



#TEMPORADADERECETAS

Aprende a comer sabroso,
fácil y de temporada

SARAJIMENEZH.COM

¿QUÉ ES #TEMPORADADERECETAS?

La finalidad de #TemporadaDeRecetas es fomentar el consumo de frutas y verduras de temporada. Por ello, las recetas que aparezcan en este eBook están agrupadas por meses, las cuales he decidido que sean protagonistas en mis redes sociales.

Este eBook está elaborado por y para todos lo que aman la buena alimentación y disfrutan con cada bocado.



¿Quién está detrás de #TemporadaDeRecetas?

¡Hola! Soy Sara Jiménez, dietista-nutricionista responsable de sarajimenezh.com



Vivo por y para la nutrición, me encanta acercar a todo el mundo la pasión que tengo hacia los alimentos, la salud y el bienestar.

Ofrezco un servicio de consulta online donde ayudo a las personas a comer de manera sana, fácil y sabrosa adaptándonos a la rutina de cada una.

Durante estos años de trabajo he conseguido casos de éxito en prácticamente la totalidad de mis pacientes, quedando muy satisfechos con la adquisición de hábitos saludables duraderos.

¡Si quieres conocerme más, pásate por [sarajimenezh.com!](http://sarajimenezh.com)

ÍNDICE DE RECETAS

Humus de aguacate



Crema de coliflor



Tortilla de espinacas



Mermelada de fresas



ÍNDICE DE RECETAS

Batido de espinacas



Porridge de avena y fresas



Muffins de espinaca



Petit-suis fit



ÍNDICE DE RECETAS

Boniato al horno con kéfir y feta



Ñoquis de brócoli



Naranja con chocolate



Galletas de avena y plátano



ÍNDICE DE RECETAS

Tosta de berenjena y queso cabra



Pancakes de frambuesa



Mini-pizzas de calabacín



ÍNDICE DE RECETAS

Hamburguesas de calabaza



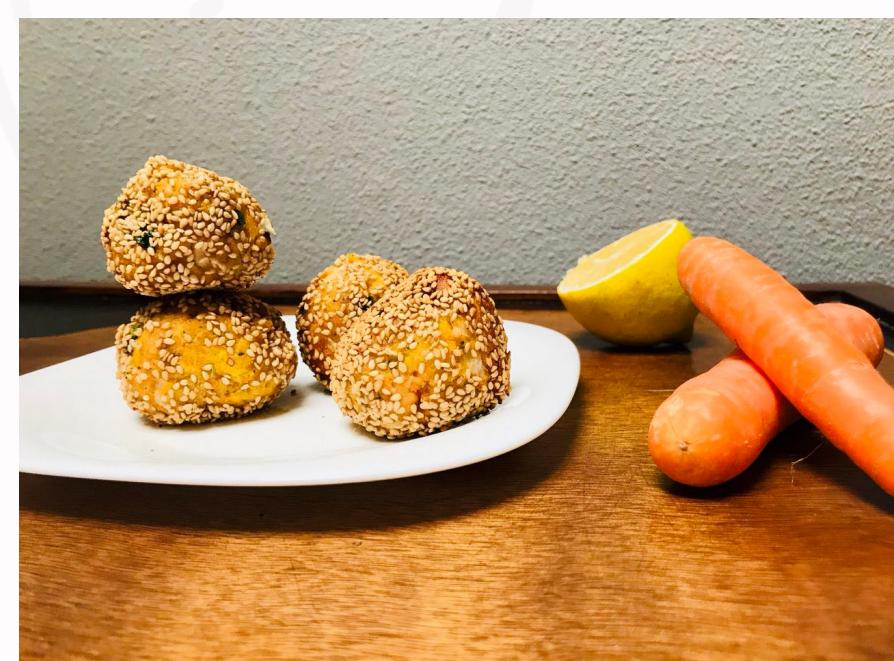
Salsa de melocotón



Gazpacho de cerezas



Albóndigas de zanahoria



ÍNDICE DE RECETAS

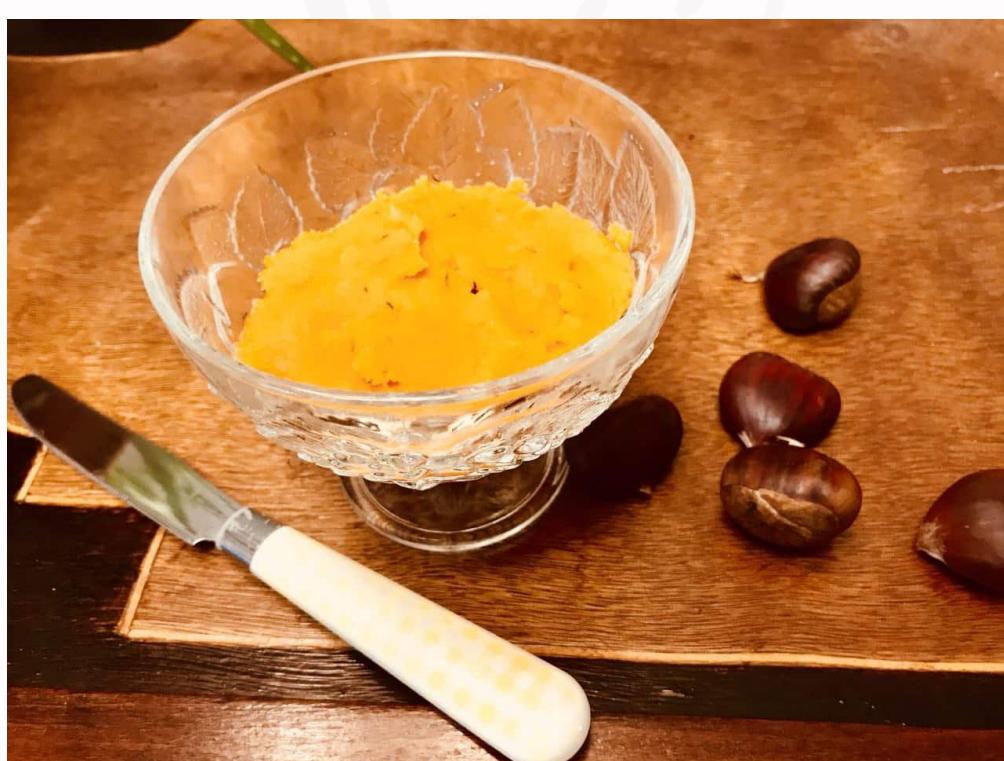
Helado de mango



Vichyssoise



Paté de boniato



Caqui con jamón



ÍNDICE DE RECETAS

Aros de cebolla



Bolitas de uva y queso



HUMUS DE AGUACATE

INGREDIENTES

- 200g de garbanzos cocidos
- 1 aguacate
- 1 ajo pequeño
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Zumo de medio limón
- Sal, pimienta y comino al gusto

PROCEDIMIENTO

- Mezclar todos los ingredientes en un bol
- Triturar hasta conseguir una mezcla homogénea
- Añadir aceite de oliva en crudo para degustar



CREMA DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana
- Media cebolla
- Medio puerro
- 1 patata mediana
- Medio vaso de leche o bebida vegetal
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal y pimienta negra al gusto

PROCEDIMIENTO

- Pocha la cebolla en una olla junto con el puerro y aceite de oliva
- Cuando estén dorados, añade la coliflor cortada y remueve
- Introduce la patata cortada en la olla
- Añade medio vaso de leche y remueve
- Añade agua hasta cubrir. Añade sal y pimienta al gusto
- Deja cocer durante 30-40 minutos
- Separa las verduras del caldo y Tritura
- Añade caldo de cocción hasta conseguir la textura deseada



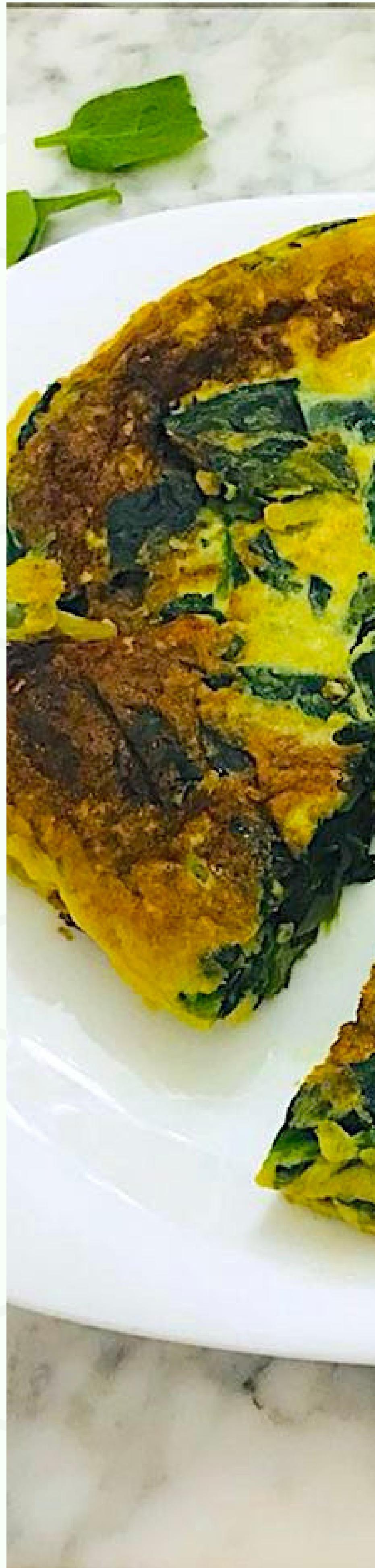
TORTILLA DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 300g de espinacas
- 4 huevos
- Queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

- Pela y corta la cebolla. Rehógala en una sartén con un poco de aceite para que se dore
- Añade las espinacas para que se hagan durante 10 minutos a fuego medio
- Cuando estén listas, aparta y deja enfriar
- Bate los huevos y ponle un poco de queso rallado, sal y pimienta al gusto
- Añade las espinacas y la cebolla a la mezcla
- Vierte todo en la sartén con fuego lento
- Dale la vuelta cuando esté hecha por un lado para que se haga el otro



MERMELADA DE FRESAS Y CHÍA

INGREDIENTES

- 250g de fresas
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 2 cucharadas de stevia en polvo
- Un poco de agua

PROCEDIMIENTO

- Pon en un cazo las fresas limpias y trocéalas
- Cúbrelas de agua y añade el edulcorante
- Lleva a ebullición y deja que haga chup chup durante 5 minutos. No dejes de remover y aplasta las fresas con un tenedor
- Pasados los 5 minutos, retira del fuego y añade las semillas de chía
- Remueve bien y rellena un bote. Deja enfriar



BATIDO DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1 vaso de agua
- 2 vasos de hojas de espinacas
- 1 lata de piña en su jugo (cuatro rodajas)
- 1 cucharada de yogur griego sin azúcar
- Hielo al gusto

PROCEDIMIENTO

- Batir todos los ingredientes en la batidora
- Consumir fresco



PORRIDGE DE AVENA Y FRESAS

INGREDIENTES

- 30g de avena en copos
- 1 taza de leche o bebida vegetal
- Fresas
- Canela al gusto

PROCEDIMIENTO

- Calienta la leche o bebida vegetal en el fuego
- Añade la avena y remueve poco a poco
- Mientras se calienta, bate unas fresas hasta conseguir una textura líquida (tipo batido)
- Cuando la avena haya cogido la consistencia deseada, añade el batido de fresas y una pizca de canela
- Decora con fresas, frutos secos, granola...



MUFFINS DE ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1 botella de claras pasteurizadas
- Espinacas frescas
- Tomatitos cherrys
- Parmesano rallado
- Hierbas aromáticas al gusto
- Aceite de oliva virgen extra

PROCEDIMIENTO

- Precalienta el horno a 180°
- Engrasa con un pincel unos moldes de cupcakes
- En cada molde pon unos brotes de espinacas, un tomate cherry cortado, un poco de parmesano, sazona con hierbas y cubre con claras
- Ponlo en el horno durante unos 12-15 minutos
- Deja enfriar y desmolda



PETIT-SUIS FIT

INGREDIENTES

- Queso fresco batido 0%
- Fresas

PROCEDIMIENTO

- Pon en el vaso de la batidora las fresas cortadas y el yogur
- Bate hasta conseguir la textura deseada.
Debe ser fina y con un sabor que te recordará al petit-suisse



BONIATO AL HORNO CON KÉFIR Y FETA

INGREDIENTES

- 1 boniato rojo o batata
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Pimienta
- Para la salsa:
- 100ml de kéfir
 - 50g de queso feta
 - 1/2 ajo
 - Limón
 - Orégano
 - Sal
 - Aceite de oliva

PROCEDIMIENTO

- Precalienta el horno a 200°.
- Mientras, pela el boniato y córtalo en cubitos
- Pon papel de horno en una bandeja y coloca los cubitos de boniato encima. Rocíalos con aceite de oliva, sal y pimienta. Asegúrate que quedan bien impregnados
- Hornea durante 20-30 minutos, hasta que veas que está dorado
- Para preparar la salsa:
 - En una batidora, bate el kéfir, ajo, 25g de queso, un chorrito de limón y aceite
 - Coloca en un bol la salsa y encima los otros 25g de queso troceado, orégano y aceite



ÑOQUIS DE BRÓCOLI

INGREDIENTES

- Medio árbol de brócoli
- 3 patatas medianas
- 1 huevo
- 250g de harina integral
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

- Hierve la patata y el brócoli en agua. Una vez hervidos, escurre y machácalos con el tenedor
- Añade poco a poco la harina y el huevo hasta conseguir que la masa no esté pegajosa
- Deja reposar 20-30 minutos mientras pones a hervir agua con aceite
- Pon la masa de brócoli en una manga pastelera y añade poco a poco al agua hirviendo, cortándolo al tamaño que deseas el ñoqui
- Cuando comiencen a flotar, es hora de sacarlos



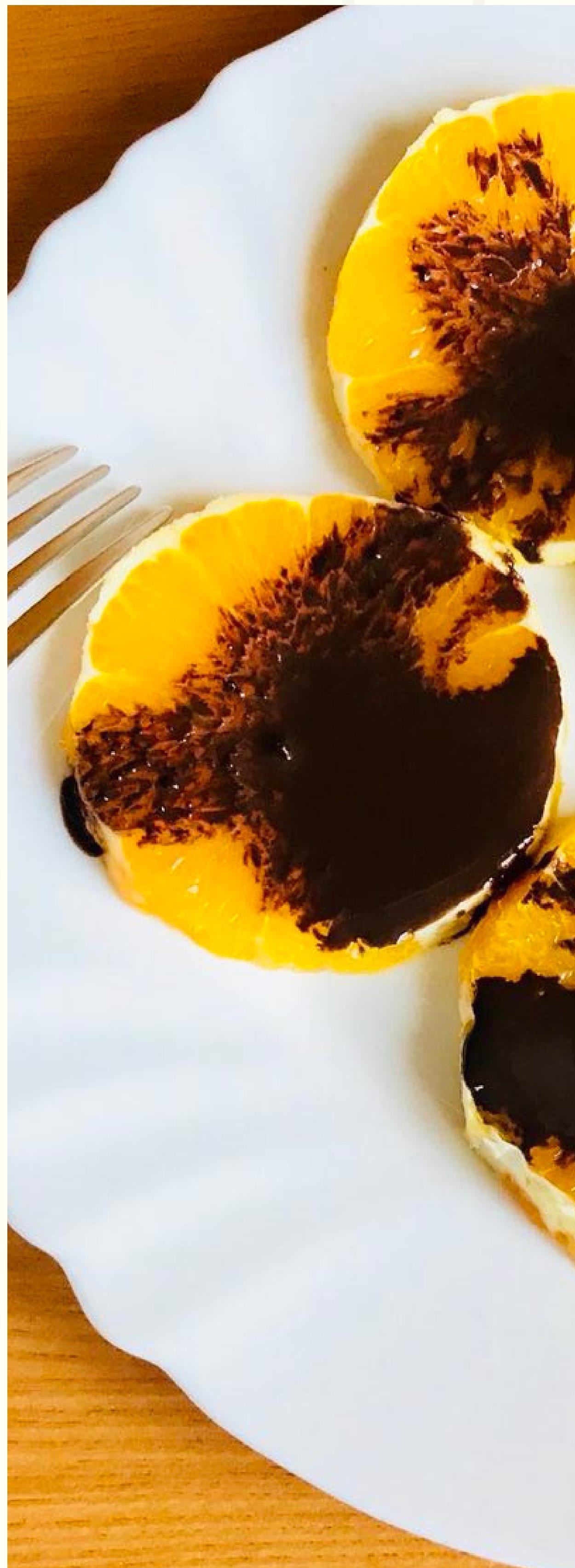
NARANJA CON CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 naranja
- 5 onzas de chocolate 99% (puede ser cualquier chocolate por encima del 75%)
- Un chorrito de leche/bebida vegetal

PROCEDIMIENTO

- Pon en un vaso el chocolate con la leche o la bebida vegetal en el microondas para conseguir chocolate líquido
- Corta la naranja en rodajas
- Pon el chocolate encima de la naranja al gusto y disfruta



GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO

INGREDIENTES

- 60g de copos de avena
- 1 plátano maduro
- Canela al gusto

PROCEDIMIENTO

- Machaca el plátano en un bol y añade la avena
- Mezcla todo hasta conseguir una masa pastosa
- Puedes añadir canela o cualquier topping (chips de chocolate, almendras, pistachos...)
- Deja reposar la masa 5 minutos
- Haz formas de galletas con la masa y sepáralas en un plato
- Mételas en el microondas a máxima potencia durante 3 minutos



TOSTA DE BERENJENA Y QUESO

INGREDIENTES

- Pan integral de centeno (o de cualquier otro cereal)
- Berenjena
- Queso de cabra
- Aceite de oliva virgen extra

PROCEDIMIENTO

- Tuesta el pan en la tostadora
- Mientras, haz la berenjena a la plancha con una gota de aceite de oliva virgen extra
- Cuando esté a punto de hacerse la berenjena, añade unas rodajas de queso de cabra por encima para que el calor lo derrita
- Añádello a la tostada de pan



PANCAKES DE FRAMBUESAS

INGREDIENTES

400g de calabaza
1 vaso de harina integral
1 vaso de pan rallado
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta negra,
albahaca y perejil al gusto

PROCEDIMIENTO

- Mezcla todos los ingredientes y Tritura hasta conseguir una masa homogénea
- Calienta una sartén con una pizca de aceite de oliva
- Con la ayuda de un cazo, extiende un poco de masa por la sartén
- Cuando esté listo por un lado, dale la vuelta
- Haz la cantidad que quieras y ponle el topping que más te guste



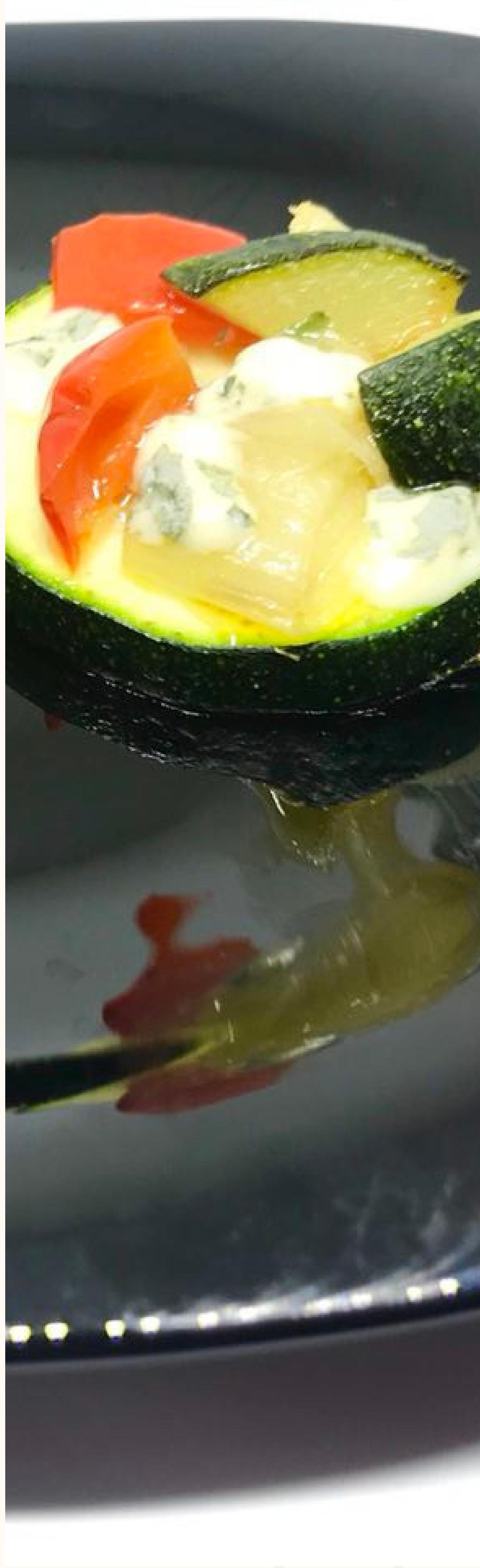
MINI-PIZZAS DE CALABACÍN

INGREDIENTES

- Calabacín
- Pimiento
- Puerro
- Queso azul francés
- Aceite de oliva virgen extra

PROCEDIMIENTO

- Corta el calabacín en rodajas anchas y hazlas a la plancha con un poco de aceite de oliva
- Mientras tanto, saltea las verduras que más te gusten. Esta receta tiene pimiento y puerro
- Añade las verduras salteadas a la base del calabacín y añade el queso
- Tapa la sartén para que el queso se derrita y disfruta



HAMBURGUESA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 400g de calabaza
- 1 vaso de harina integral
- 1 vaso de pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta negra, albahaca y perejil al gusto

PROCEDIMIENTO

- Cuece la calabaza cortada en trozos pequeños durante 10 minutos
- Cuando esté lista, apártala y machácala con un tenedor hasta conseguir una masa más o menos homogénea
- Añade la harina, el aceite y mezcla. Aquí es buen momento para salpimentarlo
- Puedes añadir un poco de pan rallado para que coja más firmeza
- Cuando tengas lista la masa, coge un poco y moldea hasta conseguir la forma de la hamburguesa
- Pásala por el pan rallado y hornea 15 minutos a 180° o hazlas a la sartén con un poco de aceite
- Añade a la hamburguesa los vegetales que deseas



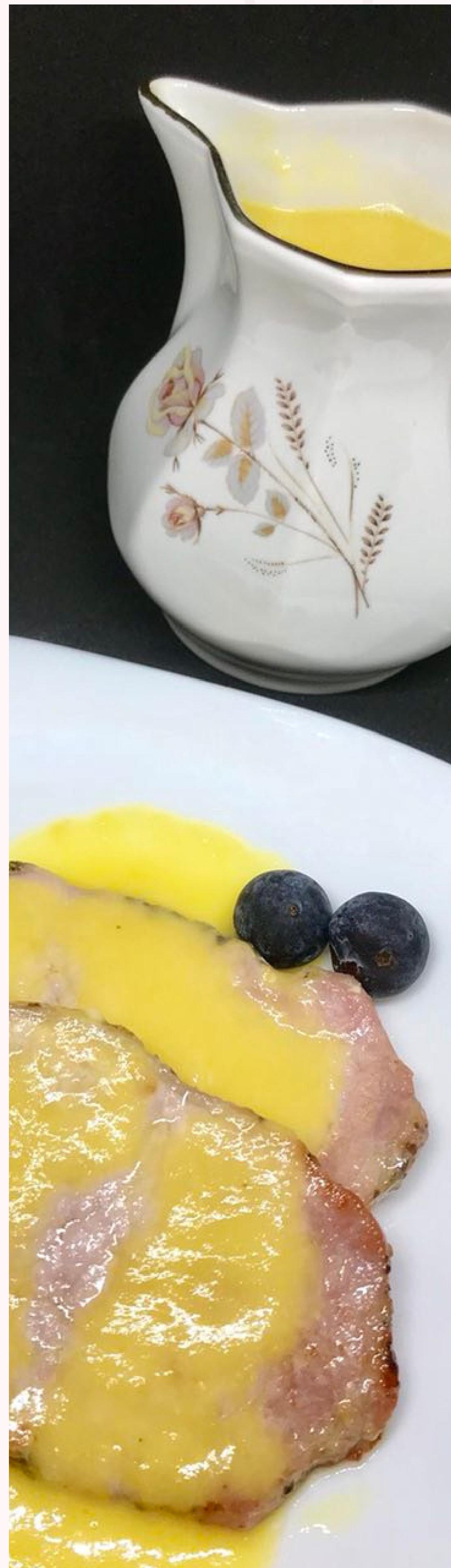
SALSA DE MELOCOTÓN

INGREDIENTES

- 2 melocotones
- Media cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso y medio de agua
- Sal y pimienta negra al gusto

PROCEDIMIENTO

- Pon una olla al fuego y cúbrela de aceite
- Añade la cebolla para que se poche y se dore
- Mientras, corta en dados los melocotones. Cuando esté dorada la cebolla, introduce los melocotones en la olla
- Deja que se doren durante 5 minutos y añade agua
- Añade una pizca de sal y pimienta negra molida
- Deja reducir para que no sea tan líquida
- Tritura todo hasta conseguir una salsa líquida



GAZPACHO DE CEREZAS

INGREDIENTES

- 15 cerezas aproximadamente
- Media cebolleta
- Medio pimiento
- 1 vaso de tomate triturado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PROCEDIMIENTO

- Quita los huesos de las cerezas después de haberlas lavado
- Tritúralas
- Añade el resto de ingredientes picados y tritura hasta conseguir una mezcla homogénea
- Una vez tengas la mezcla, añade aceite, sal y vuelve a triturar
- Degusta en frío



⌚ 1h.

ALBÓNDIGAS DE ZANAHORIA Y SÉSAMO

INGREDIENTES

- 4 zanahorias
- Media cebolleta
- 3 huevos
- 100g de pan rallado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- Cilantro fresco al gusto
- Semillas de sésamo

PROCEDIMIENTO

- Ralla la zanahoria después de haberlas lavado y secado
- Pica la cebolleta y añádela al bol con las zanahoria
- Añade también los huevos, el pan rallado, la salsa de soja, el cilantro y mezcla bien
- Cuando tengas una masa compacta, haz la forma de las albóndigas y rebózalas en las semillas de sésamo
- Hornéalas durante 20 minutos a 180°



HELADO DE MANGO

INGREDIENTES

- 1 mango
- 1 yogur griego natural
- Molde para hacer helados

PROCEDIMIENTO

- Pela el mango y tritúralo
- Añade el yogur a la mezcla y tritura hasta que sea una mezcla homogénea
- Vierte la mezcla en los moldes y congela



VICHYSSOISE

INGREDIENTES

- 2 puerros
- Media cebolla
- 2 patatas medianas
- 100ml de leche
- Agua, aceite de oliva
y nuez moscada al
gusto
- Sal

PROCEDIMIENTO

- Rehogamos la parte blanca del puerro ya picado junto con la cebolla troceada en una olla con un poco de aceite de oliva
- Cuando estén un poco doradas, añadimos las patatas troceadas y seguimos rehogando
- Cubrimos con agua y dejamos cocer unos 20 minutos
- Una vez cocido, reservamos el caldo y trituramos la verdura y la patata. El caldo lo podemos usar luego para darle un poco de consistencia a nuestra crema
- Por último, añadimos la leche a medida que seguimos triturando. Si la consistencia no nos gusta, podemos añadirle un poco de caldo y salpimentar al gusto



PATÉ DE BONIATO

INGREDIENTES

- 200g de boniato
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de tahini (o pasta de sésamo)
- Zumo de medio limón
- Tomillo y comino al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

- Cuece el boniato en agua con aceite y sal durante 30 minutos. Dependiendo del tamaño del boniato, tardará más o menos (también lo puedes asar en el horno)
- Añade el resto de ingredientes y tritura hasta conseguir la textura homogénea. Si queda muy pastosa, puedes añadirle un poquito de agua de cocción para suavizarla



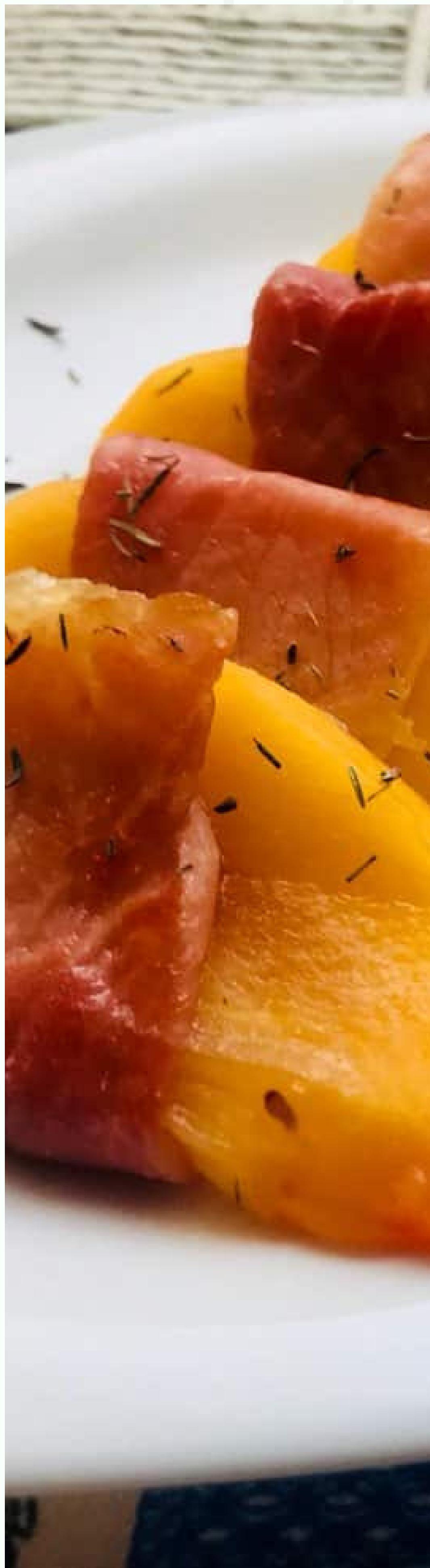
CAQUI CON JAMÓN

INGREDIENTES

- Un caqui
- Jamón serrano
- Eneldo
- Unas gotitas de aceite de oliva virgen extra

PROCEDIMIENTO

- Pela el caqui y córtalo en cuatro (puedes, a su vez, cortarlo en dos para que los trozos sean más pequeños)
- Envuelve el caqui en una lonchita de jamón serrano y pongo en la sartén con una gotita de aceite de oliva virgen extra
- Dóralo por un lado y dale la vuelta para que se dore por el otro
- A la hora de emplatarlo puedes ponerle eneldo, albahaca, perejil... lo que más te guste!



AROS DE CEBOLLA

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- Harina integral de trigo
- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón picante

PROCEDIMIENTO

- Precalienta el horno a 180°
- Pinta la bandeja de horno con un poquito de aceite de oliva (muy poquito)
- Corta la cebolla y sepárala en aros
- Pásalas por el huevo y posteriormente por la harina
- Pon los aros en la badeja y mételos en el horno
- Dependiendo del horno, podremos tenerlo más tiempo o no. En mi caso, estuvieron 10 minutos
- Échales un ojo y cuando estén doraditos, los sacas
- Antes de servir, ponle una pizca de pimentón picante por encima... ¡un toque muy especial!



BOLITAS DE UVAS Y QUESO

INGREDIENTES

- Uvas sin pepitas
- Queso crema
- Almendra picada
tostada

PROCEDIMIENTO

- Seca bien las uvas
- Mézclalas con el queso
hasta que queden bien
cubiertas
- Añade la almendra para
cubrir y listo



¡Gracias por descargar el eBook!

Espero que este eBook te haya servido para acercar un poco más la alimentación saludable y de temporada a tu cocina.

¡Ha sido un placer estar en tus manos!



Quiero dar las gracias a todas las personas que han querido participar en este eBook aportando su granito de arena con sus recetas.

¡Todas están deliciosas!

Si quieres estar al tanto en materia de alimentación, nutrición, salud y bienestar, ¡pásate por mi blog **sarajimenezh.com/blog/**!

