjelos al fuego hasta que el pescado esté hecho del todo. Añada un poco más de salsa de soja y la miel cuando el pescado esté casi hecho para que se caramelice un poco.
5. Sirva el pescado con los fideos y las verduras. Condimente con sal marina y pimienta negra recién molida. Eche un chorrito de limón por encima.

El filete de pescado y las verduras que sobren (prepare siempre un poco de más) se pueden llevar en la fiambrera o comer fríos al día siguiente.

ENSALADA ENERGÉTICA



INGREDIENTES

- 1 zanahoria, cortada en palitos finos.
- 1/2 pimiento rojo, en tiras finas.
- 1/2 pimiento amarillo, en tiras finas.
- 4 tomates pequeños, cortados en cuartos (reserve el jugo de los tomates).
- 1 cebolleta, en rodajas finas.
- Cebollino fresco, picado fino.
- Sal y pimienta negra recién molida.
- Vinagre de sidra de manzana o zumo de limón recién exprimido.

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes, añada una cucharada de vinagre o zumo de limón y sazone al gusto con sal y pimienta.

Si lo va a llevar en fiambrera, corte las verduras y aderece justo antes de salir o bien lleve un gajo de limón para exprimirlo encima justo antes de comer.

BONIATO RELLENO



INGREDIENTES

- 1 boniato.
- 1 paño de cocina (si se cocina el boniato en el microondas).
- 1 lata de atún en salmuera.
- Tomate, picado.
- Pimiento rojo, picado.
- 1/4 de pepino, picado.
- 1/4 de cucharadita de la especia que elija (p. ej., comino molido).
- Sal y pimienta para sazonar al gusto.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- Hierbas aromáticas frescas y levadura nutricional para decorar.
- Mezcla de hojas de ensalada.

PREPARACIÓN

1. Pinche el boniato 10 veces con un tenedor.
2. Si va a utilizar el microondas, envuelva el boniato en un paño de cocina y métalo en el microondas. Cocínelo siguiendo las instrucciones de su microondas hasta que el boniato esté hecho. También puede asarse en el horno a unos 200 °C hasta que se pueda meter un cuchillo hasta el centro con facilidad (unos 45 minutos).
3. Mientras se asa el boniato, ponga el resto de ingredientes en un cuenco y mézclelos bien. Sazone al gusto.
4. Retire el boniato del horno o del microondas y córtelo a la mitad.
5. Coloque la mezcla de atún encima y espolvoree por encima las hierbas aromáticas frescas y la levadura nutricional (si la utiliza), y sirva con las hojas de ensalada verde aliñadas con zumo de limón o vinagre de sidra de manzana.

SALSA DE SALMÓN Y BERROS



INGREDIENTES

- 30 ml de agua.
- 2 filetes de salmón.
- 2 cebollas chalotas o pequeñas, cortadas en rodajas.
- 160 g de berros frescos, la mitad de ellos cortados en trozos grandes (incluidos los tallos).
- 200 ml de caldo de pollo/verduras.
- 1 cucharadita de queso quark bajo en grasa o yogur desnatado o bajo en grasa.
- Verduras (p. ej., brócoli, zanahorias o tirabeques), al vapor.
- Arroz o patatas al horno.

PREPARACIÓN

1. Caliente el agua en una cacerola e incorpore la chalota picada; déjela a fuego lento hasta que se ablande.
2. Añada la mitad de los berros y déjelo hervir unos 2 minutos.
3. Añada el caldo (reserve 30 ml para el salmón) y cocine a fuego lento durante 1 minuto. Retire del fuego.
4. Añada el queso quark o el yogur y bata hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Hornee el salmón a 180 °C en una bandeja de horno con papel para hornear, mojado con un poco de caldo de verduras, un chorrito de limón y condimentos, durante unos 20 minutos (dependiendo del tamaño del filete).
6. Sirva el salmón con la salsa por encima. Coloque el resto de los berros a un lado y añada abundantes verduras al vapor, arroz o patatas al horno.

Para dos personas. Guarde la ración restante para una comida en los dos días siguientes. Ideal para llevar en fiambrera. Sirva con ensalada. La cantidad de salsa es abundante para que pueda guardarla en la nevera (una vez se haya enfriado) para el día siguiente.

SALSA DE PIMIENTOS ROJOS PARA UNTAR



INGREDIENTES

- 1/2 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados.
- 2 pimientos rojos, cocinados. Prepare sus propios pimientos o utilice pimientos en tarros de salmuera.
- 2 dientes de ajo, machacados.
- 2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido.
- 2 cucharadas de queso quark o yogur espeso bajo en grasa.
- Un buen pellizco de sal y pimienta negra recién molida.

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en un procesador de alimentos o batidora de vaso hasta obtener un resultado homogéneo.
2. Añada más zumo de limón, sal y pimienta a su gusto.
3. Sirva untada en pan/tostadas con lechuga, tomate y pepino o simplemente como salsa para mojar con crudités.
4. Se puede preparar con antelación y guardar tapada en la nevera durante 3 días. Es ideal para llevar en fiambrera para la comida o tentempié (2 cucharadas con algunas crudités para mojar o untada en hojas de lechuga).
5. Prepare unos pimientos cortándolos en tiras finas y cocinándolos en una sartén con un poco de caldo de verduras hasta que se ablanden. Añada más caldo si fuera necesario para evitar que se quemen.

ENSALADA CRUDA DE ZANAHORIA Y PEPINO CON ADEREZO ASIÁTICO



INGREDIENTES

- 1 zanahoria, cortada en láminas finas con un pelador de verduras.
- 1/2 pepino, en rodajas finas.
- 1/2 guindilla roja fresca, picada fina.
- Cebollino fresco.
- Sal y pimienta.

Aderezo

- 4 cucharaditas de pasta de miso.
- 2 cucharaditas de miel clara.
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon.
- 4 cucharaditas de vinagre de vino blanco.
- Un trozo de jengibre fresco del tamaño de un pulgar, rallado fino (ajuste la cantidad a su gusto).

PREPARACIÓN

1. Ponga todos los ingredientes de la ensalada en un cuenco y mézclelos.
2. Bata los ingredientes del aderezo (todos juntos). Pruebe y ajuste los ingredientes a su gusto.
3. Vierta un poco del aderezo sobre la ensalada justo antes de servirla y mezcle bien.

Conserve el aderezo restante, tapado en un frasco de vidrio, en la nevera durante unos días. Rocíe en carne, pescado, pollo, ensaladas y verduras. Se obtienen unos 200 ml de aderezo.

PASTA VEGETARIANA MULTICOLOR



INGREDIENTES

- 1/2 lata de tomates.
- 1 cebolla, en rodajas finas.
- Sal y pimienta.
- 75 g de pasta.
- Brócoli y zanahorias al vapor.
- Una pizca de levadura nutricional (opcional).
- Albahaca fresca, picada fina.

PREPARACIÓN

1. Ponga al fuego una sartén con 2 cucharadas de caldo de verduras.
2. Añada la cebolla en rodajas y sofría hasta que se ablande.
3. Añada los tomates y condimentos y rehogue durante 20 minutos. Mézclelo si desea una salsa fina.
4. Mientras tanto, cueza la pasta y las verduras.
5. Para servir, vierta la salsa sobre la pasta y las verduras.
6. Espolvoree con levadura nutricional y albahaca fresca picada.

ENSALADA DE PROTEÍNAS A TU MANERA



INGREDIENTES

- Una fuente grande de hojas de ensalada.
- 6 tomates cherry, cortados por la mitad (reserve el jugo para aliñar la ensalada).
- 1/4 de pepino, en rodajas finas.
- 1 cebolla roja, en rodajas finas.
- 1 cucharadita de orégano seco.
- La piel y el zumo de 1 lima.
- Gambas o pollo cocido.

Bomba picante opcional

Fría en seco (sin aceite) los siguientes ingredientes durante 1 minuto para que suelten su aroma y luego tritúrelos en un mortero o en un molinillo de especias.

- 2 cucharaditas colmadas de comino, cilantro y semillas de mostaza.
- 1 cucharadita de copos de guindilla.

PREPARACIÓN

1. Coloque las hojas de ensalada en la fuente y cubra con el resto de los ingredientes.
2. Esparza las especias trituradas por encima.
3. Añada proteínas: p. ej., gambas cocidas, pollo, carne de cangrejo, pulpo.
4. Justo antes de servir la ensalada de proteínas, rocíe con la ralladura y el zumo de lima, además del jugo de tomate y el orégano seco, y salpimente.

RISOTTO DE GUISANTES



INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana, picada fina.
- 3 dientes de ajo, machacados.
- 400 g de arroz para risotto.
- 750 ml - 1 l de caldo de verduras.
- 150 ml de vino blanco (opcional).
- 300 g de guisantes congelados ya descongelados (también puede usar granos de edamame).
- 1 cucharada de levadura nutricional.
- 200 g de berro fresco.
- Un puñado grande de hojas de menta fresca.
- La piel y el zumo de 1 limón grande.
- Microverdes o berro para decorar.

PREPARACIÓN

1. Mezcle los guisantes, el berro, las hojas de menta y el zumo de limón hasta que el resultado sea homogéneo. Puede dejar algunos guisantes enteros.
2. Caliente un poco de caldo en una cacerola, incorpore las cebollas y rehóguelas hasta que se ablanden. Añada el ajo y rehogue 1 minuto.
3. Añada el arroz y remueva bien durante 1-2 minutos.
4. Suba el fuego y añada el vino (si lo utiliza); déjelo cocer durante unos 2 minutos.
5. Empiece a añadir el caldo poco a poco; primero un cazo, deje que se absorba el líquido y a continuación eche otro cazo, espere a que se absorba y así sucesivamente hasta que se absorba la mayor parte del caldo, el arroz esté en su punto y la mezcla sea cremosa. Añada un puñadito de guisantes unos minutos antes del final, si es que ha dejado algunos enteros.
6. Incorpore la mezcla de guisantes y la levadura nutricional. Déjelo al fuego durante 1-2 minutos. Pruebe y sazone si fuera necesario. Sirva con piel de limón, berro o microverdes encima. Para 2-3 personas. Se puede usar como cremosa guarnición para carne, pescado o pollo.

ENSALADA DE GAMBAS Y MANGO



INGREDIENTES

- 8 gambas frescas grandes.
- 2 dientes de ajo, machacados.
- 1/2 mango.
- 1 tomate grande, picado en daditos (reserve el jugo).
- 1/2 cebolla roja, picada fina.
- Hierbas aromáticas frescas (p. ej., cilantro, perejil o menta), muy picadas.
- Sal y pimienta.
- Hojas de ensalada.
- 1 cucharada de zumo de limón o vinagre de sidra de manzana.

PREPARACIÓN

1. Ponga las gambas en un cuenco (no metálico), añada el ajo (también puede añadir copos de guindilla).
2. Vierta un poco del jugo de tomate (que había reservado al picarlos) sobre las gambas y deje marinar en la nevera durante 30 minutos.
3. Si utiliza brochetas de madera para cocinarlo en el horno o en una parrilla, sumérjalas en agua durante 30 minutos para evitar que se quemen.
4. Mezcle los tomates, el jugo restante, las hierbas aromáticas, la cebolla, el mango y el tomate en un cuenco pequeño. Condimente al gusto.
5. Cocine las gambas hasta que se vuelvan opacas y sírvalas sobre un lecho de hojas de ensalada con la salsa de mango.
6. Combina bien con arroz o patatas al horno. Opciones: añada hierbas aromáticas frescas al arroz o patatas.

LUBINA A LA PLANCHA

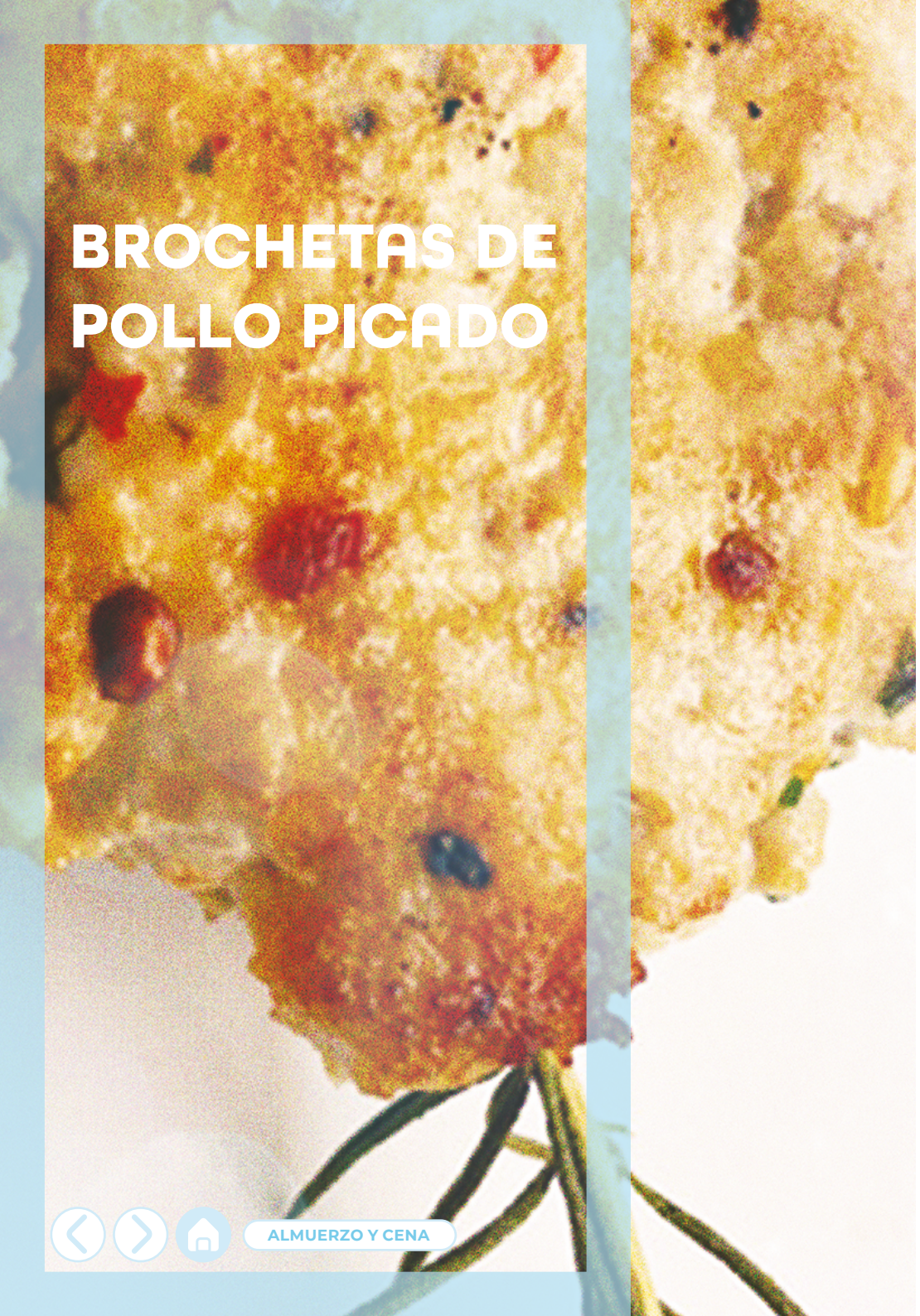


INGREDIENTES

- 2 filetes pequeños de lubina.
- 1 tallo de hierba de limón, cortado por la mitad.
- 1/2 pimiento rojo, en tiras.
- 1/2 pimiento naranja, en tiras.
- 50-100 ml de caldo de verduras.
- Zumo de limón recién exprimido.
- Piel de limón.
- 2 dientes de ajo, en rodajas.
- 1 cebolleta, en rodajas.
- Arroz, hervido.
- Se pueden añadir verduras al vapor o una ensalada de acompañamiento.

PREPARACIÓN

1. Vierta unos 30 ml de caldo de verduras en una sartén pequeña y caliéntelo.
2. Añada los pimientos en tiras y el tallo de hierba de limón. Déjelo al fuego removiendo hasta que los pimientos se ablanden. Manténgalo caliente.
3. En otra sartén antiadherente vierta un poco de caldo y caliéntelo. Añada las rodajas de ajo y deje que se doren un poco conforme se evapora el líquido. Añada un poco más de caldo.
4. Añada los filetes de pescado con la piel hacia abajo y deje que se hagan; a continuación, deles la vuelta o tápelos y déjelos al fuego hasta que el pescado esté cocinado del todo.
5. Sirva sobre una ración de arroz, con los pimientos y, en su caso, las verduras al vapor adicionales. Condimente con sal marina y pimienta negra recién molida. Exprima un poco de limón sobre el pescado y esparza la piel y las cebolletas por encima.



BROCHETAS DE POLLO PICADO

INGREDIENTES

- 500 g de carne picada de pollo.
- La piel de 1 lima o limón.
- 2-4 dientes de ajo, machacados.
- 1 cucharadita de comino molido.
- 1 cucharadita de guindilla en polvo.
- 1 cebolla, picada muy fina.
- Sal y pimienta.
- 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado fino.
- 2 brochetas largas; si son de madera, sumérjalas en agua durante 30 minutos antes de usarlas. También puede utilizar tallos leñosos de romero.
- 50-100 ml de caldo de verduras.

PREPARACIÓN

1. Ponga el zumo de lima, las especias, los condimentos, el jengibre y la cebolla en un cuenco y mezcle.
2. Añada la carne picada de pollo y mezcle.
3. Apriete la mezcla con la mano para unirla bien.
4. Cubra el cuenco y meta en la nevera 30 minutos.
5. Monte la mezcla en las brochetas, en forma de salchichas.
6. Rocíe las brochetas preparadas con caldo de verduras.
7. Áselas en el horno o en una parrilla volteándolas de vez en cuando y rociándolas con el caldo restante.
8. No las saque hasta que el pollo esté hecho del todo.
9. Sirva con arroz/patatas, ensalada o verduras.

Se obtienen unas 8 brochetas pequeñas o 4 grandes. Se puede preparar, meter en la nevera (una vez frío) y llevárselo en la fiambrera para la comida o como tentempié. Experimente con combinaciones de hierbas aromáticas y picantes que le gusten.

PECHUGA DE POLLO CON GUINDILLA



INGREDIENTES

Mezcla picante (elaborada con 1 cucharadita de azúcar moreno, 1/2 cucharadita de pimentón, 1/2 cucharadita perejil seco, una pizca de sal, 1/2 cucharadita de cebolla en polvo, 1/2 cucharadita de guindilla en polvo y 1/2 cucharadita de pimienta negra).

- 1 diente de ajo, machacado.
- 1 pechuga de pollo; si tiene piel, retirarla tras la cocción.
- 2 cucharadas/30 ml de caldo de pollo o verduras.

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 200 °C.
2. Corte la pechuga por la mitad para que tenga un grosor de 2 cm (utilice un rodillo para hacerla más fina si fuera necesario).
3. Forre la bandeja del horno con papel para hornear y coloque el pollo sobre el papel.
4. Frote la mezcla de especias por todo el pollo.
5. Riegue el caldo alrededor y sobre el pollo.
6. Hornee durante unos 16 minutos y gratine los últimos 2 minutos (si fuera necesario).
7. Deje reposar durante 5-10 minutos antes de servir con verduras al vapor/ensalada y patatas o arroz.

ENSALADA DE ALUBIAS



INGREDIENTES

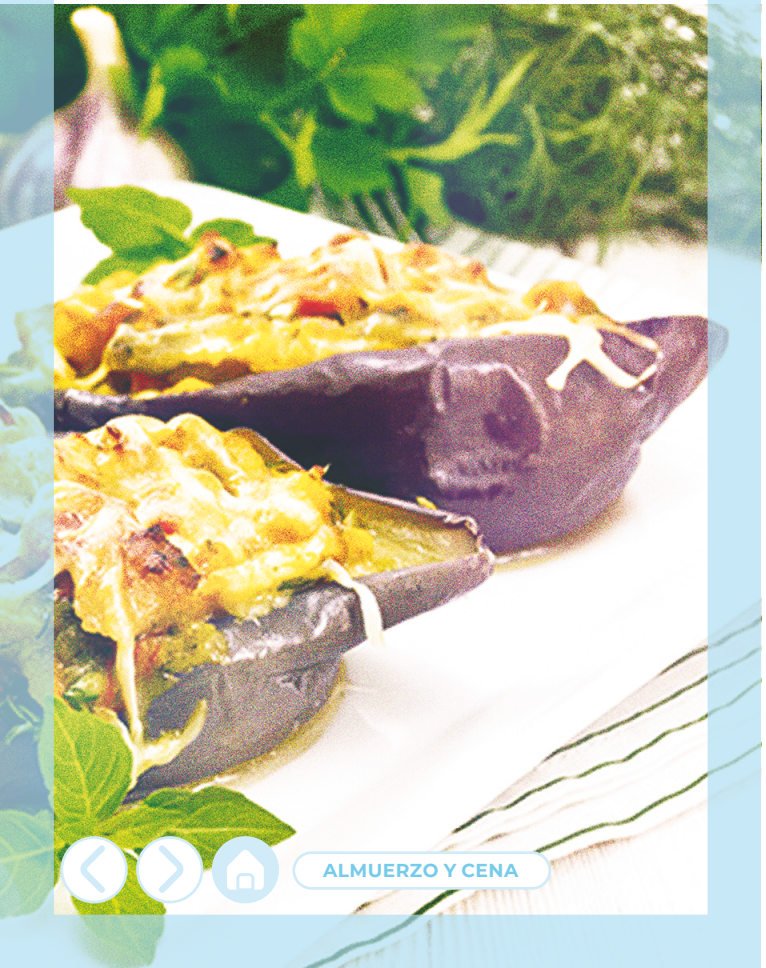
- 1 lata de alubias blancas (Cannellini), escurridas y enjuagadas.
- 2 cucharaditas de alcaparras.
- Pimienta negra recién molida.
- 15-30 ml de zumo de limón o vinagre de sidra de manzana.
- Guindilla roja, picada fina.

PREPARACIÓN

1. Solo debe incorporar todos los ingredientes y mezclar bien. Añada hierbas aromáticas frescas como eneldo, menta, albahaca o cilantro si lo desea.

Es una guarnición deliciosa e ideal para llevar en fiambrera. Una lata de alubias blancas da para 2-3 raciones. Prepare y guarde en la nevera hasta que la vaya a consumir. Aguanta de 2 a 3 días.

BERENJENA RELLENA



INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 2 berenjenas.
- 2 tomates.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada de caldo de verduras.
- Especias al gusto.

PREPARACIÓN

1. Lavar las berenjenas y cortarlas por la mitad a lo largo.
2. Quitar la pulpa de la berenjena con una cuchara y el resto de la berenjena meterla 7 minutos al microondas, de esta manera la piel quedará cocida.
3. Trocear las verduras y la pulpa de la berenjena a dados.
4. En una sartén, con una cucharada de caldo, sofreír la berenjena, la cebolla y el pimiento. Una vez dorados agregar los ajos y el tomate.
5. Una vez cocidas las verduras rellenar las berenjenas.
6. Antes de servir, poner especias al gusto por encima.

CROQUETAS DE POLLO Y VERDURAS



INGREDIENTES

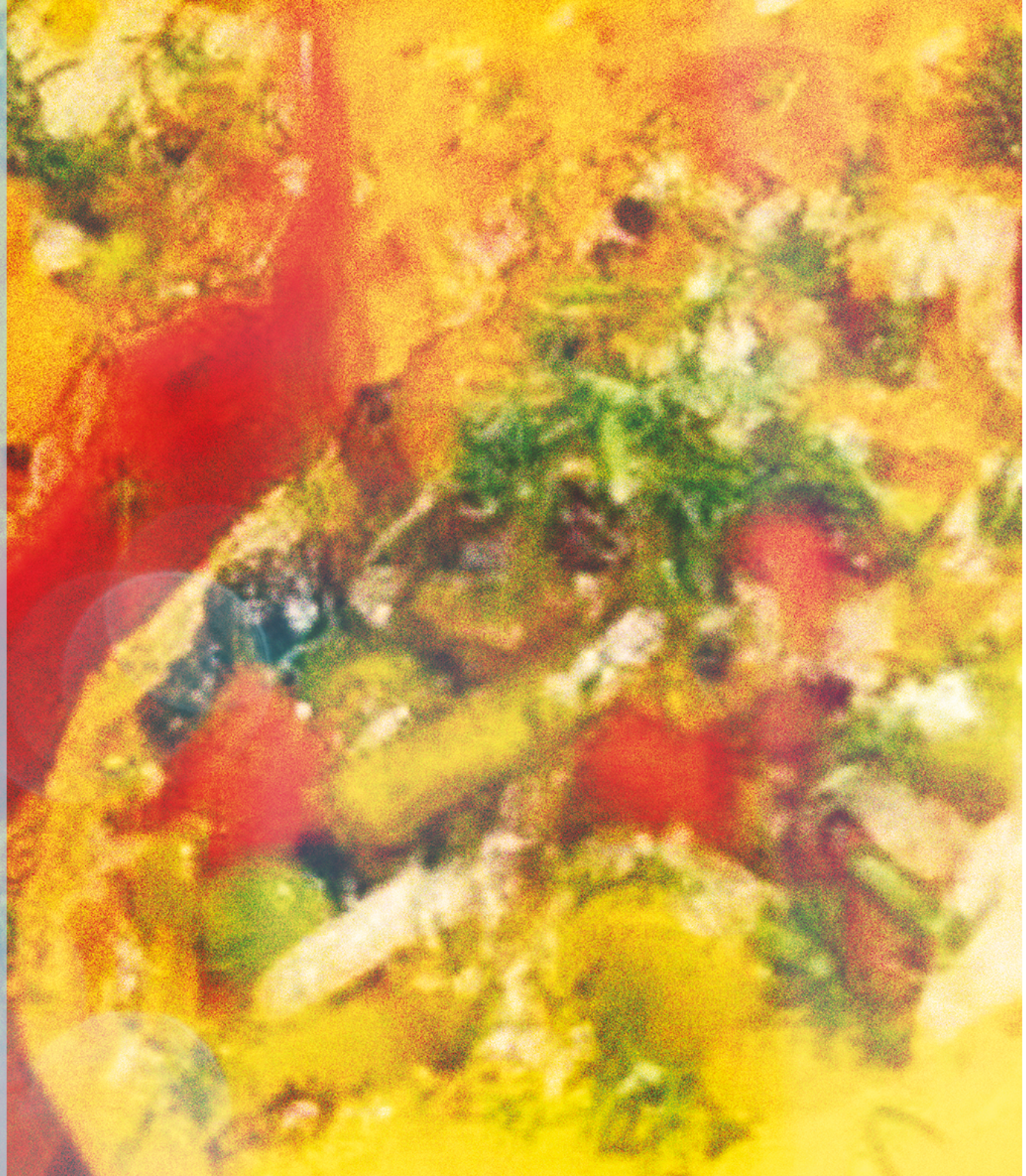
Para 4 porciones

- 200 g de carne de pollo.
- 100 g de judías verdes.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- 1 vaso de leche.
- Harina integral.
- 1 huevo.
- Pan rallado.
- Especies al gusto.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno.
2. Hervir el pollo y las verduras durante 20 min.
3. Triturar la mezcla.
4. Coger un poco de masa con 2 cucharas, pasar por un poco de harina integral, huevo y luego pan rallado. En vez de utilizar cucharas, se puede hacer con las manos.
5. Las croquetas ya hechas ponerlas encima de una bandeja de horno con papel sulfurizado.
6. Hornear durante 20 min a 200°C.

PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ AL HORNO



INGREDIENTES

Para 1 porción

- 2 pimientos. Corte la parte superior y retire las semillas para formar dos copas. Corte la base, sin hacer un agujero en la “copa” de pimiento, para que puedan mantenerse en pie en una fuente para horno.
- 1 rama de apio, picada fina.
- 1 cebolla, picada fina.
- 1 zanahoria pequeña, picada fina.
- 1/2 manzana, sin corazón y picada fina.
- 200 ml de caldo de verduras.
- 30 g de arroz cocido.
- Hojas de tomillo fresco.
- Sal marina y pimienta negra recién molida.

Salsa

- 1 cebolla, picada fina.
- 2 dientes de ajo, machacados.
- 1/2 lata de tomates o 1 tomate grande.
- 50 g de queso quark bajo en grasa.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

1. Vierta unos 30 ml de caldo de verduras en una sartén y caliéntelo. Añada la cebolla, el apio y la zanahoria y deje en el fuego hasta que se ablanden.
2. Añada más caldo si fuera necesario para evitar que se queme, pero deje que se reduzca antes de añadir más para que las verduras adquieran algo de color.
3. Añada el arroz cocido, la manzana y las hojas de tomillo. Salpimiente. Remueva bien y mantenga a fuego lento durante 5 minutos.
4. Para hacer la salsa, tome una sartén pequeña, vierta un poco de caldo y cocine la cebolla para la salsa hasta que se ablande; a continuación añada el ajo. Deje que se haga durante otros 2 minutos.
5. Añada los tomates y deje que se haga durante unos 10 minutos. Remueva de vez en cuando.
6. Incorpore 100 ml de caldo y el queso quark y mezcle bien. Pruebe y añada los condimentos necesarios.
7. Precaliente el horno a 200 °C.
8. Coloque las copas de pimiento en una pequeña fuente para horno de vidrio y rellénelas con la mezcla de arroz cocido. Vierta la salsa alrededor de la base de los pimientos rellenos y riegue un poco por encima.
9. Cúbralo con una tapa o papel de aluminio y hornee durante unos 25 minutos; a continuación, destápelo y deje hornear otros 5-10 minutos.
10. Sirva con ensalada verde y hierbas frescas.

BASE DE PIZZA DE BRÓCOLI



INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 1 brócoli.
- 1 huevo.
- Especias al gusto (albahaca y orégano).

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Limpiar y cortar en partes pequeñas el brócoli de manera que quede granulado.
3. En un bol añadir el brócoli triturado, el huevo y las especias al gusto y removerlo bien hasta que quede una masa más o menos compacta.
4. Sobre la bandeja del horno, colocar un papel vegetal y poner la masa haciendo la forma que queráis. Cuanto más fina sea más crujiente.
5. Meter la masa en el horno a 180°C durante 10 minutos.
6. Sacar y ya puedes preparar la pizza al gusto.

GAZPACHO



INGREDIENTES

Para 1,5 litros

- 1 kilo de tomates maduros.
- 1/2 pepino.
- 1/2 pimiento rojo.
- 1/2 pimiento verde.
- 1/2 cebolla.
- 1 ajo.
- 150 ml de agua.

PREPARACIÓN

1. Quitar los tallos de los tomates
2. Trocear todas las verduras
3. Añadir todos los ingredientes y triturar hasta que quede bastante fino. Si no quieres encontrar trozos, pasar la mezcla por el chino.
4. Dejarlo reposar en la nevera mínimo 2h y servir bien frío.

KEBAB DE POLLO Y VERDURAS



INGREDIENTES

Para 2 porciones

- 2 pechugas de pollo, cortadas en finas tiras.
- 2 calabacines, cortados en rodajas de 1 cm.
- 1 cebolla roja grande, cortada en rodajas de 2 cm de grosor.
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos grandes (aprox. 2 x 2 cm).

Marinada

- 1 cucharada de salsa de soja.
- 1/2 cucharada de miel.
- Un trozo de jengibre fresco, rallado.
- 2 dientes de ajo, machacados.

PREPARACIÓN

1. Prepare la marinada mezclando todos los ingredientes en un cuenco.
2. Incorpore el pollo y verduras preparados. Condimente.
3. Cúbralo y déjelo en la nevera durante al menos 30 minutos. Puede prepararlo por la mañana o la noche anterior.
4. Ensarte los ingredientes en las brochetas. Si utiliza brochetas de madera, asegúrese de sumergirlas en agua durante 30 minutos para evitar que se quemen.
5. Hágalas en una plancha. Unte con un poco de caldo de verduras con la ayuda de un pincel. Gire las brochetas de vez en cuando para que se cocinen de forma homogénea. Se puede cubrir a ratos con una tapa para favorecer la cocción. Si no tiene brochetas, puede cocinarlo como si fuera un salteado.
6. Compruebe que el pollo está hecho y no está rosado y, a continuación, sirva con abundantes verduras al vapor, o bien una ensalada grande y un poco de arroz o patatas.
7. Para dos personas.

La ración extra se puede dejar enfriar y luego guardar en la nevera para comer fría con verduras o ensalada. Ideal para llevar en fiambrera.

POLLO REBOZADO CON CHIPS SALUDABLES



INGREDIENTES

Para 1 persona

- 2 filetes de pechuga de pollo.
- 2 cucharadas soperas de pan rallado.
- 1/2 huevo.
- 1 patata mediana.

PREPARACIÓN

1. Empanar los filetes de pavo con huevo y después pasar por pan rallado.
2. En una sartén antiadherente pasar el pollo empanado, como si fuera a la plancha. Para que se cocine mejor el pollo poner la tapa de la sartén.
3. Para preparar los chips. Coger la patata, pelarla, cortarla a láminas finas y pasar por la plancha hasta que queden bien tostadas.

Consejo: También se pueden hacer al horno. Acompañar el pollo empanado con alguna verdura.

CANELONES DE ESPINACA



INGREDIENTES

Para 1 porción

- 3 canelones.
- 100 g espinacas frescas.
- 1 cebolla morada.
- 1 ajo.
- 1 puñado pequeño de pasas (20 g).
- Salsa bechamel (ver receta).
- 1 cucharada de caldo de verdura en substitución del aceite.

PREPARACIÓN

1. En una sartén, dorar la cebolla y el ajo con el caldo.
2. Una vez dorados añadir las espinacas y saltear 5 minutos.
3. Añadir las pasas y remover.
4. Dejar enfriar el relleno.
5. Cocinar los canelones según indicaciones del paquete.
   Consejo: Mejor coger los canelones que ya están cocinados y así solo hace falta remojarlos 10 minutos.
6. Una vez cocinada la pasta de canelones, rellenar con las espinacas y apretarlos bien para que queden llenos. Ponerlos en una bandeja de horno.
7. Cubrir con la salsa bechamel y cocinar en el horno durante 20 min a 180°.

CHIPS DE COL RIZADA O KALE



INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 1 col rizada o Kale.
- 1 cucharada pequeña de ajo en polvo.
- 1 cucharada pequeña de curry.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Trocear las hojas en un tamaño de unos 5 centímetros con la mano y retirar el tallo.
3. Mezclar en un bol las hojas con las especies.
4. Esparcir las hojas separadas en un papel de horno.
5. Hornear durante 5-10 minutos a 180° cuidando que no se doren demasiado.

BACALAO CON VERDURAS EN PAPILLOTE



INGREDIENTES

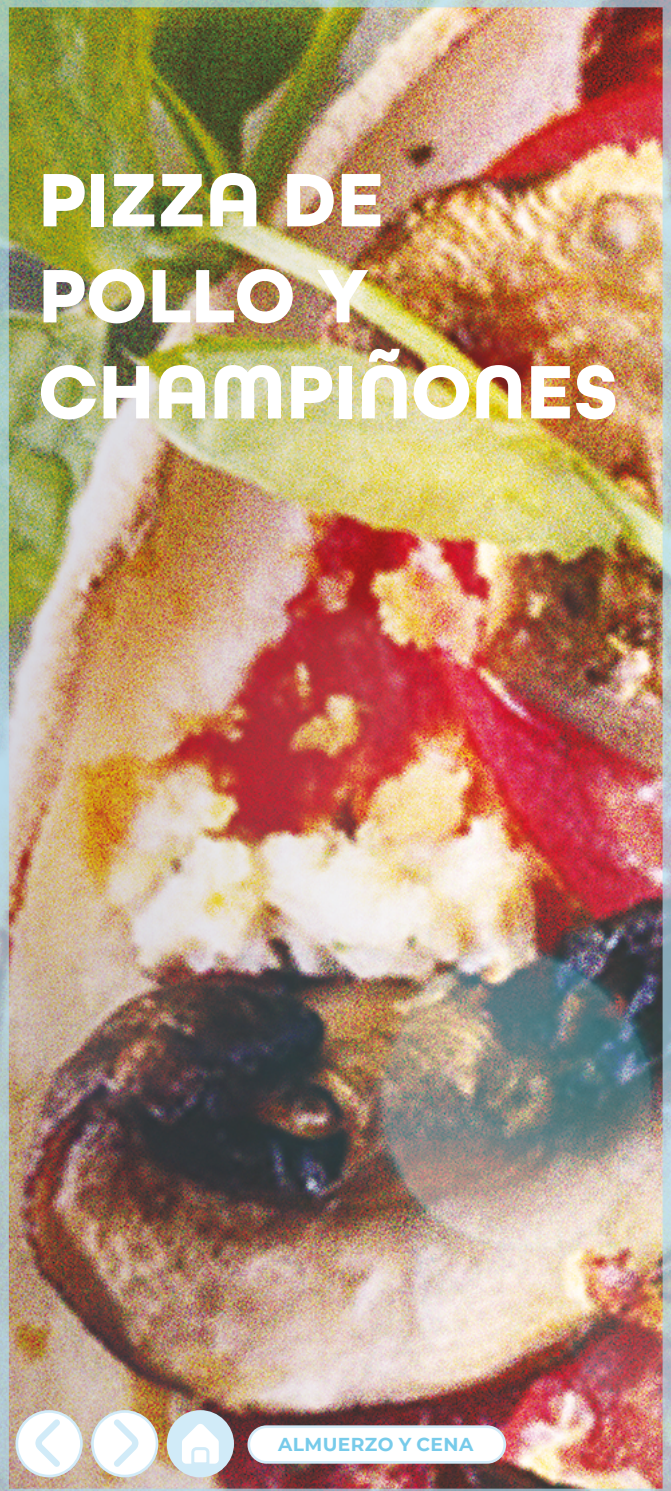
Para 4 porciones

- 4 porciones de lomo de bacalao.
- 2 zanahorias.
- 1 calabacín.
-
- 100 g de judías verdes planas.
- Ajo en polvo.
- Especias al gusto.
- 1 cucharada de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180º.
2. Pelar las zanahorias y el calabacín y córtalos en bastoncitos muy finos y cortos.
3. Despuntar las judías y cortarlas al mismo tamaño que las verduras anteriores.
4. Poner todas las hortalizas en un cuenco, añadir el ajo en polvo y añadir especias al gusto.
5. Haz un paquete (papillote) con papel de aluminio o sulfurizado.
6. Pon las verduras dentro del papillote, seguidamente añade el pescado, pinta con un pincel (untado en aceite de oliva) el pescado, pon especias al gusto, cierra el saquito y hornéalos durante 15 minutos.
7. Retirar el saco y servir.

PIZZA DE POLLO Y CHAMPIÑONES



INGREDIENTES

- 50 g de pollo cocido, cortado en trozos muy pequeños.
- 4 champiñones, en rodajas.
- 50 ml de caldo de verduras.
- 2 dientes de ajo, machacados.
- 2 cucharadas de tomate triturado.
- 1 tomate, en rodajas finas.
- 1 cucharadita de levadura nutricional.
- 1 tortilla (wrap).
- Hojas frescas o brotes de guisantes para decorar.
- Sal y pimienta.
- La ensalada de acompañamiento que elija.

¿Quiere que sea un poco picante?

Añada unos copos de guindilla o guindillas muy picadas en el paso 5.

PREPARACIÓN

1. Vierta unos 30 ml de caldo de verduras en una sartén pequeña y caliéntelo.
2. Incorpore los champiñones y deje que se hagan. Pasado 1 minuto, añada el ajo. Una vez cocinados, escurra y reserve.
3. Coloque la tortilla extendida sobre una bandeja de horno cubierta con papel para hornear.
4. Esparza por encima el tomate triturado y las rodajas de tomate.
5. Reparta por encima el pollo cocinado y añada los champiñones, el ajo y la levadura nutricional.
6. Meta en el horno caliente durante unos minutos. Vigile bien para evitar que la tortilla se queme.
7. Decore con hojas frescas o brotes de guisantes y sirva con una fuente grande de ensalada.

CALAMARES Y VERDURAS A LA PLANCHA CON PURÉ DE GUISANTES



INGREDIENTES

Para 4 o 5 porciones

- 4 calamares limpios.
- 1 cebolla.
- 1 cajita de tomates cherry.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Especias al gusto.

Para el puré de guisantes

- 1 bolsa de guisantes congelados.
- 1 cebolla.
- 200 ml de caldo de verduras.
- Especias al gusto (el comino es una buena opción).

PREPARACIÓN

1. Para hacer el puré, pelar y picar finamente la cebolla. Sofreír en una sartén hasta que quede transparente. Verter los guisantes, saltearlos un poco y añadir el caldo de verdura. Cocer durante 15 minutos y luego triturar. Añadir especial al gusto.
2. Coger el calamar y hacerle cortes transversales encima sin llegar a córtalo. Seguidamente cocerlo durante 15 min a fuego lento y con la cacerola tapada.
3. Corta la cebolla en 4 gajos y los tomates cherry por la mitad. Dóralo en una sartén con el ajo.
4. Servir el calamar con las verduras salteadas y el puré de guisante.

CALABACÍN CON SALSA BOLOÑESA



INGREDIENTES

Para 1 persona

- Un calabacín mediano.
- Salsa boloñesa (ver receta).

PREPARACIÓN

1. Con una mandolina o “sacapuntas de verduras” hacer espirales de calabacín.
2. Saltear 2 minutos los espirales de calabacín.
3. Añadir salsa boloñesa por encima.

GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS



INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 300 g de lentejas.
- 1 cebolla.
- 1 calabacín.
- 2 zanahorias.
- 1 tomate.
- 2 hojas de laurel.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada de postre de pimentón picante.
- 2 cucharadas de caldo de verduras en substitución al aceite).

PREPARACIÓN

1. Picar la cebolla y el ajo.
2. En una olla calentar el caldo de las verduras y sofreír la cebolla y el ajo hasta que queden transparentes.
3. Después añadir la zanahoria y el calabacín a dados.
4. Una vez las verduras estén doradas añadir el tomate partido en 4 gajos.
5. Añadir las lentejas, el laurel y el pimentón y añadir el agua (el agua debe cubrir todos los alimentos más 2-3 cm).
6. Cocinar alrededor de 45 min. Subir el fuego para que hierva el agua y una vez empiece a hervir bajar el fuego para que se cocinen lentamente. Siempre la tapa de la olla puesta. Es mejor ir removiendo las lentejas de vez en cuando. Si falta agua se puede añadir.
7. Servir y disfrutar.

TORTILLA DE PATATAS



INGREDIENTES

Para 4 o 5 porciones

- 500 g de patatas.
- 1 cebolla.
- 4 huevos.
- Una cucharada pequeña de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo.
- Sal al gusto (se puede utilizar ajo en polvo y así no tendremos que añadir sal).

PREPARACIÓN

1. Pelar y trocear a dados las patatas.
2. En un molde para microondas añadir las patatas y cocerlas durante 10min.
3. Pelar un diente de ajo.
4. Cuando las patatas estén cocidas podemos pasar a preparar la tortilla.
5. Batir bien los huevos.
6. En una sartén antiadherente, poner una cucharadita de aceite de oliva y saltear el diente ajo entero.
7. Retirar el ajo y echar las patatas cocidas. Saltearlas un poco para que cojan sabor (2min).
8. Seguidamente añadir el huevo batido y esperar a que cuaje. A media cocción dar la vuelta con la ayuda de un plato.

BROCHETAS DE PESCADO



INGREDIENTES

Para 4 o 5 porciones

- Pescado a elegir (bacalao/rape) troceado.
- 1 cucharada de azúcar glas.
- 1 cucharada de salsa de soja o tamari.
- 1 cucharada de mirin o vino blanco seco.
- 1-2 dientes de ajo, machacados.
- 1/2 cucharadita de copos de guindilla secos.
- 1 pimiento rojo, en trozos del tamaño de un bocado.
- Brochetas; si son de madera, sumérjalas en agua durante 30 minutos antes de usarlas.

PREPARACIÓN

1. Mezcle el azúcar, la soja, el mirin/vino blanco, el ajo y los copos de guindilla en un cuenco de vidrio.
2. Añada los trozos de pescado y déjelos marinar tapados en la nevera.
3. Ensarte el pescado y los pimientos rojos en las brochetas y reserve la marinada.
4. Áselo en el horno o en una parrilla hasta que el pescado esté hecho a su gusto.
5. Unte de vez en cuando con la marinada.
6. Sirva con arroz y verduras al vapor o ensalada.

Puede preparar más cantidad, guardarla en la nevera una vez se haya enfriado y llevarla en la fiambrera o comerla al día siguiente.

POSTRES











POSTRES

AGUA INFUSIONADA CON FRUTAS 99

CALABAZA CON MIEL Y CANELA 100

MANZANA ASADA CON CANELA 101

COMPOTA DE MELOCOTÓN 102

PLÁTANOS EN CARAMELO 103

BIZCOCHO AVENA Y PLÁTANO 104

ROLLO DE MERENGUE CON FRAMBUESAS 105

MAGDALENAS DE CALABAZA 106

SUFLÉ DE QUESO FRESCO CON FRUTAS DEL BOSQUE DE TEMPORADA 107

QUESO FRESCO Y SORBETE DE FRESA 108

PIZZA DE SANDÍA 109

SALPICÓN DE SANDÍA 110

TORTILLA DULCE PARA MOJAR 111
MANZANAS ASADAS 112
PUDÍN DE ARROZ 113
TARTA PAVLOVA MULTICOLOR DE FRUTAS 114
PALOMITAS 116
PIÑA MENTOLADA 118
MELOCOTÓN A LA PLANCHA 119
BROCHETA DE FRUTA 120
POLOS DE FRUTA 121
HELADO DE FRUTAS DEL BOSQUE 122
CRUMBLE DE FRUTAS AL HORNO 123
HIGOS AL HORNO 124

PUDÍN DE CHÍA Y CHOCOLATE CON YOGUR DESNATADO 125
PUDÍN DE PLÁTANO 126
SORBETE DE LIMÓN 127
YOGUR CON COMPOTA DE MANZANA Y SEMILLAS 128
MANZANA AL HORNO 129
MACEDONIA DE FRUTAS 130
FLAN 131
MAGDALENAS DE PERA 132
PANQUEQUES DE CHOCOLATE 133
GALLETAS DE AVENA, PLÁTANO Y CHOCOLATE 134
BIZCOCHO RÁPIDO DE YOGUR 135



AGUA INFUSIONADA CON FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 taza de fresas.
- 1 limón.
- 1 taza de grosellas congeladas.
- 1-2 brotes de menta.
- Agua filtrada fría.

PREPARACIÓN

1. Coloque las frutas del bosque, la menta y el limón cortado en una jarra y cubra con agua. Métalo en la nevera y deje infusionar durante al menos 1 hora, idealmente, toda la noche. Cuele antes de servir.



CALABAZA CON MIEL Y CANELA

INGREDIENTES

- 150 g de calabaza.
- 30 g de miel.
- 4 g de canela.
- 30 g de azúcar.

Salsa

- 20 g de crema ácida al 10%.
- 20 g de miel.

PREPARACIÓN

1. Pele la calabaza y córtela en dados. Mezcle con miel, azúcar y canela. Coloque la calabaza sobre una bandeja de horno y hornéela a 180°C durante 30 minutos.
2. Mezcle la crema ácida con miel.
3. Coloque la calabaza en un plato, sirva con la salsa.

Sería mejor si usara azúcar moreno.

MANZANA ASADA CON CANELA



POSTRES

INGREDIENTES

- 1 g de manzana.
- 10 g de uvas pasas.
- 10 g de miel.
- 10 g de nueces.
- 10 g de azúcar.
- 2 g de canela.
- 8 g de azúcar en polvo.
- 1 g de menta.

PREPARACIÓN

1. Retire el corazón de la manzana, sumerja las pasas en agua caliente hasta que se hinchen. A continuación, vierta agua, añada miel, frutos secos, azúcar y canela y mezcle todo. Rellene la manzana.
2. Meta la manzana 30 minutos en el horno ya precalentado. Después de servir, decore con azúcar en polvo y menta.

COMPOTA DE MELOCOTÓN



INGREDIENTES

- 250 g de puré de melocotón (melocotones frescos o en lata).
- 50 g de azúcar.
- 6-8 g de gelatina.

PREPARACIÓN

1. Sumerja la gelatina en agua fría.
2. Coloque los melocotones cortados (frescos o en lata) en un bol y bátalos con la batidora hasta obtener un puré. Añada azúcar si es necesario. Coloque una parte del puré de melocotón (100 g) en una cazuela pequeña, caliente un poco y déjelo durante media hora.
3. Vuelva a calentar el puré a 40 °C. Vierta el azúcar en un pequeño chorro moviendo continuamente. Lleve el puré a ebullición y retírelo del fuego.
4. Ponga la gelatina escurrida y mezcle bien. Añada el puré de melocotón restante (150 g) y mezcle bien una vez más hasta que esté homogéneo. Vierta el puré de melocotón en un molde de silicona. Déjelo en la nevera hasta que esté gelatinoso.



PLÁTANOS EN CARAMELO

INGREDIENTES

- 2 Plátanos.
- 100 g de azúcar.
- 100 g de zumo de naranja.
- 2 g de canela.

PREPARACIÓN

1. Vierta el azúcar y el zumo de naranja en una sartén precalentada, diluya el azúcar por completo, mezcle bien mientras se calienta y cocine durante 5 minutos.
2. Corte los plátanos pelados por la mitad y colóquelos en una sartén.
3. Colóquelo en un plato y decore con canela y menta.

Sería mejor si usara azúcar moreno.



BIZCOCHO AVENA Y PLÁTANO

POSTRES

INGREDIENTES

Para 4 o 5 porciones

- 120 g copos de avena.
- 1 plátano grande maduro.
- 4 huevos.
- 1 puñado de nueces y pasas.
- Canela.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno.
2. Batir y mezclar los copos de avena, el plátano, los huevos y la canela.
3. Verter la masa en un molde mediano.
4. Decorar con el puñado de nueces y pasas.
5. Hornear a 180° durante 25-30 minutos.
6. Dejar enfriar, desmoldar y conservarlo tapado con un trapo limpio (suele durar 3 días).

ROLLO DE MERENGUE CON FRAMBUESAS



POSTRES

INGREDIENTES

- 5 Huevos (solo claras de huevo).
- 200 g de azúcar.
- 2 g de sal.
- 200 g de frambuesas.
- 50 g de fresas.

Crema

- 100 g de claras de huevo.
- 200 g de azúcar.
- 50 g de agua.
- 1 g de sal.

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 170 °C. Bata las claras de huevo con sal y azúcar hasta tener una espuma densa. Vierta la masa resultante en una bandeja de horno con papel de horno. Hornee durante unos 15-25 minutos.
2. Mezcle el azúcar con agua y llévelo a ebullición, cocine durante 5 minutos hasta que esté espeso. Bata las claras de huevo con sal hasta obtener una espuma esponjosa, vierta poco a poco sirope de azúcar y siga batiendo hasta que la masa se duplique.
3. Unte el pastel de merengue enfriado con crema y distribuya las frambuesas de manera uniforme.
4. Enróllelo. Decore con fresas.

MAGDALENAS DE CALABAZA



INGREDIENTES

- 400 g de calabaza.
- 100 g de azúcar moreno.
- Huevos – 1 yema y 2 claras.
- 200 g de harina.
- 5 g de azúcar de vainilla.
- 4 g de canela molida.
- 50 ml de aceite vegetal.
- 10 g de levadura en polvo.
- 2 g de cáscara de limón.

PREPARACIÓN

1. Pele la calabaza, retire las semillas y corte en trozos. Cocine en una olla con una pequeña cantidad de agua (hasta que esté blanda). Viértalo en un colador.
2. Bata la calabaza con una batidora hasta que esté homogénea.
3. Mezcle los ingredientes secos en un recipiente aparte (azúcar, levadura en polvo y harina). Añada canela y la cáscara de limón para que dé olor.
4. Vierta el aceite vegetal en el puré de calabaza enfriado. Añada los huevos. Bata los ingredientes. Combínelos con una mezcla de harina y azúcar y amase hasta que esté suave.
5. Vierta la mezcla en moldes para hornear. Hornéelo en un horno precalentado a 160-170 °C durante 30-40 minutos.



SUFLÉ DE QUESO FRESCO CON FRUTAS DEL BOSQUE DE TEMPORADA

INGREDIENTES

- 2 claras de huevo.
- 100 g de azúcar.
- 1 g de sal.
- 200 g de queso fresco con 2,5% de grasa.
- 50 g de frutas del bosque.

PREPARACIÓN

1. Añada una pizca de sal a las claras de huevo, bátalo hasta conseguir una espuma sólida a la vez que añade azúcar poco a poco. Pase queso fresco a través de un colador, añada frutas del bosque. Combine la masa resultante con las claras de huevo batidas y mezcle suavemente.
2. Coloque la masa en un molde de horno con aceite. Hornee en un horno precalentado a 180 °C durante 20 minutos. Antes de servir, acompáñelo de frutas del bosque.



QUESO FRESCO Y SORBETE DE FRESA

POSTRES

INGREDIENTES

- 100 g de fresas frescas congeladas.
- 50 g de queso fresco con 5% de grasa.
- 20 g de sirope de azúcar.

PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en un vaso de batidora y bátalos hasta que esté homogéneo. Las frutas del bosque deben congelarse frescas.
2. Vierta la masa en un vaso de helado y acompañe con una ramita de menta y fresas.
3. Puede preparar este sorbete con antelación y congelar.



PIZZA DE SANDÍA

INGREDIENTES

Para 1 persona

- 1 rodaja de sandía.
- Un puñado de frutas del bosque frescas.
- Yogur desnatado.
- Hojas de menta fresca.

PREPARACIÓN

1. Distribuya unas cuantas cucharadas de yogur desnatado por encima de la rodaja de sandía.
2. Añada las frutas del bosque troceadas encima.
3. Espolvoree con menta fresca.



SALPICÓN DE SANDÍA

INGREDIENTES

Para 1 persona

- 1 puñado grande de hojas de espinaca.
- 150 g de sandía, en dados.
- 90 g de mango congelado en dados.
- Hojas de menta fresca.
- 1 lima, pelada.
- Agua o agua de coco.

PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en una batidora de vaso de alta potencia y llene con el agua o el agua de coco hasta la línea de capacidad máxima del vaso.
2. Bata hasta obtener una mezcla homogénea.

TORTILLA DULCE PARA MOJAR



POSTRES

INGREDIENTES

- 1 tortilla (wrap) blanda.
- Yogur desnatado o bajo en grasa.
- Canela y/o vainilla en polvo para espolvorear.

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 200-220 °C.
2. Corte la tortilla con la forma que desee. Puede doblarla a la mitad para obtener una forma simétrica. O puede dejarla extendida y cortar en triángulos.
3. Coloque la tortilla en una bandeja de horno cubierta con papel para hornear. Moje con un poco de agua fría por encima con un pincel.
4. Espolvoree un poco de canela y/o vainilla en polvo.
5. Meta en el horno y hornee durante 4-6 minutos; compruebe cómo está cada 2 minutos.
6. Decore con frutas del bosque frescas, use yogur para que actúe como “pegamento” y las mantenga en su sitio. Sirva con un pequeño tarro de yogur para mojar y un poco de fruta fresca.

MANZANAS ASADAS



INGREDIENTES

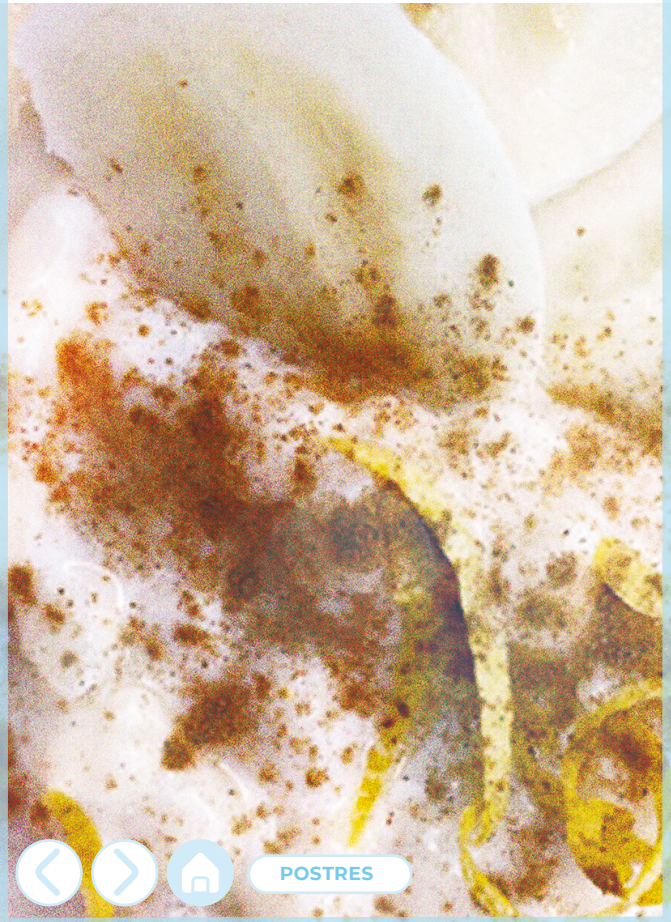
- 6 manzanas de su elección, peladas, sin corazón y en trozos.
- 1/2 taza de uvas pasas.
- 1/2 taza de agua.
- 2 cucharaditas de canela.

PREPARACIÓN

1. Ponga todos los ingredientes en una cacerola de base gruesa.
2. Cocine a fuego lento durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Deje en el fuego hasta que los trozos de manzana estén blandos y con bordes poco definidos. Debería adquirir un tono marrón rojizo por la canela.
3. Reparta la mezcla con una cuchara en unos 6 moldes o cuencos pequeños.
4. Se pueden comer calientes o frías.
5. Sirva con un poco de queso quark o yogur desnatado.
6. Añada un puñado de frutas del bosque, si lo desea.

Consejo: Aguanta en la nevera unos 3 días, y también se puede congelar.

PUDÍN DE ARROZ



INGREDIENTES

Para 2 personas

- 100 g de arroz para pudin o arborio.
- 50 g de azúcar glas.
- ralladura de limón.
- 500 ml de leche desnatada.

Opciones

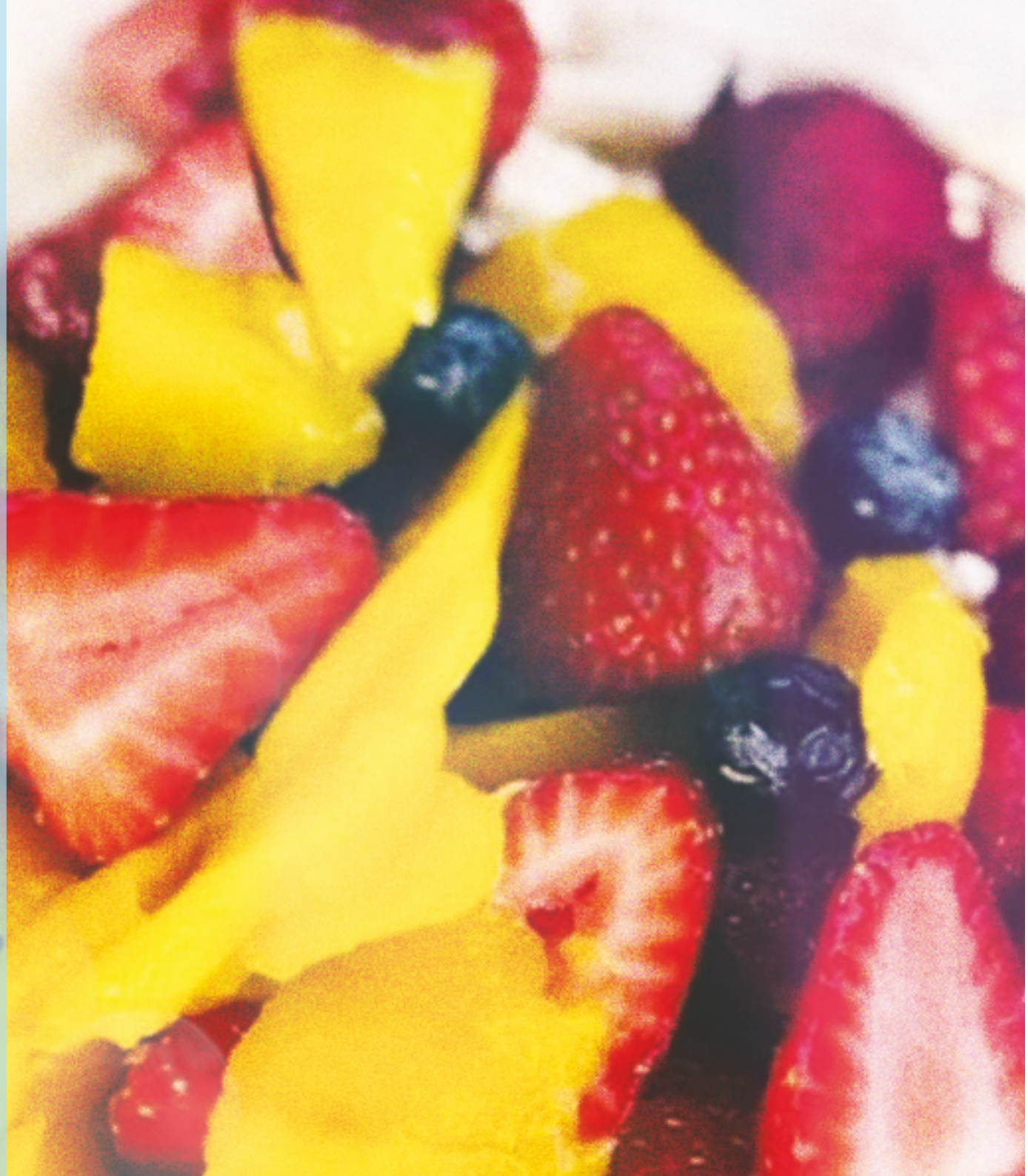
- Canela molida.
- Fruta fresca, en dados (p. ej. mango, plátano o fresas).

PREPARACIÓN

1. Ponga el arroz, el azúcar, la ralladura de limón y la leche en un cazo y lleve a ebullición sin dejar de remover.
2. Una vez esté hirviendo, reduzca a fuego lento y continúe la cocción durante unos 40 minutos, removiendo de vez en cuando para evitar que el arroz se pegue al fondo y se queme.
3. Al final de la cocción debe haber desaparecido la mayor parte del líquido y la mezcla de arroz debe ser espesa y cremosa.
4. Retire del fuego, incorpore los dados de fruta y remueva. Deje reposar unos 10 minutos.
5. Espolvoree con canela y ralladura de limón.

Consejo: Lo mejor es comerlo al momento, pero se puede guardar en la nevera (una vez se haya enfriado) durante 2 días.

TARTA PAVLOVA MULTICOLOR DE FRUTAS



INGREDIENTES

- 6 claras de huevo.
- 300 g de azúcar glas.
- 2 cucharaditas de harina de maíz.
- 1 cucharadita y 1/2 de vinagre blanco.
- Bote grande de yogur. espeso desnatado o bajo en grasa.
- Fruta fresca, cortada en trozos del tamaño de bocado.

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 150 °C.
2. Coloque papel para hornear en la bandeja del horno.
3. Ponga las claras de huevo en una batidora de vaso o utilice una batidora de mano y bátalas a punto de nieve (de forma que no se caigan del cuenco si le da la vuelta).
4. Añada el azúcar, cucharada a cucharada, y siga batiendo durante unos 30 segundos después de añadir cada cucharada. Tómese su tiempo.
5. Una vez haya añadido toda el azúcar, bata bien hasta que quede firme y brillante.
6. Mezcle la harina de maíz y el vinagre en una taza y añada a las claras de huevo, batiendo hasta que se hayan integrado.
7. Coloque la mezcla en la bandeja de horno creando un círculo de unos 23 cm de diámetro.
8. Meta en el horno e inmediatamente reduzca la temperatura a 120 °C. Cierre la puerta del horno y no la vuelva a abrir para mirar. Compruebe cómo está cuando haya pasado una hora y luego apague el horno. Deje la pavlova dentro del horno hasta que enfríe.
9. Una vez fría, se puede guardar en un recipiente hermético durante 2 días.
10. Justo antes de servir, cúbrala con una capa de yogur con la fruta que elija.
11. Una combinación deliciosa es, por ejemplo, plátano, jengibre picado y piña.

PALOMITAS



INGREDIENTES

- 60 g de granos de maíz (no de un paquete para microondas; cuanto más frescos sean los granos, mejor será el resultado).
- Sartén de acero inoxidable o antiadherente con tapa que ajuste bien (de aproximadamente 2 litros de capacidad), o bien un plato de vidrio apto para el microondas.
- 1/4 - 1/2 cucharadita de sal.
- Condimentos que usted elija (p. ej., sal, guindilla en polvo, comino molido, levadura nutricional, mezcla de especias para fajitas, hierbas frescas muy picadas).
- Líquido: un poco de vinagre de sidra de manzana o zumo de lima para que los condimentos se adhieran a las palomitas.

PREPARACIÓN

Microondas

1. Ponga el maíz en un plato de vidrio apto para microondas y cúbralo con un paño de cocina, doblándolo por debajo del plato para que se mantenga en su sitio y el maíz no se escape. Déjelo a máxima potencia durante unos 3 minutos y 45 segundos (los tiempos varían según los modelos de microondas, así que déjelo dentro hasta que oiga estallar los granos cada 2-3 segundos). Retire el plato, con cuidado de no quemarse con el plato o el vapor.

En el fogón

1. Caliente la sartén con la tapa puesta a fuego medio-alto durante 2 minutos. Añada rápidamente los granos de maíz y la sal, y vuelva a tapar la sartén bajando el fuego al mínimo. Retire del fuego cuando se oigan estallidos a intervalos de 2-3 segundos.
2. Ponga los granos convertidos en palomitas en un cuenco grande. Añada un poco de zumo de lima o vinagre de sidra de manzana y remueva para cubrir las palomitas. Si tiene algún pequeño espray, eche en él el zumo o vinagre y rocíe las palomitas. Esto ayudará a que los condimentos elegidos se adhieran a las palomitas. Hágalo justo antes de servir. A continuación, espolvoree los condimentos que haya elegido y mezcle bien. ¡Que aproveche!.

PIÑA MENTOLADA



INGREDIENTES

Para 1-2 personas

- 1/4 de piña fresca, en rodajas.
- 1 cucharada de azúcar glas.
- Un puñado de hojas de menta fresca, picadas.
- Zumo de limón o de lima.
- Una cucharada de yogur bajo en grasa.

PREPARACIÓN

1. Coloque la piña en una fuente y exprima el zumo por encima.
2. Revuelva el azúcar y la menta fresca en un mortero hasta obtener una mezcla de azúcar verde.
3. Ponga una cucharada de yogur bajo en grasa en el centro de la piña y espolvoree el azúcar de menta verde por encima.

Si lo desea, puede asar la piña: córtela en gajos, póngalos en la parrilla y sirva, como en la receta anterior, con la fruta un poco caliente.

MELOCOTÓN A LA PLANCHA

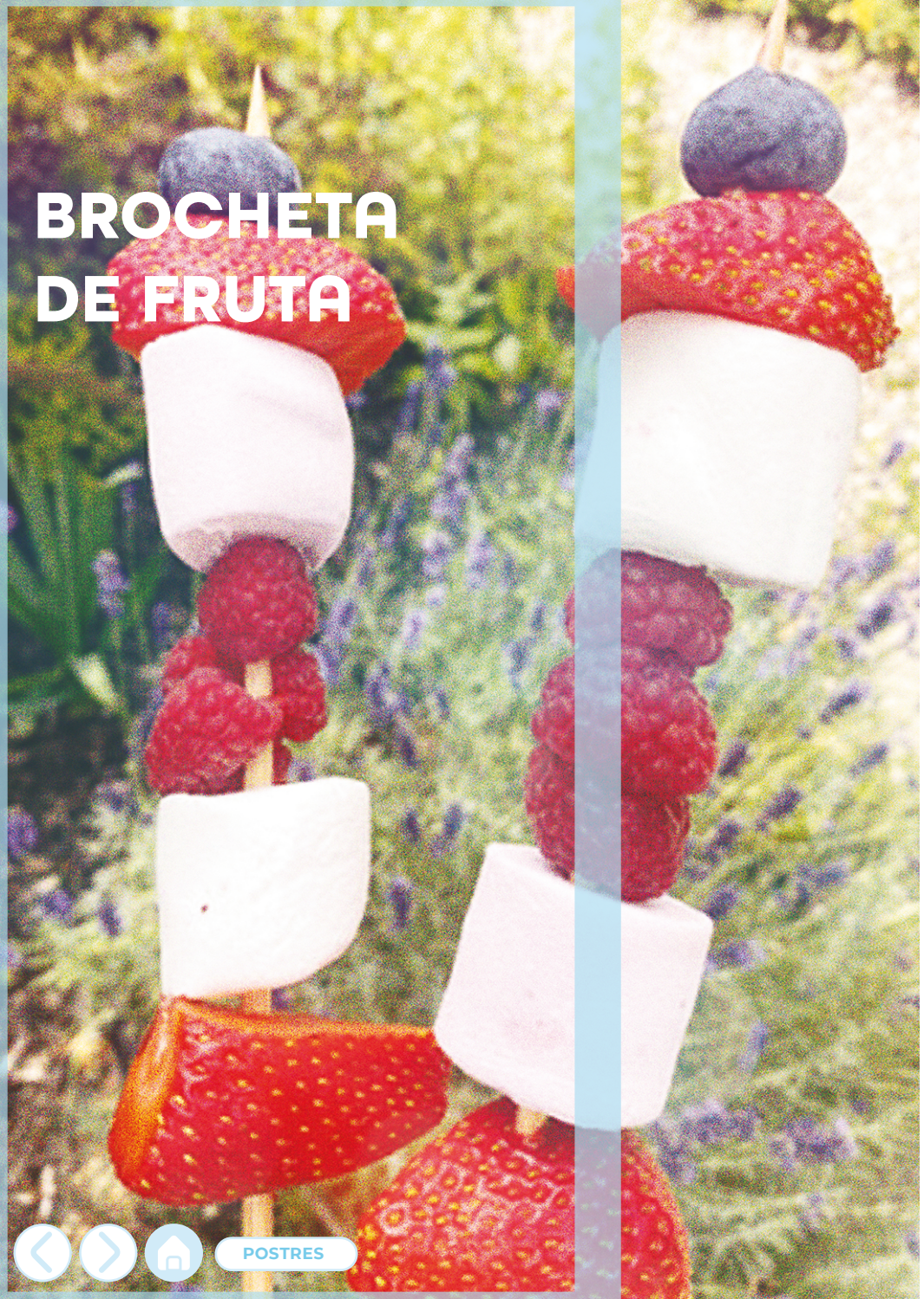


INGREDIENTES

- 1 melocotón entero, cortado a la mitad y sin hueso. (si lo hace en parrilla, cocínelo entero).
- 1 cucharada de zumo de manzana o naranja.
- 2 cucharadas de queso quark o yogur bajo en grasa.
- Ralladura de limón, canela molida (opcional).

PREPARACIÓN

1. Moje el melocotón cortado con un poco del zumo y colóquelo con el corte hacia abajo en una plancha o cocínelo entero en una parrilla, dándole vueltas periódicamente hasta que se ablande por todas partes.
2. A continuación córtelo, saque el hueso y sírvalo caliente con el queso quark o el yogur.
3. Aderece con ralladura de limón o canela molida.



BROCHETA DE FRUTA

INGREDIENTES

- Fresas.
- Frambuesas.
- Arándanos.
- 4 nubes dulces (marshmallows).

Opciones

- Utilice cualquier fruta, como mango, piña, kiwi o plátano (rocíe con un poco de zumo de limón si la prepara con antelación).

PREPARACIÓN

1. Sencillamente, ensártelas en brochetas para servirlas.
2. Si las van a comer niños, sirva en un cuenco o fuente.
3. Puede elaborar un sencillo aderezo o salsa mezclando yogur desnatado con unas hojas de menta fresca o 1/2 cucharadita de canela molida.



POLOS DE FRUTA

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 150 g de fresas, troceadas.
- 300 g de yogur desnatado.
- 50 g de azúcar glas o 3 cucharadas de miel.
- Menta fresca (opcional).

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes con una batidora de vaso o un procesador de alimentos hasta obtener un resultado homogéneo (unos 20 segundos).
2. Vierta en moldes de polos y meta en el congelador hasta que solidifiquen.
3. Para servirlos, mantenga los moldes bajo un chorro de agua caliente para poder sacar los polos.
4. Se pueden hacer unos 4 polos.

Puede utilizar otras frutas, como frambuesas, arándanos o mango.



HELADO DE FRUTAS DEL BOSQUE

INGREDIENTES

Para 2 personas

- 125 g de frutas del bosque variadas congeladas.
- 125 g de yogur desnatado.
- 1/2 cucharada de miel.

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes con una batidora de vaso o un procesador de alimentos hasta obtener un resultado homogéneo (unos 20 segundos).
2. Añada agua si fuera necesario.
3. Los restos se pueden congelar en moldes de polos.

CRUMBLE DE FRUTAS AL HORNO



INGREDIENTES

- 1 tanda de manzanas asadas (vea receta).
- 250 g de arándanos.
- 100 g de copos de avena.
- 1 cucharadita de canela molida.
- 2 cucharadas de jarabe de arce.

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 170 °C.
2. Coloque las manzanas en una fuente de vidrio apta para el horno e incorpore y mezcle los arándanos.
3. En un cuenco aparte, mezcle los copos de avena, la canela y el jarabe de arce.
4. Cubra la mezcla de frutas con la avena y distribúyala de manera uniforme.
5. Hornee durante unos 35 minutos.
6. Se puede servir caliente o frío con yogur bajo en grasa, si se quiere.

Guarde los restos tapados en la nevera y consuma antes de 4 días.

HIGOS AL HORNO



POSTRES

INGREDIENTES

- 4 higos, en rodajas.
- 1/2 cucharada de azúcar glas.
- 1/2 cucharadita de cardamomo molido.
- o 1/2 cucharadita de canela y ramitas de romero fresco.
- 80 g de yogur bajo en grasa.
- 1/4 de cucharadita de extracto de vainilla.
- Un chorrito de miel clara.

PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 180 °C.
2. Coloque las rodajas de higo en una fuente llana para horno.
3. Espolvoree el azúcar, así como el cardamomo o bien la canela y romero.
4. Hornee durante 15-20 minutos y, a continuación, retire del horno y deje enfriar.
5. Mezcle el yogur con el extracto de vainilla y deje en la nevera.
6. Sirva con el yogur de vainilla y un chorrito de miel.

PUDÍN DE CHÍA Y CHOCOLATE CON YOGUR DESNATADO



INGREDIENTES

Para 1 persona

- 2 cucharadas de semillas de chía.
- 1 cucharada de cacao puro en polvo sin azúcar.
- 1 cucharadita de edulcorante al gusto.
- 125 ml de bebida vegetal sin azúcar añadido.
- 1/2 yogur.
- Vainilla.
- Fruta para decorar.

PREPARACIÓN

1. Mezclar las semillas de chía con el cacao en polvo.
2. Verter la bebida vegetal y remover bien. Tirar unas gotas de esencia de vainilla y el edulcorante y batir bien con unas varillas.
3. Dejar reposar 20 min, tapar con film y dejar la masa en la nevera mínimo 1h (se puede dejar reposar toda la noche para que tenga más sabor).
4. Servir el pudín en un vaso (poner primero un poco de semillas de chía, poner una capa de yogur y volver a poner las semillas de chía encima. Se pueden poner trozos de fruta en la cima para dar un toque de color).



PUDÍN DE PLÁTANO

INGREDIENTES

Para 2 porciones

- 2 plátanos maduros.
- 2 huevos.
- 3 cucharadas de harina de avena.
- 50 g de pasas.
- 1 cucharada pequeña de sirope de agave.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Triturar los plátanos, los huevos y la harina.
3. Cuando tengamos una masa espesa echar las pasas.
4. Vierte la mezcla en un molde rectangular (molde de 1 litro).
5. Hornear 20 minutos hasta que se quede cuajado.
6. Dejar enfriar a temperatura ambiente y servir.

SORBETE DE LIMÓN



POSTRES

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 2 vasos de zumo limón.
- Ralladura de 3 limones.
- 200 ml de stevia granulada.
- 2 tazas de agua.

PREPARACIÓN

1. En una cacerola poner agua y stevia a fuego lento. Remover bien la mezcla. Una vez empiece a hervir retirar del fuego.
2. Dejar reposar 5 minutos la mezcla.
3. En un bol añadir el zumo de limón, la ralladura y la mezcla de agua con edulcorante.
4. Mezclar bien todos los ingredientes.
5. Meter mínimo 3h en el congelador.
6. Para servir el sorbete, sacar del congelador, pasarlo 15 segundos por el micro y dejarlo reposar 1 minuto más. De esta forma quedará con la consistencia típica de un sorbete.

YOGUR CON COMPOTA DE MANZANA Y SEMILLAS



INGREDIENTES

Para 1 persona

- 1 yogur.
- 1 manzana.
- Semillas al gusto.
- Canela al gusto.

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar la manzana.
2. Poner la manzana en una sartén pequeña y cubrir de agua hasta la mitad.
3. Dejar hervir la manzana durante 5 minutos hasta que la manzana esté tierna.
4. Triturar la manzana con un tenedor y añadir la canela.
5. Servir el yogur con la compota de manzana y las semillas al gusto por encima.

MANZANA AL HORNO



POSTRES

INGREDIENTES

Para 4 porciones

- 4 manzanas.
- 4 canelas en rama.
- 4 cucharaditas stevia.
- Zumo de 1/2 limón.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Lavar las manzanas y retirar el corazón.
3. Poner las manzanas en una bandeja de horno y rellenar el agujero del corazón con unas gotas de limón, stevia y una rama de canela.
4. Hornear durante 25 minutos.
5. Servir.



MACEDONIA DE FRUTAS

INGREDIENTES

Para 2 personas

- 1/2 kiwi.
- 1/4 granada.
- 1/2 naranja.
- 1/2 plátano.

PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar la fruta y mezclarla en un bol.

Consejo: Si dejas fruta cortada en la nevera será más fácil incrementar el aporte de fruta.

FLAN



INGREDIENTES

Para 4 personas

- 4 tazas de leche (o de cualquier bebida vegetal).
- 5 huevos.
- 1 rama de canela.
- Ralladura de limón.
- Esencia de vainilla.

PREPARACIÓN

1. Hervir la leche en un cazo durante 5 minutos junto la rama de canela y la ralladura de limón.
2. En otro bol, batir los huevos con la esencia de vainilla.
3. Cuando la leche esté fría añadir los huevos con la vainilla y mezclarlo todo.
4. Poner la masa en moldes individuales de flan.
5. Poner agua en una bandeja de horno y colocar encima los moldes individuales del flan.
6. Hornear durante 35 minutos a 180°C.
7. Después dejar enfriar y guardar en la nevera.



MAGDALENAS DE PERA

POSTRES

INGREDIENTES

Para 10 magdalenas (ración 1-2 magdalenas):

- 160g de harina integral.
- 3 peras.
- 3 huevos.
- Canela.
- 1/2 limón.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno.
2. Pelar y triturar las peras.
3. Rallar el medio limón.
4. Añadir en un bol la harina, la pera triturada, los huevos, la ralladura de limón y la canela y mezclar todo hasta conseguir una masa homogénea.
5. Hornear a 180° durante 35 minutos.



PANQUEQUES DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

Para 1 persona

- 30 g de avena.
- 1 huevo.
- 1 cucharada de semillas de lino o chía.
- 1 cucharada de cacao puro en polvo.
- Vainilla.

PREPARACIÓN

1. Batir todos los ingredientes juntos.
2. Con un cazo verter la masa en pequeñas cantidades en una sartén.
3. Servir con el topping de tu elección.

GALLETAS DE AVENA, PLÁTANO Y CHOCOLATE



POSTRES

INGREDIENTES

Para 20 galletas (ración por persona 2-3 galletas):

- 2 plátanos maduros.
- 1 vaso de avena.
- Pepitas de chocolate negro (85%).
- Canela al gusto.

PREPARACIÓN

1. Aplastar los plátanos con un tenedor y mezclar con la avena.
2. Añadir las pepitas de chocolate y la canela al gusto.
3. Formar pequeñas bolas y aplastar.
4. Hornear a 200° durante 20-25 minutos.
5. Retirar del horno, dejar enfriar y guardarlas en una caja antihumedad.

BIZCOCHO RÁPIDO DE YOGUR



INGREDIENTES

Para 4 o 5 porciones

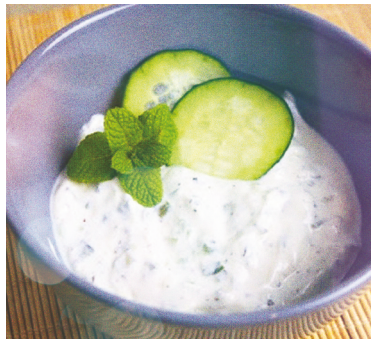
- 1 yogur natural bajo en grasas.
- 3 huevos.
- 7-8 dátiles.
- 3 vasos de yogur rellenos con harina integral.
- 1/2 vaso de yogur de aceite de oliva.
- 1 puñado de almendras (30 g).
- 1 sobrecito (16 g) de levadura en polvo o polvo de hornear.
- Cúrcuma.
- 1 pizca de sal.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno.
2. Pelar los dátiles y eliminar los huesos del interior. Ponerlos en una cacerola, cubrirlos de agua y cocerlos a fuego lento hasta que se ablande.
3. Batir los huevos y una vez tenga aspecto espumoso añadir el yogur.
4. Añadir los dátiles desmenuzados a la masa y el aceite de oliva y mezclar bien.
5. Luego añadir la harina integral tamizada, la levadura, la cúrcuma y la pizca de sal.
6. Triturar las almendras y añadirlas a la masa.
7. Mezclar bien todos los ingredientes y hornear a 180° durante 25-30 minutos.
8. Dejar enfriar y desmoldar.

PLATOS DEL MUNDO











PLATOS DEL MUNDO

CHILI DE ALUBIAS Y SALSA	138
SALMÓN AL ESTILO ASIÁTICO	140
FALAFEL	141
YAKISOBA	142
PAD THAI	143
TABULÉ	144
CUSCÚS DE VERDURAS	145
TZATZIKI GRIEGO	146
POLLO DESMECHADO	147
VICHYSSOISE	148
HUMMUS	149
HUEVOS RANCHEROS AL HORNO	150
CEVICHE DE GAMBAS AL ESTILO TAILANDÉS	151

CHILI DE ALUBIAS Y SALSA



INGREDIENTES

- 250 g de champiñones castaños, cortados en cuartos.
- 1 cebolla, picada.
- 1/2 pimiento rojo y 1/2 pimiento amarillo, picado.
- 2 cucharaditas de cilantro molido.
- 2 cucharaditas de comino molido.
- 1 cucharadita de hojuelas de chile.
- 1/2 cucharadita de pimentón.
- 1 x alubias blancas de lata.
- 1 x alubias pintas de lata.
- 1 x garbanzos de lata.
- 2 latas de 400g de tomates.
- 300 ml de caldo de verduras.

Salsa

- 1 cebolla morada, finamente picada.
- 1-2 tomates grandes, finamente picados.
- Cilantro fresco, picado.
- Zumo de limón.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 190°C.
2. Ponga los champiñones, la cebolla, los pimientos y las especias en un molde para asar hondo apto para horno. Revuelva bien. Agrega 100ml del caldo de verduras.
3. Hornee por unos 15 minutos. Verifique después de 10 minutos y revuelva y agregue un poco más de caldo si es necesario.
4. Agregue las alubias escurridas y enjuagadas, el caldo de verduras y los tomates. Revuelva bien. Hornee en el horno durante unos 30 minutos.
5. Para hacer salsa simplemente mezcle cebolla, tomates y cilantro. Agregue sal y pimienta y jugo de limón al gusto.
6. Sirva en tazones con una cucharada de queso quark bajo en grasa o yogur cubierto con salsa y cilantro.

Se obtienen 4 raciones. Una vez que esté frío, refrigérelo y úselo para almuerzos para llevar o caliéntelo para una comida otro día. Conservará en la nevera unos 3 días.

SALMÓN AL ESTILO ASIÁTICO



INGREDIENTES

- 1 o 2 filetes de pescado p. Ej. Salmón.
- Lima o limón - en rodajas.
- Chile rojo - en rodajas.
- Cebolletas, en rodajas.
- Jengibre fresco - en rodajas.
- Hierba de limón - en rodajas.
- 50 ml de caldo de verduras/vino blanco.
- Sal y pimienta.

PREPARACIÓN

1. Coloque el pescado en un trozo de papel de horno.
2. Agregue la guindilla, el limón / lima, las cebolletas, el jengibre, la hierba de limón, la sal y la pimienta.
3. Agregue un poco de caldo de verduras o una pizca de vino blanco.
4. Forme un paquete con el papel de hornear y apriételo para mantener el papel cerrado y formar un sobre alrededor del pescado.
5. Hornear en el horno precalentado a 200°C durante unos 20 minutos.
6. Sirva con arroz y verduras al vapor.

Reserve un filete para usarlo en un almuerzo para llevar o con una ensalada al día siguiente.

FALAFEL



INGREDIENTES

Para 4 personas

- 1 bote de garbanzos cocidos.
- 1 cebolla.
- 2 ajos.
- 2 cucharadas de sésamo.
- 1 puñado de perejil fresco.
- 1 limón.
- 1 cucharada de comino molido.
- 1 cucharada pequeña de pimienta negra.

PREPARACIÓN

1. Triturar la cebolla, los ajos y el perejil.
2. Seguidamente incorporar los garbanzos limpios y triturar.
3. Añadir el zumo del limón, el sésamo y las especias.
4. Mezclar bien todos los ingredientes y dejar reposar 30-45minutos.
5. Una vez reposada la masa del falafel, dar forma de croqueta.
6. Hornear durante 50 minutos a 180°, girándolas a media cocción.

YAKISOBA



INGREDIENTES

Para 1 persona

- 60 g de fideos de trigo.
- 1/4 de cebolla.
- 1/4 de pimiento verde.
- 1/4 de zanahoria.
- 50 g de pollo.
- Lima.
- Cilantro.
- 1 cucharada pequeña de aceite de sésamo.
- 1 cucharada pequeña de salsa de soja.

PREPARACIÓN

1. Cocer los fideos finos durante 5 minutos (según lo que muestre el paquete) y reservar.
2. Cortar en tiras cortas las verduras y saltear en un wok las verduras con el aceite de sésamo.
3. Añadir el pollo cortado a tiras al wok y saltear hasta que quede hecho.
4. Agregar los fideos, la lima, la soja y el cilantro y remover durante un par de minutos.
5. Servir en un plato con cilantro picado por encima.

PAD THAI



INGREDIENTES

Para 4 personas

- 300 g de noodles de arroz.
- 2 cucharadas de pasta de tamarindo.
- 1 cucharada de soja.
- 3 cucharadas de caldo de pescado.
- 1 cebolla tierna.
- 1 zanahoria.
- 100 g champiñones laminados.
- 2-3 ajete.
- 200 g de langostinos pelados.
- 1 puñado de cilantro.
- 1 lima.

PREPARACIÓN

1. Preparar la salsa que agregaremos después. En una cacerola a fuego lento reducir la pasta de tamarindo, la salsa de pescado y la soja.
2. Picar los ajetes y cortar la cebolla y la zanahoria a tiras cortas.
3. En un wok saltear los ajetes, cebolla y la zanahoria.
4. Agregar los champiñones y gambas al wok y seguidamente la salsa.
5. Cocer los noodles de arroz.
6. Agregar la pasta al wok y saltear todo 2 minutos.
7. Servir y echar un poco de cilantro y zumo de lima.

TABULÉ



INGREDIENTES

Para 4 personas

- 100 g de cuscús.
- 1/2 vaso de agua.
- 1 cebolla tierna.
- 1 tomate.
- Unos brotes de perejil y hierbabuena.
- 1/2 zumo de limón.
- 1 cucharada de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

1. Cocer el cuscús, para ello primero hervir el agua y cuando hierva retirar del fuego y añadir el cuscús. Dejar reposar entre 3-5 minutos.
2. Picar la cebolla, el tomate, el perejil y la hierbabuena bien finos. Mezclar en un bol todos los ingredientes.
3. Aliñar la mezcla del bol con aceite y limón.
4. Mezclar el bol con el cuscús.

CUSCÚS DE VERDURAS



INGREDIENTES

Para 4 personas

- 300 g de cuscús.
- 1 cebolla grande.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1 calabacín.
- 1 zanahoria.
- 3 tomates.
- 1 litro de caldo de verduras.
- Comino.
- Pimienta.

PREPARACIÓN

1. Pelar y picar todas las verduras en trozos medianos para que destaquen en el cuscús.
2. Pochar bien todas las verduras. Empezar con la cebolla y una vez esté transparente agregar el pimiento y la zanahoria.
3. Por último, añadir el calabacín y el tomate.
4. En una olla hervir agua. Una vez esté hirviendo, retirar la olla y echar el cuscús. Dejar reposar 5 minutos.
5. Mezclar todos los ingredientes.



TZATZIKI GRIEGO

INGREDIENTES

Para 1 persona

- 1 yogur proteico Skyr.
- 1/2 pepino.
- Menta fresca.
- 1 diente de ajo.
- El zumo 1/2 limón.
- Pimienta negra molida.

PREPARACIÓN

1. Pelar el pepino y triturar.
2. En un cuenco mezclar el yogur, el limón, el diente de ajo picado, la menta picada y una pizca de pimienta.
3. Por último, añadir el pepino al cuenco.
4. Dejar reposar 2-3 horas en la nevera y servir bien frío.

POLLO DESMECHADO



INGREDIENTES

Para 4 personas

- 2 pechugas de pollo.
- 1 cebolla.
- 2 tomates maduros.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada de pimentón.
- 2 hojas de laurel.

PREPARACIÓN

1. Hervir las pechugas en una olla exprés durante 1 hora con el resto de ingredientes.
2. Dejar enfriar y desmigar el pollo y las verduras.
3. Una vez desmigados todos los ingredientes echar 2-3 cucharadas del caldo restante.

Consejo: Este pollo desmechado se debe acompañar con verduras para que la receta sea saludable y equilibrada.

VICHYSSOISE



INGREDIENTES

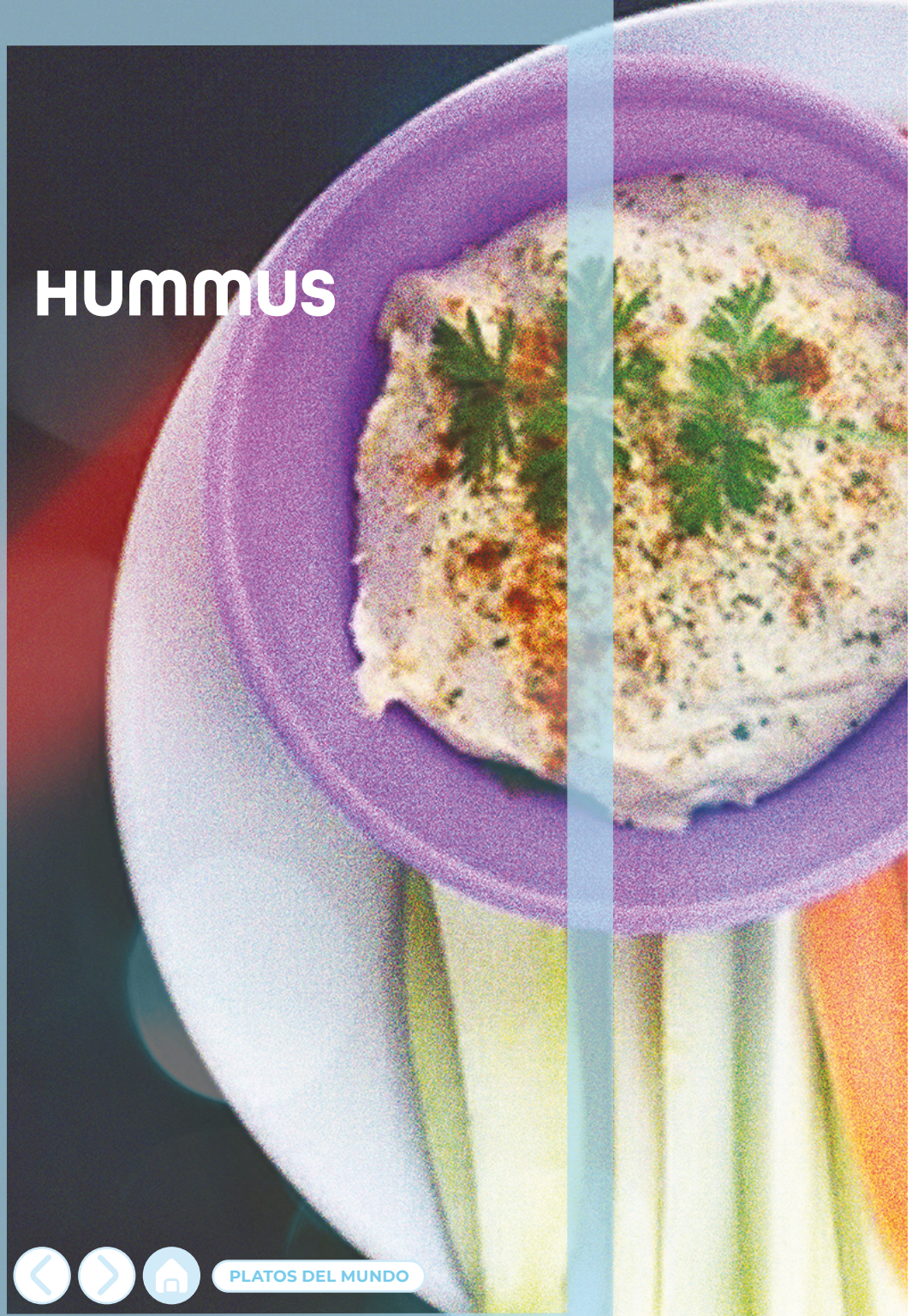
Para 4 personas

- 2 puerros.
- 2 patatas.
- 1 cebolla tierna.
- 1,5 litro de caldo de verduras.
- 1 pizca de sal.
- 1 ramillete pequeño de perejil.

PREPARACIÓN

1. Pelar las patatas y cortar en daditos. Limpiar y lavar el puerro y la cebolleta.
2. Trocear el puerro y la cebolla y rehogar en una cacerola con un poco de aceite hasta quedar transparentes.
3. Añadir la patata y cocinar durante 5 minutos.
4. Agregar el caldo y dejar cocer durante 30 minutos.
5. Retirar la cacerola del fuego, triturar todo y pasarlo por el chino para que quede un puré más fino.
6. Repartir la vichyssoise en vasitos y decorar con el perejil lavado y secado.

HUMMUS



INGREDIENTES

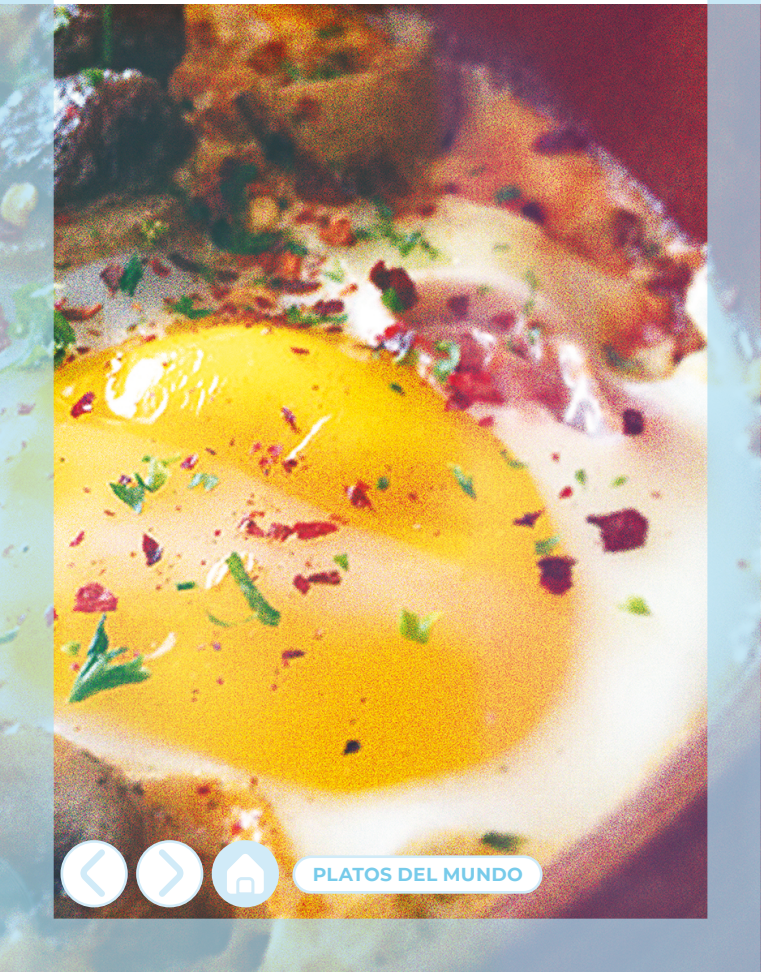
Para 4 o 5 personas

- 1 bote de garbanzos cocidos.
- 5 cucharadas de sésamo o Tahini (pasta de sésamo).
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de comino.
- 1 cucharadita de pimentón.
- 1 cucharadita de perejil seco.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- El zumo de un limón.

PREPARACIÓN

1. Enjuagar bien los garbanzos y escurrir.
2. En un bote añadir todos los ingredientes y triturar. Si queda muy espeso se puede añadir un poco de agua.
3. Puede durar hasta una semana en la nevera si está bien tapado.

HUEVOS RANCHEROS AL HORNO



INGREDIENTES

Para 1 persona

- Un puñado de espinaca frescas.
- 1 huevo.

Para la salsa

- 1 tomate maduro.
- 1/4 cebolla.
- 1/2 diente de ajo.
- Chile picante (opcional).
- Cilantro fresco (al gusto).

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno.
2. Primero preparar la salsa. Cortar el tomate y la cebolla y picar el diente de ajo. Seguidamente pochar en una sartén el tomate, la cebolla, el ajo y el chile (opcional). Cuando estén dorados retirar del fuego. Triturar la mezcla con el cilantro.
3. Saltear un poco las espinacas en una sartén.
4. Coger un recipiente un poco hondo y agregar las espinacas, el huevo crudo encima y un poco de salsa alrededor.
5. Hornear 5 minutos hasta que el huevo esté cocido.

CEVICHE DE GAMBAS AL ESTILO TAILANDÉS



INGREDIENTES

Para 4 personas

- 300 g de gambas pequeñas peladas.
- 2 limas.
- 1 mango maduro.
- 1/2 cebolla morada.
- 20 g de cilantro fresco.
- Jengibre.
- 1 /4 de granada.

PREPARACIÓN

1. Poner en un bol las gambas peladas troceadas con el zumo de dos limas y dejar reposar durante 30 minutos.
2. Trocear en dados pequeños el mango, la cebolla y el jengibre, picar el cilantro bien fino y desgranar la granada.
3. Añadir todos los ingredientes en un bol y mezclar.
4. Añadir las gambas con su jugo y sazonar al gusto.

SALSAS












SALSAS

MEZCLAS CASERAS DE HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS 154

SALSA DE TOFU AROMÁTICA 156

SALSA DE YOGUR 157

CALDO DE HUESOS O CALDO DE VERDURAS VEGANO 158

BECHAMEL 160

SALSA ROJA 161

SALSA VERDE 162

VINAGRETA DE MOSTAZA 163

ALIÑO DE MANGO 164

SALSA BOLOÑESA 165

SALSA DE PIMIENTOS ROJOS PARA UNTAR 166

MEZCLAS CASERAS DE HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS



INGREDIENTES

Mexicana

- 2 cucharadas de guindilla.
- 2 cucharadas de comino molido.
- 1/2 cucharada de pimentón.
- 1/2 cucharada de orégano.
- 1/2 cucharada de ajo en polvo.
- 1/2 cucharada de cebolla en polvo.
- 1 cucharadita de pimienta.
- 1 cucharadita de sal marina.
- 1 cucharadita de copos de guindilla.

Griega

- 2 cucharadas de orégano.
- 1 cucharada de guindilla.
- 1 cucharada de ajo en polvo.
- 1 cucharada de cebolla en polvo.
- 1/2 cucharadita de sal marina.
- 1/2 cucharadita de pimienta negra.
- 1/2 cucharadita de canela.

Para pescado/ marisco

- 2 cucharadas de ajo en polvo.
- 2 cucharadas de pimentón
- 1 cucharada de cebolla en polvo.
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de semillas de apio.
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 de cucharadita de pimienta de Jamaica.
- 1 cucharadita de sal marina.

Aromática

- 1 cucharada de tomillo.
- 1 cucharada de albahaca.
- 1 cucharada de orégano.
- 1/2 cucharada de romero.
- 1/2 cucharada de estragón.

PREPARACIÓN

Conserve en un tarro de vidrio hermético en un lugar fresco y seco durante 6 meses.

Tenga a mano estas prácticas mezclas de especias y hierbas aromáticas secas para aderezar carnes, pescados y verduras. Ajuste según las especias o hierbas aromáticas que tenga y según sus gustos. Si algo no le gusta, no lo ponga. Aumente el picante añadiendo más guindilla o pimienta de cayena.

SALSA DE TOFU AROMÁTICA



INGREDIENTES

- 150 g de tofu sedoso.
- 2 puñados de hierbas aromáticas frescas: albahaca, perejil, cilantro, eneldo.
- 30 ml de zumo de limón recién exprimido.
- 15 ml de vinagre de sidra de manzana.
- 2 dientes de ajo, machacados.
- Aprox. 30 ml de agua.
- Sal y pimienta al gusto.
- Copos de guindilla (opcional).

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Añada un poco de agua, si fuera necesario, para obtener la consistencia deseada.
3. Guarde en una jarra de vidrio con tapa durante un máximo de 3 días.
4. Utilice para aliñar la ensalada, aderezar verduras, pasta o noodles (pasta asiática).



SALSA DE YOGUR

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 1 yogur proteico o Skyr.
- El zumo de 1/2 limón.
- 1 cucharada pequeña de ajo en polvo.
- 1 cucharada pequeña de hierbas de provenza.

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes.

CALDO DE HUESOS O CALDO DE VERDURAS VEGANO



INGREDIENTES

Para 8 personas

- 12 tazas o 2,75 l de agua filtrada.
- 1 cebolla roja, en cuartos (con piel).
- 1 cabeza de ajo, machacada.
- 1 guindilla, troceada (con semillas).
- Un trozo de jengibre del tamaño de un pulgar, troceado (con piel).
- 1 taza de vegetales (p. ej., kale, espinacas).
- 3-4 tazas de varias verduras troceadas y peladuras (p. ej., peladuras de zanahoria, col lombarda, champiñones frescos, puerros, apio).
- 1/2 taza de setas shiitake deshidratadas.
- 30 g de alga wakame seca.
- 1 cucharada de granos de pimienta.
- 2 cucharadas de cúrcuma molida.
- 1 cucharada de aminos de coco.
- Un manojo de cilantro fresco u otra hierba aromática de su elección (opcional).
- 1/4 de taza de copos de levadura nutricional para un extra de sabor y vitaminas.

Una nutritiva alternativa al caldo de huesos; si no tiene alguno de los ingredientes, no se preocupe, tan solo añada verduras que tenga y le gusten.

PREPARACIÓN

1. Eche todo en una olla grande.
2. Llévelo a ebullición y luego cocine a fuego lento, con la tapa puesta, durante una hora aproximadamente.
3. Una vez que todo se haya cocinado, cuele el líquido en un cuenco grande.
4. Sirva de inmediato con hierbas aromáticas frescas, a modo de decoración, o deje enfriar para más tarde. También se puede congelar (puede usar cubiteras).

Notas de la receta

Los aminos de coco pueden ser muy salados, dependiendo de la marca que utilice, así que se recomienda probarlos antes de añadir más sal.



BECHAMEL

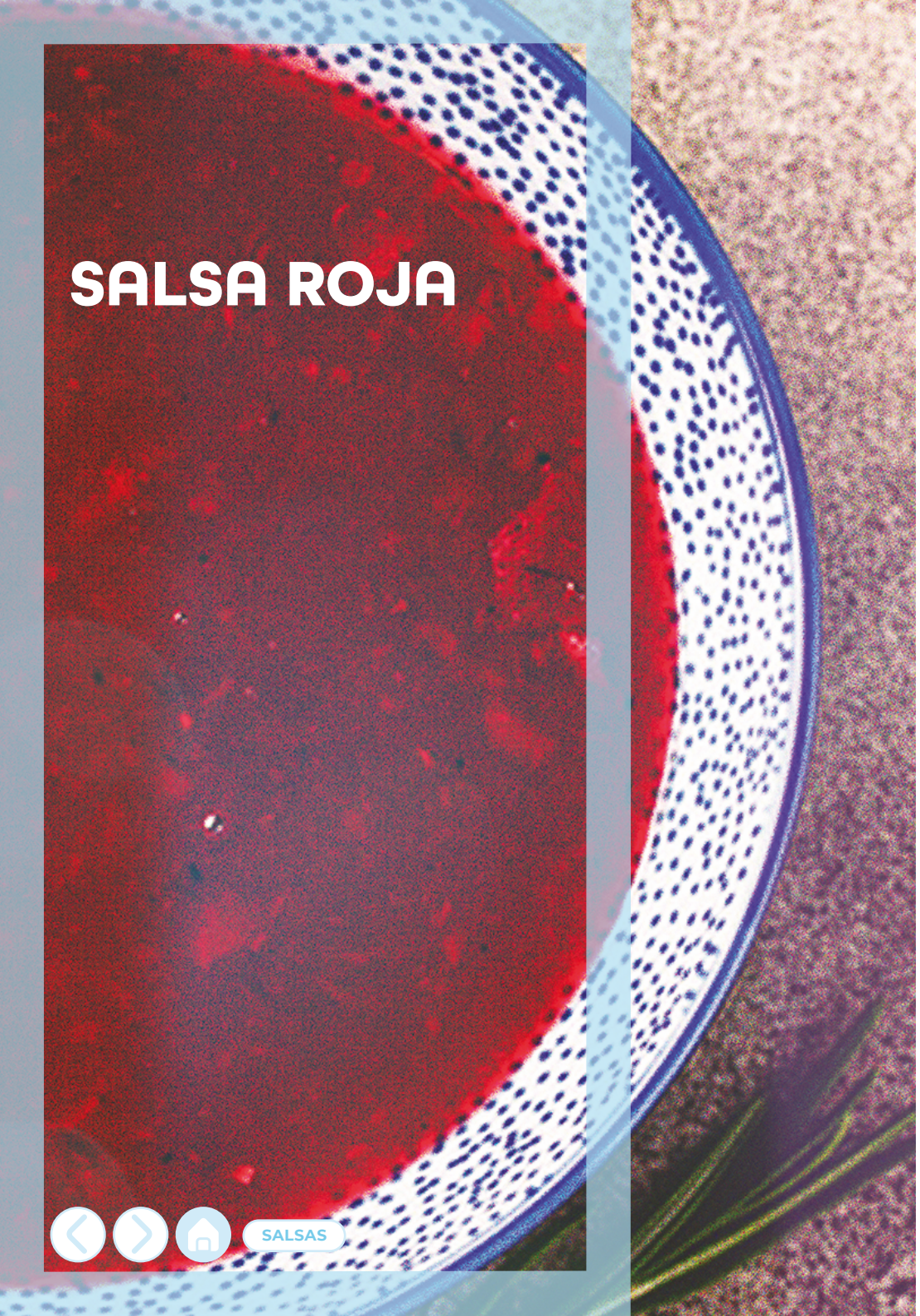
INGREDIENTES

Para 4 personas

- Leche desnatada o bebida vegetal (1 vaso).
- 1 cebolla tierna.
- 1 cucharadita de harina.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- Nuez moscada.
- Una pizca de sal.

PREPARACIÓN

1. Triturar la cebolla.
2. En una cacerola pequeña calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla hasta que quede transparente.
3. Cuando la cebolla esté hecha, añadir la harina y la leche.
4. Remover bien los ingredientes y añadir un toque de nuez moscada y una pizca de sal.



SALSA ROJA

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 1 remolacha.
- 8 fresas.
- El zumo de 1/2 limón.
- 1 cucharada pequeña de aceite de oliva.

PREPARACIÓN

1. Hervir la remolacha durante 20 minutos.
2. Mezclar todos los ingredientes y triturar.



SALSA VERDE

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 1 puñado de espinacas.
- 1 manzana.
- 1/4 de apio.
- 1 cucharada de café de orégano seco.
- 1 cucharada de café de albahaca seca.
- 1 cucharada de café de ajo en polvo.
- 1/2 vaso de agua.

PREPARACIÓN

1. Batir todos los alimentos hasta que queden bien finos.



VINAGRETA DE MOSTAZA

INGREDIENTES

Para 4 personas

- 1 cucharada de mostaza Dijon.
- 1 cucharada pequeña de jarabe de agave.
- 2 cucharadas de vinagre de manzana.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de café de ajo en polvo.

PREPARACIÓN

1. Mezclar los ingredientes en un bote de cristal con tapa.
2. Tapar y agitar hasta que queden bien mezclados.



ALIÑO DE MANGO

INGREDIENTES

Para 4 personas

- Medio mango.
- Zumo de 1/2 limón.
- 2 cucharadas de agua.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Especias al gusto.

PREPARACIÓN

1. Triturar el mango.
2. Mezclar todos los alimentos.

SALSA BOLOÑESA



INGREDIENTES

Para 4 personas

- 200 g de carne picada de pavo.
- 3 tomates triturados.
- 1 cebolla grande.
- 1 zanahoria.
- Orégano.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Picar la cebolla y la zanahoria bien fina.
2. Triturar los tomates.
3. En una sartén poner muy poco aceite o un poco de caldo de verduras y pochar bien la cebolla y la zanahoria.
4. Una vez bien dorados, añadir el tomate triturado y sofreír hasta que quede bien hecho el tomate (mínimo 20 minutos).
5. Una vez todas las verduras estén bien doradas añadir la carne de pavo picada.
6. Salpimentar al gusto la mezcla y ya está lista para añadirse a diferentes platos. Si sobra se puede congelar.

SALSA DE PIMIENTOS ROJOS PARA UNTAR



INGREDIENTES

- 1/2 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados.
- 2 pimientos rojos, cocinados. Prepare sus propios pimientos o utilice pimientos en tarros de salmuera.
- 2 dientes de ajo, machacados.
- 2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido.
- 2 cucharadas de queso quark o yogur espeso bajo en grasa.
- Un buen pellizco de sal y pimienta negra recién molida.

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes en un procesador de alimentos o batidora de vaso hasta obtener un resultado homogéneo.
2. Añada más zumo de limón, sal y pimienta a su gusto.
3. Sirva untada en pan/tostadas con lechuga, tomate y pepino o simplemente como salsa para mojar con crudités.
4. Se puede preparar con antelación y guardar tapada en la nevera durante 3 días. Es ideal para llevar en fiambrera para la comida o tentempié (2 cucharadas con algunas crudités para mojar o untada en hojas de lechuga).
5. Prepare unos pimientos cortándolos en tiras finas y cocinándolos en una sartén con un poco de caldo de verduras hasta que se ablanden. Añada más caldo si fuera necesario para evitar que se quemen.

REFERENCIAS

1. Camarena, C., Aldamiz-Echevarria, L. J., Polo, B., Barba Romero, M. A., García, I., Cebolla, J. J., & Ros, E. (2017). Update on lysosomal acid lipase deficiency: Diagnosis, treatment and patient management. Actualización en deficiencia de lipasa ácida lisosomal: diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los pacientes. Medicina clinica, 148(9), 429.e1–429.e10.
2. Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J. 2020;41:111–88.
3. Bernstein DL, Hülkova H, Bialer MG, et al. Cholesteryl ester storage disease: review of the findings in 135 reported patients with an underdiagnosed disease. J Hepatol. 2013;58(6):1230-1243.
4. Pericleous M, Kelly C, Wang T, et al. Wolman's disease and cholesteryl ester storage disorder: The phenotypic spectrum of lysosomal acid lipase deficiency. Lancet Gastroenterol Hepatol 2017;2(9):670–79.
5. Cohen JL, Burfield J, Valdez-Gonzalez K, et al. Early diagnosis of infantile-onset lysosomal acid lipase deficiency in the advent of available enzyme replacement therapy. Orphanet J Rare Dis. 2019;14(1):198.
6. Jones SA, Rojas-Caro S, Quinn AG, Friedman M, Marulkar S, Ezgu F, et al. Survival in infants treated with sebelipase alfa for lysosomal acid lipase deficiency: an open-label, multicenter, dose-escalation study. Orphanet J Rare Dis. 2017;12(1):25.
7. Yoshida K, et al. World J Gastroenterol. 2015 Sep 21;21(35):10091-103.

Todas las fotografías son meramente ilustrativas.
Todas las marcas comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios. Copyright© 2024, Alexion Pharmaceuticals, Inc. Todos los derechos reservados.

M/ES/UNB-L/0041 DICIEMBRE 2024











ALEXION®
AstraZeneca Rare Disease