

# Healthy

RECETARIO





# ÍNDICE

SOPAS .....	3
MARISCOS .....	7
CARNES .....	11
POSTRES .....	15
BEBIDAS .....	19





# SOPAS

## SOPA DE FIDEOS NOODLES AL MISO CON ATÚN Y ESPINACAS.



Hay miles de recetas diferentes, pero una sopa sencilla, con buen caldo casero y unos pocos ingredientes, sienta de maravilla. Un buen plato de cuchara como el de esta sopa de fideos noodles al miso con atún y espinacas es perfecto para estos días de frío en los que ya vamos dejando atrás los excesos de las fiestas.

### INGREDIENTES

*Para 2 personas*

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| • Atún fresco en filetes2    | pequeños3               |
| • Limón o lima1              | • Vino blanco o mirin   |
| • Ajo granulado              | • Miso blanco15 ml      |
| • Salsa de soja30 ml         | • Caldo de verduras     |
| • Fideos noodles             | o pescado1 l            |
| de huevo150 g                | • Espinaca fresca       |
| • Cebolleta1                 | un buen manojo          |
| • Jengibre fresco un trocito | • Pimienta negra molida |
| • Guindilla pequeña          | • Sal                   |
| (opcional)1                  | • Aceite de oliva       |
| • Pimientos de color         | virgen extra            |

### PROCEDIMIENTO

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL: 30M**  
**ELABORACIÓN: 5M**  
**COCCIÓN: 25M**

Secar el atún con papel de cocina, sazonar con pimienta negra y ajo granulado y masajear con zumo de limón o lima y 5 ml de la salsa de soja. Reservar. Preparar los fideos noodles siguiendo las instrucciones del paquete, dejándolos al dente y escurriéndolos con agua fría para cortar la cocción. Mezclar con un poco de aceite y reservar.

Calentar un fondo de aceite en una olla o cazuela y añadir el jengibre picado o rallado y la guindilla. Dejar que suelte el aroma y agregar la cebolleta picada. Pochar con una pizca de sal unos minutos e incorporar los pimientos, regar con vino o mirin y dejar que evapore el alcohol. Añadir la salsa de soja, el miso y cubrir con caldo o agua, removiendo bien para que el miso se disuelva.

Cocinar 10-15 minutos a fuego suave.

Al final de la cocción, añadir las espinacas ya con el fuego apagado y tapado. Comprobar el punto de sal, aunque con la salsa de soja normalmente no hace falta añadir mucha. Cocinar a la plancha el atún marcándolo bien por ambos lados, al gusto. Repartir los fideos en cuencos, cubrir con el caldo y añadir las espinacas y el atún. Servir con salsa de soja extra, guindilla picada, cebollino, sésamo o un simple golpe de pimienta.

## SOPA EGIPCIA DE LENTEJAS ROJAS VEGANA.



Sinceramente, no tenía ni idea de que la sopa de lentejas rojas era de lo más tradicional en Egipto. Me encontré una receta navegando por la red y, tras una búsqueda rápida, comprobé que se trata de un plato de cuchara muy típico por allí, sobre todo en invierno. Y como las lentejas rojas o coral no faltan nunca en mi despensa, casi me faltó tiempo para probarla.

### INGREDIENTES

Para 4 personas

- Cebolla 1
- Dientes de ajo 2
- Zanahoria 200 g
- Calabaza 300 g
- Limón 0.5
- Tomate concentrado 30 ml
- Lentejas rojas o coral 220 g
- Cúrcuma molida 1 cucharadita
- Comino molido 3/4 cucharadita
- Cilantro molido 3/4 cucharadita
- Caldo de verduras o agua (aproximadamente) 1.5 l
- Cilantro fresco o perejil
- Semillas de sésamo negro o blanco tostado
- Tortillas de maíz o pan naan para hacer pica-tostes (opcional)
- Especias al gusto para los pica-tostes
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida
- Sal

### PROCEDIMIENTO

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL: 55 M**  
**ELABORACIÓN: 10 M**  
**COCCIÓN: 45 M**

Picar bien la cebolla y los dientes de ajo. Pelar ligeramente las zanahorias lavadas y cortar en rodajas o medias lunas. Pelar el trozo de calabaza, retirar las semillas si las tuviera y trocear en piezas no muy pequeñas, para que no se deshagan del todo. Calentar un fondo de aceite de oliva en una olla o cazuela y pochar la cebolla con una pizca de sal. Cuando esté blanda, añadir el ajo y cocinar un par de minutos. Añadir la zanahoria y la calabaza con una pizca de sal y cocinar a fuego medio unos minutos, para que vayan cogiendo color.

Incorporar las lentejas, el tomate concentrado, las especias y un poco de ralladura de limón. Salpimentar, remover y cubrir con el caldo o agua. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer lentamente durante unos 30-40 minutos, hasta que las verduras estén muy tiernas.

Podemos corregir el nivel de líquido al gusto sobre la marcha, removiendo de vez en cuando para asegurarnos de que no queda muy seco. El tiempo total también dependerá de cómo prefiramos la textura de la sopa, pues estas lentejas se cocinan rápidamente. Añadir un chorrito de limón al final.

Para hacer los pica-tostes de tortilla, cortar dos tortillas de trigo o pan naan en cuadraditos. Mezclar en un cuenco con un chorrito de aceite y mezcla de especias al gusto -por ejemplo, curry o ras el hanout-. Disponer en una bandeja en una sola capa y hornear a 200°C unos 8-10 minutos, hasta que se doren.

## CREMA PARMENTIER.



La crema Parmentier es uno de esos grandes clásicos que nunca muere. Se prepara en hogares de todo el mundo y gusta a todos, grandes y pequeños, porque es un plato de cuchara de sabor suave, reconfortante y saciante. Su fácil y rápida elaboración, lista en 30 minutos, hace que sea también una de las recetas preferidas de los chefs y cocinillas.

### INGREDIENTES

Para 4 personas

- |                               |                          |
|-------------------------------|--------------------------|
| • Mantequilla 75 g            | (rebanadas) 2            |
| • Puerro (parte blanca) 250 g | • Nata líquida           |
| • Patata 700 g                | • Sal                    |
| • Caldo de verduras 1 l       | • Pimienta blanca molida |
| • Pan de molde                | • Aceite de girasol      |

### PROCEDIMIENTO

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL: 30 M**  
**ELABORACIÓN: 10 M**  
**COCCIÓN: 20 M**

Retiramos la parte verde del puerro y la reservamos para otras preparaciones. Cortamos la parte blanca a lo largo y, después, cada mitad en tiras. Lavamos bien hasta que no queden restos de tierra y escurrimos a conciencia. Pelamos las patatas, las lavamos y cortamos en trozos de un tamaño lo más similar posible para que se cuezan en la misma cantidad de tiempo.

Calentamos 65 g de mantequilla en una cacerola y rehogamos el puerro durante cinco minutos a fuego medio. Añadimos los trozos de patata, removemos y regamos con el caldo de verduras. Subimos el fuego al máximo para que arranque el hervor, bajamos y dejamos cocer a fuego suave durante 15-20 minutos o hasta que la patata esté tierna.

Mientras tanto preparamos unos costrones de pan frito. Cortamos las rebanadas de pan en tiras y las tiras en dados. Calentamos abundante aceite en una sartén y freímos a fuego medio alto. Volteamos de vez en cuando para que se doren por todos lados. Retiramos y dejamos escurrir sobre un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

Cuando la patata esté cocida, trituramos con un robot de cocina potente, probamos y ajustamos el punto de sal y pimienta al gusto. Si no tenemos un robot potente, podemos usar una batidora de mano o un pasapurés y pasar después la crema por un chino. Lo importante es que el resultado sea aterciopelado y sin grumos.

Agregamos la mantequilla restante y removemos para que incorpore a la crema al tiempo que se funde. Con esto conseguimos dar un toque de brillo a nuestra Parmentier. Servimos inmediatamente con un chorrito de nata líquida y los costrones de pan.





# MARISCOS

## TRUCHAS AL HORNO CON TOMATE, CÍTRICOS Y MANTEQUILLA: OTRA RECETA FÁCIL Y ECONÓMICA DE OTTOLENGHI



No es ningún secreto que en Directo al Paladar somos fanáticos del cocinero israelí Yotam Ottolenghi, cuyos libros de recetas se encuentran entre nuestros favoritos.

Su cocina mediterránea, con influencias orientales pero orientada a los mercados occidentales, es saludable a la par que sencilla. Y aunque suele incluir especias que no son siempre fáciles de encontrar por estos lares, todas sus recetas son adaptables a lo que tenemos a mano en España.

Estas truchas asadas aparecen en su libro Simple y, aunque llevan ingredientes raros como bayas de agracejo, sirope de arce o semillas de hinojo, es una maravilla con los añadidos alternativos que propone el propio Ottolenghi y que hemos utilizado en nuestra adaptación de la receta.

### INGREDIENTES

Para 2 personas

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| • Truchas 2              | extra cucharada 1          |
| • Tomate cherry 150 g    | • Mantequilla sin sal 70 g |
| • Naranja 1              | • Diente de ajo 1          |
| • Lima 1                 | • Cilantro fresco          |
| • Miel cucharadita 1     | picado al gusto            |
| • Uvas pasas de          | • Sal                      |
| corinto cucharada 1      | • Pimienta negra molida    |
| • Aceite de oliva virgen |                            |

### PROCEDIMIENTO

**DIFICULTAD: MEDIA**  
**TIEMPO TOTAL 25 M**  
**ELABORACIÓN 10 M**  
**COCCIÓN 15 M**

Precalienta el horno a 220°C con el ventilador en marcha (si tienes). Mientras, en un bol mediano, mezcla los tomates cortados en cuartos o mitades, una cucharadita de ralladura de naranja, una cucharada de zumo de naranja, una cucharada de zumo de lima, una cucharadita de miel, una cucharada de uvas pasas, una cucharada de aceite de oliva y pimienta negra recién molida al gusto. Reserva.

En un cazo pequeño, calienta a fuego medio la mantequilla junto al diente de ajo (pelado y aplastado). Deja que se funda, pero no dejes que tome color. Dispón las truchas (limpias enteras) en una fuente apta para el horno, sazónalas por ambos lados y vierte por encima la mantequilla infundada con ajo. Introduce la bandeja en el horno y cocina la truchas durante entre 15 y 20 minutos, regándolas con los jugos a mitad de la cocción. Estarán listas cuando veas la piel tostada y con aspecto crujiente.

Una vez estén bien asadas las truchas, saca la fuente del horno e incorpora los tomates con todos los zumos y especias que habíamos reservado. Añade cilantro picado al gusto y sirve de inmediato, en la propia fuente o en platos separados.



## SALMÓN AL HORNO EN PAPILOTE: RECETA DE PESCADO FÁCIL Y SALUDABLE



Ya sabéis cuánto me gusta el salmón y una de las razones es porque es un pescado que se puede preparar de mil y una formas. Tanto a la plancha, glaseado con salsa teriyaki, -me encanta esa receta-, en brochetas, tomándolo crudo en sashimi o bien cocinado en el horno con la receta más fácil del mundo, este sano pescado azul está siempre buenísimo. Hoy voy a contaros cómo lo preparo en esta época en la que nos preocupa cuidar la línea.

En el papillote cocinaremos a la vez la verdura de la guarnición, dando salida a lo que tengáis en la nevera. Le va muy bien el pimiento, la cebolla y la zanahoria, pero podéis usar también calabacines, berenjena o lo que más os apetezca. Podéis preparar esta receta haciendo paquetes o papillotes con papel sulfurizado o papel de hornear o utilizando los cómodos estuches para vapor o papillotes de silicona que resultan muy prácticos ya que los podéis utilizar tanto en el horno convencional como en el horno microondas.

### INGREDIENTES

Para 2 personas

- Cebolla 100 g
- Pimiento verde italiano 1
- Zanahoria 2
- Salmón fresco 200 g
- Pimienta negra molida al gusto
- Sal 5 g

### PROCEDIMIENTO

**DIFICULTAD: MEDIA**  
**TIEMPO TOTAL 20 M**  
**ELABORACIÓN 10 M**  
**COCCIÓN 10 M**

Lo primero que necesitamos es ir cortando todas las verduras que vamos a utilizar para hacer con el salmón en el papillote. Lo ideal es cortar todas ellas en bastones o tiras de tamaño similar. El corte en juliana nos vale para pimientos, zanahorias o cebolla, y para casi todas las hortalizas que podamos utilizar.

Si tenemos un estuche de silicona, ponemos las verduras cortadas en el fondo. Añadimos un pellizco de sal, un chorrito de vino blanco, un chorrito de aceite de oliva y un chorrito de agua. Si no tenemos estuche, lo tenemos que hacer nosotros con papel de horno. Cortamos una pieza de aproximadamente 60x30 cm y la doblamos por la mitad. Ponemos sobre un lado la verdura y la sazonamos.

Después colocamos el salmón cortado en trozos de unos 50 o 60 g sobre la verdura, procediendo a cerrar el estuche de silicona o a cerrar el estuche de papel de horno mediante unos pliegues que aseguren que vaya a quedar más o menos hermético.

Si lo cocináis en el horno microondas serán necesarios unos 4 minutos a potencia máxima. Si usáis el horno convencional, tiene que estar precalentado a 200°C y entonces será necesario tener el papillote en el horno durante 15 minutos aproximadamente. Tened cuidado al abrir el paquete que los vapores pueden producir quemaduras.

## **BACALAO CON SANFAINA: RECETA TRADICIONAL DE SEMANA SANTA**



En mi ya conocida ignorancia infantil y adolescente sobre las tradiciones de nuestra Pascua en casa disfrutaba de las legumbres y los guisos de buñuelos de bacalao de mi madre sin reparar en que era un pescado típico de estas fechas. Con lo que me gusta, ahora aprovecho para recrear en casa todas las recetas tradicionales de Semana Santa que puedo.

Con lo que me apasiona el pisto y el ratatouille estaba claro que esta preparación típica catalana tenía que gustarme. Como tantas recetas tradicionales, la sanfaina tiene algunas variedades y trucos de familia según la casa en la que se cocine, pero en esencia es un guiso de hortalizas de la huerta mediterránea que va bien con casi todo.

### **INGREDIENTES**

*Para 4 personas*

- Bacalao desalado 800 g
- Harina de trigo 30 g
- Cebolla 1
- Diente de ajo 1
- Pimiento rojo 1
- Pimiento verde italiano 1
- Calabacín 1
- Berenjena 1
- Tomate en rama 6
- Tomate concentrado 10 ml
- Vino blanco 100 ml
- Pimienta negra molida
- Sal
- Perejil o tomillo fresco (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra

### **PROCEDIMIENTO**

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL 1 H**  
**ELABORACIÓN 10 M**  
**COCCIÓN 50 M**

Si usamos bacalao salado, habrá que empezar desalándolo al menos 48 horas antes de preparar esta receta. Una vez listo, cortar en piezas de ración o usar directamente 4 lomos de unos 200 g cada uno. Reservar.

Pelar la cebolla y el diente de ajo. Lavar y secar el resto de verduras. Cortar en cubos la cebolla picar el diente de ajo y cortar el resto, sin pelar, en cubos de unos 2-3 cm, desechando las semillas de los pimientos. Dorar a fuego medio-alto la berenjena en una sartén antiadherente sin añadir nada más, hasta que coja color (no es un paso necesario pero sí recomendable). Reservar.

Calentar un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una sartén alta o cazuela ancha y añadir la cebolla. Salar, saltear un par de minutos, añadir el ajo y dejar pochar a fuego suave, para que se liberen sus azúcares de forma natural. Cuando la cebolla empiece a transparentar incorporar los pimientos y cocinar el conjunto unos 10 minutos. Añadir el calabacín, cocinar 1 minuto y echar también la berenjena. Salpimentar, dar unas vueltas y regar con el vino. Cuando se evapore el alcohol, agregar el tomate rallado o pelado y troceado, o usar tomate en conserva. Añadir también el concentrado de tomate, remover y dar otro ligero punto de sal. Bajar el fuego, tapar y dejar cocer unos 35-40 minutos, removiendo de vez en cuando.

Secar el bacalao muy bien con papel de cocina y enharinar ligeramente. Dorar por ambos lados lo justo para que se marque, pero sin cocinarlo del todo. Retirar y añadir a la cazuela de las verduras cuando estén ya en su punto. Tapar y dejar cocinar unos 5 minutos, hasta que el bacalao se haya cocinado del todo y se separe fácilmente en lascas. Servir con perejil o tomillo.





# CARNES



## CONEJO AL HORNO, LA RECETA LIGERA DE CARNE ASADA MÁS SENCILLA Y CON TODO EL SABOR



Hoy vamos a preparar un conejo al horno, la receta ligera de carne asada más sencilla y con todo el sabor para disfrutar en familia. Con unas patatas y un par de cucharadas de majado de ajo y perejil, podemos hacer un plato único que gustará a todos los comensales.

Al igual que sucede con la mayoría de las recetas de conejo, si lo preferís, también podéis hacer esta misma elaboración sustituyendo la carne magra de este animal por pavo, pollo o cualquier otra ave, y, aunque obviamente los sabores cambiarán, también os quedará una receta deliciosa.

### INGREDIENTES

Para 4 personas

- Conejo entero o troceado en piezas grandes1
- Diente de ajo2
- Perejil un manojito
- Patata mediana3
- Sal y pimienta al gusto
- Agua medio vaso
- Aceite de oliva virgen extra un chorreón

### PROCEDIMIENTO

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL1 H 15 M**  
**ELABORACIÓN15 M**  
**COCCIÓN1 H**

Comenzamos preparando un majado de ajo y perejil. Picamos el perejil muy fino y hacemos la misma operación con los dientes de ajo. Agregamos unos granitos de sal y majamos en el mortero.

Cortamos el conejo si lo compramos entero en presas de tamaño grande y las sazonamos ligeramente. Después las embadurnamos con el majado de ajo y perejil y las reservamos 15 minutos para que los sabores penetren en la carne blanca del conejo.

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas gruesas, sazonándolas al gusto. Hacemos una cama con las patatas en una fuente de horno, agregamos medio vaso de agua y un chorreón de aceite de oliva y añadimos las tajadas del conejo, de forma que no toquen el líquido, colocándolas sobre las patatas.

Horneamos a 190°C durante 45 minutos aproximadamente, dando la vuelta a las tajadas del conejo para que se doren de forma uniforme. Al final de la cocción, se pueden agregar un par de minutos de gratinado para marcar más el color dorado de la carne, antes de llevar el asado a la mesa.

## **BROCHETAS DE CERDO CARAMELIZADO CON PIÑA: RECETA RÁPIDA PARA CENAR BIEN**



¿A quién no le gusta cenar rico y rápido? Mas o menos eso es lo que buscamos todos después de una jornada de trabajo o de vacaciones, da igual. Por eso creemos que os van a encantar estas brochetas de cerdo caramelizado con piña, con su fruta y hortaliza incorporada.

Aunque no os dejéis engañar por la pinta inocente de estas brochetas de carne, sí, están caramelizadas, aunque tienen un sabor potente y picante gracias a la salsa Sriracha, un aderezo asiático a base de chile fermentado que no deja a nadie indiferente.

### **INGREDIENTES**

*Para 4 personas*

- Lomo de cerdo 500 g
- Piña natural 300 g
- Zumo de lima 2
- Miel , 4 cucharadas
- Salsa de soja , 2 cucharadas
- Jengibre molido, 1/2 cucharadita
- Salsa Sriracha , 1/2 cucharadita
- Tomate cherry 200 g
- Aceite de oliva , 2 cucharadas

### **PROCEDIMIENTO**

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL 19 M**  
**ELABORACIÓN 12 M**  
**COCCIÓN 7 M**  
**REPOSO 15 M**

Comenzaremos la receta cortando la carne de cerdo y la piña en dados grandes. En un bol mezclamos el zumo de lima, la miel, la salsa de soja, la salsa sriracha y el jengibre. Removemos y añadimos los dados de carne y piña, mezclamos y dejamos marinar durante 15 minutos.

En unas brochetas de metal o madera insertamos un dado de carne, uno de piña, un dado de carne y un tomate cherry. Repetimos esta operación hasta rellenar la longitud de la brocheta.

Engrasamos con el aceite una sartén caliente y doramos las brochetas durante aproximadamente dos minutos por cada lado hasta que estén ligeramente caramelizadas. Servimos bien calientes.

## TERNERA ASADA A LA MOSTAZA. RECETA FÁCIL Y SIN COMPLICACIONES



Siempre me han impuesto los asados y no ha sido hasta hace muy poco que me he animado a elaborarlos. Pero ahora que me he sacudido el miedo, no hay quien me pare. Esta ternera asada a la mostaza es una de las más ricas que he hecho y que me tiene cautivada. Es perfecta para nuestras celebraciones, al ser fácil y rápida nos dejará tiempo para otras cosas.

Cuando mucho, sobre todo si la cortáis en finas lonchas, que es como más nos gusta. Con una pieza de un kilo, como la que he asado yo, hemos comido cuatro personas hasta saciarnos y, aún así, ha sobrado cantidad suficiente para otro festín. A las sobras les podemos dar otra utilidad. La ternera asada a la mostaza es tan versátil, que no costará encontrar cómo y en qué usarlas.

### **INGREDIENTES**

*Para 10 personas*

- Lomo de ternera (lomo alto) 1 kg
- Mostaza de Dijon 20 g
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra

### **PROCEDIMIENTO**

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL 1 H**  
**ELABORACIÓN 10 M**  
**COCCIÓN 50 M**  
**EPOSO 15 M**

El lomo de ternera ha de estar bridado para que no se deforme en el horno y se cueza de forma homogénea. Podemos pedirle a nuestro carnicero que lo bride o que nos regale un trozo de malla elástica para carne y hacerlo nosotros en casa. Si no conseguimos ni lo uno, ni lo otro, siempre podemos seguir las indicaciones de este vídeo y lo conseguiremos con facilidad. Untamos la base de una rustidera con aceite de oliva virgen extra y colocamos en ella el lomo bridado. Salpimentamos por todos sus lados. A continuación, untamos la superficie y laterales con la mostaza de Dijon e introducimos en horno, precalentado a 180 °C, durante 50 minutos.

Si queremos una carne más roja en su interior, reducimos el tiempo según nuestro gusto. Estas indicaciones de tiempo y temperatura son las utilizadas en el Reino Unido para carnes bien hechas o, como dicen por aquellas tierras, well done. Por cada 450 gramos de carne, se hornea la ternera 20 minutos a 180 °C. Al tiempo que obtengamos al hacer nuestro cálculo, se le añaden 20 minutos extra. Sirva esta información como punto de partida para adaptar el tiempo a nuestro gusto.

Una vez asado, retiramos el lomo del horno y esperamos 15 minutos antes de trincharlo. Mientras tanto, podemos preparar una salsa con los jugos que ha soltado durante la cocción y usarla para acompañar el lomo. Transferimos los jugos de la rustidera a una cacerola, colándolos para retirar tropezones. Agregamos un poco de vino tinto y flambeamos. Dejamos reducir a fuego suave hasta que alcance el punto de espesor deseado. Salpimentamos al gusto y listo.





## POSTRES

## **RECETA DE MINI BOMBONES HELADOS DE FRESA Y YOGUR.**



Para mí fue todo un placer descubrir esta receta de mini bombones helados de fresa y yogur que hoy os recomiendo y que es estupenda para darse un caprichito fresco al terminar la comida acompañando el café.

Probadla que veréis cómo os conquista. Como su preparación es rapidísima y sencilla, estoy seguro de que os animaréis a prepararlos. Además, podéis hacerlos tanto con fresas o fresones, mientras se puedan seguir encontrando, como con frambuesas, moras o cualquier otra fruta de temporada, que siempre es la mejor opción.

### **INGREDIENTES**

*Para 6 personas*

- Yogur natural azucarado 2
- Fresa 12

### **PROCEDIMIENTO**

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL: 15M**  
**ELABORACIÓN: 15 M**  
**REPOSO: 15 M**

Cuando vi esta idea en el Tumblr de Blonde Asian supe que antes o después iba a preparar estas fresas heladas cubiertas de yogur pero no sabía exactamente cómo hacerlo ya que solamente contaba con la foto y quería lograr un buen resultado. Tras unas pruebas, creo que lo he conseguido, así que a continuación os cuento cómo preparar estos mini bombones para que estén en su punto tanto en su aspecto, como a la hora de su degustación.

Comenzamos volcando los yogures en un bol y los batimos hasta que estén realmente cremosos. En una cubitera de hielo, preferiblemente con forma de semiesfera o de corazón para que el resultado sea más bonito, llenamos los cubitos con el yogur hasta unos tres cuartos de su capacidad. Metemos al congelador durante una media hora para que la crema se empiece a endurecer.

Entre tanto, limpiamos bien las fresas, y las cortamos por mitades, de forma que muestren su peculiar dibujo que contrastará con la cobertura de yogur. Sacamos la cubitera del congelador y con cuidado colocamos las medias fresas sobre cada porción de yogur presionando en la fresa hasta que quede al ras, pero sin que llegue a cubrirse con el yogur. Una vez tenemos todas en su sitio, cubrimos la cubitera con un plástico o film de cocina para que las fresas no se quemen en el congelador por la acción del frío y las dejamos unas doce horas. Ya las tenemos listas para cuando las queramos disfrutar.

## RECETA DE MOUSSE DE CHOCOLATE, UN PLACER LIGERO PARA COMPARTIR (SIN LÁCTEOS)



Esta receta de mousse de chocolate es un ligero placer ideal para caprichos golosos, de esos que saben mejor compartidos con alguien especial. Aunque a veces tampoco viene mal permitirse caer en la tentación sin más compañía que la de uno mismo. Con su textura esponjosa y textura ligerísima, no tiene lácteos y sabe a puro chocolate.

Esta es una mousse auténtica, con sus burbujitas sedosas y ese sonido tan sugerente que se escucha al introducir cuidadosamente la cuchara. La clave para triunfar está en elegir un buen chocolate, evitando los que se anuncian como “especial postres” de supermercado, pues de su calidad dependerá el éxito de la receta. Según nuestra tolerancia al dulce podemos aventurarnos con porcentajes altos de cacao sin añadir más azúcar.

### INGREDIENTES

Para 4 personas

- Chocolate negro 90 g
- Agua 45 ml
- Huevo 3
- Esencia de vainilla 2.5 ml
- Azúcar glasé o coco para decorar (opcional)

### PROCEDIMIENTO

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL: 30 M**  
**ELABORACIÓN: 20 M**  
**COCCIÓN: 10 M**  
**REPOSO: 2 H**

Trocear el chocolate negro y colocarlo en un cazo o recipiente similar junto con el agua. Poner a calentar al baño maría hasta que se funda, mezclando bien para conseguir una textura lisa y homogénea.

Dejar enfriar un poco. Separar las yemas de las claras de los huevos. Batir ligeramente las yemas, añadir el chocolate fundido y seguir batiendo con unas varillas hasta que se integren bien. Aromatizar con la vainilla si se desea.

Con ayuda de una batidora de varillas, montar las claras separadas a punto de nieve. Añadir un par de cucharadas al chocolate, mezclando bien. Incorporar el resto de las claras montadas, integrándolas en la mezcla con mucha suavidad, siguiendo movimientos envolventes.



## **PASTEL FITNESS DE MANZANA, AVENA Y ALMENDRA: RECETA SALUDABLE SIN AZÚCAR**



**M**anzana, canela y fruto secos: son tres ingredientes la mar de Motoñales que juntos nos pueden regalar mucho placer en la cocina, también en recetas saludables como este pastel, muy jugoso y sin azúcar añadido. Utilizando harina de avena integral se convierte además en un capricho saciante que puede ser apto para celíacos si la adquirimos certificada sin gluten.

**P**odéis usar más manzana para decorar la parte superior del pastel, como en la receta original que nos inspira hoy, o recurrir a las almendras para darle una cobertura más crujiente y nutritiva. En este caso buscábamos una textura jugosa, por eso necesitamos un molde de tamaño pequeño o mediano, de unos 18 cm de diámetro.

Si es más grande, nos saldrá más fina, estilo tarta.

### **INGREDIENTES**

*Para 6 personas*

- Manzanas grandes (unos 400 g peladas y sin corazón) 4
- Leche o bebida vegetal 120 ml
- Huevo 2
- Harina de avena 30 g
- Almendra molida 30 g
- Ralladura de limón
- Canela molida 1 cucharadita y más para espolvorear
- Levadura química (impulsor) 1 cucharadita
- Almendras para cubrir

### **PROCEDIMIENTO**

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL: 55 M**  
**ELABORACIÓN: 10 M**  
**COCCIÓN: 45 M**

Precalentar el horno a 180°C y engrasar con un poco de aceite un molde redondo de fondo desmontable, de unos 18-20 cm de diámetro, o forrar con papel antiadherente de hornear. La base es recomendable forrarla siempre con este papel. Lavar las manzanas, pelarlas y rallarlas finas o picarlas.

Cuanto más pequeños sean los trocitos, más se fundirán en la masa. Mezclar con el zumo de limón y disponer en un recipiente. Añadir todos los demás ingredientes y batir con varillas, o triturar a velocidad baja si se desea con una batidora o robot unos segundos. Una vez homogénea, llevar al molde y cubrir con almendras al gusto y más canela.

Hornear durante unos 40-45 minutos. Comprobar el punto con un palillo; el tiempo final depende del molde y tipo de horno. Esperar un poco fuera del horno antes de abrir y dejar enfriar por completo. Gana con el reposo de unas horas, cuando se asienta el relleno. Servir con más canela molida al gusto y guardar lo que sobre en la parte menos fría de la nevera.

Con qué acompañar el pastel fitness de manzana Con el café de la mañana, un vaso de leche o bebida vegetal, té o infusión, este pastel fitness de manzana sin azúcar apetece casi a cualquier hora y sienta muy bien con una bebida caliente en los días más fríos. Si se reblandecen las almendras de la capa superior, podemos añadir más frutos secos tostados en el momento de servir, o unas semillas de amapola, para dar ese punto crujiente.



## **BEBIDAS**

## **BATIDO DETOX DE JENGIBRE**



En esta ocasión te he querido mostrar bebidas que son beneficiosas. En esta ocasión te he querido mostrar bebidas que son beneficiosas para nuestro organismo y que, además, están deliciosas y las podemos disfrutar en cualquier momento.

Siéntete libre para experimentar con las recetas y combinar los ingredientes en función de tus gustos y de los ingredientes que tengas en el momento en la nevera. Además de ser saludables y estar riquísimas, verás que estas recetas de bebidas saludables y ricas son muy sencillas de hacer: se ponen todos los ingredientes en la batidora de vaso y listo.

### **INGREDIENTES**

*Para 1 persona*

- 500 ml de té verde
- también puedes usar Matcha
- Jugo de 1/2 limón
- 1/2 cucharadita de jengibre rallado
- 3 hojas de hierbabuena
- hojas de stevia o cualquier otro endulzante de tu elección

### **PROCEDIMIENTO**

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL: 10 M**  
**ELABORACIÓN: 10 M**

Prepara el té verde poniendo a hervir 500 ml de agua. En el momento en el que el agua vaya a romper a hervir, lo retiras del fuego y añades 2 cucharaditas rasas de té verde.

Tapa el cazo y deja reposar 10 minutos. Una vez pasado los 10 minutos, filtras el té y lo echas en una jarra. Añade el limón, el jengibre y la hierbabuena.

Endulza con dos o tres hojas de stevia picaditas o con el endulzante que desees hasta que tenga un sabor de tu gusto.



## **BATIDO DE AVENA, ALMENDRAS, TAHINI Y VAINILLA.**



### **PROCEDIMIENTO**

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL: 10M**  
**ELABORACIÓN: 10 M**

Ponemos en el vaso de la batidora todos los ingredientes y batimos hasta que consigamos una textura sin grumos y todos los ingredientes estén bien integrados. Servir y tomar frío. ¡Disfruta de este súper batido nutritivo y delicioso!

En esta ocasión te he querido mostrar bebidas que son beneficiosas para nuestro organismo y que, además, están deliciosas y las podemos disfrutar en cualquier momento.

Siéntete libre para experimentar con las recetas y combinar los ingredientes en función de tus gustos y de los ingredientes que tengas en el momento en la nevera. Además de ser saludables y estar riquísimas, verás que estas recetas de bebidas saludables y ricas son muy sencillas de hacer: se ponen todos los ingredientes en la batidora de base y listo.

### **INGREDIENTES**

*Para 1 persona*

- 1 plátano congelado (o al menos, que esté muy frío)
- 1 cucharada de tahini
- 250 ml de bebida vegetal o de leche
- 50 gramos de copos de avena
- 20 gramos de almendras
- 1/3 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pellizco de canela
- 2 dátiles sin hueso o tu endulzante preferido si necesitas endulzar

## **BATIDO DETOX DE PEPINO Y PIÑA.**



## **PROCEDIMIENTO**

**DIFICULTAD: FÁCIL**  
**TIEMPO TOTAL: 10M**  
**ELABORACIÓN: 10 M**

Ponemos todos los ingredientes en el vaso de la batidora y procesamos. Añade tanta agua como sea necesario para que la bebida quede a tu gusto, más o menos densa.

En esta ocasión te he querido mostrar bebidas que son beneficiosas para nuestro organismo y que, además, están deliciosas y las podemos disfrutar en cualquier momento.

Siéntete libre para experimentar con las recetas y combinar los ingredientes en función de tus gustos y de los ingredientes que tengas en el momento en la nevera. Además de ser saludables y estar riquísimas, verás que estas recetas de bebidas saludables y ricas son muy sencillas de hacer: se ponen todos los ingredientes en la batidora de base y listo.

## **INGREDIENTES**

*Para 1 persona*

- 150 gramos de espinaca
- 100 gramos de arándanos
- 100 gramos de piña natural
- 1 manzana
- 1 pepino
- 1 rama de apio
- Hojas de stevia

# Healthy

RECETARIO

