

PLAN R

EL PLAN

28 DÍAS

REVOLUCIONARIO

ALIMENTOS DE SIEMPRE, PREPARADOS COMO NUNCA, PARA GANAR SALUD Y PERDER GRASA



MENÚS Y RECETAS

UN PROGRAMA DE FITNESS REVOLUCIONARIO™

CONTENIDO

0	Antes de empezar — 04	Semana 2 — 23
	Qué comer — 05	> Menú — 23
	Cuánto comer — 09	> Lista de la compra — 24
	> Recomendaciones de cuánto comer — 10	Semana 3 — 26
	Cuándo comer — 11	> Menú — 27
	> Recomendaciones para la frecuencia	> Lista de la compra — 28
	de comidas — 12	Semana 4 — 29
		> Menú — 29
		> Lista de la compra — 30
1	PLAN R28 DÍAS — 13	Ajustes para ganar volumen — 32
	> Listas de la compra — 14	> Qué comer — 32
	> Menús semanales — 15	> Cuánto comer — 32
	> Rituales de preparación — 15	> Recomendaciones de cuánto comer — 33
	> Tu Plan R28 para llevar o comer fuera — 16	> Cuándo comer — 33
	> El Recetario — 16	> Ajustes al R28 — 34
	> Cocina para principiantes — 16	> Menús para ganar volumen — 35
	> Simbología en los menús — 17	Los rituales — 37
	Despensa mensual — 18	Ritual de preparación semanal — 37
	> Lista de la compra — 18	> Carnes y pescados — 38
	Semana 1 — 20	> Huevos — 39
	> Menú — 20	> Caldos base — 39
	> Lista de la compra — 21	

- > Almidones — 39
- > Vegetales — 39
- > Frutas — 41
- > Grasas — 41
- > Salsas y aderezos — 41
- Rituales de la noche anterior — 42
- Comida para llevar o comer fuera** — 42
- Los mejores alimentos y sus preparaciones para llevar — 43
- > Vegetales — 43
- > Proteínas — 43
- > Grasas — 44
- > Almidones — 44
- > Lácteos — 44
- Logística para el *Tupper R* — 44
- > Recomendaciones para armar tu PLATO R en *tuppers* — 44
- Estrategias para comer fuera de casa** — 45

-
- 2 EL RECETARIO** — 47
- Huevos** — 48
 - Batidos** — 59
 - Porridges** — 67
 - Ensaladas, vegetales y cremas** — 73
 - Pescados y mariscos** — 90
 - Carnes** — 106
 - Órganos y huesos** — 121
 - Acompañantes** — 127
 - Salsas y aderezos** — 141
 - Postres** — 151
 - Comida rápida (pero buena) — 158
-

- 3 COCINA PARA PRINCIPIANTES** — 159
- > Equipa tu cocina: implementos y utensilios — 160
 - > Técnicas básicas de cocción, preparación y cortes de vegetales — 161
 - > Tablas de equivalencia — 164
 - > Terminología — 166

ANTES DE EMPEZAR

El PLAN R28 es un ejemplo de una alimentación acorde a EL PLAN REVOLUCIONARIO durante 28 días. Es una guía para poner en práctica lo que aprendiste en **EL PLAN REVOLUCIONARIO** de forma fácil y divertida, pero también flexible para adaptarlo a tus gustos y necesidades. Lee esta guía antes de empezar para sacarle el máximo provecho al plan.

Aquí encontrarás todo lo que necesitas: planificación de todas las comidas con enlaces a sus respectivas recetas, listas de la compra y recomendaciones para ahorrar tiempo en la cocina. Incluye también otras herramientas útiles para facilitar el seguimiento del plan si llevas tu comida al trabajo o si sales de viaje.

Las listas de la compra se ajustan al menú de cada semana, pero puedes sustituir los alimentos que no te gusten, no encuentres o simplemente no se ajusten a tu presupuesto. Además, son muy útiles para no olvidar ningún ingrediente.

La mayoría de las recetas del plan son para una persona, pero puedes ajustar las cantidades de alimentos y las porciones al número de personas de tu familia. Las recetas también muestran las calorías y gramos de cada macronutriente para facilitar ajustar tu **PLAN RX** si decides realizarlo.

Por último, te invitamos a cocinar, a preparar las recetas del plan y hacer de tu cocina un lugar agradable y divertido, tanto si eres novato como más avanzado. Aprender a cocinar revolucionará tu salud y tu vida.

¡Comienza a comer de verdad!

QUÉ COMER

BASA TU ALIMENTACIÓN en productos naturales poco procesados, es decir, “*comida real*”. Usa las siguientes listas para conocer los alimentos de cada grupo que debes priorizar, moderar y limitar. El listado es orientativo, no exhaustivo. Algunos nombres varían por país, revisa el apartado Terminología para sus nombres alternativos.

NOTA: Recuerda que los alimentos que aparecen en **MODERAR** son perfectamente válidos, simplemente intenta comer menos cantidad de estos que de los que aparecen en **PRIORIZAR**. Los alimentos de la categoría **ELIMINAR** los puedes incluir de vez en cuando, pero intentando que no representen más de un 10% de tus calorías totales.

VEGETALES

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Acelgas	Col rizada	Calabaza
Ajo puerro	Coliflor	Cebolla
Alcachofas	Endivias	Guisantes frescos
Apios	Espárragos	Remolachas
Berenjenas	Espinacas	Zanahorias
Brócoli	Repollo	Pimientos
Canónigos	Rúcula	Tomates
Cebollino	Setas	
Champiñones		

FRUTAS

PRIORIZAR		MODERAR		ELIMINAR
Arándanos	Mandarinas	Cerezas	Naranja	Fruta deshidratada (pasas, dátiles, ciruelas)
Frambuesas	Coco	Ciruela	Nectarina	Frutas en lata o almíbar
Fresas	Aguacate	Kiwi	Papaya	Mermeladas
Moras		Manzanas	Pera	Zumos / jugos
Limón		Melocotón	Piña	
Pomelos		Melón	Uvas	

ALMIDONES

PRIORIZAR		MODERAR		ELIMINAR
Camote / Boniato / Batata		Quinoa		Trigo
Patata		Lentejas		Maíz
Yuca		Avena		Espelta
Plátano macho verde		Guisantes		Centeno
Zanahoria		Trigo Sarraceno		Todos en sus diferentes formas (harinas, pastas, panes y galletas)
Calabaza		Mijo		
Remolacha		Castañas		
Arroz (grano largo)				

PROTEÍNAS

PRIORIZAR		MODERAR		ELIMINAR
Carne de caza		Gelatina	Proteína de suero	Proteína de soja no fermentada
Sardinas		Órganos	Lentejas	Proteína de trigo (gluten)
Salmón		Atún	Soja fermentada (natto, miso, tempeh)	Embutidos industriales
Gambas		Mariscos y moluscos		Carnes procesadas
Bacalao		Cerdo		
Pollo		Algas		
Pavo		Mero		
Ternera o vaca		Pez espada		
Huevos		Lubina		
Trucha		Caballa		
Merluza				

GRASAS

PRIORIZAR	MODERAR		ELIMINAR
Aguacate	Chocolate	Nueces	Chocolates de baja calidad
Yema de huevo	(>85%)	Piñones	Margarina
Aceitunas	Macadamias	Pistachos	Grasas trans
Aceite de coco	Pecanas		Aceites vegetales (girasol, canola, soja, maíz...)
Aceite de oliva VE	Almendras		
Ghee	Anacardos		
Mantequilla	Avellanas		

LÁCTEOS

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Yogurt natural	Leche fresca	Leche UHT
Kéfir	Queso azul	Leche condensada
Queso de leche cruda	Otros quesos curados	Leche en polvo
Requesón	Leche fresca desnatada	Quesos procesados
Mantequilla		Helados
Leche de cabra		

BEBIDAS

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Agua	Agua de coco	Bebidas light
Té verde	Leche de coco	Bebidas deportivas
Infusiones	Kombucha	Bebidas energéticas
Café	Leche de almendras	Zumos / Jugos envasados
	Leche de cabra	
	Leche de vaca	
		Refrescos / Sodas

ADEREZOS, SALSAS Y ESPECIAS

PRIORIZAR		MODERAR	ELIMINAR
Ajo	Eneldo	Pimienta negra	Caldos industriales
Perejil	Canela	Pimentón	Salsas envasadas
Raíz de jengibre	Cúrcuma	Azafrán	Glutamato
Cilantro	Curry	Nuez moscada	monosódico
Menta	Vinagre balsámico	Mostaza	Aderezos
Yerbabuena	Vinagre de manzana	Tabasco	industriales
Romero	Sal marina	Miso	
Albahaca		Salsa de soya	
Orégano		Mayonesa	

ENDULZANTES

MODERAR	ELIMINAR
Miel	Azúcar refinada
Xilitol (y otros polialcoholes)	Fructosa
Stevia	Sirope de Ágave
	Jarabe de maíz
	Aspartamo
	Sucralosa
	Sacarina

CUÁNTO COMER

EL PLAN R NO PRESCRIBE unas calorías específicas, sino que utiliza ciertas pautas visuales para indicar la cantidad de alimentos a consumir en cada comida, usando tu mano como guía.

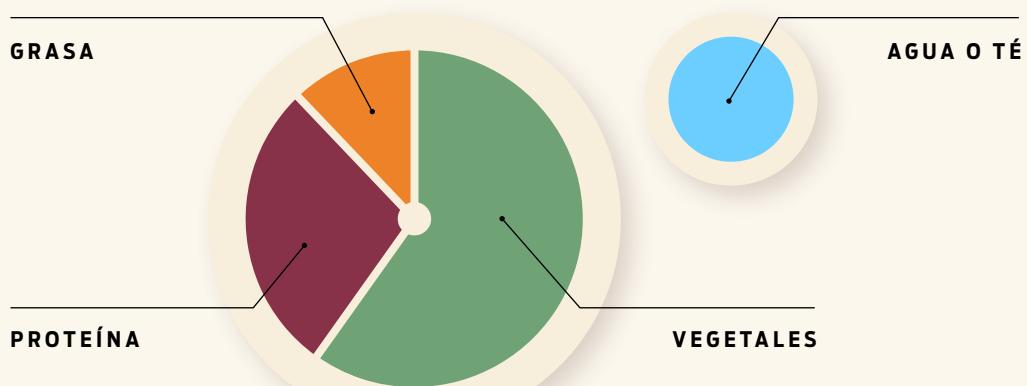
TU MANO COMO GUÍA

PROTEÍNAS	VEGETALES	GRASAS	ALMIDONES	FRUTAS
1-2 	2-3 	2-3 	0-1 	0-1 

* Los números indican la cantidad de porciones recomendadas.

EL PLATO R: TODAS LA COMIDAS

La mayoría de tus comidas deben estructurarse utilizando el **PLATO R** como referencia. Básicamente verduras y alguna buena grasa (como aceite de oliva) alrededor de una porción de proteína.



RECOMENDACIONES DE CUÁNTO COMER

- **Proteína.** Procura que tus comidas giren alrededor de una buena fuente de proteína, cuyo tamaño debería estar entre una y dos veces la palma de tu mano, según tu apetito.
- **Vegetales.** Apunta a dos o tres puñados de vegetales (equivalente a 70g-100g pesados en crudo).
- **Grasa.** Considera para las grasas más concentradas, como aceites y mantequilla, una porción del tamaño de la mitad de tu pulgar o como máximo de una cucharada sopera (equivalentes a 15ml para aceites y 10g para mantequillas). Si se trata de fuentes de grasa como aguacate, aceitunas o frutos secos, utiliza algo más, menos de $\frac{1}{2}$ puño si eres mujer y menos de 1 puño si eres hombre.
- **Fruta.** Una porción de fruta sería una de tamaño mediano, como tu puño, o de un puñado de frutas pequeñas, como fresas o arándanos. Empieza con dos porciones de fruta al día, idealmente una como parte de la comida post-entreno y otra en cualquier otra comida como postre o snack, por eso indicamos 0-1 en cada comida.
- **Almidones.** Al igual que la fruta, tu puño sería una porción de almidón. Piensa en esa cantidad de arroz (ya cocinado) o en un tubérculo (patata, boniato / batata, yuca...) de ese tamaño. En tus comidas generales puedes incluir una porción de almidón o no. Es recomendable concentrar más almidón después de entrenar.

CUÁNDΟ COMER

ADAPTA TUS COMIDAS A TUS HORARIOS, pero hay ciertas recomendaciones que podemos hacer. Por ejemplo, después de entrenar tiene sentido elevar los almidones y la fruta.

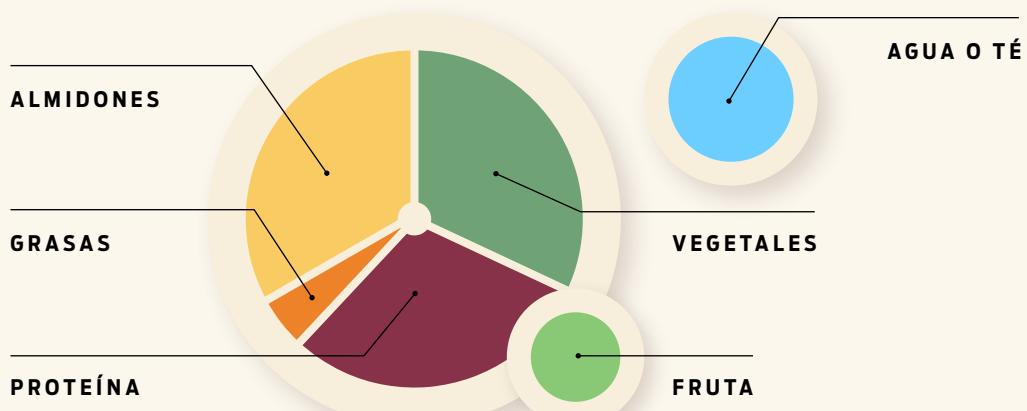
TU MANO COMO GUÍA: POST-ENTRENAMIENTO

PROTEÍNAS	VEGETALES	GRASAS	ALMIDONES	FRUTAS
1-2	1-2	0-1	1-2	1



* Los números indican la cantidad de porciones.

EL PLATO R: POST-ENTRENAMIENTO



RECOMENDACIONES PARA LA FRECUENCIA DE COMIDAS

- 1 Haz tres grandes comidas al día, evitando los snacks en la medida de lo posible.
- 2 Si va a pasar mucho tiempo entre que terminas de entrenar y tu siguiente comida principal, puedes tomarte un pequeño batido de proteína de suero de leche con una fruta después del entrenamiento.
- 3 Si sientes mucha hambre entre comidas incorpora algún pequeño snack, o aumenta un poco las porciones en tus comidas principales.
- 4 Intenta dejar al menos un par de horas entre que terminas de cenar y te acuestas.
- 5 Puedes experimentar con **ayunos intermitentes**, empezando con enfoques cortos, como 16/8, pero no lo recomendamos durante las primeras semanas. El foco inicial es incorporar comida de calidad en las proporciones adecuadas.

Con los principios básicos claros, pasemos al **PLAN R28** y sus componentes.

01

PLAN R28 DÍAS

PLAN R28 DÍAS

COMPONENTES DEL PLAN R28

LISTAS DE LA COMPRA

El plan contiene **5 listas** de la compra:

- 1 Lista de la compra para la despensa mensual.** Esta lista incluye alimentos no perecederos como aceites, vinagres, especias y algunas conservas. Es recomendable hacer esta compra al iniciar el **PLAN R28**, pero revisa primero qué alimentos tienes en casa y ajusta la lista según lo que te falte o los cambios que quieras hacer.
- 2 Cuatro listas de la compra para los frescos de cada semana.** Incluye los alimentos frescos que se utilizarán en las recetas del menú de la semana correspondiente.
 - Las listas están diseñadas para un adulto que hace las tres comidas diarias en casa (o que lleva la comida al trabajo). Aumenta las cantidades si más personas seguirán el plan o redúcelas si haces muchas comidas fuera.
 - En estas listas se repetirán semanalmente algunos de los alimentos con la finalidad de desarrollar hábitos de compra de proteínas, vegetales, frutas y almidones. A la vez se incluyen alimentos nuevos, en particular el “*superalimento*” de cada semana.

MENÚS SEMANALES

Los menús detallan cuatro semanas, de lunes a domingo, con tres comidas diarias.

- El desayuno, comida y cena de cada día se enlazan a sus respectivas recetas, y encontrarás además las listas de snacks y de comidas saludables para llevar. En general las comidas del menú se organizan como un **Plato R estandar**.
- Cada una de las semanas presenta un “*superalimento*” (fermentos, órganos y huesos, especias y almidones resistentes).
- Se incluye una comida libre a la semana. Proponemos que sea la cena del sábado, pero la puedes cambiar en función de tus planes.
- La mayoría de recetas son sencillas, pero se incluyen recetas algo más elaboradas llamadas “*Recetas Gourmet*”, ideales para los fines de semana o los días que tengas más tiempo.
- En el recetario encontrarás más recetas de acompañantes o guarniciones que las que tienen los menús. El objetivo es darte más opciones en función a tus gustos. Por ejemplo, si estás cansado de ensalada de espinacas, puedes preparar crema de espinacas. También tienes una amplia variedad de recetas de salsas y aderezos para darle variedad a tus comidas.
- Las comidas y cenas son intercambiables, organízalas como mejor te funcione y según tu hambre. Considera la hora de tu actividad física para incluir más almidón después de entrenar.
- Los “*superalimentos*” de la semana se utilizarán en distintas recetas del menú, pero no son obligatorios.
- Los menús buscan reutilizar los restos de las comidas y aprovechar las sobras, bien para elaborar otras recetas o para desayunar o para llevar al trabajo. Esto minimiza el desperdicio y el tiempo dedicado a la cocina.

RITUALES DE PREPARACIÓN

- 1 **Ritual semanal.** En esta sección encontrarás recomendaciones y consejos básicos para cocinar por adelantado y en lote las comidas de la semana.
- 2 **Ritual de la noche anterior.** Consejos y recordatorios para facilitarte la preparación de las comidas en el día a día.

TU PLAN R28 PARA LLEVAR O COMER FUERA

Muchas veces no podrás comer o cocinar en casa, y para estos casos hicimos dos secciones que te ayudarán a llevar una alimentación ajustada a los principios de **EL PLAN REVOLUCIONARIO**:

- **R28 para llevar al trabajo.** Recomendaciones y herramientas útiles para que puedas llevar tu **PLAN R28** al trabajo en tu “tupper” de forma práctica y sencilla.
- **R28 para comer fuera.** Estrategias para saber qué pedir y cómo escoger tus alimentos cuando comes fuera.

EL RECETARIO

En esta sección encontrarás más de 100 recetas organizadas por alimentos para la preparación de huevos, gachas de avena (porridge), batidos post entreno, ensalada y sopas, pescados y mariscos, carnes (pollo, pavo, cerdo y ternera), órganos y huesos, guarniciones y acompañantes (almidones), salsas y aderezos, postres y snacks.

COCINA PARA PRINCIPIANTES

Si no sabes cocinar revisa [esta sección](#) antes de empezar. Conocerás el equipo mínimo indispensable que necesitarás para comenzar el plan y las técnicas básicas de cocina a las que nos referimos en el recetario. Incluye tablas de implementos y utensilios, descripción de las técnicas básicas de cocción, preparación y cortes de los vegetales etc.

SIMBOLOGÍA EN LOS MENÚS

Para facilitar la identificación de los “*superalimentos*”, aprovechamiento de restos y recetas con tiempos largos de cocción en los menús, los identificamos con la siguiente simbología:



Representa las comidas que incluyen el “*superalimento*” de la semana. En la primera semana nos enfocamos en los fermentos, en la segunda en los órganos y huesos, en la tercera en las especias y en la cuarta en los almidones resistentes. Puedes cambiar las comidas si no tienes o no te gustan los ingredientes que indicamos, pero te proponemos incorporar estos beneficiosos alimentos de vez en cuando.



Simboliza que esa comida utilizará los restos o las sobras de una comida anterior. Tenlo en cuenta a la hora de calcular las porciones.



Representa una comida que necesita algo de planificación previa como, por ejemplo, la elaboración de una receta con olla de cocción lenta o si hay algún alimento que requiere marinar o refrigerar antes de cocinar o consumir.

Ahora sí, ¡empezamos!

LISTA DE LA COMPRA **DESPENSA MENSUAL**

CANTIDAD	ALIMENTO
— PROTEÍNAS	
2 latas	<input type="radio"/> Sardinas (en agua o aceite de oliva)
2 latas	<input type="radio"/> Bonito o atún (en agua o aceite de oliva)
PE*	<input type="radio"/> Gelatina natural sin sabor (en polvo o en láminas)
PE	<input type="radio"/> Proteína de suero de leche (opcional)
— ALMIDONES	
1 kilo	<input type="radio"/> Arroz (de grano largo, basmati o vaporizado)
500g	<input type="radio"/> Avena (natural en hojuelas)
250g	<input type="radio"/> Quínoa (opcional)
250g	<input type="radio"/> Lentejas (opcional)
20g	<input type="radio"/> Fécula (almidón) de patata o maíz (opcional)
— GRASAS Y ACEITES	
Bote mediano	<input type="radio"/> Aceitunas negras o verdes
250ml	<input type="radio"/> Aceite de coco natural (opcional)
1 litro	<input type="radio"/> Aceite de oliva extra virgen (prensado en frío)
250g	<input type="radio"/> Mantequilla o Ghee (mantequilla clarificada)
2 tabletas	<input type="radio"/> Chocolate oscuro (mínimo 85% cacao)
100g	<input type="radio"/> Coco rallado (opcional)
200g	<input type="radio"/> Mix de frutos secos: almendras, nueces, pistachos, etc.
50g	<input type="radio"/> Ciruelas pasas sin hueso

* PE: Presentación Estándar.

LISTA DE LA COMPRA **DESPENSA MENSUAL**

CANTIDAD

ALIMENTO

— HIERBAS, ADEREZOS Y ESPECIAS

500g	<input type="radio"/> Sal
20g	<input type="radio"/> Ajo (polvo)
20g	<input type="radio"/> Orégano (hojitas secas)
20g	<input type="radio"/> Romero (hojitas secas)
10g	<input type="radio"/> Eneldo (hojitas secas)
30g	<input type="radio"/> Canela (polvo)
10g	<input type="radio"/> Comino (polvo)
20g	<input type="radio"/> Laurel (hojitas secas)
10g	<input type="radio"/> Curry suave
30g	<input type="radio"/> Pimienta negra o blanca (en polvo)
30g	<input type="radio"/> Pimentón dulce (polvo)
250ml	<input type="radio"/> Vinagre (balsámico o de manzana)
250ml	<input type="radio"/> Miel y/o stevia (o xilitol / eritritol)
200g	<input type="radio"/> Mostaza Dijon
Bote pequeño	<input type="radio"/> Extracto de vainilla (opcional)
200ml	<input type="radio"/> Salsa de soya estilo Tamari

— BEBIDAS (OPCIONAL)

1 cajita	<input type="radio"/> Té verde (matcha o el de tu preferencia)
1 cajita	<input type="radio"/> Infusiones (menta, manzanilla, tila, canela, etc)
500g	<input type="radio"/> Café

— OTROS (OPCIONAL)

1 bote	<input type="radio"/> Polvo de hornear / levadura química / Polvo o levadura Royal (verificar que sea sin aluminio)
250g	<input type="radio"/> Harina de almendras

MENÚ SEMANA 1

	DESAYUNO	COMIDA / ALMUERZO	CENA
LUN	Omelette turca Tortilla de espinacas, cebolla, queso y nueces / Ensalada verde o aguacate	🔴 Pollo a la mostaza Traseros de pollo al horno / Patatas a la sal y ensalada verde	Atún a la pimienta y tartar de tomate Atún a la plancha / Tartar de Tomate
MAR	Porridge de frutos rojos Gachas de avena cocida con leche, miel, arándanos y nueces	Mero a la mantequilla Filete de pescado a la plancha con mantequilla, ajo y perejil / Verduras cocidas	⭐ Ensalada espartana Ensalada de atún, pepinillos y huevo con mayonesa casera
MIÉ	★ Desayuno del Cáucaso Kéfir con fresas, nueces, miel y menta	Ternera con chips de boniato Solomillo a la plancha, con queso gratinado / Chips de boniato y Chimichurri	▢ Ensalada reina Restos de pollo al horno con cebolla, pimiento rojo y aguacate / Ensalada verde
JUE	Huevos Perico Revuelto de cebolla, tomate y pimiento verde / ★ Kéfir con miel	★ Hamburguesas 50/50 Carne de hamburguesas con pepinillos y sauerkraut / Patatas a la sal y mayonesa casera	Merluza a la parmesana Filete de pescado en costra de parmesano con mojo de pimiento rojo / Ensalada verde
VIE	Omega huevos Huevos cocidos con salmón ahumado y mayonesa casera / Ensalada verde	🔴 Receta Gourmet Solomillo de cerdo a las finas hierbas con chimichurri / Monedas de boniato	Ensalada de rúcula, pera y queso azul / Vinagreta francesa
SÁB	Magdamuffings Magdalenas con harina de almendras	Pollo al limón Pechuga a la plancha / ★ Ensalada verde con restos de queso azul y vinagreta francesa	Comida Libre
DOM	★ Blanco batido de plátano Batido de leche, yogur, plátano, vainilla y coco rallado	★▢🔴 Receta Gourmet Ensalada rusa especial con restos de solomillo de cerdo / Restos de Magdamuffings	Tartar de salmón Salmón ahumado, cebolla y aguacate / Ensalada verde

LISTA DE LA COMPRA **SEMANA 1**

CANTIDAD APROX.

ALIMENTO

— VEGETALES

100g	○	Espinacas
200g	○	Rúcula
500g	○	Cebolla (1 morada y 2 blancas)
20g	○	Cebollino
500g	○	Tomate (1 de bola y 350g cherry)
300g	○	Pimiento (rojo y verde)
200g	○	Zanahoria
100g	○	Brócoli
70g	○	Coliflor
Bote pequeño	○	Pepinillos (fermentados preferiblemente)
300g	○	Sauerkraut
1/2 cabeza	○	Ajo
50g	○	Perejil
5g	○	Menta fresca (opcional)
150g	○	Guisantes tiernos (frescos, en conserva o congelados)
100g	○	Pimentón del Piquillo en conserva (opcional)

— PROTEÍNAS

200g	○	Salmón ahumado
150g -200g	○	Solomillo de ternera (1 filete)
150g	○	Carne picada magra de ternera
200g	○	Pechuga de pollo deshuesada sin piel
600g	○	2 traseros de pollo enteros con piel
15	○	Huevos

NOTA: Si esta lista contiene alimentos que no te gustan, no encuentras o que escapan de tu presupuesto, reemplázalos por alternativas similares de las listas de alimentos a priorizar o moderar del plan.

LISTA DE LA COMPRA **SEMANA 1**

— **PROTEÍNAS**

- 300g 2 lomos de merluza o mero (2 filetes)
- 400g Solomillo de atún (pieza entera)
- 500g Solomillo de cerdo (pieza entera)
- 150g Carne picada magra de cerdo

— **GRASAS Y ACEITES**

- 20g Semillas de sésamo (opcional)

— **ALMIDONES**

- 500g Boniato / camote / batata (2 unidades medianas)
- 750g Patatas / papas (3 unidades grandes)

— **FRUTAS**

- 150g Arándanos
- 150g Fresas
- 2 unidades Limón
- 1 unidad Pera
- 4 unidades Plátanos
- 2 unidades Aguacate

— **LÁCTEOS**

- 500g Kéfir
- 250g Yogurt griego natural
- 50g Queso azul o Roquefort
- 100g Queso fresco de cabra (tipo rulo)
- 50g Queso parmesano rallado
- 50g Queso provolone

MENÚ SEMANA 2

	DESAYUNO	COMIDA / ALMUERZO	CENA
LUN	Revuelto de setas y chorizo Huevos con ajo, setas y chorizo / Ensalada verde o aguacate	★ Corazón - Corazón Corazón de ternera con restos de chimichurri / Chips de boniato	Salmón con espárragos gratinados Lomo de salmón a la plancha con espárragos gratinados
MAR	Porridge tropical Gachas de avena, leche de coco con plátano, miel y canela	Ternera con verduras salteadas Solomillo y verduras a la plancha / Restos de Chimichurri	Dorada a la plancha con ensalada Ensalada verde, aguacate y pistachos / Vinagreta miel mostaza
MIÉ	★ Pastel de salmón Paté de salmón ahumado, pimientos y queso / Ensalada verde	Pavo a la mostaza-miel Escalopes de pechuga de pavo a la plancha / Monedas de boniato	Timbal de ternera Láminas de ternera con timbal de tomates en reducción balsámica
JUE	★ Mousse de yogur Gelatina de yogur y vainilla, con culis de fresas / Fresas	Costillitas BBQ Costillas de cerdo BBQ horneadas / Patatas acordeón	Ensalada tibia de pavo Ensalada de endivias con restos de pavo, apio, manzanas y nueces
VIE	Omelette de queso de cabra Tortilla con queso de cabra, aceitunas negras y perejil / Ensalada verde o aguacate	★ Receta Gourmet Hígado de ternera encebollado con chorizo / Arroz basmati	Pescadilla y pimientos rellenos Pescado en papillote / Pimiento verde relleno
SÁB	★ Mousse de yogur Restos de gelatina de yogur y vainilla, con culis de fresas / Fresas	Chuletas de cerdo al romero Chuleta a la plancha con compota de manzanas / Ensalada verde	Comida Libre
DOM	Batido de café con leche Batido de leche, café, yogur, miel, vainilla y avellanas	★ Paté fácil de hígado Paté de restos de hígado encebollado / Bastones de verduras y ensalada verde	★ Receta Gourmet Caldo de huesos con carne y verduras / Compota Manzana-Chai

LISTA DE LA COMPRA **SEMANA 2**

CANTIDAD	ALIMENTO
—	VEGETALES
APROX.	
350g	Brotes tiernos de espinacas, rúcula, canónigos, etc.
100g	Rúcula
100g	Endivias (1 cogollo grande)
500g	Cebolla (1 morada y 2 blancas grandes)
100g	Cebollino o cebollín
150g	Tomate (bola y cherry)
100g	Pimiento italiano (1 unidad)
100g	Pimentón del Piquillo o pimentón rojo
350g	Zanahoria
200g	Setas o champiñones
300g	Espárragos
400g	Ajo puerro (2 varas medianas)
100g	Apio (2 varas)
1 cabeza	Ajo
20g	Perejil (opcional)
PROTEÍNAS	
150g	1 lomo de salmón fresco
100g	Salmón ahumado
150g-200g	2 solomillos de ternera
300g (150g c/u)	2 pechugas de pollo deshuesadas sin piel
300g (150g c/u)	2 pechugas de pavo deshuesadas sin piel
300g (150g c/u)	2 filetes de pescado blanco (pescadilla, dorada, etc.)
500g	Costillar de lomo de cerdo entero
200g	1-2 chuletas de lomo de cerdo
200g	Corazón de res limpio

NOTA: Si esta lista contiene alimentos que no te gustan, no encuentras o que escapan de tu presupuesto, reemplázalos por alternativas similares de las listas de alimentos a priorizar o moderar del plan.

LISTA DE LA COMPRA **SEMANA 2**

— PROTEÍNAS

- 200g Hígado de ternera (limpio 200g)
- 500g aprox. 2 huesos con carne de pata de ternera
- 1 unidad Chorizo
- 6 Huevos

— GRASAS Y ACEITES

- 50g Nueces, pistachos y avellanas
- 1 lata pequeña Aceitunas negras sin hueso

— ALMIDONES

- 500g Boniato / camote / batata (2 medianas)
- 250g Patatas / papas (1 mediana)

— FRUTAS

- 100g Fresas
- 200g Limón (2 unidades)
- 500g Manzana (4 medianas)
- 2-3 unidades Plátanos
- 2 unidades Aguacate

— LÁCTEOS

- 500g Yogur griego natural (o yogur natural normal)
- 50g Queso fresco de cabra (tipo rulo)
- 100g Queso gouda (trozo)
- 100g Requesón

— OTROS

- 250ml Leche de coco

MENÚ SEMANA 3

	DESAYUNO	COMIDA / ALMUERZO	CENA
LUN	<p>★ Huevos orientales Revuelto de cebollas, hongos, jengibre y anacardos / Ensalada verde</p>	<p>★ Pollo al curry Guiso de traseros de pollo al curry en leche de coco / Arroz basmati</p>	<p>★ Solomillo de atún alioli Solomillo de atún a la plancha con verduras cocidas / Mayonesa tipo Alioli</p>
MAR	<p>Porridge de frutos rojos Gachas de avena cocida con leche, miel, arándanos y nueces</p>	<p>★ Arroz de coliflor con gambas y verduras Salteado estilo oriental con arroz de coliflor</p>	<p>Otra ensalada de atún Restos de atún alioli, huevo cocido, cebolla, pimiento y aguacate</p>
MIÉ	<p>★ Huevos de la india Huevos fritos sobre restos de arroz de coliflor con curry</p>	<p>Ternera con patatas Solomillo de ternera asado sobre patatas con romero / Ensalada verde</p>	<p>Brochetas de gambas Gambas al ajillo y perejil con tomate a la plancha / Ensalada verde</p>
JUE	<p>★ Batido golden-inspirulina Batido de leche de coco, yogurt griego, jengibre, cúrcuma y miel</p>	<p>Merluza al cilantro Merluza a la plancha / Patatas acordeón y mojito de cilantro fresco</p>	<p>★ Ensalada Thai de salmón Ensalada verde con salmón ahumado y aderezo de cítricos</p>
VIE	<p>Omega huevos Huevos cocidos con salmón ahumado y mayonesa casera / Ensalada verde</p>	<p>★ Receta Gourmet Cubos de pollo salteados con pimientos y anacardos / Arroz basmati</p>	<p>Ensalada de rúcula, arándanos y queso de cabra / Vinagreta miel mostaza</p>
SÁB	<p>★ Porridge de arroz Arroz con leche de coco, canela y jengibre</p>	<p>Restos de Receta Gourmet Restos del pollo salteado con pimientos y anacardos / Arroz basmati</p>	<p>Comida Libre</p>
DOM	<p>Batido Detox-Chai Batido de leche, plátano, té chai, jengibre, canela y miel</p>	<p>Receta Gourmet Pescado Singapur y mojito de cilantro fresco /  Mousse de chocolate negro</p>	<p>Puré de verduras Crema con restos de verduras / Ensalada de espinacas y salmón</p>

LISTA DE LA COMPRA **SEMANA 3**

CANTIDAD APROX.

ALIMENTO

— VEGETALES

- | | |
|----------------|--|
| 100g | <input type="radio"/> Setas / champiñones (o hongos Shiitake) |
| 300g | <input type="radio"/> Brotes tiernos de verduras |
| 80g | <input type="radio"/> Rúcula |
| 80g | <input type="radio"/> Espinacas |
| 300g | <input type="radio"/> Cebolla (1 morada y 1 blanca) |
| 300g | <input type="radio"/> Cebolleta (1 manojo) |
| 200g | <input type="radio"/> Tomates (1 unidad tipo bola y 50g cherry) |
| 600g | <input type="radio"/> Pimiento (1 rojo grande y 1 verde mediano) |
| 250g | <input type="radio"/> Zanahoria |
| 800g | <input type="radio"/> Coliflor (1 unidad mediana) |
| 100g | <input type="radio"/> Guisantes frescos |
| 1 cabeza | <input type="radio"/> Ajo |
| 50g | <input type="radio"/> Raíz de jengibre |
| 50g | <input type="radio"/> Cilantro |
| 20g | <input type="radio"/> Perejil |
| 1 bote pequeño | <input type="radio"/> Alcaparras (opcional) |
| 1 bote pequeño | <input type="radio"/> Guindilla o pimentón picante (opcional) |

—

PROTEÍNAS

- | | |
|-----------------|---|
| 300g (150g c/u) | <input type="radio"/> 2 solomillos de atún (2 filetes anchos) |
| 200g | <input type="radio"/> Salmón ahumado (2 bandejas de 100g) |
| 150g-200g c/u | <input type="radio"/> 2 solomillos de ternera |
| 600-800g | <input type="radio"/> Lubina entera u otro pescado (abierto y limpio) |
| 150g | <input type="radio"/> Merluza u otro pescado blanco (1 lomo) |

NOTA: Si esta lista contiene alimentos que no te gustan, no encuentras o que escapan de tu presupuesto, reemplázalos por alternativas similares de las listas de alimentos a priorizar o moderar del plan.

LISTA DE LA COMPRA **SEMANA 3**

— PROTEÍNAS

- 600g (200g c/u) 1 pechuga de pollo deshuesada sin piel y 2 traseros enteros con piel
- 200g Gambas peladas (frescas o congeladas)
- 12 Huevos

— GRASAS Y ACEITES

- 30g Anacardos

— ALMIDONES

- 500g Patatas / papas (2 medianas)

— FRUTAS

- 100g Arándanos
- 1 unidad Limón
- 1 unidad Naranja
- 2 unidades Plátanos
- 1 unidad Aguacate

— LÁCTEOS

- 350g Yogur griego natural (o yogur natural normal)
- 100g Queso fresco de cabra (tipo rulo)
- 250ml Leche entera

— OTROS

- 500ml Leche de coco (2 latas)
- 10g Coco rallado (opcional)
- 2-3 bolsitas Té Chai (opcional)
- 250ml Salsa de soja estilo Tamari

MENÚ SEMANA 4

SUPERALIMENTOS: ALMIDONES RESISTENTES

	DESAYUNO	COMIDA / ALMUERZO	CENA
LUN	Omelette de queso de cabra Tortilla de huevo con queso de cabra, aceitunas y perejil / Ensalada verde	Merluza a la parmesana Filete en costra de parmesano con mojo de pimiento rojo / ★ Patatas cocidas	Espárragos con jamón Espárragos horneados con costra de jamón / Ensalada verde
MAR	Huevos revueltos clásicos Tortilla de jamón ibérico / Ensalada verde	Pollo al limón Pechuga a la plancha con aderezo de limón / 🥗 Restos de espárragos con jamón	Ensalada Nicoise Lomo de atún sellado sobre cogollos de lechuga, tomates, aceitunas y huevo cocido / Vinagreta francesa
MIÉ	★ Tortilla de patatas Huevos con patatas / Ensalada verde	Salmón con chips de plátano macho Lomo de salmón horneado envuelto con jamón ibérico y ★ chips de plátano macho	🥗 Ensalada de reina Ensalada con restos de pollo, pimientos, cebollas, aguacate y verduras / Mayonesa casera
JUE	Porridge manzana y canela Avena cocida en leche, manzana, canela y nueces	● Ternera y chips de yuca Solomillo de ternera a la plancha / ★ Yuca tostada al horno	★🥗 Restos de tortilla de patatas con sardinillas en aceite de oliva / Ensalada verde
VIE	Batido de café con leche Batido de leche, café, yogur, miel, vainilla y avellanas	● Receta Gourmet Solo-millo de cerdo a las finas hierbas / ★ Arepas de yuca	Ensalada de rúcula, pera y queso / Vinagreta francesa
SÁB	● Magdamuffings Magdalenas con harina de almendras	🥗 Hamburguesas de atún Tortitas de atún con mayonesa casera / ★ Restos de arepas de yuca	Comida Libre
DOM	🥗 Restos de magdamuffings Magdalenas con harina de almendras	★🥗 ● Restos de receta gourmet con tostones Sándwich de tostón con restos de lomo de cerdo / Galletas de Chocolate Chip	Tabule con quinoa Ensalada fría de quinoa cocida, tomates, cebolla y perejil

LISTA DE LA COMPRA **SEMANA 4**

CANTIDAD APROX.	ALIMENTO
— VEGETALES	
300g	○ Brotes tiernos de verduras
80g	○ Rúcula
50g	○ Guisantes (en lata o congelados)
300g	○ Cebolla (1 morada y 1 blanca grande)
300g	○ Tomate (1 de bola y 100g cherry)
150g	○ Pimiento rojo o pimientos del Piquillo
500g	○ Espárragos verdes
100g	○ Cogollos de lechuga romana
1 bote pequeño	○ Aceitunas negras sin semilla
1 bote pequeño	○ Alcaparras (opcional)
½ cabeza	○ Ajo
50g	○ Perejil
10g	○ Cilantro (opcional)
10g	○ Menta o hierbabuena fresca (opcional)
— PROTEÍNAS	
150g-200g	○ Lomo de salmón fresco sin piel
150g-200g	○ Solomillo de ternera
300g	○ 2 lomos de atún (uno de 200g y otro de 100g)
150g-200g	○ Filete de merluza u de otro pescado blanco
300g (150g c/u)	○ 2 pechugas de pollo deshuesadas sin piel
500g-600g	○ Solomillo de cerdo (trozo entero)
18	○ Huevos
100g	○ Jamón ibérico

NOTA: Si esta lista contiene alimentos que no te gustan, no encuentras o que escapan de tu presupuesto, reemplázalos por alternativas similares de las listas de alimentos a priorizar o moderar del plan.

LISTA DE LA COMPRA **SEMANA 4**

— **GRASAS Y ACEITES**

- 10g Avellanas
- 10g Nueces

— **ALMIDONES**

- 600g Patatas / papas
- 700g Plátano verde macho (2 medianos)
- 700g-800g Yuca (1 grande)

— **FRUTAS**

- 1 unidad Manzana (medianas)
- 2 unidades Limón
- 1 unidad Pera (medianas)
- 2 unidades Plátanos
- 1 unidad Aguacate (mediano)

— **LÁCTEOS**

- 120g Yogur griego natural (1 bote pequeño)
- 60g Queso de cabra tipo (rulo o tierno)
- 50g Queso parmesano
- 1 litro Leche entera

— **OTROS**

- 250ml Leche de coco (opcional)

AJUSTES PARA GANAR VOLUMEN

¿QUÉ COMER?

Los principios básicos son los mismos, pero para ganar volumen deberás aumentar las porciones en general, y tendrás libertad para incluir más alimentos de la categoría

MODERAR:

- 1 Vegetales y frutas.** A la hora de perder grasa se priorizan vegetales y frutas bajas en carbohidrato. Para una fase de volumen esta separación no es necesaria y puedes consumir libremente los que quieras.
- 2 Almidones.** Dado que tendrás que aumentar el consumo de carbohidratos durante esta fase puedes añadir una mayor cantidad y variedad de almidones, incluyendo por ejemplo legumbres (que se pueden también incluir en el plan anterior, pero en menor cantidad).
- 3 Lácteos.** Se priorizan los mismos lácteos que en el objetivo de pérdida de grasa. Sin embargo, si toleras bien la leche puedes utilizar una mayor cantidad como parte de tu batido post-entreno.

¿CUÁNTO COMER?

TU MANO COMO GUÍA

PROTEÍNAS	VEGETALES	GRASAS	ALMIDONES	FRUTAS
2	2-3	3-4	2	1



RECOMENDACIONES DE CUÁNTO COMER

- **Proteína.** La porción de proteína debe ser equivalente al tamaño de dos palmas de tu mano en cada una de las comidas principales.
- **Vegetales.** Mantén la ración de vegetales, no es necesario que aumentes su consumo ya que con este nivel tienes suficientes micronutrientes y puedes dar prioridad a alimentos con más calorías.
- **Almidones.** Aumenta los almidones en general y especialmente en las comidas post entreno.
- **Grasa.** Aumenta de 3 a 4 mitades del pulgar las porciones de grasa para sumar calorías.
- **Fruta.** Incluye una fruta como postre en las comidas, snack y/o para el batido post entreno.

¿CUÁNDO COMER?

Al igual que en el caso de pérdida de grasa, cuándo comes es menos importante que el qué y el cuánto, pero hay algunas particularidades:

- Cuando buscas ganar volumen es difícil ingerir suficientes calorías en tres comidas. Tres grandes comidas y 1-2 snacks generalmente funciona bien, pero ajústalo a tus preferencias.
- Comida post-entreno. Es recomendable a la hora de ganar volumen añadir un batido y hacer una comida con más carbohidrato en las siguientes horas después del entrenamiento.

COMIDA POST-ENTRENO

PROTEÍNAS	VEGETALES	GRASAS	ALMIDONES	FRUTAS
2 	2 	2 	3 	1 

AJUSTES AL R28

A continuación encontrarás un ejemplo de adaptación de un menú semanal orientado a ganar volumen. Cada día colocamos la receta y las modificaciones que podrías hacer en las cantidades de algunos ingredientes. La idea es hacer pequeñas variaciones a las recetas y cambiar algunos acompañantes de las comidas del Plan R28 para adaptarlo al objetivo de ganancia muscular. También debes considerar un aumento de las porciones si vas a cocinar por adelantado la comida de la semana.

MENÚ PARA GANAR VOLUMEN

EJEMPLO DE ADAPTACIÓN DE RECETAS A UN MENÚ SEMANAL

	DESAYUNO	COMIDA / ALMUERZO	CENA
LUN	Omelette turca 4 huevos · 50g de queso · 20g de nueces / Fruta	Solomillo de atún alioli 40g de alioli o mayonesa casera / 200g de arroz basmati cocido	Pollo a la mostaza / 100g de ensalada verde · 300g de patatas a la sal
MAR	Porridge tropical 80g avena cruda · 250ml de leche de coco · 150g de plátano	Mero a la mantequilla con vegetales 20g de mantequilla / 200g de arroz basmati cocido	Ensalada rusa Más una conserva de atún en aceite de oliva y 10 aceitunas
MIÉ	Huevos de la india 3 huevos fritos · 15g de mantequilla / 200g de arroz basmati cocido · Fruta	Restos de ensalada rusa Más una conserva de atún en aceite de oliva y 10 aceitunas	Ternera con chips de boniato 300g de boniato cocido · Fruta
JUE	Huevos Perico 4 huevos · 50g de queso / Fruta	Pollo al limón 150g de ensalada Coleslaw / 200g de arroz basmati cocido	Hamburguesas 50/50 30g de mayonesa casera / 300g de patata cocida
VIE	Omega huevos 3 huevos cocidos · 100g salmón · 30g de mayonesa / Fruta	Restos de hamburguesas 50/50 150g de ensalada Coleslaw / 200g de arroz basmati cocido	Receta Gourmet 250g de Solomillo de cerdo a las finas hierbas / 300g de boniato cocido
SÁB	Porridge Chocochip 80g avena cruda · 250ml de leche · 40g de chocolate (> 85%)	Tortilla de patatas Con restos de solomillo de cerdo a las finas hierbas	Comida Libre
DOM	Restos de tortilla de patatas Más una conserva de sardinillas en aceite de oliva / Fruta	Lentejas y Galletas de Chocolate Chip	Merluza a la parmesana 100g de ensalada verde / 300g de puré de patatas

SNACKS O POSTRES

		CAL	P (G)	CH (G)	G (G)
1	Manzana o pera con 15g de mantequilla de almendras natural	205	5	30	8
2	Plátano relleno con 20g chocolate 90%	223	3	30	11
3	150g de yogur griego, 10g nueces y 20g de miel	320	7	24	23
4	150g de yogur griego, 5g de cacao puro en polvo y 20g de miel	274	7	23	17
5	Porridge de arroz	374	15	50	9
6	2 Magdamuffings de plátano con nueces	236	16	27	8

BATIDOS POST-ENTRENO

1	BLANCO BATIDO DE PLÁTANO	642	42	72	21
	25g de proteína de suero natural o de vainilla (1 medida o scoop)				
	250ml leche fría de vaca (de almendras o de coco)				
	2 plátanos				
	5g de coco rallado (opcional)				
	15g de frutos secos o de mantequilla de almendras				
	15g de miel (o stevia al gusto)				
2	BATIDO DE CAFÉ CON LECHE	620	40	77	20
	25g de proteína de suero de leche natural o de vainilla (1 medida o scoop)				
	50ml de café concentrado (cargado o en sobre)				
	200ml de leche fría de vaca (de almendras o de coco)				
	2 plátanos				
	20g de chocolate 90%				
	2g canela y gotas de esencia de vainilla (opcional)				
	15g de miel (o stevia al gusto)				
3	BATIDO VERDE ESPINACA-AGUACATE	515	40	74	9
	25g de proteína de suero de leche natural (1 medida o scoop)				
	250ml de leche de vaca (de almendras o de coco)				
	150g de aguacate cortado en trozos				
	1 plátano				
	70g de espinacas				
	Gotas de zumo de limón				

LOS RITUALES

RITUAL DE PREPARACIÓN SEMANAL

Para ahorrar tiempo durante la semana te recomendamos reservar 2-3 horas del fin de semana (o cuando más te convenga) para preparar algunos alimentos por adelantado. Durante este tiempo adelantarías, por ejemplo, algunos de los platos principales, pero sobre todo los acompañantes, las guarniciones, salsas y postres. También podrías dejar listos para servir aquellos vegetales y frutas grandes que requieran pelar y cortar.

Es importante coordinar tu agenda personal con la planificación del menú R28 para identificar a priori los días que vas a comer fuera de casa o que llevarás comida al trabajo. Así podrás ajustar las listas de la compra y evitar desperdiciar comida. Intenta seguir estos simples pasos al realizar la compra semanal:

- 1 Ordena las carnes y/o pescados en porciones individuales (o familiares) y congela las que no vayas a consumir en los próximos dos días ni a preparar por adelantado en ese momento.
- 2 Lava y seca las verduras y frutas que vayas a guardar en la nevera. Para ahorrar más tiempo puedes comprar las verduras que ya vienen listas para servir, y cortar aquellos vegetales que usarás en los días inmediatos. Te recomendamos guardarlos en la nevera, preferiblemente en contenedores de vidrio.
- 3 Prepara un caldo de huesos o de pollo para congelar en porciones. También puedes dejar marinando alguna carne o cocinarla en el horno (u olla de cocción lenta) mientras preparas otras cosas.
- 4 Para los almidones, coloca agua con un poco de sal a hervir en una olla grande mientras pelas las patatas u otros tubérculos que luego cocinarás en el agua.
- 5 Cuando los almidones estén listos, espera que enfríen antes de refrigerar. Guarda el arroz por porciones (individuales o familiares) en contenedores plásticos si vas a congelarlo. No se recomienda congelar tubérculos y purés porque se perjudica su textura. Guárdalos mejor en contenedores de vidrio para nevera.
- 6 Puedes también preparar por adelantado salsas, aderezos y postres. Se mantienen en perfecto estado hasta una semana.

A continuación te damos algunas recomendaciones para realizar el ritual de preparación de cada grupo de alimentos.

CARNES Y PESCADOS

Las carnes y pescados que se encuentran en el supermercado generalmente ya vienen envasados en los cortes que proponemos en el plan. Si no es el caso y vienen enteras, córtalas según los gramos requeridos y el corte de tu conveniencia. Si vas a una carnicería puedes pedir que te hagan los cortes que quieras (en peso o grosor) y aprovechar para pedir unos huesos y órganos que no siempre se encuentran en los supermercados.

Procura congelar todas las carnes y pescados que no vayas a consumir en los próximos dos días. Lo mejor es congelarlas en bolsitas tipo Ziploc por porciones individuales o familiares, identificando su contenido y la fecha de congelación.

Puedes ahorrar mucho tiempo en la semana cocinando por adelantado las carnes asadas en olla de cocción lenta o al horno. El pescado, sin embargo, es mejor cocinarlo el mismo día que lo vas a comer, aunque de un día para otro se mantiene en perfecto estado en la nevera (más tiempo si está ya cocido). Te dejamos algunos ejemplos de las carnes y pescados que puedes adelantar el día de tu ritual de preparación:

- 1 Recetas que usen olla de cocción lenta como carne guisada, lomo de cerdo y caldo de huesos. Puedes prepararlas y mantener en refrigeración hasta el día que las vayas a consumir.
- 2 Recetas que requieran horno, como el pollo, aunque puede ser que pierdan algo de jugosidad al momento de recalentarlos.
- 3 Adelanta la preparación de hamburguesas. Las puedes refrigerar crudas o meter en la nevera ya cocidas. Puedes prepararlas con cualquier tipo de carne picada (pollo, pavo, cerdo o vaca).
- 4 Los pescados y mariscos frescos deben consumirse lo antes posible. Si prevés que no los vas a comer en los próximos dos días congéllalos. Descongélalos después en la nevera un día antes de su preparación.
- 5 Preparar las proteínas puede ser la parte más compleja de la cocina, por eso es necesario que revises bien el menú. Las recetas con un ícono de reloj requieren preparar algo por adelantado o algún tiempo de espera, por ejemplo: marinar el hígado o esperar que cuaje alguna gelatina o paté.

HUEVOS

Puedes guardar varios huevos cocidos y pelados en la nevera. Son una opción fácil y rápida para desayunar, completar una ensalada o como snack.

CALDOS BASE

Los caldos base de vegetales, de pollo, de pescado y de huesos son fundamentales para ahorrar tiempo y dinero. Los puedes utilizar de base para preparar ricas cremas y purés de vegetales. Recomendamos hacer al menos 1 litro de este caldo al mes y congelarlo en cuartos.

ALMIDONES

- 1 **Arroz blanco.** Si lo preparas por adelantado lo único que tendrás que hacer es recalentarlo el día que toque, además de que se convierte en un almidón resistente cuando el arroz se enfriá previamente. Si sigues el plan para ganar masa muscular prepara una mayor cantidad de todos los almidones. Te recomendamos preparar al menos 100g de arroz basmati y, cuando alcance temperatura ambiente, refrigerarlas por porciones individuales o familiares.
- 2 **Patata, camote/batata y yuca.** Son los almidones más usados en el plan. Puedes adelantar su preparación haciendo un rico puré o dejándolas enteras pre-cocidas en agua hirviendo. Si tienes una olla rápida o de presión mejor aún, ya que la patata y la yuca llevan más tiempo de cocción que el boniato para hacerse en el agua hirviendo. Guárdalas en la nevera y estarán listas para calentar.
- 3 **Legumbres.** Otra buena opción de almidón si las toleras bien, tanto para comer de plato principal como para usar a modo de acompañamiento. Una forma de ahorrar tiempo es usando botes de alguna legumbre (como garbanzos) para las ensaladas.

VEGETALES

Para minimizar la pérdida de nutrientes es preferible cortarlos justo antes de comerlos, pero si tienes poco tiempo puedes guardarlos cortados y listos para usar en la nevera. Algunas recomendaciones:

- 1 **Vegetales de hoja verde.** Si no tienes tiempo para lavar y cortar las verduras de hoja verde tienes la opción de comprarlos envasados y listos para servir. Si los compras en un mercado dedica un poco de tiempo a lavarlos bien. Para ello, desprende las hojas del tallo y remójalos 5-7 minutos en abundante agua con una cucharadita de vinagre blanco. Luego enjuágalos con agua corriente. Escúrrelos y espera que sequen bien antes de guardarlos, ya que si quedan

húmedos se dañan más rápido. Los puedes secar con paño o toallas de papel, o ayudarte con una centrifugadora manual. Una vez que las verduras estén secas, agrúpalas, envuélvelas con toallas de papel absorbente y mételas en una bolsa plástica cerrada con algunos agujeritos en la nevera. El papel recogerá cualquier resto de humedad que se produzca en la nevera.

- 2 Cebollas, ajos y pimientos.** Generalmente nos da pereza tener que cortar cebollas y pelar ajos cada vez que vamos a cocinar. Si compras el ajo entero (mejor) te recomendamos dejar al menos 5 dientes de ajo ya pelados, en un frasco de vidrio en la nevera, aunque también puedes comprarlos pelados y listos para usar en el supermercado. Puedes dejar cortada una cebolla y un pimiento rojo en brunoise (cubos pequeños). Guárdalos en la nevera en envases de vidrio por dos razones: te permite ver lo que hay en cada contenedor y evitas que el contenedor tome olor.
- 3 Brócoli y coliflor.** Si preparas estos vegetales con antelación te ahorrarás mucho tiempo. Puedes comprar el brócoli y la coliflor enteros o cortados y/o congelados y listos para meter en el microondas. Para prepararlos puedes hacer lo siguiente:
 - Corta en floretes medianos el brócoli y la coliflor y ponlos en remojo de 5 a 7 minutos en agua fría con $\frac{1}{2}$ cucharadita de vinagre blanco. Luego enjuágalos con agua corriente.
 - Lo ideal es cocinar los floretes al vapor para minimizar la perdida de nutrientes. Si no tienes vaporera blanquéalos (pásalos rápidamente por agua hirviendo no más de 3 minutos y luego por agua fría). Con este tiempo los vegetales quedan semi-cocidos, así mantienen sus propiedades y quedarán crocantes cuando los reutilices en las comidas de la semana.
 - Cuando enfríen guarda los floretes en envases de vidrio y guarda en la nevera, pueden durar hasta 5 días.
 - Deja preparado por adelantado el arroz de coliflor en la semana 3. Corta los floretes pero no los cocines. Procésalos directamente hasta que tenga la consistencia de arroz. Parte dos porciones y guárdalas en la nevera en contenedores herméticos.
- 4 Zanahorias.** Al igual que el brócoli y la coliflor hay que dejarlas semi-cocidas para evitar la pérdida de nutrientes. Límpialas bien, quítales la piel y córtalas (dependiendo de la receta de la semana en brunoise o vichy). Cocínalas al vapor o blanquéalas (de 4 a 5 minutos), deja enfriar y almacena en la nevera hasta el momento de consumir.

FRUTAS

- 1 Enjuágalas en agua corriente.
- 2 Las frutas grandes (como el melón, la sandía o la piña) pueden prepararse quitándoles la piel y cortándolas en ruedas o cubos. Guárdalas en recipientes en porciones individuales o familiares y estarán listas para postres, snacks o meriendas.
- 3 Compra los plátanos y los aguacates no muy maduros, así se mantendrán en buen estado hasta que realices tu próxima compra.
- 4 Con la planificación de tus comidas por adelantado puedes escoger las frutas de tal manera que no se maduren todas al mismo tiempo, así evitas que se dañen y no será necesario refrigerarlas.
- 5 **Aguacates.** Saber si el aguacate está maduro puede ser complicado para los no iniciados. Un aguacate sin madurar puede estar incomible y lo perderás. Aquí unas ideas para evitar esto:
 - Si el aguacate al tacto está muy duro o es verde muy claro no está maduro. Espera que esté más blando al tacto y con un verde más oscuro (casi negro en algunos tipos de aguacate). Si todavía no estás seguro píñchalo un poquito con un cuchillo, si sale líquido no está maduro, espera unos días más.
 - En temporada fría, es más difícil que maduren. Puedes envolverlo en papel de periódico y guardarlo en un lugar oscuro, como por ejemplo el horno. Verifica su color y consistencia todos los días.
 - Cuando lo partas no le quites la semilla si no lo vas a comer todo. Si le quitas la semilla se oxidará y se pondrá negro muy pronto. Si no te lo vas a comer inmediatamente, exprime unas gotas de zumo de limón, así evitarás que se oxide y cambie de color.

GRASAS

- 1 **Frutos secos y semillas.** Lo recomendable es que compres los frutos secos y semilla al natural, sin tostar ni salar. Si te gustan tostados puedes colocarlos de 1 a 2 minutos en el microondas para eliminar algún resto de humedad y que queden más crocantes. Generalmente se mantienen bien a temperatura ambiente si no hay mucho calor. Guárdalos en la nevera en caso contrario.
- 2 **Ghee.** Puedes prepararlo en casa por adelantado y almacenar a temperatura ambiente, aunque es más fácil comprarlo ya listo.

SALSAS Y ADEREZOS

Las salsas y aderezos son una tarea recomendada del día de preparación. Cada semana incluimos dos o tres salsas y aderezos para acompañar tus carnes y vegetales. Siguiendo estas recetas te olvidarás para siempre de comprar mayonesa o vinagreta.

Solamente necesitarás una batidora de mano o de vaso, y algunos recipientes para guardar en tu nevera y tenerlas listas al momento de usar.

RITUAL DE LA NOCHE ANTERIOR

Cada noche revisa las comidas del menú del día siguiente, así puedes saber si debes realizar alguna acción preparatoria. Presta especial atención a las siguientes cosas:

- Confirma que tienes todos los alimentos e ingredientes que utilizarás.
- Remoja la avena si vas a comer porridge en el desayuno (opcional).
- Saca del congelador las proteínas y/o los almidones (arroz) que vas a comer.
- Si tienes restos, mejor aprovechálos para desayunar al día siguiente o preparalos en “tuppers” para llevarlos al trabajo.

COMIDA PARA LLEVAR O COMER FUERA

Si comes fuera de casa a menudo, revisa los siguientes consejos y herramientas para implementar tu **PLAN R28** de forma práctica y sencilla.

Llevar tu comida al trabajo tiene muchas ventajas:

- Te da más control sobre qué, cuánto y cuándo comes.
- Te permite medir el tamaño de las porciones apropiado para ti.
- Puedes ahorrar tiempo y dinero, ya que no gastarás en restaurantes.

Sin embargo, requiere algo más de planificación:

- 1 Planifica calculando el número de comidas que harás fuera de casa, en la oficina o en restaurantes. Identifica cuales serán desayunos, almuerzos, cenas o simplemente snacks. También si tus comidas son post entrenamiento.
- 2 Equípate con los recipientes apropiados en cuanto a tamaño, material y calidad. Para mayor facilidad, puedes estructurar el **PLATO R** en “tuppers” con separadores y/o dejar tu comida empacada la noche anterior.
- 3 Verifica que tengas sitio para calentar, si no, tienes las opciones de las ensaladas.
- 4 Prepara un mínimo de provisiones para dejar en el trabajo (abajo algunas ideas en caso de emergencia).

LOS MEJORES ALIMENTOS Y SUS PREPARACIONES PARA LLEVAR

VEGETALES

Los vegetales son lo más fácil y liviano de transportar. Algunas recomendaciones:

- Adereza los vegetales justo a la hora de comerlos. Si los aderezas en casa los vegetales se deshidratan y pierden el crocante, además de aumentar la probabilidad de derrames si el contenedor no es hermético. Puedes preparar tu vinagreta y llevarla en un contenedor pequeño aparte o tener en la oficina botes pequeños de aceite de oliva, vinagre balsámico, sal y algunas nueces o semillas.
- Nunca lleves o uses mayonesa casera si los alimentos estarán sin refrigerar más de 3 horas o si hace mucho calor.
- Solamente algunas ensaladas crudas se pueden aderezar con antelación como la “Coleslaw” y el tabule de quínoa. Para el resto, prepáralas justo antes de salir. Por eso recomendamos en los rituales tener todo cortado y listo para servir.
- Las ensaladas más prácticas para llevar son las que constituyen un plato único, es decir, con la proporción adecuada de proteínas, vegetales y grasas. Ejemplos: ensalada reina, ensalada espartana o una ensaladilla rusa (post entreno por los almidones).
- Por último, los vegetales que se comen calientes y/o los purés o cremas de verduras deben cocinarse con antelación. Déjalos preparados y separados en contenedores. Para las cremas o purés asegúrate de que los contenedores sean herméticos e idealmente de vidrio si los vas a calentar en el mismo recipiente.

PROTEÍNAS

Hay ciertas formas de preparación de las proteínas que son preferibles para llevar, por su practicidad y porque al recalentar no hay gran pérdida de sabor y de textura. Las mejores preparaciones son:

- La carne guisada o en guisos, las hamburguesas o carne picada o desmechada de vaca, cerdo o pollo.
- Si vas a llevar carnes blancas y/o pescado prefiere versiones a la plancha y al horno.
- Hay proteínas que puedes comer frías directamente, como conservas de atún, bonito y sardinas, salmón ahumado, jamón ibérico, huevos cocidos, quesos, etc. Además, son perfectas para acompañar ensaladas o como snack.

GRASAS

A parte de la que incluyen de manera natural muchas proteínas (carne, huevo, pescado...) puedes llevar un tarrito con frutos secos, aceite de oliva o chocolate > 85%.

ALMIDONES

El almidón más fácil de llevar y recalentar es el arroz, pero también puedes llevar patatas, boniatos o yuca cocida. Las preparaciones al horno no son recomendables porque pierden textura.

LÁCTEOS

Los quesos son más fáciles de llevar en porciones, pero también puedes llevar en contenedores herméticos yogurt o kéfir.

LOGÍSTICA PARA EL TUPPER R

RECOMENDACIONES PARA ARMAR TU PLATO R EN TUPPERS

- 1 Equípate con los tuppers apropiados en cuanto a tamaño, material y calidad.**
Así te aseguras de que no cogerán mal olor, no se derramarán y que mantendrán la temperatura de la comida (si son termos). Si tienes que recalentar la comida en el tupper, se recomienda que sean de vidrio.
- 2 Si usas recipientes plásticos procura seleccionar los libres de BPA si vas a calentar en ellos.** También son seguros los de silicona. Los de acero inoxidable son seguros para llevar pero no sirven para calentar en el microondas.
- 3 Prepara una caja o bolsa con un mínimo de provisiones que puedas dejar en el trabajo.** Esta puede contener una botella pequeña de aceite de oliva, un bote pequeño de sal marina, algunas especias que te gusten, frutos secos, aceitunas en botes pequeños, té o infusiones, un bote pequeño con proteína en polvo y endulzante en sobres.

Si quieres llevar el desayuno: los batidos son una opción perfecta para los que tienen poco tiempo en las mañanas y desayunan de camino al trabajo. Prepara tu batido en casa y usa cualquier contenedor hermético tipo vaso con tapa.

También existen unos “botes” específicos, son contenedores de 500ml y tienen dentro una esfera de plástico o de metal para que al batir se mezclen bien los ingredientes, evitando que se formen grumos o que se asienten en el fondo. También son muy prácticos para preparar batidos post entrenamiento.

Si quieres llevar **gachas**, es recomendable prepararlas con antelación y guardarlas en porciones separadas de una vez en la nevera (duran hasta tres días en perfecto

estado). Necesitarás dos tupperes pequeños, uno para la ración de avena cocida y otro para los añadidos (frutos secos, frutas frescas o chocolate). También lo podrías llevar todo en un solo tupper, pero corres el riesgo de que los frutos secos pierdan el crocante, y que las frutas frescas dañen más rápido el porridge. La ventaja de esta comida es que puedes comerla fría o a temperatura ambiente.

Para la comida o almuerzo: si quieres llevar **ensaladas y verduras** necesitarás un tupper mediano para las verduras (calcula que al menos entren tres tazas de ensalada de hojas verdes), otro para la proteína que vayas a añadir (atún, salmón, huevo, queso, etc.) y otro pequeño y hermético para los aderezos.

Lleva solamente la ración justa de **postres o snacks** para que no comas más de la cuenta. Por ejemplo, lleva 20g de chocolate y no la tableta entera.

Tupper post entreno: si tienes que llevar tu comida para después de entrenar no debes olvidar tu ración de almidones. Aparta con anticipación en contenedores arroz blanco, patatas o boniatos cocidos. También puedes llevar avena (porridge) y mezclarla con tu batido post entreno.

ESTRATEGIAS PARA COMER FUERA DE CASA

Si vas a menudo a restaurantes: cuando comemos fuera de casa dependemos del tamaño de las porciones que nos colocan, lo que puede hacernos comer de más sin darnos cuenta. Algunas recomendaciones para evitar esto:

- 1 Evita comer el pan que ponen en la mesa, y si puedes evitar que lo pongan mejor.
- 2 Utiliza las técnicas de la mano que describimos anteriormente para calcular lo que debes comer. Si sobra comida puedes ordenar que te la pongan para llevar.
- 3 Si vas de tapas elige las que tengan una buena fuente de proteína. Ver *ideas para tapas sin tapas (sin pan)*.
- 4 Si la comida son varios platos, intenta que el primero sea siempre una ensalada o sopa de verduras, o solamente ordena el plato principal.
- 5 Ordena platos con fuentes magras de proteína y evita las frituras. Por ejemplo: filetes de ternera a la parrilla, un pescado a la plancha, pollo al horno (o a la plancha) o almejas al vapor. Siempre pregunta por los acompañantes o guarnición, si es posible elige vegetales o ensaladas, o quizás algo de arroz o patatas cocidas. Evita las frituras de cualquier tipo.
- 6 Ordena algo que puedas ver y que no sea muy elaborado. Es más difícil saber los ingredientes de guisos, salsas, purés o sopas. En general usan harinas o pan para espesarlas, entre otras cosas.

- 7 Para beber ordena agua (si te gusta puede ser con gas y limón). No ordenes zumos ni bebidas ya preparadas.
- 8 De postre pide fruta de estación o algo de queso.
- 9 Para finalizar pide alguna infusión o café y evita tomar digestivos o bajativos.

Si viajas mucho: La clave para comer bien cuando viajas está en planificar. Tómate un tiempo para elegir el lugar donde te vayas a alojar. Su ubicación y equipamiento te pueden resultar de gran utilidad. Por ejemplo, si eliges un lugar cerca de un supermercado puedes hacer una pequeña compra saludable. Si además la habitación tiene un mini refrigerador o un microondas mucho mejor. Por ejemplo, puedes hacer tortillas o cocinar al vapor utilizando unos envases de silicona portátiles para cocinar en el microondas.

Si no puedes elegir tu hospedaje y viajas en coche prepara una pequeña bolsa porta alimentos con productos no perecederos como agua embotellada, conservas de proteínas y de vegetales, frutas resistentes con piel (plátanos, naranjas, mandarinas, etc.) y frutos secos que puedas llevar en el coche. También puedes llevar una pequeña nevera para los productos que requieran estar en frío. Un cuchillo multiuso, un set de cubiertos, platos y servilletas desechables también pueden ser de mucha utilidad cuando viajas en carretera.

02

EL RECETARIO



HUEVOS

Huevos cocidos

PREPARACIÓN

- 1 Saca los huevos de la nevera y espera que alcancen temperatura ambiente. Prepara también un bol grande con agua muy fría o con hielo.
- 2 En una olla mediana añade el agua, los huevos y el bicarbonato. Si los huevos no quedan completamente sumergidos agrega más agua. Coloca la olla a fuego medio-alto y espera que el agua hierva vigorosamente por 1 minuto.
- 3 Baja el fuego al mínimo y tapa la olla. Cocina los huevos 5 minutos para una yema medio cruda, de 7 a 8 minutos para una cremosa y 10 minutos para una yema bien cocida. Si los huevos estaban fríos al inicio de la cocción duplica el tiempo sugerido.
- 4 Saca los huevos y sumérgelos en el bol con el agua fría. Déjalos aquí otros 5 minutos para detener la cocción y poder pelarlos.
- 5 Pélalos y guárdalos en la nevera, consúmelos en los siguientes 5 días.



PORCIONES	6
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	68
PROTEÍNAS	6G
CARBOHIDRATOS	0G
GRASAS	4G

UTENSILIOS

Olla mediana con tapa
Bol grande

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 1 litro de agua
- 5g de bicarbonato de sodio (opcional)
- Hielo (opcional)

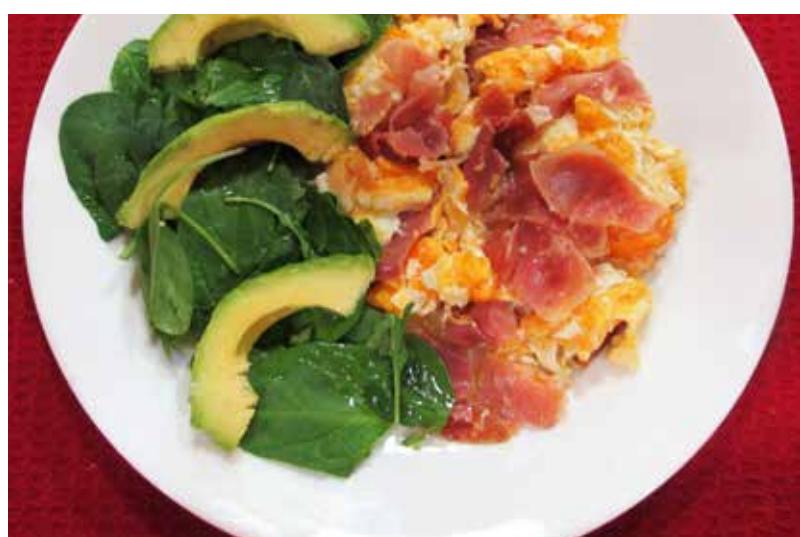
Huevos revueltos clásicos

PREPARACIÓN

- 1 Corta el jamón en trozos tamaño bocado y la mantequilla en cubos pequeños.
 - 2 Precalienta la sartén por 3 minutos a fuego medio-bajo. Coloca el aceite, distribúyelo y espera que caliente un poco.
 - 3 Parte los huevos en un bol, añade la mantequilla y la sal. Bate todo suavemente con un tenedor.
 - 4 Agrégalos a la sartén y remuévelos con una espátula. Añade el jamón cortado y continúa removiendo hasta obtener los huevos con la consistencia o grado de cocción que te guste. Agrega pimienta al gusto antes de servir.
-

VARIANTES

Puedes cambiar el jamón ibérico por bacon o cecina. Si quieres un toque adicional de sabor añade un poco de cebollino cortadito o espolvorea pimentón en polvo (picante o dulce).



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	10 MIN
PREPARACIÓN	8 MIN
COCCIÓN	2 MIN
CALORÍAS	420
PROTEÍNAS	27g
CARBOHIDRATOS	1g
GRASAS	34g

UTENSILIOS

Sartén antiadherente
Bol mediano
Espátula
Tenedor

.....

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 30g de jamón ibérico
- 10g de mantequilla sin sal fría
- 7ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Perico

Huevos revueltos con vegetales

PREPARACIÓN

- 1 Corta los vegetales en brunoise y el cilantro finamente, dejando algunas hojitas para decorar. También corta la mantequilla en cubos pequeños.
 - 2 Precalienta la sartén por 3 minutos a fuego medio-bajo. Coloca el aceite, distribúyelo y espera que caliente un poco.
 - 3 Sofríe la cebolla y el pimiento hasta que la cebolla esté blanda. Luego agrega el tomate y baja el fuego. Puedes tapar por 1 minuto hasta que el tomate suelte algo de jugo.
 - 4 Parte los huevos en un bol, añade la mantequilla y la sal. Bátelos con un tenedor hasta mezclar.
 - 5 Añádelos al sofrito de vegetales e integra todos los ingredientes. Cocina removiendo constantemente hasta que logres la consistencia o grado de cocción que te guste.
 - 6 Agrega por encima el cilantro y la pimienta. Remueve de nuevo, sirve y decora con las hojitas restantes.
-

VARIANTES

Puedes añadir cualquier otro vegetal al sofrito, por ejemplo, ajo, cebolleta, champiñones, etc.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	13 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	3 MIN
CALORÍAS	395
PROTEÍNAS	21G
CARBOHIDRATOS	10G
GRASAS	30G

UTENSILIOS

Sartén antiadherente
Bol mediano
Espátula
Tenedor

.....

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 120g de tomate (uno mediano)
- 30g de cebolla
- 30g de pimiento verde
- 10g de mantequilla sin sal fría
- 7ml de aceite de oliva
- 5-10 hojitas de cilantro (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Omelette turca

PREPARACIÓN

- 1 Corta la espinaca en chifonada (tiras) si viene en hojas grandes y la cebolla en brunoise. También corta la mantequilla en cubos pequeños y las nueces en trozos.
- 2 Parte los huevos en un bol, añade la mantequilla y la sal. Bátelos con un tenedor hasta mezclar.
- 3 Precalienta la sartén por 3 minutos a fuego medio-bajo. Coloca el aceite, distribúyelo y espera que caliente un poco. Agrega la cebolla y la espinaca y cocina removiendo hasta que ablande. Pasa los vegetales a un plato aparte sin apagar el fuego.
- 4 En la misma sartén agrega los huevos y distribúyelos por toda la superficie (como una crepe). No los remuevas. Cuando estén algo cocidos por abajo pero aún crudos por encima, coloca la espinaca salteada en el centro y añade por encima el queso.
- 5 Con una espátula despega por un lado la tortilla y dóblala por la mitad (no debería partirse si todavía está algo cruda) para dejar el relleno dentro. Pega los bordes para que no derrame.
- 6 Tapa y cocina por unos minutos más (el tiempo dependerá de cómo de crudo te guste el interior del huevo). Con una espátula pasa la omelette a un plato y sirve con las nueces.

VARIANTES

Puedes sustituir las nueces por aceitunas cortadas. Para un toque gourmet añade tomates deshidratados, albahaca u orégano fresco.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS	523
PROTEÍNAS	26G
CARBOHIDRATOS	9G
GRASAS	43G

UTENSILIOS

Sartén antiadherente

Bol mediano

Espátula

Tenedor

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 50g de espinaca
- 30g de cebolla
- 30g de queso feta o de cabra fresco
- 10g de mantequilla sin sal fría
- 7ml de aceite de oliva
- 10g de nueces o 5g de piñones
- Sal y pimienta negra al gusto

Omelette de queso de cabra

PREPARACIÓN

- 1 Corta las aceitunas en rueditas y el perejil finamente o en brunoise. Desmorona el queso de cabra o córtalo en trozos muy pequeños.
- 2 Precalienta la sartén por 3 minutos a fuego medio-bajo. Coloca la mitad del aceite, distribúyelo y espera a que caliente un poco.
- 3 Parte los huevos en un bol, añade la mantequilla, la sal y la pimienta. Bátelos con un tenedor hasta mezclar.
- 4 Agrega los huevos y distribúyelos por toda la superficie del sartén (como una crepe). Cocina 1 o 2 minutos o hasta que los huevos estén un poco crudos por arriba. Añade el queso en el centro de la omelette, las aceitunas y la mitad del perejil.
- 5 Con la espátula despega la tortilla por un lado, dóblala en dos o tres para que el relleno quede en el centro.
- 6 Tapa la sartén y cocina por 2 minutos más para que el queso derrita. Con cuidado, sirve en un plato, espolvorea por encima el resto del perejil y el orégano para decorar.

VARIANTES

Puedes utilizar otro queso como mozzarella y utilizar tomates cherry o pimientos rojos del Piquillo en el relleno. También puedes sustituir las aceitunas negras por verdes o rellenas con anchoas.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS	438
PROTEÍNAS	21G
CARBOHIDRATOS	3G
GRASAS	38G

UTENSILIOS

Sartén antiadherente pequeño con tapa
Espátula
Bol mediano
Tenedor

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 30g de queso de cabra (fresco, feta o rulo)
- 20g de aceitunas negras sin hueso
- 5g de perejil fresco
- 10g de mantequilla sin sal fría
- 7ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1g de orégano seco (opcional)

Omega huevos

PREPARACIÓN

- 1 Corta el salmón ahumado en trozos pequeños y el cebollino en aros finos.
 - 2 Cocina los huevos (ver cómo hacer [huevos cocidos](#)), péjalos y córtalos por la mitad larga.
 - 3 Con una chuchara extrae las yemas cuidadosamente dejando los cuencos de las claras completamente vacíos. Resérvalos.
 - 4 En un bol machaca las yemas, añade el salmón, el cebollino (deja un poquito para adornar) y la mayonesa. Mezcla bien hasta que logres una pasta cremosa y homogénea.
 - 5 Añade un poquito de sal a los cuencos que reservaste. Con una cuchararelléinalos con la mezcla de las yemas. Espolvorea por encima el resto del cebollino y la pimienta.
-

VARIANTES

Puedes sustituir el cebollino por cebolla morada y el salmón por atún o sardinas en conserva (si la conserva es en aceite de oliva no añadas mayonesa).



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	7 MIN
PREPARACIÓN	2 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS	248
PROTEÍNAS	21g
CARBOHIDRATOS	5g
GRASAS	16g

UTENSILIOS

Olla mediana con tapa (opcional)
Bol mediano
Cuchara

INGREDIENTES

- 2 huevos cocidos
- 50g de salmón ahumado
- 15g de [mayonesa casera](#)
- 10g cebollino
- Sal y pimienta al gusto

Revuelto de setas y chorizo

PREPARACIÓN

- 1 Corta las setas en trozos pequeños. Corta el diente de ajo en finas láminas. Quita la piel del chorizo y desmenúzalo.
- 2 Precalienta la sartén por 3 minutos a fuego medio-bajo. Coloca la mitad del aceite, distribúyelo y espera a que caliente un poco.
- 3 Sofríe el ajo y el chorizo hasta que el ajo dore un poco. Agrega las setas y póchalas en el sofrito.
- 4 Parte los huevos en un bol, añade la mantequilla, la sal y el perejil (deja un poquito para adornar). Bátelos con un tenedor hasta mezclar.
- 5 Añade los huevos al sofrito, sube un poco el fuego y revuelve con la espátula. Cocina hasta que logres la consistencia deseada.
- 6 Sirve con un poco de perejil y pimienta al gusto.

VARIANTES

Cambia el chorizo por morcilla o restos de hígado encebollado, agrega cebolla o cualquier vegetal que te guste.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS	420
PROTEÍNAS	23g
CARBOHIDRATOS	12g
GRASAS	32g

UTENSILIOS

Sartén antiadherente
Espátula
Bol mediano
Tenedor

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 10g de chorizo
- 100g de setas
- 10g de perejil
- 1 diente de ajo
- 10g de mantequilla sin sal fría
- 7ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Huevos orientales

PREPARACIÓN

- 1 Lava bien y corta los champiñones en láminas. Si usas hongos shiitake secos, remójalos antes en agua tibia por 15 minutos.
- 2 Corta la cebolla, el jengibre y la anchoa finamente y el cebollino en aros pequeños.
- 3 Precalienta la sartén por 3 minutos a fuego medio-bajo. Coloca la mitad del aceite, distribúyelo y espera a que caliente un poco.
- 4 Parte los huevos en un bol, añade sal y bátelos con un tenedor hasta mezclar.
- 5 Sofríe y pocha la cebolla, el jengibre y la anchoa. Cuando la cebolla esté blanda incorpora los hongos y mezcla todo muy bien. Cocina por 30 segundos.
- 6 Añade los huevos al sofrito, y removiendo cocina hasta que obtengas la consistencia deseada.
- 7 Verifica el punto de sal (ya que la anchoa generalmente es algo salada), sirve y añade por encima los anacardos y el cebollino.

—

VARIANTES

Si no encuentras hongos shiitake frescos utiliza setas o champiñones normales. Si no tienes anchoas utiliza unas sardinillas en conserva.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS	378
PROTEÍNAS	24g
CARBOHIDRATOS	10g
GRASAS	27g

UTENSILIOS

Sartén antiadherente

Espátula

Bol mediano

Tenedor

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 30g de cebolla blanca
- 60g de setas o champiñones (o hongos shiitake frescos)
- 5g raíz de jengibre
- 7ml de aceite de oliva (o aceite de coco)
- ½ anchoa en conserva (opcional)
- 10g de anacardos
- 5g de cebollino o parte verde de una cebolleta
- Sal al gusto

Huevos de la India

PREPARACIÓN

- 1 Corta el cebollino en aros pequeños.
 - 2 En una sartén a fuego medio derrite la mantequilla y sofríe el arroz de coliflor con el curry por dos minutos. Si el arroz está cocido solo saltea hasta mezclar.
 - 3 Agrega la mitad del cebollino, mezcla y sirve en un plato. Reserva.
 - 4 En la misma sartén coloca unas gotitas de aceite y añade los huevos. Fríelos por aproximadamente 2 minutos si te gusta la yema algo cruda, si no, tapa la sartén y cocina 2 ½ minutos para que la yema quede cremosa y a partir de 3 minutos para que quede firme y cocida.
 - 5 Al terminar de freír coloca los huevos sobre el arroz de coliflor. Agrega el resto de cebollino y espolvorea sal si le hace falta (a veces el curry viene algo salado).
-

VARIANTES

Puedes cambiar los huevos fritos por un simple revuelto y mezclarlo luego con el arroz.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	7 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	2 MIN
CALORÍAS	282
PROTEÍNAS	18g
CARBOHIDRATOS	15g
GRASAS	18g

UTENSILIOS

Sartén antiadherente con tapa
Espátula

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 250g de arroz de coliflor (crudo)
- 10g de mantequilla sin sal
- 10g de cebollino
- 1g de curry en polvo
- Sal al gusto

Tortilla de patatas

PREPARACIÓN

- 1 Pela las patatas y córtalas en rodajas finas o trozos pequeños. Sazónalas con sal. Corta la cebolla en brunoise.
- 2 Precalienta la sartén por 3 minutos a fuego medio. Coloca el aceite, distribúyelo y espera que caliente un poco. Sofríe las patatas y la cebolla por unos minutos, luego tapa la sartén y baja el fuego. Cocina por 10 minutos o hasta que las patatas estén blandas. Retira del fuego.
- 3 En un bol bate los huevos con un tenedor. Agrega las patatas, las cebollas y un poco más de sal. Remueve todo bien.
- 4 Añade a la misma sartén el contenido del bol, muévela un poco para que distribuya bien. Tapa y cocina a fuego bajo hasta que la tortilla esté firme por fuera pero aún cruda por dentro.
- 5 Si quieres dale la vuelta con la ayuda de una tapadera o de un plato plano y espera unos minutos más para que dore. El tiempo de cocción dependerá del grosor de la tortilla y del grado de cocción que deseas.

—

VARIANTES

Puedes cocer antes las patatas en agua, en olla de cocción rápida o en el horno en vez de sofreírlas, esto llevará un poco más de tiempo. Puedes sustituir la patata por ruedas de calabacín y la cebolla por ajo puerro o cebollino.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	20 MIN
PREPARACIÓN	15 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	396
PROTEÍNAS	10G
CARBOHIDRATOS	39G
GRASAS	22G

UTENSILIOS

Sartén antiadherente con tapa
Bol mediano
Tenedor
Espátula

INGREDIENTES

- 350g de patata
- 2 huevos
- 100g cebolla
- 30ml de aceite de oliva
- Sal al gusto



BATIDOS

Blanco batido de plátano

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todos los ingredientes menos el coco y el hielo en una batidora de vaso.
 - 2 Bate a velocidad alta.
 - 3 Añade hielo en función de cómo de espeso o frío preferas el batido. Si te queda muy espeso agrégale un poquito más de agua o leche.
 - 4 Sirve y añade por encima el coco rallado y la canela.
-

VARIANTES

Si eres intolerante a la lactosa utiliza leche de almendras o de coco. Puedes cambiar el yogur por kéfir y el plátano por cualquier otra fruta. Puedes sustituir el coco por macadamias o almendras naturales. Si no quieres licuar las nueces para que no te queden los pedacitos en el batido puedes picarlas y agregarlas al final.

—

NOTA

Si usas proteína de suero con sabor no agregues al batido miel ni stevia porque ya tiene edulcorante.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	5 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS	543
PROTEÍNAS	40G
CARBOHIDRATOS	63G
GRASAS	16G

UTENSILIOS

Batidora de vaso

Vaso

.....

INGREDIENTES

- 100ml de leche fría
- 230g de yogur natural sin azúcar
- 1 plátano maduro
- 30g de proteína de suero natural o de vainilla (opcional)
- 10g coco rallado (opcional)
- 15g de miel o gotas de stevia al gusto (VER NOTA)
- 1g de canela
- Cubos de hielo al gusto

Batido de café con leche

PREPARACIÓN

- 1 En una cafetera prepara una taza de café concentrado y deja enfriar. También puedes utilizar un sobre de café soluble con muy poca agua.
- 2 Mezcla todos los ingredientes en una batidora, incluido el hielo.
- 3 Bate a velocidad alta.
- 4 Añade más hielo en función de cuan espeso o frío prefieras el batido. También puedes congelar el plátano previamente y así añadir menos hielo. Si te queda muy espeso agrégale un poquito más de café o de leche.

VARIANTES

Puedes cambiar el yogur por la leche de tu preferencia (almendras o coco). También sustituir el café por té chai concentrado y jengibre rallado o matcha en polvo. Si no quieras licuar las avellanas para que no te queden los pedacitos en el batido puedes picarlas y agregarlas al final.

NOTA

Si usas proteína de suero con sabor no agregues al batido miel ni stevia porque ya tiene edulcorante.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	7 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	2 MIN
CALORÍAS	495
PROTEÍNAS	34g
CARBOHIDRATOS	51g
GRASAS	19g

UTENSILIOS

Cafetera

Batidora de vaso

Vaso

INGREDIENTES

- 100ml de café concentrado (cargado)
- 100ml de leche entera
- 100g de yogur griego natural sin azúcar
- 1 plátano maduro
- 30g de proteína de suero natural o de vainilla (opcional)
- 3 gotas de esencia de vainilla
- 1-2g de canela en polvo
- 10g de avellanas (5-7unidades)

Batido Detox-chai

PREPARACIÓN

- 1 Prepara el té chai concentrado: usa dos bolsitas para 150ml de agua hervida.
- 2 Mezcla todos los ingredientes menos el hielo en una batidora de vaso.
- 3 Bate a velocidad alta.
- 4 Añade hielo en función de lo espeso o frío que prefieras el batido. Si te queda muy espeso agrégale un poquito más de té o de leche.

VARIANTES

Espolvorea un poco de canela sobre el batido. Puedes intercambiar la leche de coco por leche de almendras o de vaca.

NOTA

Si usas proteína de suero con sabor no agregues miel ni stevia porque ya tiene edulcorante.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	7 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	2 MIN
CALORÍAS	522
PROTEÍNAS	29g
CARBOHIDRATOS	49g
GRASAS	27g

UTENSILIOS

Olla o tetera
Batidora de vaso
Vaso

INGREDIENTES

- 150ml leche de coco
- 150ml té chai concentrado o te negro (2 bolsitas)
- 1 plátano maduro
- 5g de raíz de jengibre rallada (o 1g en polvo)
- 30g de proteína de suero natural (opcional)
- 15g de miel o stevia al gusto
- Cubos de hielo al gusto
- Canela al gusto (opcional)

Batido Golden-inspirulina

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todos los ingredientes menos el hielo en una batidora.
- 2 Bate a velocidad media-alta.
- 3 Añade hielo en función de lo espeso o frío que prefieras el batido. Si te queda muy espeso agrégale un poquito de agua o más leche de almendras.

VARIANTES

Puedes cambiar el yogur por kéfir. Ajusta las cantidades de cúrcuma o de espirulina según tu gusto. Puedes cambiar la leche de almendras por leche de coco o normal.

NOTA

Si usas proteína de suero con sabor no agregues al batido miel ni stevia porque ya tiene edulcorante.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	5 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS	392
PROTEÍNAS	30g
CARBOHIDRATOS	23g
GRASAS	20g

UTENSILIOS

Batidora de vaso

Vaso

INGREDIENTES

- 150ml de leche de almendras sin azúcar
- 10g de yogur griego natural sin azúcar
- 30g de proteína de suero natural (opcional)
- 10g de raíz de jengibre (0.5g en polvo)
- 0.5g de cúrcuma o alga espirulina en polvo (opcional)
- 15g de miel o stevia al gusto
- Cubos de hielo al gusto

Batido espinaca-aguacate

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todos los ingredientes menos la menta y el hielo en una batidora de vaso. Si vas a añadir proteína usa solamente proteína de suero natural o sin sabor.
- 2 Bate a velocidad alta.
- 3 Añade hielo en función de lo espeso o frío que prefieras el batido. Si te queda muy espeso agrégale un poquito más de agua o leche.
- 4 Sirve con las hojitas de menta.

VARIANTES

Puedes sustituir las espinacas por menos cantidad de col rizada (o kale) y la leche de coco por leche de almendras o de vaca. Si no quieres licuar los pistachos para que no te queden los pedacitos en el batido puedes picarlos y agregarlos al final junto con las hojitas de menta.

NOTA

Las gotas de zumo de limón son para evitar que el aguacate se oxide y el batido se oscurezca.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	5 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS	414
PROTEÍNAS	27G
CARBOHIDRATOS	13G
GRASAS	30G

UTENSILIOS

Batidora de vaso

Vaso

INGREDIENTES

- 50g de espinacas
- 50g de aguacate
- 100ml de leche de coco
- 250ml de agua
- Gotas de zumo de limón
- 30g de proteína de suero natural o sin sabor (opcional)
- 10 pistachos (opcional)
- Hojas de menta (opcional)
- Cubos de hielo al gusto

Desayuno del Cáucaso

PREPARACIÓN

- 1 Lava y corta las fresas en rodajas. Corta las nueces en trozos pequeños.
 - 2 En un bol o vaso coloca la mitad de la miel y luego las fresas.
 - 3 Sirve el kéfir. Si vas a usar la proteína de suero de leche mézclala antes con el kéfir y luego agrega sobre las fresas.
 - 4 Añade el resto de la miel por encima y espolvorea la canela y las nueces cortadas.
 - 5 Sirve con las hojitas de menta, que además de añadir un gusto fresco adornan tu desayuno.
-

VARIANTES

Puedes cambiar el kéfir por yogur natural normal o griego y las fresas por arándanos, frambuesas o moras. Si no tienes nueces puedes utilizar avellanas, macadamias o almendras.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	5 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS	481
PROTEÍNAS	34g
CARBOHIDRATOS	44g
GRASAS	21g

UTENSILIOS

Vaso grande o bol pequeño

INGREDIENTES

- 250ml de kéfir natural sin azúcar
- 30g de proteína de suero de leche sabor vainilla (opcional)
- 150g o 5-6 fresas enteras (o arándanos)
- 12g de nueces (2 ½ nueces enteras)
- 20g de miel o stevia al gusto
- Canela en polvo al gusto
- Hojas de menta (opcional)

Mousse de yogur

PREPARACIÓN

- 1 En una olla pequeña a fuego medio-bajo calienta la leche, solamente lo suficiente para disolver la gelatina (que no llegue a hervir). También la puedes calentar en el microondas en una taza.
 - 2 Disuelve la gelatina en la leche y deja enfriar un poco.
 - 3 En un bol aparte mezcla el yogur con la stevia y la vainilla con un batidor globo. Agrega la leche y vuelve a batir vigorosamente por 1-2 minutos más.
 - 4 Sirve en 2 vasos o copas e introdúcelos en la nevera hasta que enfríen y cuajen (1-2 horas).
 - 5 Coloca las fresas, el zumo de limón y la miel en el vaso de una batidora y bate todo hasta lograr una pasta. Guarda en la nevera y añade por encima del mousse una vez que esté cuajado.
-

EMPLATADO Y VARIANTES

Puedes añadir más fresas u otros frutos rojos enteros, unas nueces y hojitas de menta para decorar. Si no tienes yogur griego añade 350ml de yogur normal y 75ml de queso batido.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	80 MIN
PREPARACIÓN	18 MIN
COCCIÓN	2 MIN
REFRIGERACIÓN	60 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	410
PROTEÍNAS	12G
CARBOHIDRATOS	26G
GRASAS	29G

UTENSILIOS

Olla pequeña
Bol mediano
Batidora de mano
Batidor tipo globo
2 vasos cortos

.....

INGREDIENTES

- 500g de yogur griego natural sin azúcar
- 125ml de leche
- 4g de gelatina en polvo
- 6g de stevia granulada (no sirve en gotas)
- 5ml de esencia de vainilla
- 5ml de zumo de un limón
- 10-20g de miel
- 10 fresas o frutos rojos

A top-down photograph of a white bowl filled with oatmeal. The oatmeal is topped with small pieces of dried fruit, nuts, and a few mint leaves. To the right of the bowl, a silver spoon is resting on a wooden surface, holding a portion of brown sugar. The background is a dark wooden table. Scattered around the bowl are some oatmeal flakes and a sprig of mint.

PORRIDGES

LAS RECETAS **PORRIDGES**

Porridge de avena, manzana y canela

PREPARACIÓN

- 1 En un bol mezcla el agua tibia con la avena. Déjala en remojo entre 7 y 12 horas a temperatura ambiente. Escurre el exceso de agua antes de cocinar. Este procedimiento es recomendable pero opcional.
- 2 En una olla pequeña añade la leche y el agua fría, disuelve la pizca de sal y la fécula de patata. Si te gusta el porridge líquido no añadas la fécula de patata.
- 3 Agrega la avena escurrida, la ramita de canela, la miel y la manzana previamente cortada en trozos pequeños. También la puedes rallar.
- 4 Coloca la olla a fuego medio-bajo y lleva todo a un leve hervor. Remueve de vez en cuando y espera que comience a espesar un poco.
- 5 Sirve caliente, agrégale por encima las nueces picadas y si quieras espolvorea algo más de canela.

—

VARIANTES

Puedes no usar leche o cambiarla por la de tu preferencia. Si te gusta el porridge frío realiza el mismo procedimiento mezclando todo y, sin cocinar, deja reposar en la nevera durante la noche. Puedes cambiarlo por cualquier otro porridge del plan.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	10 MIN
REMOJO	7-12 H
CALORÍAS	486
PROTEÍNAS	15g
CARBOHIDRATOS	70g
GRASAS	17g

UTENSILIOS

Bol o recipiente

Olla mediana

Colador (opcional)

INGREDIENTES

- 50g de avena cruda
- 250ml de agua tibia (opcional)
- 100ml de agua fría
- 200ml de leche
- 0.2g de fécula de patata (opcional)
- 100g de manzana (aprox. 1/2 manzana)
- 10-20g de miel o stevia al gusto
- 1 rama de canela (o 1g en polvo)
- Pizca de sal
- 10g nueces picadas

LAS RECETAS **PORRIDGES**

Porridge de avena, frutos rojos y nueces

PREPARACIÓN

- 1 En un bol mezcla el agua tibia con la avena. Déjala en remojo entre 7 y 12 horas a temperatura ambiente. Escurre el exceso de agua antes de cocinar. Este procedimiento es recomendable pero opcional.
- 2 En una olla añade la leche y el agua fría, disuelve la pizca de sal y la fécula de patata. Si te gusta el porridge más líquido no añadas la fécula de patata. Agrega la avena y la miel.
- 3 Coloca la olla a fuego medio-bajo y lleva todo a un leve hervor. Remueve de vez en cuando y espera a que comience a espesar. Rápidamente agrega la vainilla, remueve y retira del fuego.
- 4 Sirve caliente en un plato hondo, agrégale por encima las nueces cortadas y los arándanos.

VARIANTES

Puedes sustituir los arándanos por fresas, moras o framboesas. Puedes no usar leche o cambiarla por la de tu preferencia.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	10 MIN
REMOJO	7-12 H
CALORÍAS	474
PROTEÍNAS	15g
CARBOHIDRATOS	65g
GRASAS	17g

UTENSILIOS

Bol o recipiente
Olla mediana
Colador (opcional)

INGREDIENTES

- 50g de avena cruda
- 250ml de agua tibia
- 100ml de agua fría
- 200ml de leche
- Pizca de sal
- 0.2g de fécula de patata (opcional)
- 20g de miel o stevia al gusto
- 5 gotas de esencia de vainilla
- 10g de nueces o almendras
- 60g de arándanos o frutos rojos

Porridge tropical

PREPARACIÓN

- 1 En un bol mezcla el agua tibia con la avena. Déjala en remojo entre 7 y 12 horas a temperatura ambiente. Escurre el exceso de agua antes de cocinar. Este procedimiento es recomendable pero opcional.
 - 2 En una olla añade la leche de coco, disuelve la sal y la fécula de patata. Agrega la avena escurrida y la miel. Mezcla bien.
 - 3 Coloca la olla a fuego medio-bajo y lleva todo a un leve hervor, remueve de vez en cuando y espera a que comience a espesar. Retira del fuego.
 - 4 Sirve caliente en un plato hondo, agrega por encima el plátano cortado en rueditas, el coco rallado y la canela en polvo (si te gusta).
-

VARIANTES

Puedes utilizar otro tipo de leche de almendras o de vaca. Puedes cambiar el coco por pecanas o macadamias cortadas.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	10 MIN
REMOJO	7-12 H
CALORÍAS	651
PROTEÍNAS	9g
CARBOHIDRATOS	73g
GRASAS	36g

UTENSILIOS

Bol o recipiente
Olla mediana
Colador (opcional)

INGREDIENTES

- 50g de avena cruda
- 250ml de agua tibia
- 150ml de agua
- 150ml de leche de coco (o de vaca)
- Pizca de sal
- 0.2g de fécula de patata (opcional)
- 20g de miel o stevia al gusto
- 0.5g de canela en polvo (opcional)
- 10g de coco rallado
- 100g de plátano (aprox ½ plátano)

LAS RECETAS **PORRIDGES**

Porridge Chocochip

PREPARACIÓN

- 1 En un bol mezcla el agua tibia con la avena. Déjala en remojo entre 7 y 12 horas a temperatura ambiente. Escurre el exceso de agua antes de poner a cocinar. Este procedimiento es recomendable pero opcional.
 - 2 En una olla añade la leche fría, disuelve la sal, la fécula de patata, la miel y el cacao en polvo.
 - 3 Coloca la olla a fuego medio-bajo y lleva todo a un leve hervor, removiendo de vez en cuando hasta que comience a espesar. Retira del fuego.
 - 4 Sirve caliente en un plato hondo, agrégale por encima el chocolate cortado en trozos pequeños y un poco más de cacao en polvo (si te gusta un sabor a chocolate más intenso).
-

VARIANTES

Puedes utilizar otro tipo de leche y unas gotas de esencia de vainilla.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	10 MIN
REMOJO	7-12 H
CALORÍAS	505
PROTEÍNAS	17g
CARBOHIDRATOS	59g
GRASAS	20g

UTENSILIOS

Bol o recipiente

Olla mediana

Colador (opcional)

INGREDIENTES

- 50g de avena cruda
- 250ml de agua tibia
- 100ml de agua fría
- 200ml de leche
- Pizca de sal
- 0.2g de fécula de patata (opcional)
- 20g de miel o stevia al gusto
- 3g de cacao en polvo sin azúcar
- 20g de chocolate >85%

Porridge de arroz

PREPARACIÓN

- Coloca a fuego bajo una olla con la leche y añade el arroz cocido, el coco rallado, la miel, la canela y las especias. Mezcla bien hasta que la miel se disuelva.
- Removiendo de vez en cuando lleva todo a un ligero hervor hasta que parte de la leche se haya absorbido por el arroz. Añade el aceite de coco y remueve.
- Baja el fuego a su menor potencia y tapa la olla para que termine de espesar por 2 minutos más. Apaga el fuego y antes de servir añade la nata y remueve todo de nuevo. Sirve y espolvorea algo más de canela.

VARIANTES

Sustituye la nata por una cucharadita de mantequilla de almendras o de cacahuetes sin azúcar. Añade pasitas o algún fruto seco que tengas en casa.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	7 MIN
PREPARACIÓN	2 MIN
COCCIÓN	5 MIN
REMOJO	7-12 H
CALORÍAS	374
PROTEÍNAS	9g
CARBOHIDRATOS	59g
GRASAS	15g

UTENSILIOS

Bol o recipiente
Olla mediana
Sartén antiadherente
Colador (opcional)

INGREDIENTES

- 100g de arroz cocido
- 150ml de leche
(o leche de coco)
- 10ml de nata líquida
(o crema de coco)
- 10g de coco rallado
- 1g de canela en polvo
o 1 palito
- 20g de miel o stevia al gusto
(o 10g de azúcar de coco)
- 2g de aceite de coco
- 0.2g de clavo molido o
jengibre (opcional)



ENSALADAS,
VEGETALES
Y CREMAS

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Ensalada verde

PREPARACIÓN

- 1 Lavar y cortar las hojas de lechuga, espinaca y kale (salvo que compres bolsas listas para servir).
- 2 Mezcla en un bol todas las verduras verdes. Agrega el aceite de oliva, el vinagre y la sal y remueve todo con un tenedor o pinzas.

—

VARIANTES

Puedes agregar otros tipos de verduras de la categoría priorizar, como endivias, canónigos, berros, escarola, etc. Puedes utilizar una vinagreta francesa o añadir algunos frutos secos o semillas tostadas.

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	2 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS	136
PROTEÍNAS	2G
CARBOHIDRATOS	3G
GRASAS	14G

UTENSILIOS

Bol grande
Tenedor o pinza de cocina
(opcional)

INGREDIENTES

- 20g de lechuga romana
- 15g de rúcula
- 20g de espinacas
- 15g de kale
- 15ml de aceite de oliva
- 5ml de vinagre balsámico
- Sal al gusto



LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Ensalada caprese

PREPARACIÓN

- 1 Corta el tomate y la mozzarella en 5 o 6 ruedas de ancho similar.
- 2 Coloca las rodajas de tomate en un plato y cubre cada una con el queso mozzarella. Coloca una hoja de albahaca fresca por cada rodaja de tomate.
- 3 Espance un poco de aceite de oliva y de vinagre balsámico a cada rueda. Adereza con la sal y la pimienta negra al gusto.

VARIANTES

También puedes hacer brochetas de caprese. Utiliza tomates cherry y “bocconcini” de mozzarella. Pincha con un palito de madera intercalando tomate y queso y sírvelas con albahaca cortada.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	5 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS	369
PROTEÍNAS	18g
CARBOHIDRATOS	9g
GRASAS	29g

UTENSILIOS

Plato o fuente para servir

INGREDIENTES

- 150g de tomate (1 unidad grande)
- 100g de queso mozzarella de bola (o burrata)
- 6 hojas de albahaca fresca (o 0.5g seca)
- 15ml de aceite de oliva
- 7ml de vinagre balsámico
- Sal y pimienta negra al gusto

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Ensalada Coleslaw

PREPARACIÓN

- 1 Corta la col blanca en chifonada o rállala. Pela y ralla la zanahoria (puedes utilizar un procesador) y, si agregas manzana, córtala en julianas. Para que la manzana no se oxide debes colocarle inmediatamente el aderezo o meterla en agua con unas gotas de zumo de limón mientras la usas.
 - 2 En un bol mezcla la mayonesa, la miel, el vinagre, y la sal, hasta tener un aderezo de color homogéneo.
 - 3 En una ensaladera mezcla la col blanca, la zanahoria y la manzana.
 - 4 Agrega el aderezo y con unas pinzas mezcla todo hasta que los vegetales estén bien cubiertos. Refrigera en la nevera tapada con papel film plástico si no la vas a comer inmediatamente.
-

VARIANTES

Si no tienes mayonesa puedes usar una cucharada de yogur griego (en este caso no añadas el vinagre). Puedes utilizar otras frutas como granada, trozos de naranja o pasitas para un toque especial.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	10 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	222
PROTEÍNAS	4g
CARBOHIDRATOS	44g
GRASAS	6g

UTENSILIOS

Rallador
Procesador de alimentos (opcional)
Bol pequeño
Bol mediano
Pinzas

INGREDIENTES

- 100g de col blanca (y/o morada)
- 100g de zanahoria
- 60g de manzana (1/2 unidad) [opcional]
- 15g de mayonesa casera
- 7ml de vinagre de manzana (o cualquier otro)
- 15g de miel (o stevia al gusto)
- ½ limón
- Sal

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Ensalada de rúcula, pera y queso

PREPARACIÓN

- 1 Desmenuza el queso azul si es duro, si es más cremoso puedes hacer unas 5 o 6 bolitas pequeñas con las manos de 1cm aproximadamente.
 - 2 Coloca un bol pequeño con agua y el zumo de limón. Pela la pera y córtala en cubos pequeños (macedonia) o en láminas finas. Colócalas en el agua con limón para que no se oxide. Antes de añadirla a la ensalada, escúrrela y sécalas un poco con papel absorbente o un paño de cocina.
 - 3 En una ensaladera añade la rúcula y las espinacas, rocía con la vinagreta. Mezcla bien con unas pinzas. Distribuye por encima la pera, el queso y finalmente las almendras.
-

VARIANTES

Puedes añadir otra proteína como por ejemplo bolitas de carne picada de los restos de las hamburguesas 50/50, cocidas en un poco de aceite o en el horno. También puedes añadir tiras de jamón ibérico o bacon tostado. Puedes usar queso parmesano o almendras en vez de nueces.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	5 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS	323
PROTEÍNAS	12G
CARBOHIDRATOS	18G
GRASAS	24G

UTENSILIOS

Bol pequeño
Ensaladera
Pinzas

.....

INGREDIENTES

- 80g de rúcula
- 30g de espinacas
- 30g de queso de cabra o tipo azul (cabrales, roquefort, etc.)
- 70g de pera madura (1/2 unidad)
- 10g de almendras fileteadas (o nueces)
- ½ limón (zumo)
- 15ml de vinagreta francesa

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Ensalada reina

PREPARACIÓN

- 1 Blanquea los guisantes en agua hirviendo o al microondas por 1 minuto. Corta la cebolla y el pimiento en cubos pequeños o en macedonia.
- 2 Con la carne a temperatura ambiente usa un tenedor para deshuesar y/o desmenuzar el pollo (puedes usar restos de cualquier otra comida con pollo que te haya quedado). Colócalo en un bol mediano y añade la cebolla cortada.
- 3 Pela y corta el aguacate en cubos pequeños o macedonia. Agrégalo al pollo e inmediatamente rocíale el zumo de limón por encima (para evitar que el aguacate se oxide y se oscurezca).
- 4 Agrega la mayonesa casera, la sal y la pimienta. Mezcla todo muy bien.
- 5 Finalmente agrega el pimiento, los guisantes frescos y el cilantro. Refrigera si te gusta la ensalada más fría.

VARIANTES

Puedes sustituir los guisantes o los pimientos por zanahorias cortada en cubos pequeños. Si no tienes mayonesa casera puedes probar con 15g de yogur griego (si no está muy ácido), 7ml de aceite de oliva y 5g de mostaza Dijon. Esta ensalada es perfecta para rellenar arepas de yuca o con chips de plátano macho.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	8 MIN
PREPARACIÓN	8 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS	382
PROTEÍNAS	27G
CARBOHIDRATOS	23G
GRASAS	22G

UTENSILIOS

Bol mediano

Tenedor

INGREDIENTES

- 100g de pechuga de pollo cocida (puedes utilizar restos de cualquier plato)
- 30g de cebolla blanca
- 100g de aguacate maduro
- 50g de guisantes
- 30g de pimiento rojo (opcional)
- 5ml de zumo de limón
- 15g de mayonesa casera
- 5g de cilantro fresco (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Ensalada espartana

PREPARACIÓN

- 1 Corta los pepinillos y la cebolla en brunoise.
 - 2 Coloca el atún (previamente escurrido si usas una conserva) en un bol y desmenúzalo con un tenedor.
 - 3 Corta los pepinillos y la cebolla finamente. Añádelos al atún junto con la mayonesa. Mezcla todo. Si usas una conserva de atún en aceite de oliva, añade menos mayonesa o sustitúyela por yogur griego.
 - 4 En un plato hondo coloca de base verduras de hoja verde y luego encima la ensalada espartana. Si tienes aceitunas o guisantes puedes utilizarlos para decorar.
-

VARIANTES

Si te faltan pepinillos puedes usar cualquier otro vegetal cortado en macedonia (calabacines, espárragos, etc.). Si no tienes mayonesa puedes utilizar 30g de yogur griego y 10g de mostaza Dijon.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	8 MIN
PREPARACIÓN	8 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS	241
PROTEÍNAS	23g
CARBOHIDRATOS	9g
GRASAS	13g

UTENSILIOS

Bol mediano

Tenedor

Ensaladera

INGREDIENTES

- 3 pepinillos medianos (preferiblemente fermentados)
- 30g de cebolla (blanca o morada)
- 100g de atún natural en conserva o cocido (pueden ser restos)
- 15g de mayonesa casera
- 80g de vegetales de hoja verde (espinacas, lechugas, rúcula, etc.)
- 7ml de aceite de oliva
- Sal al gusto

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Ensalada rusa especial

PREPARACIÓN

- 1 Corta la patata y la zanahoria en cubos pequeños (macedonia), los huevos y los pepinillos en brunoise.
- 2 Coloca una olla a hervir con suficiente agua y un poco de sal. Blanquea los cubos de zanahoria por 4 minutos, sácalos con una espumadera y escurre inmediatamente. Reserva y deja enfriar.
- 3 En la misma olla blanquea las patatas por 8 minutos, no más para que no queden muy blandas. Retíralas del agua con la espumadera, escurre y deja enfriar. Por último, blanquea los guisantes por 1 minuto, si son enlatados no hace falta blanquearlos.
- 4 En un bol mezcla los vegetales ya fríos, los pepinillos y los huevos.
- 5 En otro bol mezcla la mayonesa, el yogur, el vinagre, el aceite y el eneldo. Añade este aderezo a los vegetales y remueve todo con cuidado hasta que estén completamente impregnados. Añade sal y pimienta al gusto.
- 6 Refrigera hasta la hora de servir. Sirve en una ensaladera y coloca encima hojitas de eneldo o pimientos del Piquillo para adornar.

—

VARIANTES

Puedes añadirle una conserva de atún (si es en aceite de oliva no añadas mayonesa al aderezo) y si no tienes pepinillos puedes cortar unas pocas alcacarras.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	25 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	15 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	450
PROTEÍNAS	14G
CARBOHIDRATOS	50G
GRASAS	22G

UTENSILIOS

2 Bol's medianos
Olla mediana
Espumadera
Ensaladera

INGREDIENTES

- 250g de patatas (1 mediana)
- 200g de zanahorias (1 mediana)
- 100g de guisantes
- 2 pepinillos medianos (opcional)
- 2 huevos cocidos
- 50g de yogur griego
- 20g de mayonesa casera
- 15ml de aceite de oliva
- 7ml de vinagre de manzana
- 0.5g de eneldo seco o 5g si es fresco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Ensalada Thai de salmón

PREPARACIÓN

- 1 En una sartén a fuego medio calienta el aceite de oliva, dora el ajo y saltea los anacardos por un 1 minuto removiendo constantemente.
 - 2 Pasa los anacardos y el ajo, incluido el poquito de aceite, a un bol pequeño y deja que enfríen. Agrega el zumo de naranja, la salsa de soja, el jengibre rallado y mezcla todo muy bien.
 - 3 Corta la cebolla y el pimiento en julianas o tiras finas. En el bol grande, añade las verduras y el tomate. Agrega la mitad del aderezo y mueve todo con unas pinzas.
 - 4 Sirve la ensalada en un plato y coloca por encima las láminas de salmón ahumado (si son muy anchas puedes cortarlas en tiras). Añade por encima el resto del aderezo y el cebollino cortado en aros. Si hace falta, puedes agregarle algo más de aceite de oliva.
-

VARIANTES

Puedes usar tiras de “roast beef” o gambas cocidas en vez de salmón, y hojas de cilantro o de albahaca fresca en vez de cebollino.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	15 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS	389
PROTEÍNAS	31G
CARBOHIDRATOS	19G
GRASAS	22G

UTENSILIOS

Bol pequeño · Bol mediano ·
Sartén pequeño · Pinza ·
Ensaladera (opcional)

INGREDIENTES

- 100g de salmón ahumado
- 70g de verduras verdes (lechugas, espinacas, etc.)
- 50g de tomates cherry
- 20g de cebolla morada
- 50g de pimiento rojo
- 1 cebollino

PARA EL ADEREZO

- 1 diente de ajo cortadito
- 10g de anacardos cortados o semillas de sésamo
- 10g de jengibre rallado
- 50ml de zumo de naranja
- 20ml de salsa de soja (opc.)
- 7ml de aceite de oliva
- 1/2 guindilla cortadita (opc. si te gusta el picante)

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Ensalada de rúcula, arándanos y queso de cabra

PREPARACIÓN

- 1 En un bol coloca la rúcula y los arándanos. Rocíale el aceite de oliva y el vinagre balsámico. Con una pinza remueve bien el aderezo. Reserva.
- 2 Corta una o dos ruedas de queso de cabra y colócalas sobre las verduras. Añade la miel sobre el queso y, finalmente, esparce las nueces picadas.

—

VARIANTES

Puedes variar esta ensalada utilizando otras verduras (kale o endivias), otras frutas (granada o manzana) o sustituyendo el queso de cabra por Camembert.

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	10 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS	418
PROTEÍNAS	11g
CARBOHIDRATOS	18g
GRASAS	35g

UTENSILIOS

Bol mediano

Pinza

INGREDIENTES

- 80g de rúcula
- 50g de queso de cabra tipo rulo
- 30g de arándanos
- 15g de nueces
- 10g de miel
- 15ml de aceite de oliva
- 7ml de vinagre balsámico



LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Otra ensalada de atún

PREPARACIÓN

- 1 Corta el aguacate y el pimiento en cubos pequeños o en macedonia. Corta la cebolla y el perejil en brunoise. Pela y corta el huevo finamente.
- 2 Si usas un lomo de atún cocido córtalo en dados. Si es en conserva escúrrele el exceso de aceite o de agua.
- 3 En un bol mediano mezcla el aguacate, la cebolla y el pimiento. Luego agrega el atún y adereza con el zumo de limón, el aceite de oliva y la sal. Mezcla todo suavemente y deja reposar la ensalada durante 10 minutos (puede ser en la nevera). Puedes aprovechar este tiempo para cocer el huevo si es que no lo tienes preparado.
- 4 Sirve la ensalada y añade el huevo. Agrega pimienta al gusto y esparce las hojitas de perejil para adornar.

VARIANTES

Puedes complementar esta ensalada con lechugas frescas o colocarla sobre hojas de endivias. Si sustituyes el atún fresco por una conserva en aceite de oliva no agregues aceite al aderezo. También puedes usar algo de mayonesa casera en sustitución.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS	387
PROTEÍNAS	26g
CARBOHIDRATOS	11g
GRASAS	27g

UTENSILIOS

Bol mediano
Pinzas
Ensaladera (opcional)

INGREDIENTES

- 100g de lomo de atún cocido (restos) o una conserva
- 1 huevo cocido
- 50g de aguacate
- 50g de pimiento rojo
- 30g de cebolla
- 15ml de aceite de oliva
- 5ml de zumo de limón
- 5-10 hojitas de perejil (opcional)
- Sal al gusto

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

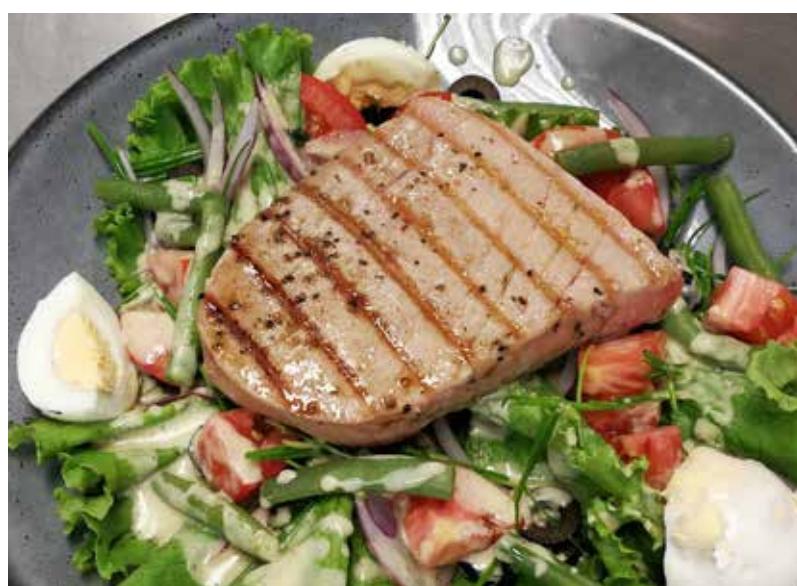
Ensalada Nicoise

PREPARACIÓN

- 1 En una sartén a fuego medio-alto añade unas gotas de aceite de oliva y sella el filete de atún de 1 a 2 minutos por cada lado. De esta forma quedará rosado por dentro. Cótalo en láminas finas y sazónalo al gusto con sal y pimienta negra. Reserva.
- 2 En un bol mezcla los tomates y las cebollas cortadas, las aceitunas y las alcaparras. Rocía con la mitad de la vinagreta y el estragón. Remueve y deja marinar 5 minutos.
- 3 Coloca las lechugas cortadas en un plato, distribuye por encima la marinada y las rodajas de atún. Adereza todo con el resto de la vinagreta y añade el huevo cortado en mitades.

VARIANTES

Puedes cambiar las lechugas por judías verdes previamente cocidas. También puedes añadir unas patatas cocidas cortadas y 2 anchoas en conserva finamente picadas.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS	428
PROTEÍNAS	32G
CARBOHIDRATOS	8G
GRASAS	29G

UTENSILIOS

Bol pequeño
Bol mediano
Sartén o plancha
Ensaladera (opcional)

INGREDIENTES

- 70-100g de lomo de atún fresco (o una conserva)
- 70g de tomates cherry (5-6 unidades)
- 20g de cebolla morada
- 5 aceitunas negras
- 5g de alcaparras (opcional)
- 1 huevo cocido (opcional)
- 70g de corazones de lechuga (o la verdura de preferencia)
- 0.2g de estragón seco (opcional)
- 15ml de vinagreta francesa
- 7ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Tabule con quinoa

PREPARACIÓN

> PARA LA QUÍNOA

- 1 Enjuaga la quinoa con agua fría.
- 2 Coloca la quinoa en una sartén pequeña, agrega el agua y un poco de sal. Lleva todo a hervor. Cuando parte del agua se haya evaporado y esté al ras de la quinoa, baja el fuego y tapa. Cocina hasta que esté blanda (aproximadamente 15-20 minutos). Apaga el fuego, destapa y deja reposar hasta que enfríe completamente (para que enfríe más rápido traspásala a un bol).

> PARA EL TABULE

- 1 Corta la cebolla y el tomate en brunoise. Corta finamente el ajo y las hojas de perejil y hierbabuena. Pasa todo a un bol y añade el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Mezcla suavemente con un tenedor.
- 2 Cuando la quinoa esté a temperatura ambiente, agrégala y mézclala poco a poco con los vegetales. Puedes agregar más o menos quinoa dependiendo del gusto. Añade algo más de sal y limón. Sirve junto con las sardinas, una vez escurridas del aceite.

—

VARIANTES

Para una versión sin almidones puedes utilizar arroz de coliflor en vez de quinoa. Cocínalo solo 3 minutos en el microondas, deja que se enfríe y continúa con la receta.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	25 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	15 MIN
CALORÍAS	583
PROTEÍNAS	28g
CARBOHIDRATOS	45g
GRASAS	34g

UTENSILIOS

Sartén pequeña con tapa
Bol mediano
Ensaladera (opcional)

INGREDIENTES

- 50g de quinoa seca
- 150ml de agua
- 40g de cebolla morada
- 120g de tomate (1 mediano o varios cherry)
- 25g de perejil
- 5g de hojas de hierbabuena o menta (opcional)
- ½-1 diente de ajo
- 30ml de aceite de oliva
- 10ml de zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 conserva de sardinas en aceite de oliva

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Espárragos con jamón

PREPARACIÓN

- 1 Corta la parte dura de la base de los espárragos (la parte de abajo) y pela la piel del tallo con el pelador de patatas, empezando al menos 5cm por debajo de la cabeza del espárrago.
 - 2 Corta por la mitad larga las lonchas de jamón y envuelve cada espárrago desde la base y hacia arriba en forma de espiral (puedes utilizar la loncha de jamón completa).
 - 3 Coloca los espárragos en una bandeja para horno separados entre sí y rocía con aceite de oliva y un poquito de sal. Cocina aproximadamente 8-10 minutos a 180°C o hasta que el jamón comience a dorar. También puedes cocinarlos en una plancha a fuego medio, pero debes estar pendiente de rotarlos con una pinza para que se doren por todos lados.
-

VARIANTES

Si los espárragos son muy finos usa al menos el doble, y envuelve varios con una sola loncha de jamón. También puedes sustituir el jamón por bacon.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	10 MIN
CALORÍAS	182
PROTEÍNAS	12G
CARBOHIDRATOS	4G
GRASAS	14G

UTENSILIOS

Bandeja de horno
Pelador de patatas

.....

INGREDIENTES

- 5 a 7 espárragos verdes (medianos)
- 30g de jamón ibérico (3-4 lonchas)
- 7ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Espinacas y salmón

PREPARACIÓN

- 1 Prepara un huevo cocido. Mientras se cuece corta finamente o en brunoise la cebolla y las alcaparras.
- 2 Coloca y extiende en un plato el salmón ahumado. Espance por encima la cebolla, las alcaparras, la sal y la pimienta negra.
- 3 En un bol agrega las espinacas, el aceite de oliva y el queso, y remueve todo con unas pinzas.
- 4 Coloca las espinacas sobre el salmón. Corta finamente el huevo cocido y esparce sobre la ensalada. También puedes cortar el huevo solo a la mitad si es pochado o tiene la yema medio cruda.

—

VARIANTES

Puedes sustituir las alcaparras por aceitunas negras sin semillas, y las espinacas por canónigos o rúcula. Puedes cambiar el salmón por carpacho de ternera.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	10 MIN
CALORÍAS	443
PROTEÍNAS	29G
CARBOHIDRATOS	8G
GRASAS	33G

UTENSILIOS

Plato
Bol mediano
Pinzas (opcional)

INGREDIENTES

- 50g de salmón ahumado o en conserva
- 50g de queso de cabra (o requesón)
- 5g de alcaparras
- 20g de cebolla morada
- 70g de hojas tiernas de espinacas (o canónigos)
- 15ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 huevo cocido o pochado (opcional)

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Puré o crema de verduras

PREPARACIÓN

- 1 Corta la cebolla y el ajo en trozos pequeños o en brunoise. Trocea también las verduras.
- 2 Coloca una olla mediana a fuego medio y añade el aceite de oliva. Pocha la cebolla y el ajo por dos minutos. Agrega las verduras, remueve y cocina todo por 1 minuto más.
- 3 Añade con cuidado el caldo y el agua. Remueve todo y espera que comience a hervir suavemente. Baja el fuego, tapa la olla y cocina hasta que el líquido se reduzca a la mitad y los vegetales estén blandos. Si vas a añadir zanahorias o patatas agrega de forma adicional 125ml de caldo o agua. Apaga el fuego y espera que enfríe un poco.
- 4 Pasa al vaso de una batidora de mano y bate hasta lograr consistencia de crema o puré. Prueba y añade sal al gusto.
- 5 Puedes dejar la crema así o agregar leche de coco y mantequilla para mayor suavidad en sabor y textura.
- 6 Sirve con las hojitas de cilantro o de cebollino cortado.

—

VARIANTES

Puedes hacer mezclas de verduras para potenciar el sabor o la textura. Por ejemplo: zanahoria con calabaza, calabacín con espinacas. También puedes añadir queso rallado o frutos secos tostados.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	20 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	10 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	394*
PROTEÍNAS	7g
CARBOHIDRATOS	59g
GRASAS	17g

* ESTIMADO PARA CREMA DE ZANAHORIAS

UTENSILIOS

Olla mediana con tapa
Batidora de vaso

INGREDIENTES

- 70g de cebolla blanca
- 1 diente de ajo
- 500g de verdura (zanahoria, calabacín, calabaza, etc.)
- 250ml de caldo de hueso o de pollo
- 125ml de agua
- 10g de mantequilla
- 50ml de leche de coco o 25ml de nata líquida (opcional)
- 1 cebollino u hojas de cilantro fresco (para decorar)
- 7ml de aceite de coco o de oliva
- Sal al gusto

LAS RECETAS **ENSALADAS, VEGETALES Y CREMAS**

Lentejas básicas

PREPARACIÓN

- 1 Remoja las lentejas en agua tibia con sal por varias horas. Luego escúrrelas y enjuágalas en agua corriente.
- 2 Pela y machaca los dientes de ajo. Corta finamente la cebolla y las hojas de espinaca.
- 3 Coloca las lentejas previamente remojadas y escurridas en una olla. Cubre con el agua, agrega el ajo machacado, el comino, la hoja de laurel y un poco de sal.
- 4 Lleva a hervor y luego ajusta la temperatura hasta que sólo burbujea ligeramente. Tapa la olla y cocina, moviendo las lentejas ocasionalmente. Añade más agua si es necesario para que las lentejas permanezcan cubiertas. Cocina entre 25 y 35 minutos. Pruébalas y verifica que hayan perdido su dureza pero que no estén muy blandas para que no se deshagan. Baja el fuego al mínimo, saca la hoja de laurel y tapa nuevamente.
- 5 Mientras, calienta una sartén a fuego medio con el aceite de oliva. Sofríe la cebolla de 1 a 2 minutos y agrega el pimentón removiendo constantemente.
- 6 Agrega el sofrito a las lentejas y las hojas de espinacas. Sube un poco la temperatura y cocina por 10 minutos más. Añade sal y ajusta la cantidad de líquido al gusto.

—

VARIANTES

Puedes añadir al sofrito taquitos de jamón ibérico o un poco de bacon. También puedes añadirles otras verduras: acelgas, kale, zanahorias, etc.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	90 MIN
PREPARACIÓN	55 MIN
COCCIÓN	35 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	510
PROTEÍNAS	30G
CARBOHIDRATOS	75G
GRASAS	12G

UTENSILIOS

Bol
Olla con tapa (mediana)
Sartén antiadherente

INGREDIENTES

- 200g de lentejas crudas
- 1 litro de agua
- 2 dientes de ajo
- 1 hojas de laurel
- 20ml de aceite de oliva
- 200g de cebolla blanca
- 1g de comino
- 1g de pimentón dulce (opcional)
- 100g de espinacas frescas (o kale)
- Sal al gusto



PESCADOS Y MARISCOS

Brochetas de gambas

PREPARACIÓN

- 1 Pela las gambas y machaca los ajos en un mortero. Corta finamente el perejil y el tomate en ruedas.
- 2 En un bol mediano mezcla los ajos, el perejil, el aceite, la sal y la pimienta (agrega el pimentón si te gusta el toque picante). Agrega las gambas y mueve hasta que estén totalmente cubiertas. Déjalas marinar 10 minutos.
- 3 Sácalas e inserta las gambas en los palillos. Si los palillos son de madera mójalos antes en agua para evitar que se quemen con el calor de la plancha.
- 4 Calienta una plancha a fuego medio y cocina las brochetas de 2 a 3 minutos por cada lado, dependiendo del tamaño y grosor de las gambas. Si ya vienen cocidas es suficiente con 1 minuto por lado.
- 5 En la misma plancha a fuego bajo coloca las ruedas de tomate con unas gotas de aceite de oliva y vinagre balsámico. Déjalas cocinar como mucho 1 minuto por lado. Sirve los tomates tibios junto a las brochetas

—

VARIANTES

Puedes armar la brocheta intercalando gambas con otros vegetales como cebolla, pimientos, champiñones, etc. Puedes utilizar tomates cherry cuando armes la brocheta. Si no tienes palillos saltea las gambas y los vegetales en la plancha.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	20 MIN
PREPARACIÓN	14 MIN
COCCIÓN	6 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	284
PROTEÍNAS	22G
CARBOHIDRATOS	11G
GRASAS	17G

UTENSILIOS

Plancha o sartén antiadherente
Bol mediano
Mortero (opcional)
Palillos para brochetas

INGREDIENTES

- 10 gambas grandes o langostinos (frescos o congelados)
- 2 dientes de ajo
- 15ml de aceite de oliva
- 5-10 hojitas de perejil
- Sal y pimienta al gusto
- 0.2g de pimentón picante en polvo (opcional)
- Palillos para armar las brochetas (opcional)
- 150g de tomate (1 unidad)
- 7ml de vinagre balsámico

Arroz de coliflor con gambas y verduras

PREPARACIÓN

- 1 Prepara el arroz de coliflor.
- 2 En un bol coloca las gambas, agrega el ajo y el jengibre finamente cortados o rallados, la sal (o la salsa Tamari) y unas gotitas de aceite. Mezcla bien y deja reposar por 5 minutos.
- 3 Mientras tanto corta el pimiento y la zanahoria en cubos pequeños o macedonia y el cebollino en aros pequeños. Aparte, en un bol, bate el huevo.
- 4 Coloca la sartén a fuego medio y añade unas gotas de aceite de oliva (o coco). Saltea las gambas por 30 segundos. Agrega las verduras y la mitad del cebollino y saltea todo junto por dos 2 minutos más (como máximo).
- 5 Agrega el arroz de coliflor y mezcla bien con el resto de las verduras. Baja el fuego, tapa y cocina por 1 minuto más. Retira del fuego.
- 6 En otra sartén añade el huevo batido y distribuye por toda la superficie para que quede como una especie de crepe o tortilla. Cuando esté cocida córtala en cuadraditos pequeños, añade el arroz y mezcla.
- 7 Pasa todo a un tazón y esparce el resto del cebollino.

—

VARIANTES

Puedes utilizar arroz blanco normal o cambiar el huevo por trozos de pollo o carne.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	20 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	10 MIN
CALORÍAS	309
PROTEÍNAS	25G
CARBOHIDRATOS	24G
GRASAS	14G

UTENSILIOS

Sartén mediano
antiadherente con tapa
Bol mediano
Rallador (opcional)

INGREDIENTES

- 300g de arroz de coliflor
- 80g de gambas peladas
- 30g de pimiento rojo
- 50g de zanahoria o guisantes
- 15-20g de cebollino
- 1-2 dientes de ajo
- 10g de raíz de jengibre (o 1g en polvo)
- 1 huevo (opcional)
- 7ml de aceite de oliva (o de coco)
- Sal al gusto o 7ml de salsa de soja (Tamari)

LAS RECETAS **PESCADOS Y MARISCOS**

Solomillo de atún alioli

PREPARACIÓN

- 1 Sazona el lomo con sal y pimienta.
 - 2 En una sartén a fuego alto añade el aceite de oliva y se-lla el atún de uno a dos minutos por cada lado (depende del grosor). Debe quedar rosado por dentro, si te gusta más cocido déjalo cocinar más tiempo a fuego medio.
 - 3 Para las verduras pela y corta las zanahorias en vichy (ruedas finas) y la coliflor en floretes tamaño bocado.
 - 4 Cocina los vegetales al vapor por 12 minutos, la zanahoria debe quedar firme. Cuando falten 5 minutos de coc-ción añade los guisantes. Si no tienes vaporera puedes blanquear los vegetales por 5 minutos o asarlos en el horno con aceite de oliva y sal.
 - 5 Sírvelos con el filete y una porción de mayonesa de alioli.
-

VARIANTES

Puedes sustituir el atún por bonito u otro pescado de tu preferencia. Cambia o añade otros vegetales que deseas, por ejemplo espárragos, judías verdes o acompaña con una simple ensalada de hojas verdes. Si no tienes salsa alioli puedes usar mayonesa casera o pesto para el atún, y para los vegetales algo de mantequilla, aceite de oliva o queso parmesano.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	25 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	15 MIN
CALORÍAS	510
PROTEÍNAS	42g
CARBOHIDRATOS	20g
GRASAS	30g

UTENSILIOS

Sartén antiadherente con tapa
Olla mediana con vaporera
Espátula

INGREDIENTES

- 150g de lomo de atún fresco
- 15ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 100g de guisantes frescos (o judías verdes)
- 50g de zanahoria
- 100g de floretes de brócoli o coliflor
- 30ml de salsa alioli (opcional)

LAS RECETAS **PESCADOS Y MARISCOS**

Hamburguesas de atún

PREPARACIÓN

- 1 Corta finamente o en brunoise el pimiento, la cebolla, el ajo y el perejil.
- 2 Esurre el exceso de aceite de oliva o de agua de la conserva o procesa el atún si es crudo. En un bol mezcla el atún con el pimiento, la cebolla, el ajo y el perejil. Añade la harina de almendras, sal y pimienta al gusto y amasa para mezclar todo. Puedes hacer este procedimiento en un procesador de alimentos.
- 3 Si ves que la masa de atún no está suficientemente compacta agrega un huevo y amasa nuevamente.
- 4 Con las manos húmedas haz tortitas con la masa de atún. También te puedes ayudar con la tapa de un bote como molde. Coloca las hamburguesas sobre papel film plástico para que luego sean más fáciles de manipular.
- 5 Calienta una plancha a fuego medio alto. Añade unas gotas de aceite y cuando esté caliente sella las hamburguesas de 1 a 2 minutos por lado. Colócalas sobre un plato con papel absorbente.
- 6 Sírvelas con aguacate o mayonesa casera y ensalada verde.

—

VARIANTES

Puedes reemplazar el huevo como agente aglutinante por restos de patatas o de boniato cocido. También puedes añadir lino molido para que la masa espese.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	17 MIN
PREPARACIÓN	12 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	395
PROTEÍNAS	49G
CARBOHIDRATOS	11G
GRASAS	18G

UTENSILIOS

Bol mediano
Procesador de alimentos (opcional)
Sartén antiadherente
Papel film plástico

INGREDIENTES

- 200g de atún o bonito en conserva o crudo molido
- 50g de pimiento verde o rojo
- 20g de cebolla blanca (1g en polvo)
- 1 diente de ajo (1g en polvo)
- 4g de hojas de perejil
- 1 huevo
- 10g de harina de almendras o de coco (opcional)
- 7ml de aceite de oliva (solo si la conserva no lleva)
- Sal y pimienta al gusto

Atún a la pimienta y tartar de tomate

PREPARACIÓN

- 1 Corta el tomate a la mitad, quita las semillas y corta luego en brunoise o en cubos pequeños. Corta el cebollino y la albahaca finamente.
- 2 Agrega un poco de sal al tomate y colócalo en un colador para que suelte algo de agua.
- 3 En un bol mezcla el vinagre, la miel y el aceite. Añade el tomate, el cebollino, la albahaca, un poco de sal y vuelve a mezclar. Deja reposar por 3 minutos en la nevera.
- 4 Retira el exceso de humedad del atún con papel absorbente. Derrite la mantequilla en el microondas y con una brocha unta el lomo de atún por todos lados.
- 5 En un plato llano esparce la pimienta. Luego presiona el atún contra el plato por ambos lados para que se “incruste” la pimienta en la superficie del pescado. Añade sal al gusto.
- 6 Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto con unas gotas de aceite de oliva. Coloca el atún y cocina 3 minutos por cada lado y por los bordes hasta que dore. Baja el fuego y continúa cocinando por unos minutos más de forma que quede cocido por fuera pero rosado por dentro (el tiempo de cocción dependerá del grosor del atún).
- 7 Si tienes un molde puedes emplatar el tartar.

VARIANTES

Puedes utilizar semillas o frutos secos para hacer la costra del atún y sustituir el tomate por un tartar de aguacate, cebolla, mango y cilantro.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	30 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	25 MIN
CALORÍAS	359
PROTEÍNAS	38g
CARBOHIDRATOS	12g
GRASAS	17g

UTENSILIOS

Bol mediano
Colador
Brocha de cocina (opcional)
Sartén antiadherente
Papel absorbente

INGREDIENTES

- 150g de lomo de atún fresco
- 1g de pimienta negra molida (o al gusto)
- 5g de mantequilla
- 150g de tomate (uno mediano o 2 pequeños)
- 5g de cebollino
- 2g de albahaca fresca (0.2g si es seca)
- 7ml de aceite de oliva
- 7ml de vinagre balsámico
- 5g de miel
- Sal al gusto

LAS RECETAS **PESCADOS Y MARISCOS**

Pescado Singapur

PREPARACIÓN

- 1 Coloca papel de aluminio en una bandeja para horno, suficiente para poder cerrar el pescado como en una especie de sobre. Esta técnica de cocción se llama papillote. Para que el pescado no tenga contacto directo con el papel de aluminio coloca también papel de horno encima del de aluminio.
- 2 Retira todo el exceso de humedad al pescado con toallas de papel absorbente y colócalo en la bandeja preparada. Precalienta el horno a 170°C.
- 3 Añade a un mortero (o ralla) los dientes de ajo, el jengibre, la sal, la pimienta y el ghee. Machaca bien hasta formar una especie de pasta y úntala al pescado por dentro y por fuera.
- 4 Cierra el papel de aluminio en forma de sobre, doblando los bordes hasta que quede hermético para mantener el vapor. Hornea entre 15 y 18 minutos (estará listo cuando el ojo del pescado esté blanco). Mientras tanto, corta la parte verde de la cebolleta por la mitad y luego en tiras largas, y prepara el aderezo mezclando los ingredientes en un bol.
- 5 Retira del horno y con cuidado abre el sobre de aluminio por arriba. Cubre el pescado con el cebollino, el cilantro y báñalo con la salsa y los anacardos troceados. Sirve inmediatamente.

—

VARIANTES

Puedes cambiar el pescado entero por dos filetes gruesos de algún pescado blanco con piel como mero, pescadilla o bacalao.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	25 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	20 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	476
PROTEÍNAS	68G
CARBOHIDRATOS	9G
GRASAS	17G

UTENSILIOS

Bandeja de horno
Papel de aluminio
Papel de horno
Espátula
Mortero (opcional)

INGREDIENTES

- 1 lubina entera limpia con piel y sin escamas (600-700g)
- 20g de jengibre fresco
- 2-3 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 5g de cilantro
- 15ml de ghee o de aceite de sésamo (opcional)
- 5 anacardos
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL ADEREZO

- 30ml de salsa de soja
- 15ml de vinagre de arroz
- 15ml de agua
- 10g de miel

Merluza al cilantro

PREPARACIÓN

- 1 Prepara el mojito de cilantro fresco.
 - 2 Seca la merluza con toallas de papel absorbente. Añade por ambos lados sal y pimienta al gusto.
 - 3 Calienta una sartén antiadherente a fuego medio y agrega el aceite de oliva. Cuando esté caliente coloca la merluza y cocina de 1 a 2 minutos por cada lado (dependerá del grosor). Baja el fuego (lo más que puedas), tapa y cocina 1 minuto más por cada lado.
 - 4 Pasa el pescado a un plato, añade unas gotas de limón y baña con el mojito de cilantro fresco. Acompaña esta merluza con una patata acordeón o arroz blanco basmati y una ensalada.
-

VARIANTES

Puedes sustituir el mojito con alioli o mayonesa. Puedes preparar la merluza en el horno a temperatura media, por un máximo de 8 minutos.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS	326*
PROTEÍNAS	43G
CARBOHIDRATOS	1G
GRASAS	16G

* INCLUYE LAS CALORÍAS DEL
MOJITO DE CILANTRO FRESCO

UTENSILIOS

Sartén antiadherente con tapa
Espátula

INGREDIENTES

- 150-200g de filete de lomo de merluza (u otro pescado blanco)
- 7ml de aceite de oliva
- 20g de mojito de cilantro fresco
- 1/2 limón (zumo)
- Sal y pimienta blanca al gusto

LAS RECETAS **PESCADOS Y MARISCOS**

Merluza a la parmesana

PREPARACIÓN

- 1 Corta los ajos, la cebolla y el pimiento finamente o en trozos muy pequeños. Quita el exceso de humedad al filete con una toalla de papel absorbente.
- 2 Usa la mitad del aceite de oliva para untar toda la superficie del pescado, puedes ayudarte con una brocha.
- 3 En un plato llano coloca el queso, la sal y la pimienta. Coloca el filete sobre el queso y presiónalo suavemente tratando de cubrir toda la superficie del pescado. Reserva.
- 4 Precalienta el horno a 180°C. Prepara una bandeja de horno, engrásala o colócale papel antiadherente. Coloca encima el pescado y añade los restos de queso que quedaron en el plato. Hornea entre 8 y 10 minutos (dependerá del grosor del filete) y deja que el queso dore un poco.
- 5 Mientras tanto, coloca la sartén a fuego medio. Añade el resto del aceite y sofrié la cebolla, los pimientos y el ajo. Pasa este sofrito a la batidora de mano y procesa hasta obtener una salsa.
- 6 Sirve la merluza junto a la salsa.

—

VARIANTES

Puedes preparar esta receta a la plancha. También puedes sustituir el parmesano por otro tipo de queso (preferiblemente de baja humedad).



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS	517
PROTEÍNAS	51G
CARBOHIDRATOS	9G
GRASAS	30G

UTENSILIOS

Bandeja de horno
Plato llano
Brocha de cocina (opcional)
Sartén antiadherente
Batidora de mano

INGREDIENTES

- 150-200g de filete de lomo merluza (u otro pescado blanco)
- 1-2 dientes de ajo
- 15ml de aceite de oliva
- 20g de queso parmesano (preferible rallado en polvo)
- 20g de cebolla blanca
- 50g de pimiento rojo o pimientos del Piquillo
- 0.5g de pimentón dulce o picante en polvo (opcional)
- Sal y pimienta blanca al gusto

LAS RECETAS **PESCADOS Y MARISCOS**

Mero a la mantequilla con vegetales

PREPARACIÓN

- 1 Blanquea o cocina al vapor los vegetales. También puedes hacerlos al horno.
- 2 Seca el exceso de humedad del filete con unas toallas de papel absorbente y añade sal y pimienta al gusto.
- 3 Corta finamente el ajo y el perejil. Añádelos a la mantequilla previamente suavizada en el microondas. Agrega unas gotas de limón y mezcla todo.
- 4 Coloca una sartén antiadherente a fuego medio-alto con la mitad del aceite de oliva. Cuando caliente añade el pescado y cocina de 1 a 2 minutos por cada lado (dependerá del grosor). Apaga el fuego, pasa a un plato, agrega la mantequilla de ajo y espera a que se derrita sobre toda la superficie del pescado.
- 5 En la misma sartén a fuego medio coloca el aceite restante. Sofríe la cebolla por 1 minuto y luego saltea el resto de los vegetales precocidos (ver ritual de preparación) por 30 segundos más. Añade una pizca de sal y sírvelos junto con el pescado.

—

VARIANTES

Puedes cambiar los vegetales por los de tu preferencia, por ejemplo: espárragos, zanahorias o calabacines. Puedes sustituir la mantequilla de ajo por un rico mojito de cilantro fresco.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	25 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	15 MIN
CALORÍAS	520
PROTEÍNAS	37G
CARBOHIDRATOS	15G
GRASAS	36G

UTENSILIOS

Bol pequeño
Sartén antiadherente
Espátula

INGREDIENTES

- 150-200g de filete de mero (u otro pescado blanco)
- 1 diente de ajo
- 5g de perejil fresco
- 10g de mantequilla
- ½ limón (zumo)
- 15ml de aceite de oliva
- 100g de brócoli
- 70g de coliflor
- 40g de cebolla blanca
- Sal y pimienta

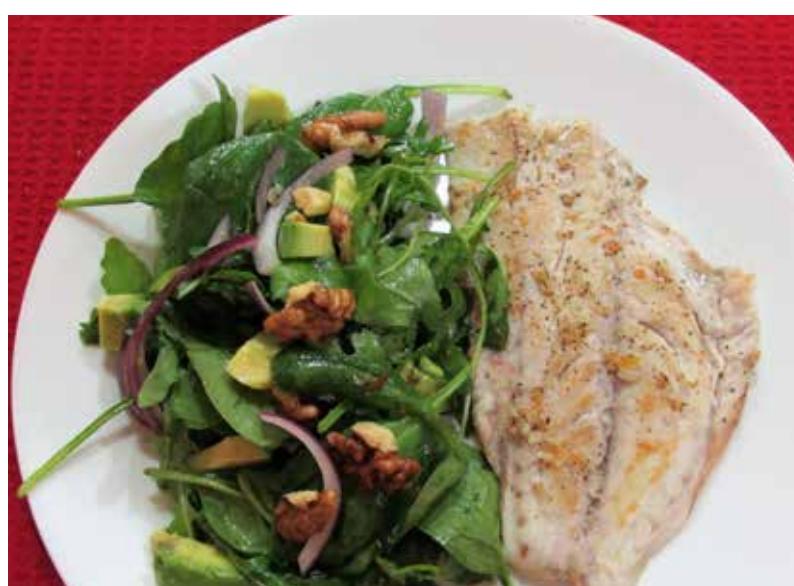
Dorada con ensalada verde

PREPARACIÓN

- 1 Seca el exceso de humedad del filete con una toalla de papel absorbente y añade sal y pimienta al gusto.
- 2 Coloca la sartén a fuego medio y agrega el aceite de oliva. Cuando caliente añade el pescado y cocina entre 1 y 2 minutos por cada lado (depende del grosor). Apaga el fuego, esparce unas gotas de zumo de limón y reserva.
- 3 Para la ensalada prepara la vinagreta francesa y corta la cebolla en juliana. En un bol grande mezcla los brotes, la cebolla y la vinagreta. Remueve todo muy bien (puedes usar una pinza de cocina) y justo antes de servir incorpora el aguacate cortado en trozos y las almendras tostadas (para que no pierdan el crocante).

VARIANTES

Puedes cambiar la ensalada por cualquier otra del plan o por vegetales cocidos. Puedes acompañar el filete con alguna salsa del plan.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS	415
PROTEÍNAS	32G
CARBOHIDRATOS	11G
GRASAS	28G

UTENSILIOS

Sartén antiadherente
Bol mediano

INGREDIENTES

- 150g de filete de dorada (u otro pescado blanco)
- 7ml de aceite de oliva (o 10g de mantequilla)
- ½ limón (zumo)
- 80g de brotes tiernos de espinacas, rúcula y lechuga (o cualquier otro)
- 20g de cebolla morada
- 40g de aguacate
- 10g de almendras tostadas o pistachos tostados
- 15ml de vinagreta francesa
- Sal y pimienta al gusto

LAS RECETAS **PESCADOS Y MARISCOS**

Pescadilla en papillote y pimientos rellenos

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C. Prepara una bandeja de horno, engrásala o colócale papel para hornear. Corta un rectángulo de papel aluminio suficientemente grande para hacer un sobre para el lomo de pescado.
- 2 Lava el pimiento y córtale la punta del tallo, de forma que quede como un cono. Desvénalo y quítale las semillas. Corta la cebolla en julianas.
- 3 Coloca el queso dentro del cono al fondo del pimiento, y colócalo en un lado de la bandeja de horno. Esparses unas gotas de aceite de oliva y un poco de sal. Reserva.
- 4 Seca el exceso de humedad del filete de pescado con una toalla de papel absorbente.
- 5 Coloca la cebolla sobre el papel de aluminio (o en la bolsa para cocinar al vapor). Encima coloca el pescado y sobre éste la mantequilla. Añade sal y pimienta al gusto.
- 6 Cierra bien la bolsa (o el sobre) doblando bien los extremos, haciendo un sobre para que no se escape el vapor de la cocción ni la mantequilla cuando derrita. Coloca el pescado en el otro lado de la bandeja de horno. Hornea todo junto por 10-15 minutos.
- 7 Sirve el pimiento en un plato y con cuidado pasa el sobre de aluminio. Ábrelo con una tijera y deja que el pescado se deslice con sus jugos y la cebolla sobre el plato.

VARIANTES

Puedes preparar cualquier otro pescado de esta forma y sustituir las cebollas por alguna marinada.

También puedes añadir algunas hierbas aromáticas como eneldo o perejil. Puedes cambiar los pimientos italianos por pimientos del Piquillo rellenos de queso de cabra y nueces.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	22 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	17 MIN
CALORÍAS	356
PROTEÍNAS	37g
CARBOHIDRATOS	11g
GRASAS	18g

UTENSILIOS

Bandeja de horno
Papel de aluminio o bolsas para cocinar al vapor
Tijeras (opcional)

INGREDIENTES

- 150g de lomo de pescadilla (o filete de otro pescado blanco)
- 10g de mantequilla
- 30g de cebolla
- 30g de queso gouda (u otro queso para fundir)
- 1 pimiento italiano grande
- Sal y pimienta al gusto

Tartar de salmón ahumado

PREPARACIÓN

- 1 Corta el salmón y la cebolla en cubos pequeños o en macedonia. Corta el aguacate en cubos un poco más grandes y el cebollino en aros.
- 2 Mezcla en un bol la soja, la miel, el eneldo y las semillas de sésamo. Añade el salmón y remueve todo. Tapa y deja marinar unos minutos en la nevera.
- 3 En otro bol mezcla con un tenedor el aguacate, la cebolla, el aceite de oliva, el limón (evita que el aguacate se oxide) y algo de sal (opcional).
- 4 Para armar el tartar coloca en un molde redondo de base plana el salmón marinado frío. Compáctalo bien en el fondo del molde con una cuchara. Encima coloca la mezcla de aguacate y compáctalo también, pero sin machacarlo.
- 5 Coloca un plato llano (plano) boca abajo encima del molde (como si fuera una tapa) y con cuidado da la vuelta a todo. El tartar debe desprenderse del molde quedando una especie de montaña con dos capas. Agrega el cebollino cortado por encima para decorar. Si no tienes recipiente, coloca el aguacate en el centro del plato y esparce un poco para lograr una forma redondeada y encima coloca el salmón de la misma manera.

VARIANTES

Puedes acompañar con arroz blanco cocido o ensalada verde. Para que el salmón tenga un sabor más intenso puedes agregar semillas de sésamo tostadas, cilantro fresco y/o jengibre rallado o en polvo. Al aguacate le puedes añadir media guindilla finamente cortada si te gusta el picante.



PORCIONES	1-2
TIEMPO TOTAL	70 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	0 MIN
MACERACIÓN	60 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	389
PROTEÍNAS	26G
CARBOHIDRATOS	17G
GRASAS	25G

UTENSILIOS

2 Bols pequeños
Molde pequeño redondo
Plato llano

INGREDIENTES

- 100g de salmón ahumado (en láminas o en trozos)
- 10ml de salsa de soja (opcional)
- 10g de miel (opcional)
- 3g de eneldo fresco (0.5g si es seco)
- 2g de semillas de sésamo
- 50g de aguacate
- 15g de cebolla morada
- 5g de cebollino (parte verde)
- 5ml de zumo de limón
- 7ml de aceite de oliva (o de sésamo)

LAS RECETAS **PESCADOS Y MARISCOS**

Salmón en costra de jamón con chips de plátano

PREPARACIÓN

- 1 Corta el plátano verde en bastones o en ruedas. En una olla hierva los trozos de plátano hasta que estén blandos pero firmes (10 minutos aproximadamente). Sácalos del agua con una espumadera y colócalos sobre un paño seco para quitar el exceso de humedad.
- 2 Precalienta el horno a 180°C y prepara la bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo o engrasarla). Coloca los bastones de plátano a un lado de la bandeja y con una brocha (o con la mano) cubre cada trozo con un poquito de aceite.
- 3 Hornea por 20-25 minutos o hasta que el plátano esté listo.
- 4 Corta a la mitad el lomo del salmón si es muy largo (o córtalo a lo largo si lo compraste en ruedas, quitando el hueso, la piel y las espinas). Adereza el pescado con sal y pimienta al gusto y coloca encima de cada uno un trocito de mantequilla. Envuelve cada parte con las lonchas de jamón tratando de cubrirlo en su totalidad.
- 5 Coloca el salmón envuelto al otro lado de la bandeja de horno y hornea entre 10 y 12 minutos (dependerá del grosor). Trata de introducir el salmón al horno cuando al plátano le falte 15 minutos de cocción, ya que el salmón se cocina más rápidamente.
- 6 Sirve todo con 15g de mayonesa casera o alioli y ensalada verde.

VARIANTES

Puedes sustituir el salmón por trucha salmonada u otro pescado. Puedes preparar esta receta a la plancha o en sartén antiadherente.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	35 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	25 MIN
CALORÍAS	552
PROTEÍNAS	41g
CARBOHIDRATOS	34g
GRASAS	29g

UTENSILIOS

Olla pequeña
Espumadera
Brocha de cocina
Bandeja para horno

INGREDIENTES

- 150g de lomo de salmón (preferible sin piel y sin espinas)
- 20g de jamón ibérico (1-2 lonchas)
- 150g de plátano macho verde
- 7ml de aceite de oliva
- 10g de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Pastel de salmón ahumado

PREPARACIÓN

- 1 Corta el salmón en trozos pequeños (o escurre bien en caso de que uses una conserva).
- 2 En un bol o taza pequeña calienta el agua (puede ser en el microondas) y disuelve la gelatina.
- 3 En el vaso de la batidora agrega el salmón, el queso, los pimientos, el pimentón dulce, el agua con la gelatina y una pizca de sal. Bate a baja velocidad hasta lograr la consistencia de una pasta suave y homogénea.
- 4 Vacía la pasta de salmón en uno o varios recipientes. Cubre cada uno con papel film plástico para alisar la superficie del pastel (este paso es opcional) y refrigerá hasta que cuaje (1-2 horas).
- 5 Sirve frío como un paté con algunas hojitas de eneldo. Se puede acompañar con ensaladas verdes, aguacate, huevos revueltos, bastones de apio o de pepino.

—

VARIANTES

Para obtener una textura menos densa cambia el queso por nata para cocinar. El salmón también se puede sustituir por una conserva de cangrejo, gambas cocidas o una mezcla.



PORCIONES	3-4
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	210
PROTEÍNAS	20g
CARBOHIDRATOS	8g
GRASAS	11g

UTENSILIOS

Bol
Batidora de mano
Recipientes pequeños
Papel film plástico (opcional)

INGREDIENTES

- 70g de salmón ahumado (o una conserva al natural)
- 30g de requesón (puede ser queso batido o nata para cocinar)
- 100g de pimientos del Piquillo (opcional)
- 0.5g de pimentón dulce en polvo
- 4g de gelatina natural en polvo
- 100ml de agua
- Sal al gusto (no añadir si el queso es salado)
- Hojitas de eneldo o cebollino para decorar

LAS RECETAS **PESCADOS Y MARISCOS**

Salmón con espárragos gratinados

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 200°C y prepara la bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la fuente o rociar antes con aceite de oliva para evitar que se pegue).
- 2 Pelar la piel dura del tallo con el pelador de patatas (si los espárragos son gruesos), empezando al menos 7cm por debajo de la cabeza del espárrago. Colócalos en la bandeja de horno, rocíalos con el aceite de oliva y cubre desde la base a la mitad del tallo con el queso. Hornea entre 8 y 10 minutos o hasta que las puntas comiencen a dorar.
- 3 Seca el salmón con una toalla de papel absorbente para eliminar el exceso de humedad. Aderézalo con sal y pimienta al gusto.
- 4 Coloca la sartén a calentar a fuego medio-alto. Agrega solamente unas gotas de aceite ya que el salmón luego soltará su propia grasa. Colócalo en el sartén con la piel hacia abajo y cocina hasta que dore (si no tiene piel sella el salmón por ambos lados). Baja el fuego, tapa la sartén y termina de cocinar a baja temperatura por 5 minutos más. Retira del fuego.
- 5 Sirve el salmón junto con los espárragos y unas gotas de limón.

VARIANTES

Puedes sustituir el salmón por otro tipo de pescado y los espárragos por brócoli o judías verdes. También puedes utilizar otro tipo de queso para gratinar.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	20 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	15 MIN
CALORÍAS	453
PROTEÍNAS	48G
CARBOHIDRATOS	8G
GRASAS	25G

UTENSILIOS

Bandeja para horno
Pelador de patatas
Sartén antiadherente o plancha
Espátula

INGREDIENTES

- 150g de lomo de salmón (con piel preferiblemente)
- 7ml de aceite de oliva
- 5-7 espárragos frescos verdes
- 30g de queso gouda o tipo parmesano rallado
- ½ limón (opcional)
- Sal y pimienta negra



CARNES

Pollo a la mostaza

PREPARACIÓN

- 1 Retira el exceso de humedad del pollo secándolo con una toalla de papel absorbente.
- 2 En un bol (o mortero) mezcla la mostaza, la mitad de aceite, el ajo machacado (rallado), el tomillo, la sal (suficiente) y la pimienta. Unta el pollo con la ayuda de una brocha de cocina o con las manos. Deja reposar al menos 15 minutos, si lo dejas más tiempo introduce en la nevera (lo ideal es dejarlo marinando desde la noche anterior en la nevera).
- 3 Precalienta el horno a 200°C y prepara una fuente de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la fuente o rociar antes con aceite de oliva para evitar que se pegue).
- 4 Coloca el pollo con la piel hacia arriba. Añade el caldo y el agua. Cubre la fuente con papel de aluminio (evita que toque el pollo) y estima un tiempo de cocción de 35 a 40 minutos. Diez minutos antes de finalizar el tiempo de cocción retira el papel de aluminio, cambia el horno a modo gratinar y sube la temperatura a 220°C para dorar la piel. Si no tiene piel, no subas la temperatura, solo retira el papel de aluminio.
- 5 Aprovecha que tienes el horno encendido y prepara patatas a la sal o tipo acordeón para acompañar.

VARIANTES

Puedes colocar patatas cortadas en trozos u otros vegetales como zanahorias y cebollitas debajo del pollo, estos se asarán con un rico sabor. Puedes cambiar el caldo de pollo por vino blanco para cocinar.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	55 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	50 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	424
PROTEÍNAS	39g
CARBOHIDRATOS	3g
GRASAS	28g

UTENSILIOS

Fuente para horno
Bol pequeño o mortero
Brocha de cocina (opcional)
Espátula

INGREDIENTES

- 400g de piernas de pollo con piel (2 traseros enteros)
- 10g de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 10ml de aceite de oliva
- 0.5g de tomillo o estragón seco o 2g si es fresco (opcional)
- 65ml de caldo de pollo o agua
- 65ml de agua

Pollo al limón

PREPARACIÓN

- 1 Retira el exceso de humedad de las pechugas usando toallas de papel absorbente. Si las pechugas vienen muy gruesas, puedes cortarlas en mitades para que tarde menos la cocción.
- 2 Corta finamente o machaca el ajo. En un bol añade la mitad del aceite de oliva, el ajo, el romero, la pimienta y la sal. Añade unas gotas de limón y mezcla todo.
- 3 Unta las pechugas por ambos lados con la mezcla anterior. Para más sabor puedes dejar marinar el pollo unos 15 minutos (este paso es opcional).
- 4 Coloca una sartén antiadherente o plancha a fuego medio alto. Añade el resto del aceite y espera que caliente. Coloca las pechugas y cocina por ambos lados hasta que doren. Baja el fuego, agrega a la sartén 20ml de agua (opcional para que no se deshidraten) y tapa inmediatamente. Deja cocinar 4 minutos por lado (aunque dependerá del grosor de la pechuga). Retira del fuego y esparce algunas gotas de zumo limón. Deja reposar antes de servirlas.

—

VARIANTES

Puedes intercambiar el pollo por pavo o por chuletas de cerdo. Sirve con una ensalada que tengan un toque dulce, como una coleslaw o una ensalada verde con frutas.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	35 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	15 MIN
MARINAR	15 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	362
PROTEÍNAS	47G
CARBOHIDRATOS	2G
GRASAS	18G

UTENSILIOS

Sartén antiadherente con tapa
Bol pequeño
Espátula

INGREDIENTES

- 400g de pechuga de pollo sin piel (2 pechugas aproximadamente)
- 2 dientes de ajo
- 1g de romero fresco (0.2g si es seco)
- ½ limón
- Sal y pimienta al gusto
- 15ml de aceite de oliva

Cubos de pollo salteado con verduras

PREPARACIÓN

- 1 Corta las pechugas, los pimientos y la cebolla en trozos de similar tamaño. Corta el jengibre en finas láminas.
- 2 En un bol o recipiente pequeño, mezcla el agua, el vinagre, la miel y la fécula. En otro bol coloca los cubos de pollo y agrégales sal (o la salsa de soja) y pimienta.
- 3 Coloca una sartén amplia (o wok) a fuego medio alto, añade la mitad del aceite de oliva. Cuando caliente añade el pollo y saltéalo moviéndolo continuamente hasta que comience a dorar. Retira del fuego, regrésalo al bol y reserva.
- 4 Baja el fuego a temperatura media y en la misma sartén agrega el resto del aceite. Saltea moviendo continuamente el jengibre, los pimientos y la cebolla por 2 minutos.
- 5 Añade a los vegetales, el pollo y el agua que preparaste anteriormente. Removiendo continuamente, cocina hasta que el pollo esté completamente cocido.
- 6 Sirve y agrega los anacardos enteros o cortados. Acompaña con arroz blanco o arroz de coliflor.

VARIANTES

Puedes sustituir el pollo por gambas o solomillo de ternera.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	20 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	10 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	385
PROTEÍNAS	49g
CARBOHIDRATOS	19g
GRASAS	12g

UTENSILIOS

Sartén antiadherente · Bol mediano · Bol o vaso pequeño · Espátula

INGREDIENTES

- 400g de pechuga de pollo sin piel (2 pechugas)
- 150g de pimiento verde (1/2 unidad mediana)
- 150g de pimiento rojo (1/2 unidad mediana)
- 50g de cebolla
- 10g anacardos naturales
- 10g de raíz de jengibre (0.2g en polvo)
- 15ml de aceite de oliva
- 50ml de agua
- 7g de miel
- 10ml de vinagre de manzana (puede ser de otro tipo)
- Pimienta y sal al gusto (o 15ml de salsa de soja)
- 0.5g de fécula de patata o de maíz (opcional)

Pollo al curry

PREPARACIÓN

- 1 Pela y ralla la raíz de jengibre. Corta el ajo y la cebolla finamente o en brunoise.
- 2 Retira el exceso de humedad del pollo usando toallas de papel absorbente.
- 3 En un bol grande añade el ajo, el jengibre, el curry, el pimentón, el yogur, la sal y la pimienta (agrega la guindilla si te gusta el picante). Mezcla bien y reserva un poquito aparte para usar luego en la salsa.
- 4 Añade el pollo al bol y cúbrelo con la mezcla anterior. Deja marinar al menos 10 minutos. Mejor si puedes dejarlo en la nevera por varias horas o desde la noche anterior.
- 5 Coloca una sartén grande a fuego medio alto con un poco de ghee. Saca el pollo de la marinada quitando cualquier exceso de líquido. Sélíllalo con cuidado por cada lado hasta que dore, no importa que todavía esté crudo por dentro. Retira el pollo de la sartén y résérvalo aparte.
- 6 Baja el fuego y añade algo más de ghee en la misma sartén. Agrega la cebolla y sofríe hasta que esté suave. Poco a poco agrega la leche de coco y la marinada que reservaste, remueve y regresa el pollo a la sartén.
- 7 Coloca la tapa y cocina todo a fuego bajo por 20 minutos. Sirve con arroz blanco y añade por encima las hojas de cilantro fresco cortadas.

VARIANTES

Puedes usar pechugas cortadas en cubos o gambas. Si no tienes leche de coco, puedes añadir 250ml de caldo de pollo y cuando termine la cocción añadir nata para cocinar o más yogur.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	30 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	25 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	448
PROTEÍNAS	41g
CARBOHIDRATOS	12g
GRASAS	26g

UTENSILIOS

Rallador de mano
Bol grande
Sartén antiadherente grande con tapa

INGREDIENTES

- 400g de piernas de pollo (o traseros enteros) sin piel
- 250ml de leche de coco (opcional pero NO sustituir por leche de vaca)
- 100g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 10g de raíz de jengibre (0.2g si es en polvo)
- 0.5g de curry en polvo (intensidad media)
- 0.1g de pimentón picante en polvo o 1/2 guindilla (opcional)
- 30ml de yogur natural
- 10g de ghee o aceite de coco
- 5g de hojas de cilantro fresco
- Sal y pimienta al gusto

Pavo a la mostaza — miel

PREPARACIÓN

- 1 Retira el exceso de humedad de los filetes con una toalla de papel absorbente. Si las pechugas son muy gruesas puedes abrirlas por la mitad.
- 2 En un bol grande mezcla la mitad del aceite de oliva, el ajo finamente cortado o machacado, la mostaza, la miel, el yogur, la sal y la pimienta. Añade los filetes y cúbrelos bien con la mezcla anterior. Deja marinar al menos 10 minutos, mejor si puedes marinarlo en la nevera por varias horas o desde la noche anterior.
- 3 Coloca el sartén a fuego medio- alto con el resto del aceite de oliva. Cuando esté caliente, sella las pechugas por ambos lados hasta que doren. Baja el fuego, tapa el sartén y deja cocinar al menos 4 minutos por lado (el tiempo de cocción dependerá del grosor de las pechugas).
- 4 Sirve y acompaña las pechugas, con boniato al horno o en puré y cualquier ensalada de brotes verdes.

—

VARIANTES

Sustituye el pavo por pollo o lomo de cerdo. Si no tienes mostaza, puedes experimentar con romero o estragón.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	45 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	10 MIN
MARINADO	10 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	315
PROTEÍNAS	36G
CARBOHIDRATOS	16G
GRASAS	12G

UTENSILIOS

Bol grande
Sartén antiadherente
con tapa
Pinzas de cocina (opcional)

INGREDIENTES

- 400g de pechuga pavo (2 filetes)
- 2 dientes de ajo
- 10g de mostaza Dijon
- 10g de miel
- 20g de yogur natural
- Sal y pimienta al gusto
- 15ml de aceite de oliva

Ensalada tibia de pavo

PREPARACIÓN

- 1 Corta el pavo y la manzana en cubos pequeños. Corta el apio y el cebollino en aros pequeños. Corta la cebolla finamente o en brunoise.
- 2 Coloca una sartén a fuego medio y añade la mantequilla. Saltea la cebolla, la manzana y el apio. Luego agrega el pavo. Saltea todo 1 minuto más si el pavo ya está cocido, si no cocina por más tiempo. Retira del fuego y añade la vinagreta.
- 3 En un plato coloca las hojas de endivias cortadas en aros o déjalas en forma de canoas. Rellena el centro de las endivias con los vegetales tibios. Esparce por encima las nueces, el cebollino y una pizca de sal.

VARIANTES

Puedes cambiar el aderezo por un poco aceite de oliva y vinagre balsámico o por 15g de mayonesa o de yogur griego. Puedes sustituir las nueces por queso azul o queso de cabra.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	7 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	2 MIN
CALORÍAS	409*
PROTEÍNAS	21G
CARBOHIDRATOS	27G
GRASAS	26G

* INCLUYE LAS CALORÍAS DE LA VINAGRETA

UTENSILIOS

Bol grande
Sartén antiadherente

INGREDIENTES

- 100g de pechuga de pavo o de pollo (pueden ser restos de otras recetas)
- 100g de endivias (1 cogollo)
- 50g de apio (1-2 varas)
- 25g de cebolla
- 70g de manzana (½ unidad)
- 10g de nueces
- 5g de cebollino (o perejil)
- 10g de mantequilla
- 15ml de vinagreta miel mostaza o francesa

Solomillo de ternera con chips de boniato

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la fuente o rociar antes con aceite oliva para evitar que se pegue).
- 2 Corta el boniato en bastones de similar tamaño, pásalos a un bol y úntalos con el aceite de oliva. Ordénalos en la bandeja y hornéalos entre 20 y 30 minutos girándolos de vez en cuando con una pinza para que doren uniformemente.
- 3 Coloca el queso en un recipiente pequeño apto para horno, pon encima el pimiento del Piquillo entero o cortado y espolvorea el orégano. Cuando esté listo el boniato, saca la bandeja y cambia el horno a modo gratinar. Mete el queso por 5-10 minutos hasta que dore un poco por encima (depende del tipo de queso).
- 4 Coloca a fuego alto una plancha o grill y añade unas gotas de aceite. Adegraña el filete con sal y pimienta y séllalo entre 1 y 2 minutos por lado. Baja el fuego y termina la cocción del filete hasta lograr el término que prefieras para la carne (a punto, medio o cocida). Si el filete es muy grueso tardará un poco más en cocinarse en el interior y deberás dejarlo más tiempo.
- 5 Retira del fuego y deja reposar 2 minutos antes de servir. Sirve el filete con el queso gratinado, el chimichurri y los chips de boniato.

—

VARIANTES

Puedes variar el corte de la carne por el que más te guste como un chuletón, un entrecot o un asado de tira. También puedes sustituir el queso por una ensalada verde con queso azul o queso de cabra.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	35 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	25 MIN

CALORÍAS	611
PROTEÍNAS	51g
CARBOHIDRATOS	32g
GRASAS	30g

* INCLUYE LAS CALORÍAS DEL CHIMICHURRI

UTENSILIOS

Bandeja de horno
Bol grande
Fuente pequeña para horno
Plancha o grill
Pinzas de cocina (opcional)

INGREDIENTES

- 200g de solomillo de ternera
- 30g de queso provolone (o cualquier queso que funda)
- 100g de boniato o camote
- 2 pimientos del Piquillo (opcional)
- 0.1g de orégano
- 7ml de aceite de oliva
- 30ml de chimichurri
- Sal y pimienta al gusto

Solomillo de ternera con verduras salteadas

PREPARACIÓN

- 1 Corta y desecha la parte dura del tallo de los espárragos. Luego córtalos por la mitad. Corta la cebolla en julianas gruesas y las setas por la mitad (si son muy grandes córtalas en trozos más pequeños). Corta el ajo finamente o en brunoise.
- 2 Coloca la sartén antiadherente a fuego medio con el aceite de oliva. Cuando el aceite caliente saltea la cebolla por 2 minutos, añade el ajo, los espárragos y las setas. Continúa cocinando por 2 minutos más. Espace sal y retira del fuego.
- 3 Coloca una plancha o grill a calentar a fuego alto con unas gotas de aceite de oliva. Adereza el filete con sal y pimienta y séllalo de 1 a 2 minutos por cada lado. Luego baja el fuego y coloca la mantequilla sobre la carne. Cocina por ambos lados hasta lograr el término o punto de cocción que prefieras (a punto, medio o cocida). Retira del fuego y deja reposar unos minutos.
- 4 Sirve el filete con las verduras.

VARIANTES

Puedes cambiar el corte de carne por el de tu preferencia. También puedes cortar el solomillo en cubos y saltearlo junto con las verduras. Cambia las verduras por las que más te gusten o acompaña el filete con cualquier ensalada verde.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	25 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	15 MIN
CALORÍAS	430
PROTEÍNAS	46G
CARBOHIDRATOS	16G
GRASAS	21G

UTENSILIOS

Sartén antiadherente
Plancha o grill
Pinzas de cocina (opcional)

INGREDIENTES

- 200g de solomillo de ternera
- 6 espárragos verdes (medianos)
- 100g de setas o champiñones
- 50g de cebolla
- 1-2 dientes de ajo
- 10g de mantequilla
- 7ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Timbal de ternera

PREPARACIÓN

- 1 Prepara una reducción de vinagre balsámico. Coloca una olla pequeña a fuego medio con el vinagre y deja hervir hasta que se haya evaporado la mitad. Apaga el fuego, agrega la miel y el aceite de oliva. Remueve todo hasta disolver la miel. Pasa a un pequeño recipiente con tapa y agita vigorosamente para emulsionar el aceite.
- 2 Corta el tomate en 4 ruedas, machaca el ajo y ralla el queso parmesano.
- 3 Sazona los filetes con ajo, tomillo, sal y pimienta al gusto. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio alto con unas gotas de aceite de oliva. Espera que esté caliente y sella cada filete por ambos lados. Si son delgados no deberían necesitar mucho más de 1 minuto. Pásalos a un plato y deja reposar.
- 4 Usa unas toallas de papel absorbente para limpiar la sartén y coloca nuevamente al fuego con unas gotas de aceite de oliva. Añade las ruedas de tomates, cocínalas por ambos lados hasta que comiencen a dorar. Retíralas del fuego.
- 5 Para armar el timbal coloca en un plato un poco de rúcula. En el centro una rueda de tomate, encima un filete, luego otra rueda de tomate y otro filete y finaliza con un tomate. Distribuye el resto de la rúcula alrededor del timbal. Añade el queso encima del timbal y báñalo con la reducción balsámica.

VARIANTES

Puedes cambiar el tomate por ruedas de berenjenas o calabacín. Puedes sustituir la reducción balsámica por una [vinagreta francesa](#) o por [miel mostaza](#).



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	20 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	15 MIN
CALORÍAS	351
PROTEÍNAS	25g
CARBOHIDRATOS	25g
GRASAS	17g

UTENSILIOS

Sartén antiadherente
Olla pequeña
Bote de vidrio pequeño
Pinzas de cocina

INGREDIENTES

- 80g de solomillo de ternera (cortar en 2 filetes finos)
- 1 diente de ajo
- 0.3g de tomillo fresco (0.1g si es seco)
- 150g de tomate (1 unidad grande)
- 60g de rúcula
- 15g de queso parmesano (u otro queso de preferencia)
- 50ml de vinagre balsámico
- 10g de miel
- 10ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Ternera asada con patatas

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 150°C. Prepara una fuente de horno pequeña (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la fuente o rociar antes con aceite de oliva). Corta suficiente papel de aluminio para cubrir la bandeja si es que no tiene tapa.
- 2 Pela las patatas y córtalas en ruedas muy finas. Corta la cebolla en julianas o en ruedas. Aderezá el filete con sal y pimienta al gusto.
- 3 Coloca las patatas en el fondo de la fuente y encima la cebolla. Espárcete por encima las hojitas de romero y la sal al gusto.
- 4 Coloca una plancha a calentar a fuego medio alto con unas gotas de aceite de oliva. Cuando esté caliente sella la ternera un minuto por cada lado, que quede cruda por dentro. Pasa la carne inmediatamente a la bandeja de horno y colócala sobre las patatas y las cebollas. Añade la mantequilla sobre el filete y espolvorea algo más de sal y pimienta.
- 5 Cubre la fuente con papel de aluminio y métela al horno. Cocina a fuego bajo por 30-40 minutos. Cuida el tiempo para que la carne quede cocida (logre una temperatura interna de alrededor 55°C) y las patatas estén blandas.

VARIANTES

Puedes sustituir la carne por cualquier otra proteína. Si te gustan las patatas crocantes y doradas, rociálas antes con un poco de aceite de oliva y hornéalas solas en la bandeja sin tapar por 20 minutos a fuego alto (200°C). Prepara la carne y saltea la cebolla en la plancha.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	40 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	35 MIN
CALORÍAS	739
PROTEÍNAS	49g
CARBOHIDRATOS	54g
GRASAS	37g

UTENSILIOS

Plancha
Fuente para horno
(con tapa opcional)
Papel de aluminio

INGREDIENTES

- 200g de entrecot o solomillo de ternera (corte grueso)
- 250g de patata (1 unidad mediana)
- 50g de cebolla
- 10g de mantequilla
- 1g de romero o tomillo fresco (o 0.2g secos)
- 7ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

Hamburguesas 50/50

PREPARACIÓN

- 1 En un bol mezcla los dos tipos de carne. Agrega el aceite de oliva, las especias y la sal. Amasa todo por al menos 2 minutos.
- 2 Con las manos haz pequeñas bolas de carne. Colócalas sobre una bandeja con papel de horno o sobre papel plástico (para que se desprendan fácilmente) y presiónalas para darle forma redondeada.
- 3 Coloca la sartén antiadherente a calentar a fuego medio. Añade unas gotas de aceite de oliva y cocina las hamburguesas por ambos lados hasta que estén bien cocidas.
- 4 Corta los pepinillos en ruedas. En un bol mezcla la conserva de col fermentada y los pepinillos y sirve junto con las hamburguesas y la mayonesa.
- 5 Complementa este plato con unas patatas a la sal o unos chips de boniato.

VARIANTES

Puedes preparar las hamburguesas con otro tipo de carne como pavo, pollo, salmón o atún y sustituir la mayonesa por queso cheddar.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	25 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	15 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	462
PROTEÍNAS	31G
CARBOHIDRATOS	12G
GRASAS	32G

UTENSILIOS

Bandeja
Sartén antiadherente o plancha
Bol mediano
Bol pequeño

INGREDIENTES

- 150g de lomo de cerdo (picada / molida)
- 150g de carne de ternera (picada/ molida)
- 0.2g de ajo o cebolla en polvo
- 0.2g de pimentón dulce seco
- 0.1g de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 15ml de aceite de oliva
- 5g de perejil (opcional)
- 200g conserva de col fermentada (o sauerkraut)
- 4 pepinillos (opcional)
- 30g de mayonesa casera

Solomillo de cerdo a las finas hierbas

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C y prepara una fuente de horno (si no es antiadherente se sugiere rociarla antes con aceite de oliva para evitar que se pegue). Corta papel de aluminio del tamaño suficiente para cubrir la fuente.
- 2 Corta los ajos en finas láminas. En un bol o mortero mezcla el aceite, las hierbas aromáticas, la miel, la sal y la pimenta. Remueve o machaca todo bien.
- 3 Con un cuchillo haz varias hendiduras al lomo, pequeñas, pero profundas. Procura que los cortes estén distribuidos en toda la pieza de carne. En cada hendidura introduce 1-2 láminas de ajo con el dedo, lo más profundo que puedas.
- 4 Unta completamente el lomo con el aceite y las hierbas, usando las manos o una brocha. Puedes dejar marinar la carne de un día para otro en la nevera o por varias horas antes de cocinar.
- 5 Coloca el cerdo en la fuente de horno, agrégale agua y el vino blanco. Cubre la fuente con el papel de aluminio y hornea entre 30 y 40 minutos (el tiempo dependerá del grosor del solomillo). Retira el papel de aluminio 10 minutos antes de completar el tiempo de cocción para dorar el solomillo. Si lo preparas en olla de cocción lenta (crockpot) no agregues líquidos y cocina entre 6-7 horas.
- 6 Retira del horno, deja enfriar un poco y desmenuza con la ayuda de dos tenedores. Acompaña el cerdo con monedas de boniato y chimichurri o una salsa de ciruelas pasas.

—

VARIANTES

Puedes cambiar el cerdo por otra carne magra como pechugas completas de pollo o pavo.



PORCIONES	3
TIEMPO TOTAL	50 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	45 MIN
CROCKPOT	8 H
CALORÍAS / POR PORCIÓN	444
PROTEÍNAS	44G
CARBOHIDRATOS	4G
GRASAS	24G

UTENSILIOS

Bol pequeño
Brocha de cocina (opcional)
Fuente de horno
Papel de aluminio
Olla de cocción lenta o Crockpot (opcional)

INGREDIENTES

- 500-600g de solomillo de cerdo magro entero
- 2 dientes de ajo
- 0.2g de romero seco
- 0.2g de tomillo seco
- 0.2g de orégano seco
- 7g de miel
- 2g de sal
- Pimienta al gusto
- 30ml de aceite de oliva
- 100ml de vino blanco (opcional)
- 150g de agua

Costillitas BBQ

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 150°C y prepara una bandeja de horno donde quepa el rack completo o en mitades. Corta un trozo de papel de aluminio suficientemente grande para envolver al rack como en una especie de sobre.
- 2 En un bol pequeño mezcla el pimentón, el ajo, la pimienta, la sal y el aceite de oliva.
- 3 Coloca el rack en el centro del papel de aluminio (con el hueso hacia abajo). Con las manos o con una brocha de cocina unta bien las costillas con la mezcla del bol. Cierra el papel de aluminio por arriba y por los lados haciendo una especie de sobre. Hornea por 40 minutos a fuego lento (140°C aproximadamente).
- 4 En el mismo bol añade el vinagre, la miel, el tomate (o la fruta bien machacada para obtener el zumo) y el agua. Remueve todo muy bien. Puedes agregar más miel si te gusta un sabor más agrí dulce.
- 5 Faltando 10 minutos de cocción, saca el rack y, con cuidado (por el vapor caliente), abre el sobre de papel aluminio. Unta el rack con el vinagre, la miel y el tomate (esto dará el toque BBQ) con la misma brocha de cocina.
- 6 Deja destapado el rack e introduce la bandeja nuevamente al horno. Sube la temperatura y cambia el modo del horno a gratinar. Cocina por 10 minutos más para que las costillas se doren y lleguen a un sabor más intenso. Sácalas del horno y déjalas reposar tapadas al menos 10 minutos antes de servir.

VARIANTES

Puedes cambiar las costillas por alitas o muslos de pollo con piel. Añade un poco de polvo de hornear para dar crocante a la piel. Acompaña con una ensalada verde y aprovecha el calor del horno para preparar patatas acordeón o unos chips de yuca.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	50 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	40 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	597
PROTEÍNAS	37G
CARBOHIDRATOS	10G
GRASAS	45G

UTENSILIOS

Bandeja para horno
Bol pequeño
Brocha de cocina
Papel de aluminio

INGREDIENTES

- 500g de costillas cortas de cerdo (tira o rack largo)
- 1g de pimentón dulce en polvo
- 1g de ajo en polvo
- 0.2g de pimienta molida
- 2g de sal
- 15ml de aceite de oliva
- 7ml de vinagre balsámico
- 20g de miel
- 10g de concentrado de tomate (o 30g de alguna fruta dulce)
- 15ml de agua

Chuletas al romero con compota de manzana

PREPARACIÓN

- 1 Corta la cebolla finamente y la manzana en cubos pequeños. Sazona las chuletas con la sal, la pimienta y el romero. Reserva.
- 2 Coloca la olla pequeña a fuego medio-bajo y derrite la mantequilla. Saltea la cebolla por 1 minuto. Agrega la manzana, la canela, el agua, el vinagre y la miel. Remueve todo y espera a que el agua evapore y logre consistencia de compota. Si te gusta la compota más fluida puedes procesarla luego con una batidora de mano.
- 3 Coloca la sartén a fuego alto con unas gotas de aceite de oliva. Cuando esté caliente sella las chuletas por ambos lados hasta que doren un poco. Baja el fuego al mínimo y tapa la sartén. Deja cocinar las chuletas al menos 3 minutos más por cada lado (aunque el tiempo dependerá del grosor de las chuletas). Retira del fuego, esparce unas gotas de limón y deja reposar.
- 4 Sirve las chuletas con la compota de manzana y una ensalada verde.

—

VARIANTES

Puedes sustituir la compota con una ensalada de manzana, cebolla, apio y nueces con mayonesa casera sobre hojas verdes. También puedes acompañarlas con col fermentada (o sauerkraut) o puré de boniato.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	25 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	15 MIN
CALORÍAS	462
PROTEÍNAS	46g
CARBOHIDRATOS	24g
GRASAS	20g

UTENSILIOS

Olla pequeña
Sartén antiadherente con tapa
Batidora de mano (opcional)

INGREDIENTES

- 200g de chuleta de cerdo con hueso
- 2g de romero fresco (o 0.2g seco)
- 7ml de aceite de oliva
- ½ limón (zumo)
- 50g de cebolla blanca
- 50g de manzana
- 100ml de agua
- 7ml de vinagre de manzana (o de cualquier otro)
- 15ml de miel (o 2g de stevia)
- 0.2g de canela en polvo
- 10g de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto



—

ÓRGANOS Y HUESOS

—

Corazón-corazón

PREPARACIÓN

- 1 Corta el corazón en cubos tamaño bocado.
 - 2 Corta finamente o machaca el ajo. En un bol grande mezcla el ajo, el pimentón, el orégano, el comino, unas gotas de zumo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
 - 3 Añade el corazón y remueve hasta cubrirlo todo con la marinada. Cubre el bol con un papel film plástico y deja marinar el corazón en la nevera al menos 30 minutos (lo mejor es dejarlo 12 horas). Retira el exceso de marinada antes de cocinar.
 - 4 Coloca una sartén a fuego medio-alto con unas gotas de aceite de oliva. Cuando esté bien caliente saltea el corazón en 2 partes para que selle bien y conserve la textura.
 - 5 Retira del fuego y sirve al momento con arroz blanco y acompañado con salsa chimichurri.
-

VARIANTES

Puedes preparar el corazón en forma de brochetas e intercalando trozos de boniato y de cebolla. Puedes cambiar el arroz por chips de boniato o patatas a la sal.



PORCIONES	1-2
TIEMPO TOTAL	22 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	17 MIN
MARINADO	12 H
CALORÍAS / POR PORCIÓN	395
PROTEÍNAS	37G
CARBOHIDRATOS	5G
GRASAS	25G

* INCLUYE LAS DEL CHIMICHURRI

UTENSILIOS

Bol grande
Sartén antiadherente grande
Papel film plástico

INGREDIENTES

- 200g de corazón de ternera (filete o trozo limpio)
- 2 dientes de ajo
- 0.2g de pimentón dulce en polvo
- 0.2g de orégano seco
- 0.1g de comino (opcional)
- ½ limón (zumo)
- Sal y pimienta al gusto
- 7ml de aceite de oliva
- 30g de chimichurri

Hígado encebollado

PREPARACIÓN

- Coloca el hígado en un recipiente y cúbrelo con la leche. Tápalo y mételo a la nevera por unas horas (puede ser de 1 a 12 horas).
- Saca el hígado de la leche y retira la mayor humedad posible con toallas de papel absorbente. Corta el hígado en cuadros tamaño bocado.
- Corta la cebolla y el ajo finamente. Retira la piel del chorizo y desmenuza su carne (o corta el bacon en trozos pequeños).
- En un bol grande mezcla la mitad del ajo, el orégano, el comino, el pimentón, el aceite, la pimienta y la sal. Añade el hígado y cúbrelo con este aderezo.
- Coloca la sartén a calentar a fuego medio y saltea el chorizo (o el bacon) por unos minutos hasta que suelte parte de su grasa. Añade la cebolla y el resto del ajo, y cocina removiendo constantemente hasta que la cebolla esté suave. Pásala a un bol dejando un poco de grasa en la sartén.
- En la misma sartén, sube a fuego alto la temperatura y añade el hígado. Saltea moviendo constantemente por unos minutos. Cuando el hígado esté cocido incorpora el sofrito de cebolla con chorizo y añade un poco de sal. Remueve todo y cocina por 1 minuto más.
- Acompaña el hígado con arroz basmati y perejil fresco cortadito.

VARIANTES

Puedes reemplazar el hígado de ternera por hígado de pollo. También puedes utilizar parte de esta receta para hacer paté.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	25 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	15 MIN
MARINADO	1-12 H

CALORÍAS / POR PORCIÓN *	331
PROTEÍNAS	24G
CARBOHIDRATOS	15G
GRASAS	19G

*NO SE INCLUYEN LAS CALORÍAS
DE LA LECHE

UTENSILIOS

Bol o recipiente con tapa
(opcional)
Bol grande
Sartén grande

INGREDIENTES

- 200g de hígado de ternera fresco
- 125ml de leche entera (opc.)
- 200g de cebolla blanca
- 50g de chorizo o bacon (opcional)
- 2 dientes de ajo
- 0.1g de orégano seco
- 0.1g de comino en polvo
- 0.1g pimentón dulce seco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- 7ml de aceite de oliva

Paté fácil de hígado

PREPARACIÓN

- Coloca una olla pequeña a fuego bajo y calienta la leche sin que llegue a hervir. Apaga el fuego, agrega la mantequilla y la gelatina. Remueve todo hasta derretir la mantequilla y disolver completamente la gelatina. Pasa todo al vaso de una batidora de mano o a un procesador de alimentos.
- Agrega el hígado encebollado y procesa todo junto con la nata líquida hasta lograr una pasta homogénea.
- Escoge un contenedor con tapa, por ejemplo un bote de vidrio como los de mermelada, o un contenedor de silicona si quieres posteriormente desmoldar el paté. También puedes usar un contenedor de cualquier material con un papel film plástico en el fondo para que lo puedas desmoldar fácilmente.
- Mete en la nevera hasta que cuaje completamente.
- Acompaña con zanahoria, pepino y apio cortados en bastones y una ensalada de brotes tiernos.

—

VARIANTES

Si te gustan los sabores más intensos agrega pimentón dulce o picante a los ingredientes. Si prefieres los sabores más suaves, añade hierbas como tomillo o frutos como ciruelas pasas. Puedes sustituir la nata para cocinar por requesón o queso batido, hará el paté más cremoso y perfecto para untar.



PORCIONES	4
TIEMPO TOTAL	2H12MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	2 MIN
REFRIGERACIÓN	2 H
CALORÍAS / POR PORCIÓN	124
PROTEÍNAS	7G
CARBOHIDRATOS	4G
GRASAS	9G

UTENSILIOS

Olla pequeña
Contenedor con tapa
Procesador de alimentos

INGREDIENTES

- 100g de hígado encebollado
- 30ml de nata líquida (opcional)
- 10g de mantequilla
- 4g de gelatina en polvo (o 1 lámina)

Caldo de huesos

PREPARACIÓN

- 1 Corta todos los vegetales en trozos grandes.
- 2 Puedes utilizar una olla grande, una CrockPot o una olla de presión para preparar el caldo. Coloca los huesos y vegetales en la olla, agrega agua hasta que todo quede completamente sumergido. Añade el vinagre y la sal.
- > EN OLLA NORMAL — MÉTODO TRADICIONAL: Coloca la olla a fuego medio-alto y lleva todo a punto de ebullición. Cuando comience a formarse una espuma color gris-marrón en la superficie del caldo remuévela con una cuchara. Baja la temperatura hasta que solo burbujea suavemente. Deja cocinando entre 4-8 horas y vete agregando agua para que siempre haya líquido cubriendo los huesos.
- > EN CROCKPOT: tapa y cocina en modo bajo entre 12 y 24 horas. Agrega agua cada 8 horas.
- > EN OLLA DE PRESIÓN: cocina por aproximadamente 4 horas a fuego bajo.
- 3 En cualquier método deja enfriar el caldo, retira los huesos grandes con una cuchara y pásalo por un colador de malla fina. Te quedará el caldo limpio, pero algo graso. Cuando alcance temperatura ambiente mételo en la nevera por unas horas hasta que la grasa se solidifique en la superficie. Luego retira la grasa con una cuchara.
- 4 Puedes tomar el caldo solo o congelar en cuartos o medios litros como base de cremas, sopas y salsas.



PORCIONES	6
TIEMPO TOTAL	9 H MÁX*
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	4-9 H
*DEPENDE DEL MÉTODO DE COCCIÓN	
CALORÍAS / POR 250ML	40
PROTEÍNAS	4G
CARBOHIDRATOS	2G
GRASAS	2G

UTENSILIOS

Olla grande / CrockPot / Olla rápida (presión) · Colador grande · Envases para congelar

INGREDIENTES

- 800g — 1 kilo de huesos de ternera (pata), pollo o cerdo (el hueso puede tener algo de carne)
- 400g de puerros, parte blanca (2 medianos)
- 1 vara o tallo de apio
- 4-5 dientes de ajo
- 200g de cebolla (una mediana)
- 250g de zanahoria (opcional)
- 5ml de vinagre de manzana
- 2g de sal (opcional)
- 2 1/4 litros de agua (más si es necesario)

Caldo base de pollo

PREPARACIÓN

- 1 Corta en trozos grandes todas las verduras. Quita la grasa del pollo y limpia la carcasa de restos de órganos o vísceras.
- 2 En una olla grande coloca las verduras, el pollo, el agua y la sal.
- 3 Coloca la olla a fuego medio-alto y lleva todo a punto de ebullición. Si se forma una espuma color gris-marrón en la superficie del caldo retírala con una cuchara.
- 4 Baja la temperatura hasta que burbuje suavemente. Para un consomé cocina de 40 minutos a 1 hora y para un caldo base de 1 a 2 horas.
- 5 Apaga el fuego, agrega el cilantro y deja enfriar el caldo. Con cuidado saca las piezas de pollo a un plato y pasa el caldo por un colador de malla fina. Cuando alcance temperatura ambiente mételo en la nevera por unas horas hasta que la grasa solidifique en la superficie, y retira esa grasa con una cuchara.

VARIANTES

Si quieres hacer sopa de pollo puedes agregarle otras piezas del pollo como una pechuga y unas patatas cortaditas. Usa el caldo como base para preparar cualquier crema de verduras.



PORCIONES	6
TIEMPO TOTAL	1-2 H
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	1-2 H
CALORÍAS / POR PORCIÓN	35*
PROTEÍNAS	5g
CARBOHIDRATOS	2g
GRASAS	1g

UTENSILIOS

Olla grande
Colador grande

INGREDIENTES

- 1 carcasa, 2 alas y 2 patas de pollo
- 400g de puerros parte blanca (2 medianos)
- 200g de cebolla (una mediana)
- 250g de zanahoria (opcional)
- 1 vara o tallo de apio (opcional)
- 2-3 dientes de ajo
- 10g de hojas de cilantro (opcional)
- 2 litros de agua



— ACOMPAÑANTES —

Arroz basmati

PREPARACIÓN

- 1 Coloca el arroz en un colador de malla fina y lávalo bien con agua fría.
- 2 Coloca en una sartén antiadherente el arroz, el agua, la sal y el aceite de oliva. Remueve todo hasta disolver la sal.
- 3 Lleva todo a hervor a fuego medio alto. Remueve y espera que el agua se evapore, hasta que las burbujas comiencen a estar a ras del arroz.
- 4 Sin tocarlo baja la temperatura lo más que puedas (muy baja), tapa y cocina por aproximadamente 10-15 minutos más (sin destapar). Pruébalo, si el grano está blando destapa y apaga el fuego, si todavía está duro agrega un poquito de agua y tapa nuevamente. Deja cocinar unos minutos más.
- 5 Lee las instrucciones de cocción del empaque ya que hay algunos tipos de arroz que requieren menos agua o menos tiempo (como el arroz vaporizado).

—

VARIANTES

Para dar un sabor especial al arroz puedes cambiar el agua por caldo de pollo o de pescado. También puedes darle color y sabor con hilos de azafrán y una hoja de laurel. Para un arroz aromático añade cardamomo, ajo o apio al agua.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	20 MIN
PREPARACIÓN	1 MIN
COCCIÓN	20 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	181
PROTEÍNAS	5g
CARBOHIDRATOS	38g
GRASAS	1g

UTENSILIOS

Sartén antiadherente con tapa
Colador de malla fina

INGREDIENTES

- 100g de arroz basmati o blanco de grano largo (crudo)
- 400ml de agua
- 1-2g de sal
- 7ml de aceite de oliva (opcional)

Arroz de coliflor

PREPARACIÓN

- 1 Lava y seca la coliflor. Cótala en floretes, quitando el tallo y las hojas.
 - 2 Coloca los floretes crudos en un procesador de alimentos con cuchillas en S. Con pulsaciones cortas, procésalos hasta lograr consistencia de "arroz". Si no tienes procesador utiliza un rallador de mano por el lado grueso.
 - 3 Coloca una sartén a fuego medio y derrite la mantequilla (puedes saltear el ajo aquí), agrega el arroz de coliflor y cocina moviendo frecuentemente con una cuchara de 2 a 3 minutos.
 - 4 Baja el fuego, añade la sal y la pimienta al gusto. Remueve bien, tapa la sartén y cocina 3 minutos más (no más para que no pierda consistencia de "arroz").
 - 5 Sirve inmediatamente o guarda crudo en la nevera si vas a usar el arroz de coliflor para otras preparaciones como pizza o risottos.
-

VARIANTES

Puedes hacer arroz salteado con gambas, "risotto" de lo que quieras, "taboule" o pizzas.



PORCIONES	4
TIEMPO TOTAL	16 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	6 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	100
PROTEÍNAS	4g
CARBOHIDRATOS	11g
GRASAS	6g

UTENSILIOS

Sartén antiadherente con tapa
Procesador de alimentos
o rallador de mano

INGREDIENTES

- 800g de coliflor blanca cruda
- 30g de mantequilla (o 15ml de aceite de oliva)
- 1 diente de ajo (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Masa de coliflor para pizza

PREPARACIÓN

- 1 En un procesador de alimentos con aspas en S (o rallador de mano) procesa la coliflor hasta lograr una textura de arroz (ver receta de arroz de coliflor).
- 2 Pasa el arroz a un bol y cocina en el microondas por 2-3 minutos. Saca, remueve bien e introduce nuevamente al microondas por 2-3 minutos más. Deja enfriar por al menos 10 minutos o el tiempo que sea necesario para que puedas manejarlo con las manos sin quemarte.
- 3 Pasa el arroz de coliflor al centro del paño de cocina. Enrolla el paño apretando el arroz lo más fuerte posible para sacarle la mayor cantidad de agua. Reserva.
- 4 Precalienta el horno a 200°C y prepara una bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo).
- 5 Mezcla en un bol mediano la coliflor exprimida, el huevo, el queso, el lino, el ajo y el orégano. Remueve todo bien con las manos hasta formar una masa. Distribúyela con la mano sobre la bandeja de horno, aplastando hasta dejar la masa lo más delgada posible.
- 6 Hornea por 15 minutos o hasta que la masa dore. Saca del horno y espera que enfríe para añadir los ingredientes de la preparación que deseas. También la puedes congelar para preparar luego, aunque al descongelar no quedará muy crujiente.

VARIANTES

La masa de coliflor es muy versátil. Puedes preparar pizzas añadiendo salsa de tomate, queso mozzarella y los ingredientes que más te gusten (champiñones, jamón ibérico, etc.). También puedes usarla como base para un quiche de espinacas, empanadas o pasteles salados.



PORCIONES	4
TIEMPO TOTAL	30 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	20 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	326
PROTEÍNAS	26g
CARBOHIDRATOS	9g
GRASAS	21g

UTENSILIOS

Bol grande
Bol mediano
Paño de cocina
Bandeja de horno o de pizza
Procesador de alimentos o rallador de mano

INGREDIENTES

- 400g de arroz de coliflor
- 1 huevo
- 200g queso parmesano en polvo
- 50g de lino molido
- 1g de ajo en polvo
- 0.5g orégano seco
- Sal al gusto

Puré de patata

PREPARACIÓN

- 1 Pela las patatas y córtalas en trozos pequeños (si usas olla de presión no hace falta cortarlas).
- 2 Hierve las patatas en agua con sal y cocínalas hasta que estén muy blandas. Si usas olla de presión añade igualmente un poco de agua (mejor si usas la cesta de cocción al vapor) y cocina por al menos 8 minutos.
- 3 Pasa las patatas a un bol mediano y espera que enfríen un poco. Si tienes pasapuré procesa las patatas cuando aún estén calientes. Si no, usa un tenedor y machácalas hasta lograr la consistencia deseada.
- 4 En una olla pequeña calienta un poco la leche y derrite la mantequilla. Luego añádela poco a poco a las patatas removiendo constantemente. Agrega la sal y remueve todo nuevamente. Si te gusta el pure con una consistencia más cremosa añade la nata o más mantequilla.
- 5 Sirve con pimienta recién molida o cebollino cortadito. Si lo vas a guardar espera que enfríe antes de meter en la nevera.

—

VARIANTES

Puedes cambiar las patatas por boniato o vegetales (brócoli o coliflor) o por otros almidones (boniato o calabaza).



PORCIONES	4
TIEMPO TOTAL	30 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	25 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	271
PROTEÍNAS	4g
CARBOHIDRATOS	27g
GRASAS	17g

UTENSILIOS

Olla mediana o de presión
Olla pequeña
Paspuré (opcional)
Bol mediano

INGREDIENTES

- 500g de patatas
- 50g de mantequilla
- 2g de sal
- 200ml de leche, agua o caldo de pollo
- 50ml de nata líquida (opcional para más cremosidad)

Cremas de verduras

PREPARACIÓN

- 1 Lava, corta y cocina los vegetales. Puedes cocinarlos al vapor o al horno hasta que estén muy suaves. Estos métodos conservan mejor los nutrientes y concentran los sabores.
- 2 Corta en trozos pequeños la cebolla, el ajo y los vegetales (en caso de ser necesario).
- 3 Coloca una olla mediana a fuego medio. Derrite la mantequilla y saltea la cebolla hasta que esté translúcida. Añade el ajo y las verduras, y cocina removiendo todo por un minuto más. Agrega el caldo, remueve y lleva todo a punto de ebullición dejando que burbujea muy suavemente. Tapa y cocina entre 5 y 10 minutos.
- 4 Apaga el fuego y espera que enfríe del todo. Pasa las verduras con el caldo a una batidora. Bate hasta lograr una consistencia líquida pero espesa. Si te gusta menos espesa añade más caldo, agua o leche. Pasa la crema a la olla nuevamente, pruébala y añádele sal si es necesario (el caldo por lo general es salado). Calienta de nuevo a fuego lento. Si quieres una consistencia más cremosa puedes pasarlá antes por un colador de malla fina y añadir nata líquida. Sirve con quesos, frutos secos tostados o hierbas aromáticas.
- 5 Si vas a guardar la crema en la nevera no añadas la nata líquida.

VARIANTES

Puedes agregar distintos ingredientes dependiendo de los gustos. Por ejemplo, la crema de zanahoria va muy bien con curry, la de remolacha con ajo puerros y la de espinacas con cebollino.



PORCIONES	2-3
TIEMPO TOTAL	20 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	10 MIN

CALORÍAS

DEPENDERÁN DEL TIPO DE VERDURA

UTENSILIOS

Olla mediana con tapa
Batidora de vaso
Colador de malla fina
(opcional)

INGREDIENTES

- 500g de la verdura (brócoli, zanahoria, calabaza, remolacha, etc.)
- 50g de mantequilla o 20ml de aceite de oliva
- 100g de cebolla blanca
- 400ml de caldo de pollo o de huesos
- 1 diente de ajo (opcional)
- Sal al gusto
- 50ml de nata líquida (opcional para más cremosidad)

Chips de boniato al horno

PREPARACIÓN

- 1 Pela y corta el boniato en bastones o ruedas del mismo tamaño y no muy finas.
 - 2 Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la bandeja o rociarla antes con aceite oliva).
 - 3 Coloca los bastones de boniato en un bol, rocíalos con el aceite (o mantequilla previamente derretida) y espolvorea la canela. Remueve y unta todos los trozos con las manos.
 - 4 Coloca los bastones de boniato sobre la bandeja. Hornea 20-35 minutos o hasta que comiencen a dorar. Es recomendable voltearlos con una pinza en la mitad de la cocción para que doren por todos los lados.
 - 5 Saca del horno y sirve inmediatamente como guarnición para carnes como el lomo de cerdo o el pavo.
-

VARIANTES

Puedes sustituir el boniato por plátano macho (ver chips de plátano macho) o por patatas. En estos casos no añadir canela.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	30 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	25 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	165
PROTEÍNAS	2g
CARBOHIDRATOS	30g
GRASAS	4g

UTENSILIOS

Bandeja de horno
Bol mediano
Pinza de cocina (opcional)

INGREDIENTES

- 250g de boniato o camote (1 pequeño)
- 7ml de aceite de oliva (o 10g de mantequilla)
- 0.2g de canela en polvo (opcional)

Monedas de boniato

PREPARACIÓN

- 1 Pela y corta el boniato en ruedas de 2cm de espesor.
- 2 Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la bandeja o rociarla antes con aceite oliva).
- 3 En un bol derrite la mantequilla en el microondas. Agrega la miel y el resto de las especias. Mezcla todo bien.
- 4 Coloca las ruedas de boniato en la bandeja y con una brocha de cocina unta cada una por ambas caras con la mantequilla especiada.
- 5 Hornea 20-35 minutos o hasta que comiencen a dorar. Es recomendable voltearlos con una pinza en la mitad de la cocción para que doren mejor por ambos lados. Si te gustan las monedas más tostadas deja por 5 minutos más en el horno en modo gratinar.
- 6 Sirve inmediatamente. Acompañan especialmente bien el cerdo a las finas hierbas, pero también cualquier ave o carne.

VARIANTES

Puedes cambiar los boniatos por patatas o yuca, sin la miel y las especias dulces.



PORCIONES	4
TIEMPO TOTAL	40 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	30 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN DE 125G	178
PROTEÍNAS	2G
CARBOHIDRATOS	32G
GRASAS	5G

UTENSILIOS

Bandeja de horno
Bol pequeño
Bol mediano
Brocha de cocina
Pinza de cocina (opcional)

INGREDIENTES

- 500g de boniato (1 grande)
- 0.2g de canela en polvo
- 0.1g de nuez moscada en polvo (opcional)
- 10g de miel
- Sal al gusto (opcional)
- 20g de mantequilla

LAS RECETAS **ACOMPAÑANTES**

Patatas acordeón (hasselback)

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la bandeja o rociarla antes con aceite oliva).
- 2 Limpia bien la patata con un pequeño cepillo o esponja y sécala con toallas de papel. Puedes pelarla si quieres.
- 3 Coloca la patata entera sobre una tabla. Sujetando bien la patata corta ruedas de no más de 0,5cm, pero sin llegar a desprender estas ruedas. La patata debe quedar unida por abajo y separada por arriba como un acordeón.
- 4 Coloca la patata en la bandeja. Con una brocha de cocina pinta la patata con el aceite por fuera y entre las ruedas (con cuidado de no desprenderlas). Esparsa el romero y la sal.
- 5 Cocina en el horno por 20 minutos o hasta que esté suave por dentro y crocante por fuera (el tiempo dependerá del tamaño). Saca la bandeja y vuelve a pintar las patatas con el aceite. Introduce nuevamente al horno por 5 minutos más en modo gratinar.
- 6 Sirve con un poco más de sal y pimienta al gusto.

VARIANTES

Puedes cambiar el aceite de oliva por mantequilla aromatizada con ajo y perejil. También puedes añadir algo de queso o nata para servir.



PORCIONES	1-2
TIEMPO TOTAL	30 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	25 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN DE 125G	192
PROTEÍNAS	2G
CARBOHIDRATOS	24G
GRASAS	10G

UTENSILIOS

Bandeja de horno
Brocha de cocina

INGREDIENTES

- 250g de patata (1 mediana)
- 15ml de aceite de oliva
- 0.5g de romero o tomillo seco
- Sal y pimienta al gusto

LAS RECETAS **ACOMPAÑANTES**

Patatas a la sal

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C y prepara una fuente de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la bandeja o rociarla antes con aceite oliva).
- 2 Lava y pela la patata. Cótala en ruedas de 1cm aproximadamente
- 3 Espace la sal gruesa por toda la bandeja y coloca cuidadosamente las patatas encima de la sal.
- 4 Cocina al horno por 25 minutos o hasta que las patatas comiencen a inflar y a dorar. Sírvelas inmediatamente.
- 5 Si te gustan las ruedas más gruesas es recomendable que las blanquees primero en agua hirviendo de 5 a 10 minutos, luego escurre y sécalas bien con toallas de papel absorbente. De esta manera tardarán menos tiempo en el horno.

VARIANTES

Puedes cortar la patata en bastones gruesos o en gajos. También puedes añadir perejil picadito al salir del horno o usar para preparar una tortilla sin freír las patatas.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	30 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	25 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN DE 125G	130
PROTEÍNAS	2G
CARBOHIDRATOS	24G
GRASAS	3G

UTENSILIOS

Bandeja de horno

INGREDIENTES

- 250g de patata
- 5-10g de sal gruesa

Yuca tostada al horno

PREPARACIÓN

- 1 Lava y pela la yuca (la corteza es dura, ten cuidado al pelarla). Luego córtala en ruedas anchas de entre 8 y 10 cm.
- 2 Coloca la yuca en una olla grande y agrega suficiente agua y sal. Lleva a hervor y cocina hasta que la yuca ablande (de 30 a 40 minutos). Escurre y deja enfriar. Si usas olla de presión la cocción requerirá solo 6-8 minutos.
- 3 Para los chips corta las ruedas de yuca longitudinalmente en cuatro o seis partes (dependerá del grosor) hasta obtener bastones. Desecha la vena gruesa del centro.
- 4 Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la bandeja o rociarla antes con aceite oliva).
- 5 Coloca la yuca cortada sobre la bandeja, y con una brocha de cocina unta cada bastón con el aceite de oliva.
- 6 Hornea por 20 minutos o hasta que la yuca comience a dorar. Hay que vigilar la cocción porque pasan de doradas a quemadas rápidamente.

VARIANTES

Puedes cortar la yuca cruda con una mandolina en ruedas finas, untarla con el aceite y hornear por 30 minutos, y así quedarán como chips crujientes.



PORCIONES	4
TIEMPO TOTAL	70 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	60 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	231
PROTEÍNAS	2g
CARBOHIDRATOS	48g
GRASAS	4g

UTENSILIOS

Olla grande
Escurridor
Bandeja de horno
Brocha de cocina (opcional)

INGREDIENTES

- 500g de yuca (1 mediana)
- 15ml de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Agua

Arepas de yuca

PREPARACIÓN

- 1 Lava y pela la yuca (la corteza es dura, ten cuidado al pelarla). Luego corta la yuca en ruedas anchas.
- 2 Coloca la yuca en una olla grande y agrega suficiente agua y sal. Lleva a hervor y cocina hasta que la yuca ablande (de 30 a 40 minutos).
- 3 Saca la yuca del agua, escurre y espera que enfrie. Añade los trozos al procesador de alimentos junto con el polvo de hornear y el vinagre. Procesa hasta obtener una masa con textura chiclosa. Con las manos húmedas pasa la masa a un bol.
- 4 Coloca una sartén o plancha engrasada con unas gotas de aceite de oliva a fuego medio. Con las manos húmedas haz una tortita de masa de 3-4cm de diámetro y 1cm de espesor (en forma de arepa). Colócala en la sartén y repite el procedimiento con el resto de la masa.
- 5 Cocina cada tortita 5 minutos por lado y utiliza una espátula para voltearlas. Como no se van a cocinar todas al mismo tiempo ve revisando la cocción de las que preparaste primero. Si te gustan las arepas crujientes y abombadas termina la cocción en el horno por 10 minutos a 200°C.
- 6 Corta la arepa por la mitad larga (o por el borde), ábrela y rellena con lo que quieras: queso, huevos revueltos, aguacate, ensalada reina o lomo de cerdo desmenuzado.



PORCIONES	4
TIEMPO TOTAL	80 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	70 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	218
PROTEÍNAS	2g
CARBOHIDRATOS	48g
GRASAS	2g

UTENSILIOS

Olla grande
Escurridor
Procesador
Sartén antiadherente
o plancha
Bandeja de horno
(opcional)

INGREDIENTES

- 500g de yuca
- 1 litro de agua
- 5g de sal
- 1g de polvo de hornear
- 3ml de vinagre de manzana
- 7ml de aceite de oliva

Chips de plátano macho

PREPARACIÓN

Preparación tipo tostón o patacón:

- 1 Corta el plátano macho en ruedas de 2-3cm de ancho. Coloca una olla con agua a fuego fuerte, añade las ruedas de plátano y hiérvelas hasta que estén blandas pero firmes (unos 10 minutos). Luego escurre y deja enfriar.
- 2 Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la bandeja o rociarla antes con aceite oliva).
- 3 Corta dos largos de papel film plástico de 40cm cada uno. Coloca un largo sobre una tabla de cortar y frota la superficie del plástico con un poco de aceite. Coloca la rueda de plátano y encima el otro papel film. Con otra tabla de cortar aplasta el plátano poco a poco hasta que tenga cerca de 0.5cm de espesor. Despegue el plátano del papel film con cuidado y colócalo sobre la bandeja de horno. Repite este procedimiento con cada una de las ruedas.
- 4 Mete la bandeja al horno y cocina entre 20 y 25 minutos o hasta que doren. Sazona con un poco de sal.

VARIANTES

Puedes cortar el plátano en bastones. Simplemente unta un poco de aceite de oliva y mételos al horno hasta que doren.



PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	40 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	35 MIN
CALORÍAS	252
PROTEÍNAS	3G
CARBOHIDRATOS	57G
GRASAS	4G

UTENSILIOS

Olla mediana
2 tablas de cortar
Bandeja de horno
Papel film plástico

INGREDIENTES

- 250g de plátano macho verde (1 plátano)
- 7ml de aceite de oliva
- Sal al gusto

Sándwich de tostón

PREPARACIÓN

- 1 Pela el plátano macho, puedes dejarlo entero o cortar por la mitad.
- 2 Coloca el plátano en una olla y cubre con agua. Cocina con un ligero hervor de 7 a 10 minutos, idealmente que no quede muy blando. Escurre y espera que enfrie un poco, retira el exceso de humedad con un paño o toallas de papel absorbente.
- 3 Precalienta el horno a 200°C y prepara una bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo de la bandeja o rociar antes con aceite oliva). También puedes usar una plancha a fuego medio-alto.
- 4 Corta dos largos de papel film plástico de 40cm cada uno. Coloca un largo sobre una tabla de cortar y frota la superficie del plástico con un poco de aceite. Coloca la rueda de plátano y encima el otro papel film. Con otra tabla de cortar aplasta el plátano poco a poco hasta que tenga cerca de 0.5cm de espesor. Despegue el plátano del papel film con cuidado y colócalo sobre la bandeja de horno. Cocina en el horno entre 20 y 25 minutos o hasta que estén dorados.
- 5 Saca del horno y prepáralos como si fueran pan de sándwich. En una tapa coloca el queso, el tomate, la mayonesa, el aguacate y la carne, y tapa con la otra mitad.

VARIANTES

Puedes variar el relleno, por ejemplo con restos del cerdo a las finas hierbas o ensalada reina



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	40 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	35 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	414
PROTEÍNAS	15g
CARBOHIDRATOS	64g
GRASAS	14g

UTENSILIOS

Olla grande
2 tablas de cortar
Papel film plástico
Bandeja de horno o plancha (opcional)

INGREDIENTES

- 500g de plátano macho verde (1 plátano)
- 1g de sal
- 7ml de aceite de oliva
- 30g de queso (cualquiera)
- 70g de tomate (1/2 mediano)
- 15g de cebolla morada
- 30g de mayonesa casera o chimichurri
- 50g de aguacate
- 100g de restos de cerdo, pollo o carne deshebrada



The image features four white bowls arranged in a square on a dark wooden surface. The top-left bowl contains a dark green, chunky salsa with a sprig of cilantro. The top-right bowl contains a bright yellow-orange salsa with red pepper flakes. The bottom-left bowl contains a vibrant red salsa with a sprig of cilantro. The bottom-right bowl contains a creamy, light yellow dressing with a sprig of cilantro. The bowls are surrounded by fresh cilantro sprigs and small piles of red and yellow pepper flakes.

SALSAS Y ADEREZOS

LAS RECETAS **SALSAS Y ADEREZOS**

Mayonesa casera (450ml)

PREPARACIÓN

- 1 Coloca en el vaso de la batidora de mano el huevo y cubre con el resto de los ingredientes.
 - 2 Introduce la batidora hasta el fondo del vaso y bate a máxima velocidad sin moverla ni subirla hasta que veas que emulsiona (se hace cremosa). Si mueves la batidora antes de tiempo la mezcla de la mayonesa se puede cortar. Sin dejar de batir en ningún momento mueve la batidora de arriba hacia abajo varias veces hasta que la emulsión esté más firme y estable.
 - 3 Si la mayonesa se corta, no emulsiona o se mezcla de forma extraña no la tires. Pásala a un recipiente, lava y seca el vaso batidor, añade un huevo, comienza todo el procedimiento nuevamente y ve incorporando poco a poco la mezcla anterior.
 - 4 Pasa a un bote de vidrio con tapa y conserva en la nevera. Aguanta 7 días.
-

VARIANTES

La mayonesa es muy versátil, si le agregas un diente de ajo tendrías casi lista una salsa alioli, o puedes saborizarla a tu gusto añadiendo curry, aguacate, queso azul o hierbas aromáticas.



PORCIONES	15 +/-
TIEMPO TOTAL	10 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	93
PROTEÍNAS	1g
CARBOHIDRATOS	0g
GRASAS	10g

UTENSILIOS

Batidora de mano
Bote de vidrio con tapa

.....

INGREDIENTES

- 1 huevo (a temperatura ambiente)
- 150ml de aceite de oliva extra virgen
- 5ml de zumo limón (o vinagre de manzana)
- 5g de mostaza (opcional)
- 1g de sal

LAS RECETAS **SALSAS Y ADEREZOS**

Mayonesa tipo alioli (450ml)

PREPARACIÓN

- 1 Pela y corta finamente el ajo.
- 2 Coloca en el vaso de la batidora de mano primero el huevo y cubre con el resto de los ingredientes.
- 3 Introduce la batidora hasta el fondo del vaso y bate a máxima velocidad sin moverla ni subirla hasta que emulsiona (se hace cremosa). Si mueves la batidora antes de tiempo la mezcla se puede cortar.
- 4 Sin dejar de batir en ningún momento mueve la batidora de arriba hacia abajo varias veces hasta que la emulsión este más firme y estable.
- 5 Si la mayonesa se corta, no emulsiona o se mezcla de forma extraña no la tires. Pásala a un recipiente, lava y seca el vaso batidor, añade un huevo, comienza a batir nuevamente y ve incorporando poco a poco la mezcla anterior.
- 6 Pasa a un bote de vidrio con tapa y conserva en la nevera. Aguanta 7 días.

VARIANTES

Si mezclas la mayonesa alioli con anchoas y parmesano tienes aderezo para una ensalada César. Puedes preparar otra versión alioli mezclando yogur griego, ajo y un poquito de aceite de oliva y sal.



PORCIONES	15 +/-
TIEMPO TOTAL	10 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	93
PROTEÍNAS	1g
CARBOHIDRATOS	0g
GRASAS	10g

UTENSILIOS

Batidora de mano
Bote de vidrio con tapa

INGREDIENTES

- 1 huevo (a temperatura ambiente)
- 1-2 dientes de ajo (ajustar al gusto de la intensidad del sabor)
- 150ml de aceite de oliva extra virgen o aceite de aguacate
- 5ml de zumo de limón (o de vinagre de manzana)
- 1g de sal

Salsa de ciruelas pasas

PREPARACIÓN

- 1 Corta las ciruelas pasas y las cebollas en trozos pequeños.
 - 2 En un bol pequeño disuelve el agua, la miel, la fécula, el vinagre y la sal.
 - 3 Coloca una olla pequeña a fuego bajo y derrite la mantequilla. Agrega la cebolla y páchala dos minutos. Añade las ciruelas, el tomillo y el agua con la fécula, y mezcla bien.
 - 4 Sube el fuego y lleva a un ligero hervor. En lo que comience a espesar apaga el fuego y espera que enfríe.
 - 5 Pasa al vaso de un batidor de mano y procesa hasta que te quede una pasta. Puedes reducir el espesor de la salsa añadiendo más agua hervida.
 - 6 Pasa a un bote de vidrio y conserva en la nevera. Consumé en los próximos 10 días.
-

VARIANTES

Sustituye las ciruelas por otras frutas secas como dátils o higos.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	10 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	91
PROTEÍNAS	1g
CARBOHIDRATOS	12g
GRASAS	4g

UTENSILIOS

Bol pequeño
Olla pequeña
Batidora de mano

INGREDIENTES

- 30g de ciruelas pasas grandes sin semillas
- 15g de cebolla morada
- 10g de mantequilla
- 15g de miel
- 200ml de agua
- 0.5g de tomillo seco (opcional)
- 0.5g de sal
- 5g de fécula de patata o maíz (opcional)
- 15ml de vinagre balsámico

Chimichurri

PREPARACIÓN

- 1 Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos con aspas en S o en una batidora de mano.
- 2 Utiliza pulsaciones cortas hasta que veas los ingredientes cortados en trocitos muy pequeños, pero no licuados.
- 3 Pasa a un bote de vidrio con tapa y conserva en la nevera. Se mantiene en perfecto estado de 3 a 4 días.
- 4 Acompaña perfectamente carnes a la plancha, corazón, quesos curados y vegetales cocidos.

VARIANTES

Si te gusta el picante sustituye el pimiento rojo por una guindilla, ají o chile, o por algunas hojuelas de pimentón choricero. Si quieres algo más elaborado y con más sabor aún, pica finamente todos los ingredientes y luego machácalos en un mortero de piedra. Esta forma de preparación maximiza los sabores.



PORCIONES	5
TIEMPO TOTAL	7 MIN
PREPARACIÓN	7 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	100
PROTEÍNAS	1g
CARBOHIDRATOS	2g
GRASAS	10g

UTENSILIOS

Procesador de alimentos o batidora de mano

INGREDIENTES

- 50g de perejil fresco
- 5g de orégano fresco
(1g si es seco)
- 1 diente de ajo
(ajustar al gusto)
- 10g de cebollino
(o cebolleta parte verde)
- 15g de pimiento rojo
(o chile si te gusta el picante)
- 15ml de vinagre balsámico
- ½ limón (zumo)
- 50ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Mojito de cilantro fresco

PREPARACIÓN

- Coloca todos los ingredientes menos el aceite en un procesador con aspas en S o en una batidora de mano. Ve dando pulsaciones cortas hasta lograr trocitos pequeños, no licuado. Añade el aceite y da dos pulsaciones adicionales.
 - Pasa a un bote de vidrio con tapa y conserva en la nevera. Consumir en los próximos 7 días.
-

VARIANTES

Puedes cambiar el cilantro por perejil o mezclar con la mayonesa. Va muy bien con almidones como patatas y yucas al horno o cocidas.

PORCIONES	4
TIEMPO TOTAL	7 MIN
PREPARACIÓN	7 MIN
COCCIÓN	0 MIN
 CALORÍAS / POR PORCIÓN	82
PROTEÍNAS	0 G
CARBOHIDRATOS	1 G
GRASAS	9 G

UTENSILIOS

Procesador de alimentos o batidora de mano

INGREDIENTES

- 20g de cilantro fresco
- 35ml de aceite de oliva
- 5ml de agua
- 5ml de vinagre balsámico
- 1g de sal
- 1 diente de ajo
- 15g de pimentón o 5g de chile verde (opcional si te gusta picante)



Pico de gallo

PREPARACIÓN

- 1 Corta el tomate, la cebolla y la guindilla en macedonia o en cubos pequeños. Corta el cilantro finamente.
- 2 En un bol combina todas las verduras con la sal y el zumo de limón. Revuelve todo suavemente. Si no lo vas a consumir inmediatamente no añadas ni la sal ni el limón.
- 3 Conserva en un recipiente con tapa en la nevera. Consume en los próximos 3 días y agrega la sal y el limón al momento de servir.

VARIANTES

No agregues la guindilla si no te gusta picante.

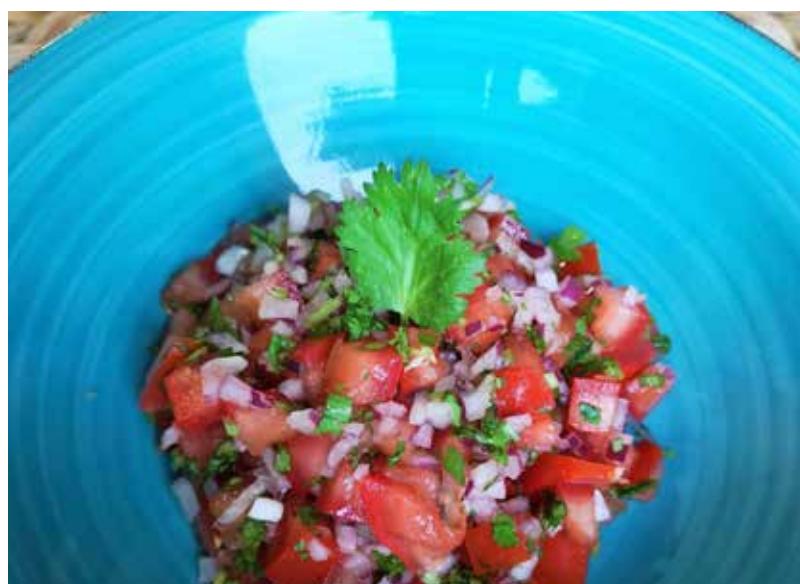
PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	7 MIN
PREPARACIÓN	7 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	26
PROTEÍNAS	1G
CARBOHIDRATOS	6G
GRASAS	0G

UTENSILIOS

Bol pequeño

INGREDIENTES

- 150g de tomate (1 mediano)
- 50g de cebolla
- 10g de guindilla o chile verde
- 10g de cilantro (hojas y tallos)
- ½ limón (zumo)
- Sal al gusto



Vinagreta miel mostaza

PREPARACIÓN

- Coloca todos los ingredientes en un bol pequeño. Con unas varillas bate y emulsiona la vinagreta hasta que muestre un color homogéneo.
 - Conserva en un bote de vidrio en la nevera y bátela antes de servir. Consúmela dentro de los siguientes 7 días.
-

VARIANTES

Puedes sustituir la mostaza por yogur y quedará más suave.

PORCIONES	5
TIEMPO TOTAL	5 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	0 MIN
 CALORÍAS / POR PORCIÓN	93
PROTEÍNAS	0 G
CARBOHIDRATOS	3 G
GRASAS	9 G

UTENSILIOS

Bol pequeño

Varillas

Bote con tapa

INGREDIENTES

- 45ml de aceite de oliva
- 15ml de vinagre de manzana
- 20g de miel
- 10g de mostaza Dijon
- Sal y pimienta al gusto



Vinagreta francesa

PREPARACIÓN

- Coloca todos los ingredientes en un bol pequeño. Con unas varillas bate y emulsiona la vinagreta hasta que muestre un color homogéneo.
 - Conserva en un bote de vidrio en la nevera y bátela antes de servir. Consúmela dentro de los siguientes 7 días.
-

VARIANTES

Puedes sustituir la mostaza por mayonesa. También puedes sustituir la mayonesa de la ensalada Coleslaw con este aderezo.

PORCIONES	5
TIEMPO TOTAL	5 MIN
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	0 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	83
PROTEÍNAS	0 G
CARBOHIDRATOS	1 G
GRASAS	9 G

UTENSILIOS

Bol pequeño
Varillas
Bote con tapa

INGREDIENTES

- 45ml de aceite de oliva
- 10ml de zumo de limón
- 30ml de zumo de naranja
- 10g de mostaza Dijon
- Sal
- Pimienta (opcional)



LAS RECETAS **SALSAS Y ADEREZOS**

Ghee (mantequilla clarificada)

PREPARACIÓN

- 1 Coloca una olla pequeña a fuego medio-bajo. Añade la mantequilla (mejor cortada en trozos), espera que se derrita y luego llévala a punto de ebullición.
- 2 Cuando la mantequilla forme una especie de espuma color café en la superficie apaga el fuego. Deja reposar un poco y espera que la espuma, que son los sólidos de leche y restos de proteínas, se decanten al fondo de la olla.
- 3 Coloca un filtro de café o de tela de malla fina sobre un bote de vidrio resistente al calor, y transvasa con cuidado la mantequilla evitando pasar los sólidos del fondo.
- 4 No hace falta refrigerar, y se conserva hasta un mes a temperatura ambiente.

PORCIONES	20 +/-
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	0 MIN
COCCIÓN	15 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	131
PROTEÍNAS	0 G
CARBOHIDRATOS	0 G
GRASAS	15 G

UTENSILIOS

Olla pequeña
Filtro de café o colador de maya fina.
Bote con tapa

INGREDIENTES

- 250g de mantequilla





POSTRES

Mousse de chocolate negro

PREPARACIÓN

- Coloca una olla a fuego bajo y calienta la leche sin que llegue a hervir. Añade el chocolate en trozos y la gelatina. Mueve constantemente hasta derretir el chocolate y disolver la gelatina. Retira del fuego y deja enfriar un poco.
 - En un bol coloca el yogur, la stevia y la vainilla y bate todo bien con unas varillas. Agrega poco a poco la crema de chocolate. Continúa mezclando con las varillas unos 3 minutos más.
 - Sirve el yogur en 2 botes de vidrio y refrigerera en la nevera hasta que la gelatina cuaje (al menos 2 horas).
 - Espolvorea el cacao por encima antes de servir o acompaña con alguna fresa o nueces para decorar.
-

VARIANTES

Puedes sustituir la leche por crema de coco.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	2H 10M
PREPARACIÓN	5 MIN
COCCIÓN	5 MIN
REFRIGERACIÓN	2H
CALORÍAS / POR PORCIÓN	408
PROTEÍNAS	11g
CARBOHIDRATOS	12g
GRASAS	34g

UTENSILIOS

Olla pequeña

Varillas

2 botes de vidrio

INGREDIENTES

- 350g de yogur griego natural sin azúcar
- 50ml de leche entera (o nata líquida)
- 4g de gelatina en polvo
- 4g de stevia granulada
- 5ml de esencia de vainilla
- 50g de chocolate 90%
- 5g de cacao en polvo 100% sin azúcar (opcional para adornar)

Galeras de chocolate chips

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja de horno (si no es antiadherente se sugiere colocar papel para hornear en el fondo).
- 2 En un bol mezcla la harina, la proteína, el polvo de hornear y la sal. En otro mezcla el huevo, la miel y la mantequilla (previamente derretida), puedes utilizar unas varillas para batir y mezclar todo.
- 3 Añade los ingredientes húmedos a los secos y mezcla amasando todo muy bien. Corta el chocolate en trozos pequeños e incorpóralos a la masa. Ponla a enfriar en la nevera hasta que la masa esté fría y compacta.
- 4 Para las galletas, haz bolitas de masa del mismo tamaño con las manos y ve distribuyéndolas en la bandeja de horno. Deja suficiente espacio entre ellas, porque cuando se calientan tienden a aplastarse un poco y se pueden pegar. Hornea entre 5 y 7 minutos (si el horno ya está caliente).
- 5 Si tienes moldes para galletas puedes colocar la masa entre dos hojas de papel de hornear e ir aplastándola con un rodillo. Luego corta las galletas con el molde y pásalas con cuidado a la bandeja.
- 6 Si no usas proteína agrega más miel o endulzante para compensar la pérdida de dulzor.

VARIANTES

Puedes añadir cacao en polvo 100% si prefieres unas galletas doble chocolate. También puedes sustituir el chocolate por coco rallado, o añadir jengibre, canela y clavo en polvo.



PORCIONES	6
TIEMPO TOTAL	17 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	7 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	207
PROTEÍNAS	9g
CARBOHIDRATOS	7g
GRASAS	17g

UTENSILIOS

Bol pequeño
Bol grande
Varillas
Bandeja de horno
Moldes para galletas (opcional)

INGREDIENTES

- 120g de harina de almendras (o de coco o un mix de ambas)
- 1 huevo
- 30g de chocolate negro 90%
- 30g de proteína de suero con sabor a vainilla o chocolate (opcional)
- 40g de mantequilla
- 5g de polvo de hornear
- 15ml de miel o (2g de stevia granulada)
- 0.2g de sal

Magdamuffings

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja con papeles para magdalenas o moldes individuales.
- 2 Corta o machaca el plátano y colócalo junto con el huevo y la miel en un procesador de alimentos o una batidora de mano. Agrega la proteína (opcional), la harina, el polvo de hornear y la sal. Procesa todo hasta que la textura sea líquida y no queden grumos ni residuos en las paredes del procesador.
- 3 Dependiendo del sabor que prefieras para las magdalenas puedes añadir trozos pequeños de nueces o chocolate y/o especias. Remueve todo nuevamente con una cuchara o espátula.
- 4 Reparte la mezcla en los moldes. Hornea entre 10 y 15 minutos (el tiempo dependerá del tamaño de las magdalenas). Deja reposar fuera del horno 15 minutos.

—

VARIANTES

Para magdalenas de doble chocolate agrega proteína de chocolate y cacao en polvo 100%. Para magdalenas estilo tarta de zanahoria añade zanahoria rallada, jengibre, canela y una pizca de clavo, todo en polvo.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	30 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	15 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	236
PROTEÍNAS	16G
CARBOHIDRATOS	27G
GRASAS	8G

UTENSILIOS

Bandeja para magdalenas o moldes individuales
Procesador de alimentos o batidora de mano

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- 1 huevo o 2 claras
- 10ml de miel o 2g de stevia
- 25g de proteína de suero de leche (opcional)
- 25g de harina de coco o almendras
- 2g de polvo de hornear
- 0.1g de sal

SABORES:

- 4 nueces (opcional)
- 10g de chocolate 90% (opcional)
- Cacao 100% en polvo
- Canela o jengibre en polvo

Ensalada tibia de frutas

PREPARACIÓN

- 1 Corta la manzana y la pera en macedonias o cubos pequeños.
 - 2 Coloca una sartén antiadherente a fuego medio-bajo. Derrite la mantequilla, añade los trozos de fruta y el agua. Cocina 5 minutos removiendo regularmente hasta que la fruta comience a ablandarse.
 - 3 Agrega la miel, la canela y el zumo de limón, mezcla bien con las frutas. Continúa cocinando hasta que las frutas tomen una textura abrillantada o pegajosa. Retira del fuego y deja enfriar un poco.
 - 4 Sirve con los arándanos y las nueces tostadas y acompaña con requesón fresco o yogur.
-

VARIANTES

Puedes cambiar la fruta por piña o mango cortaditos en macedonias.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	15 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	5 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	240
PROTEÍNAS	6G
CARBOHIDRATOS	32G
GRASAS	11G

UTENSILIOS

Sartén antiadherente

INGREDIENTES

- 120g de manzana (1 unidad pequeña)
- 120g de pera (1 unidad pequeña)
- 70g de arándanos
- 5ml de aceite de coco o 5g de mantequilla
- 30ml de agua
- 5ml de zumo de limón
- 15ml de miel o 2g de stevia
- 5g de canela en polvo
- 10g de nueces o almendras tostadas
- 100g de requesón o de yogur griego (opcional)

Tarta Tatin (500g)

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C y prepara un molde colocando papel para hornear o engrasándolo con un poco de mantequilla.
- > PARA LA BASE
- 2 Coloca en un bol la harina, el polvo de hornear y una pizca de sal. En otro bol añade el huevo, la miel, la vainilla y la mantequilla derretida. Bátelos con unas varillas o utiliza un procesador.
- 3 Añade los ingredientes líquidos a los secos y mezcla hasta obtener una masa.
- 4 Con las manos ve extendiendo la masa sobre el papel de la fuente aplastando con las manos hasta que esté fina y cubra todo el fondo y los bordes.
- > PARA EL RELLENO
- 5 Corta una manzana en láminas finas (puedes dejarle la piel o no) y colócalas en un bol. Añade la miel, la canela y el zumo de limón, untando todas las láminas.
- 6 Coloca la manzana de forma ordenada sobre la masa. Al terminar puedes añadir un poco más de miel, canela y las nueces cortadas.
- 7 Cocina en el horno por 30 minutos y deja reposar antes de servir.

VARIANTES

Puedes hacer una base de nueces molidas o simplemente hornear una manzana o pera cortada con un poco de mantequilla, canela y miel. Sirve con almendras fileteadas.



PORCIONES	5
TIEMPO TOTAL	45 MIN
PREPARACIÓN	15 MIN
COCCIÓN	30 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	240
PROTEÍNAS	7G
CARBOHIDRATOS	15G
GRASAS	18G

UTENSILIOS

Molde para horno de 20cm · Bol grande · Bol mediano · Varillas · Papel para horno (opcional)

INGREDIENTES

BASE

- 135g de harina de almendras
- 15g de mantequilla
- 1 huevo
- 15ml de miel o 5g de stevia granulada
- 5g de polvo de hornear
- 2g de esencia de vainilla
- 0.5g de sal

RELLENO

- 1 manzana mediana
- 20ml de miel o azúcar de coco
- 0.5g de canela
- 10ml de zumo de limón
- 10g nueces (opcional)

Compota manzana-chai

PREPARACIÓN

- 1 Pela y corta las manzanas en trozos pequeños. Ralla el jengibre.
 - 2 En un bol mezcla la miel, el zumo de limón, el jengibre y la canela. Añade las manzanas y remuévelas hasta untarlas todas.
 - 3 Coloca una olla a fuego bajo, derrite la mantequilla y añade el contenido del bol. Tapa y deja cocinar todo al menos 30 minutos removiendo de vez en cuando. También puedes cocinar las manzanas en un molde para horno a 150°C por 30 minutos. Deja reposar y enfriar unos minutos.
 - 4 La puedes servir tibia, pero si prefieres una textura tipo puré puedes pasarla antes por el procesador de alimentos. Añade las nueces al final para que mantengan el crocante.
 - 5 Cuando esté fría guarda en un bote de vidrio con tapa en la nevera y consume en los próximos 7 días.
-

VARIANTES

Puedes agregar las frutas de tu preferencia o pasas.



PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	40 MIN
PREPARACIÓN	10 MIN
COCCIÓN	30 MIN
CALORÍAS / POR PORCIÓN	229
PROTEÍNAS	1g
CARBOHIDRATOS	43g
GRASAS	8g

UTENSILIOS

Bol grande
Olla con tapa o molde para horno

INGREDIENTES

- 2 manzanas grandes
- 30ml de miel
- 10ml de zumo de limón
- 10g de raíz de jengibre (1g en polvo)
- 2g de canela en polvo
- 10g de mantequilla (opcional)
- 10g de nueces o almendras

COMIDA RÁPIDA (PERO BUENA)

IDEAS DE SNACKS

- + 4 Rollitos de jamón serrano con queso
- + 30g de queso curado
- + 50g de salmón ahumado
- + 2 huevos cocidos
- + 10 aceitunas
- + 1 pieza de fruta
- + 30g de frutos secos
- + 150ml de yogur natural o griego sin azúcar con miel y nueces
- + Zanahorias, pepino y apio cortados en bastones y hummus.
- + 2 pimiento del Piquillo rellenos de queso de cabra fresco
- + 20gr de chocolate negro > 85% cacao

IDEAS “TO GO”

- + Batido o smoothie de proteínas.
- + 2 huevos cocidos y un puñado de almendras
- + 300ml de caldo de huesos tibio
- + Brochetas de ensalada caprese
- + Envueltos de queso curado con salmón ahumado o jamón serrano
- + Galletas de chocolate chips
- + Magdamuffings
- + Yogur griego con nueces y miel
- + Mousse de yogur

TAPAS SIN TAPAS (ORDENA SIN PAN)

- + Tabla de jamón serrano o ibérico
- + Tabla de quesos varios
- + Aceitunas
- + Champiñones al ajillo
- + Revuelto de setas
- + Paté de hígado

CUANDO EL TIEMPO ES TU ENEMIGO

- + Usa los restos de comidas anteriores para llevar
- + Toma un batido verde de espinacas
- + Compra un pollo asado
- + Ensaladas rápidas con proteínas
- + Usa tus conservas: de sardinas, atún o bonito, salmón...
- + Botes de legumbres ya cocinadas.
- + Usa vegetales y/o frutas cortadas y congeladas.

03

COCINA PARA PRINCIPIANTES

COCINA PARA PRINCIPIANTES

EQUIPA TU COCINA: IMPLEMENTOS Y UTENSILIOS

Si eres experto en la cocina puedes saltarte las siguientes listas. Revisa simplemente si tienes los implementos de medición de ingredientes (balanzas y jarras de medir), que te resultarán indispensables para las recetas del plan (y añadir más precisión si sigues el **PLAN RX**). Pero si te aproximas por primera vez a la cocina, esta lista te será de ayuda. Son los implementos básicos que necesitas para empezar a cocinar sin problemas y sin pasarte de presupuesto.

Los utensilios y electrodomésticos de cocina que se incluyen en la siguientes lista son de uso común y precio razonable. No es una obligación comprarlos todos, desde luego.

UTENSILIOS E IMPLEMENTOS DE COCINA

Cuchillos de cocina (de chef, pelador y de sierra)	Cesta metálica para cocer al vapor
Tabla de cortar mediana	Boles (al menos 2 medianos y 1 chico)
Pelador de vegetales	Paleta de madera
Tijeras	Espátulas de plástico (tortillas y carnes)
Pinzas de cocina	Balanza o peso de cocina
Machacador de ajos (opcional)	Jarra medidora para ingredientes líquidos
Brocha de cocina (opcional)	Termómetro (opcional)
Rallador pequeño	Colador mediano fino
Ollas con tapa 2 tamaños (pequeña y mediana)	Botes de vidrio con tapa (2) de varios tamaños
Sartenes antiadherentes con tapa (2 tamaños)	Papel de aluminio
Plancha o grill de acero	Papel para horno
Bandeja para horno	Papel film plástico
Molde rectangular para horno	Recipientes para congelar y conservar alimentos

ELECTRODOMÉSTICOS

Batidora de mano	Procesador de alimentos con aspas en S	Olla de presión exprés o rápida
Batidora americana o de vaso		Olla de cocción lenta (CrockPot)

TÉCNICAS BÁSICAS DE COCCIÓN, PREPARACIÓN Y CORTES DE VEGETALES

Incluimos a continuación unas listas con explicaciones breves de técnicas básicas de preparación, cocción, procesamiento de alimentos y tipos de cortes de verduras. Cuando leas las recetas y no estés seguro de alguna forma de procesamiento o cocción, este pequeño glosario de términos te simplificará la vida.

TÉCNICAS DE COCCIÓN

Al vapor	Consiste en cocinar los alimentos con el calor del vapor de agua que se desprende del agua hirviendo, sin que el alimento toque directamente el agua. Para concentrar el vapor se debe generar un ambiente cerrado, generalmente una olla o cazo con tapa. También existen vaporeras eléctricas o manuales.
Hervido y blanqueado	Consiste en cocinar los alimentos sumergiéndolos en una olla con agua hirviendo como medio de calor. La diferencia entre blanquear y hervir es el tiempo de cocción y el posterior enfriamiento. Cuando blanqueamos se sumerge el alimento en agua hirviendo por un breve periodo de tiempo (algunos expertos establecen que hasta 4 minutos), se escurre y se pasa inmediatamente a baño frío para detener la cocción. Cuando hervimos dejamos el alimento por más tiempo en el agua hasta lograr la cocción deseada.
Estofado y guisado (CrockPot)	Estas técnicas consisten en cocinar los alimentos lentamente a baja temperatura en poco líquido o en su propio jugo por tiempo prolongado. Estofar es una cocción lenta generalmente de carnes rojas donde se añade un poco de líquido (agua, caldo o vino) en un recipiente tapado. Un guisado es un preparado que viene acompañado de abundante líquido de cocción (agua o caldos) que puedes dejar evaporando lentamente para concentrar los sabores.
A la plancha, grillado, salteado y pochado	Implica cocinar los alimentos sobre una superficie metálica lisa (plancha) o acanalada de rejilla (grillar) ligeramente engrasada utilizando altas temperaturas. La fuente de calor se ubica por debajo y está en contacto directo con la sartén. El salteado tiene el mismo principio de los métodos anteriores, pero aplica más a los vegetales, que deben moverse continuamente para evitar que se quemen y distribuir mejor la cocción. Por ejemplo: cocinar en poco aceite a alta temperatura y por corto tiempo en una sartén o un "wok". Por el contrario, pochar es saltear los alimentos a baja temperatura con poco líquido (que puede ser aceite o no).

TÉCNICAS DE COCCIÓN

Horneado y asado	Estas técnicas de cocción tienen en común que necesitan de algún tipo de horno (normal o de convección). Los alimentos se someten a altas temperaturas (entre 150°C y 300°C o más) por largo tiempo.
Frituras	Freír consiste en sumergir los alimentos en una materia grasa caliente a altas temperaturas, que pueden oscilar entre los 150°C y los 200°C.
Parrilla o barbacoa	Consiste en cocinar un alimento expuesto directamente al fuego o por la acción de aire caliente que se desprende de brasas de carbón o madera. Generalmente no se añade grasas ni líquidos y es difícil controlar la temperatura, que casi siempre será alta cuando se utiliza fuego directo.

TÉCNICAS DE PREPARACIÓN

Remojo	Remojar (por ejemplo cereales) por 12-24 horas en agua
Fermentación	Proceso que involucra el crecimiento y actividad de microorganismos en los alimentos como bacterias o levaduras (hongos microscópicos).
Germinación	Procedimiento donde se permite a las semillas continuar su proceso maduración generando las condiciones para el crecimiento de la planta.
Recalentar alimentos	Procedimiento aplicado a los almidones resistentes para maximizar sus propiedades prebióticas y reducir su respuesta glucémica. Se cocinan, se enfrían y luego se calientan nuevamente a menos de 130°C.

TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO

Amasar	Presionar repetidamente un alimento con las manos hasta conseguir una mezcla homogénea.
Batir	Agitar rápidamente una preparación hasta lograr la consistencia deseada o hasta que sus ingredientes se mezclen completamente.
Emulsionar	Dispersar un líquido en otro cuando no pueden mezclarse por sí mismo por sus propiedades químicas, como el aceite y el vinagre.
Batir o licuar	Mezclar y transformar los alimentos a un estado líquido.
Marinar	Remojar durante un tiempo un alimento en un adobo o salsa antes de cocinarlo.
Procesar	Mezclar y transformar los alimentos hasta lograr un puré o consistencia espesa. Se utiliza una procesadora, batidora de mano o licuadora a baja velocidad.
Reducir	Disminuir el volumen de un preparado líquido por evaporación para que se centre y resulte más sustancioso o espeso.
Reservar	Guardar aparte para su uso posterior en una receta.
Sellar	Dorar la carne en la plancha a fuego fuerte por corto tiempo.
Sudar	Cocinar a bajas temperaturas por un tiempo prolongado para que los alimentos se deshidraten soltando sus jugos. Generalmente en un recipiente hermético.
Engrasar	Untar con mantequilla, aceite u otra grasa el interior de un molde o recipiente para horno.

TIPOS DE CORTES DE VEGETALES

Chifonada	Corte alargado y fino para hojas verdes como lechugas, espinacas, coles.
Juliana	Bastones finos entre 2-3mm de espesor y 5-6cm de largo. Para la cebolla se llama corte pluma.
Jardinera	Bastones medianos (4cm de largo y 4mm de espesor).
Bastones	Bastones grandes (6-7cm de largo y 1cm de espesor).
Brunoise	Pequeños dados o cubos (de 1-3mm por lado).
Macedonia	Corte en cubos (de 4mm por lado).
Vichy	Corte en cilindros (de 4mm por lado).
Trocear	Corte en pedazos grandes e irregulares.

TABLAS DE EQUIVALENCIA DE MEDIDAS POR TIPO DE INGREDIENTES

DE —	A —			
Tazas y cucharadas *	Líquidos	Polvos finos	Granos	Granulados
1/4 taza	60ml	35g	38g	48g
1/3 taza	80ml	47g	50g	63g
1/2 taza	120ml	70g	75g	95g
3/4 taza	180ml	105g	113g	143g
1 taza	240ml	140g	150g	190g
2 tazas	500ml			
1/8 cucharada	1,25ml			
1/4 cucharada	2,5ml			
1/3 cucharada	5ml			
1 cucharada	15ml			

TABLA DE EQUIVALENCIAS DE ALGUNOS SÓLIDOS

1 CUCHARADA	GRAMOS
Sal	19g
Azúcar	10g
Aceite	8g
Miel	10g
Hierbitas picadas	10g
Queso parmesano	15g
1/2 CUCHARADA	GRAMOS
Sal	5g
Azúcar	5g
Aceite	4g
Fécula de maíz o patata	6g
1 TAZA	GRAMOS
Arroz crudo	190g
Avena cruda	100g
Mantequilla	225g
Cacao en polvo	85g
Coco rallado	90g
Harina de almendras	120g
Nueces picadas	122g

TERMINOLOGÍA

PLAN R28	NOMBRE EN OTROS PAÍSES
Ajo puerro	Poro / porro / puerros
Apios	Apio España / céleri
Brócoli	Brécol
Cebollino	Cebollín, cebolla de verdeo, cebolleta, cebolla cambray
Col rizada	Repollo crespo, kale, col china
Repollo	Col blanca
Rúcula	Rúgula
Calabaza	Zapallo, auyama
Guisantes frescos	Arvejas, petit pois, fréjoles, porotos
Remolachas	Betarragas, betabel
Pimientos	Pimentón, pimiento morrón
Tomates (cherry o bola)	Jitomates, tomates (cóctel o feria)
Lechuga	Escarola
Fresas	Frutillas
Moras	Zarzamoras
Pomelos	Toronjas
Mandarinas	Clementinas
Plátanos	Banana / cambur
Aguacate	Palta
Papaya	Lechoza o lechosa
Camote	Boniato, batata
Patatas	Papas
Plátano macho verde	Banano verde/ plátano Barraganette
Yuca	Mandioca
Carne de caza	Cacería
Gambas	Camarones
Langostinos	Camarones jumbo
Ternera o vaca	Vacuno
Gelatina	Gretinina
Órganos	Casquería
Mantequilla	Manteca
Anacardos	Nuez de la India, merey, castañas de cajún
Nueces	Nuez de castilla, nuez mariposa
Quesos curados	Añejos
Quesos frescos	Paisa, burgos, panela
Requesón	Ricotta, jocoque

