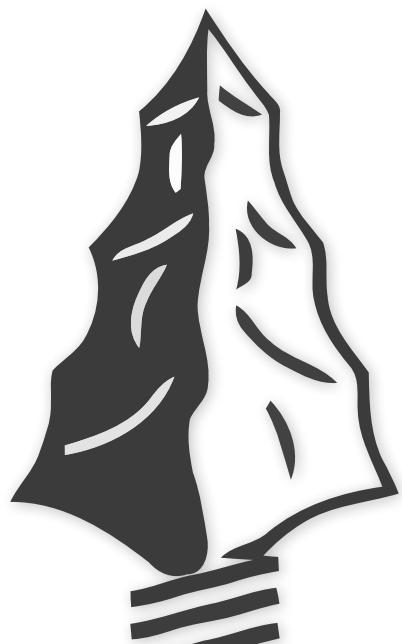
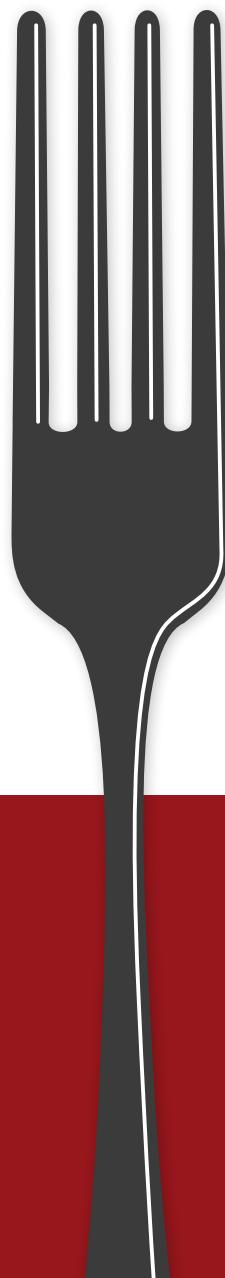


# PLAN R



Copyright © 2014 por Fitness Revolucionario.

La información presentada en esta obra es simple material informativo y no pretende servir de diagnóstico, prescripción o tratamiento de cualquier tipo de dolencia. Esta información no sustituye la consulta con un médico, especialista o cualquier otro profesional competente del campo de la salud. El contenido de la obra debe considerarse un complemento a cualquier programa o tratamiento prescrito por un profesional competente de la medicina. Los autores están exentos de toda responsabilidad sobre daños y perjuicios, pérdidas o riesgos, personales o de cualquier otra índole, que pudieran producirse por el mal uso de la información aquí proporcionada.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Para más información visita **[www.fitnessrevolucionario.com](http://www.fitnessrevolucionario.com)**

**PLAN R 28**



# ANTES DE EMPEZAR

**El Plan R28 es un ejemplo de cómo puedes llevar una alimentación acorde al Plan Revolucionario por 28 días.** La idea es que practiques, pruebes y aprendas las bases del Plan R de forma fácil y divertida en solamente 4 semanas.

En esta guía encontrarás todo lo que necesitas para empezar tu plan: la planificación de todas las comidas con enlaces a sus respectivas recetas, las listas de compra, los rituales de preparación y otras herramientas y recomendaciones útiles para los nuevos y no tan nuevos en la cocina.

1. Lee completamente esta guía antes de empezar el Plan, le sacarás más provecho si ya leíste el libro.
2. Imprime los planes semanales y la lista de alimentos. Colócalos en un lugar visible de tu cocina.
3. Usa las listas de la compra para no olvidar ningún ingrediente y utiliza la lista de alimentos para sustituir aquellos que no te gusten, no encuentres o simplemente no se ajusten a tu presupuesto.
4. Ajusta las cantidades de alimentos y porciones en función al número de personas de tu familia.
5. Programa el día que más te acomode para hacer la compra y tus rituales de preparación (después te los explicamos).
6. Aprende a cocinar, te ayudará durante toda tu vida. Atrévete con las recetas y haz de tu cocina un espacio para la creatividad, un lugar agradable y divertido.
7. Entrena tu mente y rellena a diario tu guía de seguimiento y adhesión.
8. Ajusta los macros y las calorías del R28 si tu idea es seguir la prescripción de la versión Rx.
9. El Plan R28 lo puedes llevar a cabo aún si realizas gran parte de tus comidas fuera de casa, te dejamos las recomendaciones para hacerlo.

**¡Comienza a comer de verdad!**

# CONTENIDO PLAN 28 DÍAS

¿Qué comer? .....	9
¿Cuánto comer? .....	12
¿Cuándo comer? .....	14
El plan R28 días .....	16
Terminología para los menús .....	18
Lista de la compra despensa mensual.....	19
Menú semana 1.....	20
Lista de la compra semana 1.....	21
Menú semana 2.....	22
Lista de la compra semana 2.....	23
Menú semana 3.....	24
Lista de la compra semana 3.....	25
Menú semana 4.....	26
Lista de la compra semana 4.....	27
Ajustes para ganar volumen .....	28
¿Qué comer? .....	28
¿Cuanto comer? .....	28
¿Cuándo comer? .....	29
Ajustes al R28 .....	29
Menú para ganar volumen .....	30
Los rituales .....	32
Ritual de preparación semanal.....	32
Ritual de la noche anterior .....	38
Ideas para llevar o comer fuera.....	39
Los mejores alimentos y sus preparaciones para llevar .....	40
Las mejores recetas para llevar.....	42
Logística para el “Tupper R” .....	43
Estrategias para comer fuera de casa (restaurante o viaje).....	45
Recetario .....	47
<b>R HUEVOS .....</b>	<b>48</b>
Huevos cocidos.....	49
Huevos revueltos clásicos.....	50
Huevos perico (revuelto de vegetales).....	51
Omelette turca.....	52
Timbal de huevo .....	53
Omelette de queso de cabra .....	54
Omega huevos .....	55
Revuelto de setas y chorizo .....	56
Huevos orientales .....	57
Huevos de la India .....	58
Tortilla de patatas .....	59
<b>R BATIDOS Y MOUSSE .....</b>	<b>60</b>
Blanco batido de plátano.....	61
Batido de café con leche .....	62
Batido detox - chai .....	63
Batido inspirulina .....	64
Batido verde espinaca-aguacate ..	65
Desayuno del Cáucaso.....	66
Mousse de yogurt.....	67
<b>R GACHAS Y PORRIDGES .....</b>	<b>68</b>
Porridge de avena, manzana y canela .....	69

Porridge de avena, nueces y frutos rojos .....	70
Porridge tropical .....	71
Porridge chocochip .....	72
Porridge vintage .....	73
Porridge sin cereales .....	74
Porridge de arroz.....	75



## **ENSALADAS Y CREMAS ..... 76**

Ensalada Caprese .....	77
Ensalada “Coleslaw” .....	78
Ensalada de rúcula, peras y queso azul .....	79
Ensalada reina .....	80
Ensalada espartana .....	81
Ensalada rusa especial .....	82
Ensalada thai de salmón.....	83
Ensalada de rúcula y queso .....	84
Otra ensalada de atún .....	85
Ensalada Nicoise .....	86
Tabule con quinoa .....	87
Espárragos grillados con jamón....	88
Espinacas y salmón ahumado .....	89
Puré o crema de verduras .....	90



## **PESCADOS Y MARISCOS ..... 91**

Brochetas de gambas al ajillo .....	92
Arroz salteado con gambas .....	93

Solomillo de atún alioli .....	94
Hamburguesas de atún .....	95
Atún a la pimienta y tartar de tomate .....	96
Pescado Singapur .....	97
Merluza al cilantro.....	98
Merluza a la parmesana.....	99
Mero a la mantequilla con vegetales .....	100
Dorada con ensalada verde .....	101
Pescadilla y pimientos rellenos....	102
Tartar de salmón ahumado .....	103
Salmón serrano con chips de plátano .....	104
Pastel de salmón ahumado .....	105
Salmón con espárragos.....	106



## **CARNES BLANCAS .. 107**

Pollo a la mostaza .....	108
Pollo al limón .....	109
Cubos de pollo salteado .....	110
Guiso de pollo al curry .....	111
Pavo a la mostaza-miel.....	112
Ensalada tibia de pavo.....	113



## **CARNES ROJAS .. 114**

Ternera con chips de boniato .....	115
Ternera y verduritas con chimichurri.....	116
Timbal de ternera .....	117
Ternera asada con patatas .....	118

Hamburguesas 50/50.....	119
Lomo de cerdo a las finas hierbas ..	120
Costillitas BBQ .....	121
Chuletas al romero con compota de manzana .....	122



## ÓRGANOS Y HUESOS ..... 123

Corazón-corazón.....	124
Hígado de res encebollado .....	125
Paté de hígado .....	126
Caldo de huesos .....	127
Caldo base de pollo (método tradicional).....	128



## ACOMPAÑANTES .. 129

Arroz blanco (método tradicional)	130
Arroz de coliflor.....	131
Masa de coliflor para pizza .....	132
Puré de boniato / patata.....	133
Puré o crema de verduras .....	134
Chips de boniato al horno .....	135
Monedas de boniato.....	136
Patatas acordeón (Hasselback) ..	137
Patatas a la sal .....	138
Yuca tostada al horno.....	139
Arepas de yuca .....	140
Chips de plátano macho verde...	141
Sándwich de tostón.....	142



## SALSAS Y ADEREZOS ..... 143

Mayonesa casera .....	144
Salsa alioli.....	145
Salsa de ciruelas pasas .....	146
Chimichurri .....	147
Mojito de cilantro fresco.....	148
Pico de gallo.....	149
Vinagreta miel mostaza.....	150
Vinagreta francesa.....	151
Ghee (mantequilla clarificada) .....	152



## POSTRES ..... 153

Mousse de chocolate negro .....	154
Galletas de chocolate chips.....	155
Magdamuffins.....	156
Pan de calabaza de Sonia .....	157
Ensalada tibia de frutas .....	158
Tarta tatín .....	159
Compota manzana-chai .....	160

Comida rápida (no basura) .....	161
Cocina para principiantes .....	163
Equipa tu cocina: implementos y utensilios.....	163
Técnicas básicas de cocción, preparación y cortes de vegetales .....	164
Terminología .....	168



# ¿QUÉ COMER?

Basa tu alimentación en productos naturales mínimamente procesados, es decir, “comida real”. Usa las siguientes listas para conocer los alimentos de cada grupo que debes priorizar, los que debes moderar y evitar. El listado es orientativo, no exhaustivo. Quizá no conozcas el nombre de algunos alimentos, ya que pueden variar por país. Revisa el apartado “terminología”.

## LISTAS DE ALIMENTOS

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

# ALMIDONES

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Camote/Boniato/Batata	Quínoa	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 soja no fermentada
Sardinas	Órganos	Proteína de trigo (Gluten)
Salmón	Atún	Embutidos industriales
Gambas	Mariscos y moluscos	Carnes procesadas
Bacalao		
Pollo	Cerdo	
Pavo	Algas	
Ternera o vaca	Mero	
Huevos	Pez espada	
Trucha		
Merluza		

# GRASAS

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

# LÁCTEOS

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

# BEBIDAS

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR	
Agua Té verde Infusiones Café	Agua de coco Leche de coco Kombucha Leche de almendras Leche de cabra	Leche de vaca Leche de arroz Leche de avena Zumo natural Leche de soja	Bebidas alcohólicas Refrescos / Sodas Bebidas light Bebidas deportivas Bebidas energéticos Zumos/Jugos envasados

# HIERBAS, ADEREZOS Y ESPECIAS

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

# ENDULZANTES

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR	
	Miel Xilitol (y otros Polialcoholes) Stevia	Azúcar refinada Fructosa Sirope de agave Jarabe de maíz	Aspartamo Sucralosa Sacarina

# ¿CUÁNTO COMER?

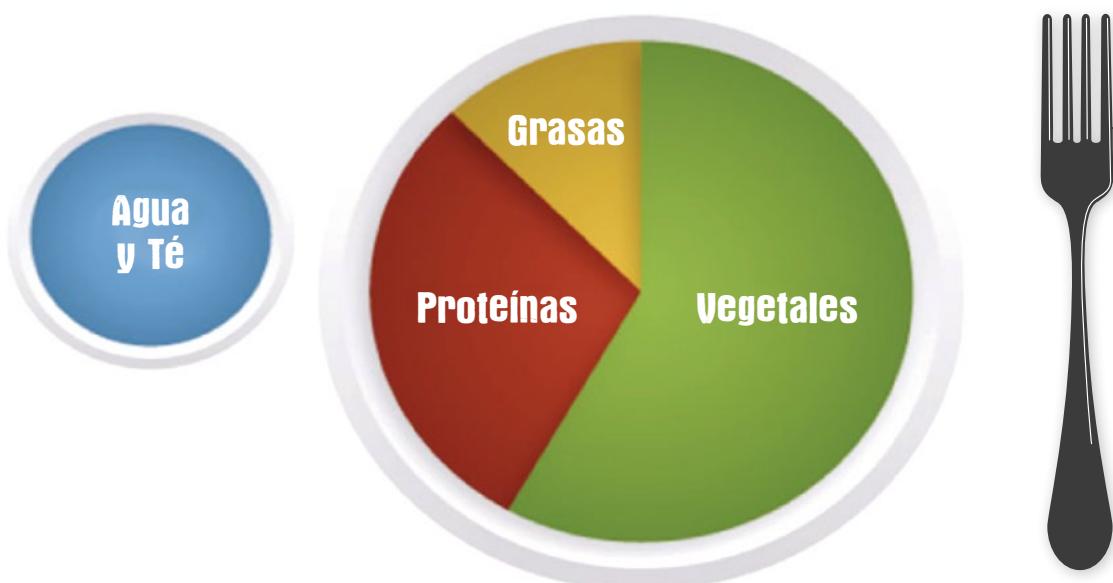
El Plan R no prescribe unas calorías específicas, sino que utiliza ciertas pautas visuales básicas, complementadas con las señales que recibirás de tu cuerpo. Proponemos varias técnicas que puedes usar conjuntamente para definir la cantidad de comida que ingieres y su distribución aproximada.

## TU MANO COMO GUÍA



## EL PLATO R: TODAS LAS COMIDAS

La mayoría de tus comidas deben estructurarse utilizando el Plato R como referencia. Vegetales y grasas alrededor de una porción de proteína base.



## Recomendaciones básicas:

**Proteína:** Tus comidas deben girar alrededor de una buena fuente de proteína, cuyo tamaño debería ser entre una y dos veces la palma de tu mano, según tu apetito.

**Vegetales:** En este caso lo mínimo recomendable es de 2 a 3 puños de vegetales, equivalente a 2-3 tazas. Si priorizas los bajos en carbohidrato puedes comer vegetales ilimitados.

**Grasa:** Para grasas más concentradas, como aceites y mantequilla, considera un porción del tamaño de 2-3 veces la mitad de tu pulgar (1-2 cucharadas). Si se trata de fuentes de grasa como aguacate, aceitunas o frutos secos, utiliza algo más, por ejemplo algo parecido a  $\frac{1}{2}$  puño si eres mujer y 1 puño si eres hombre.

**Fruta:** Una porción sería una fruta mediana, como tu puño, o 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, por eso indicamos 0-1 en cada comida.

**Almidones:** Al igual que la fruta, tu puño representa una porción de almidón. Piensa en esa cantidad de arroz (ya cocinado) o un tubérculo (patata, boniato/batata, yuca...) de ese tamaño. En tus comidas generales puedes incluir una porción de almidón o no. Lo más recomendable es que lo límites al momento posterior del entrenamiento, como veremos enseguida.

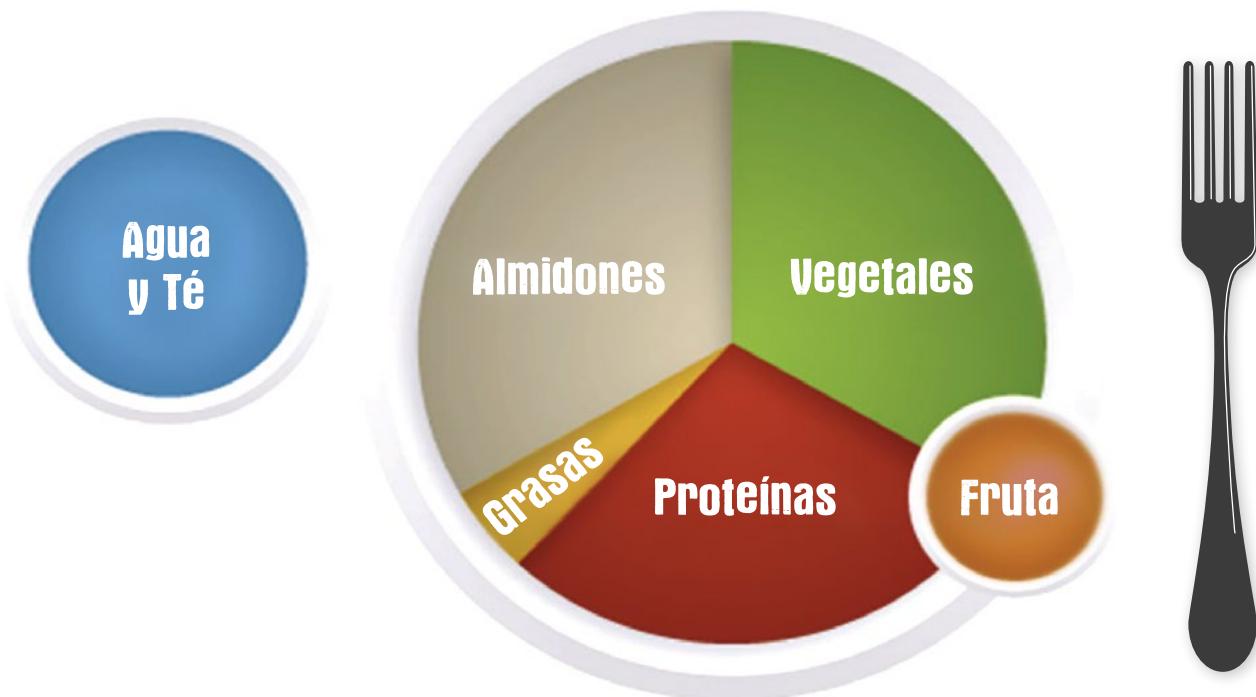
# ¿CUÁNDO COMER?

En general todas tus comidas del día deben seguir y organizarse en función a las recomendaciones de la medida de tu mano y el plato R. Sin embargo para optimizar la respuesta hormonal se recomienda comer los almidones y frutas post entrenamiento o luego de una actividad física.

## COMIDA POST-ENTRENO



## PLATO R: POST ENTRENAMIENTO



## Frecuencia de comidas:

1. Hacer 3 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 utilizar 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 las porciones en tus comidas principales.
4. No tengas miedo al carbohidrato por la noche. Puede facilitar la recarga de glucógeno mientras duermes y te prepara para el descanso (facilita la producción de melatonina).
5. Intenta dejar al menos un par de horas entre que terminas de cenar y te acuestas.
6. Si te interesa puedes experimentar con ayunos intermitentes, empezando con enfoques cortos, como 16/8, pero no lo recomendamos durante las primeras semanas. El foco al principio debe ser incorporar comida de calidad en las proporciones adecuadas.

# EL PLAN R28 DÍAS

## COMPONENTES

### Listas de la compra

Contiene 5 listas de la compra:

**Una lista de despensa mensual:** Esta lista incluye alimentos no perecederos como aceites, vinagres, especias y algunas conservas. Es recomendable hacer ésta compra al iniciar el Plan R28. Revisa primero qué alimentos tienes en casa y ajusta la lista según lo que te falte.

**Cuatro listas de la compra semanales:** Incluye los alimentos frescos que se utilizarán en el menú de la semana del plan correspondiente. En estas listas:

- Se mantienen constantes algunos alimentos para establecer hábitos de compra (de proteínas, vegetales y frutas y almidones) pero a la vez se incluyen nuevos alimentos por variedad, en particular los “superalimentos” invitados de la semana.
- La lista está diseñada para uno o dos adultos que hacen las 3 comidas del día en casa (o llevan la comida al trabajo). Aumenta las porciones si tu familia es numerosa o redúcelas si haces muchas comidas fuera.

### Menús semanales

**Menús:** Se estructuran por semana, de lunes a domingo durante 4 semanas. Incluyen menú para desayuno, comida y cena con las respectivas recetas. Aparte se encuentran la lista de snacks y postres. Cada semana incluye un “superalimento”, una comida libre (proponemos la cena del sábado pero la puedes cambiar en función de tu preferencia) y dos “Recetas Gourmet”.

**Platos:** En general las comidas del menú se organizan como un Plato R estándar.

- Proteína principal más acompañantes. Siempre debes incluir la ración de vegetales.

- En función de tus entrenamientos no olvides el almidón post entreno.
- Aunque no entrenas se incluye una porción de almidón al día en la cena los días que no se desayunan gachas. Ajusta según preferencias y horarios.
- Los platos de comidas y cenas son intercambiables, organízate como mejor te funcione.
- Los “superalimentos” de la semana se utilizarán en varios platos del menú.
- Reutiliza los restos de comidas y aprovecha las sobras, para el desayuno o para llevarte a trabajo. Esto minimizará el desperdicio y los tiempos de preparación.

## Rituales de preparación

**Ritual semanal:** recomendaciones y consejos básicos para cocinar por adelantado y en lote la comida de la semana.

**Ritual de la noche anterior:** recomendaciones para reducir los tiempos de preparación el día siguiente.

## Plan R28 para llevar o comer fuera

**R28 para llevar al trabajo:** Recomendaciones y herramientas útiles para llevar tu Plan R28 al trabajo de forma práctica y sencilla. Selección de las mejores recetas para llevar en “tupper”.

**R28 para comer fuera:** Estrategias para ordenar y escoger tus alimentos cuando comes en restaurante o fuera de casa.

## Recetario

Más de 100 recetas por tipo de alimento: huevos, gachas, batidos, ensaladas y sopas, pescados y mariscos, carnes blancas (pollo y pavo), carnes rojas (cerdo y vaca), órganos y huesos, acompañantes (almidones), salsas y aderezos, postres y snacks.

Si sigues el Plan Rx utilizando como base el Plan R28 debes ajustar las recetas en función de tus requerimientos de macronutrientes y calorías establecidas.

# Cocina para principiantes

Resumen del equipo y de las técnicas básicas necesarias para los más nuevos en la cocina, contiene las siguientes secciones.

- Equipa tu cocina: implementos y utensilios.
- Técnicas básicas de cocción, preparación y cortes de vegetales.
- Tablas de equivalencia y de medidas de ingredientes.

## Terminología

Nombres de los alimentos en otros países

## TERMINOLOGÍA PARA LOS MENÚS

### SÍMBOLO

### INTERPRETACIÓN



Representa comidas que incluyen el “superalimento” de la semana. En la semana 1 son fermentos, en la semana 2 órganos y huesos, en la semana 3 especias y algas, en la semana 4 almidones resistentes. Puedes usar otra comida si no tienes los ingredientes que indicamos, pero te proponemos incorporar de vez en cuando estos beneficiosos alimentos.



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



Representa una comida que necesita planificar alguna actividad unas horas antes, como por ejemplo una receta con olla de cocción lenta, o si hay algún ingrediente que remojar (por ejemplo la avena), macerar o refrigerar previamente.

**Nota:** Si no estás familiarizado con la cocina, antes de ver las recetas te recomendamos revisar los términos básicos que utilizaremos, los encontrarás al final de esta guía. También puedes ver las tablas de equivalencia de pesos y medidas.

# LISTA DE LA COMPRA DESPENSA MENSUAL

## PROTEÍNAS

- Sardinas  
(en agua o aceite de oliva)
- Bonito o atún  
(en agua o aceite de oliva)
- Gelatina natural  
(en polvo o en láminas)
- Proteína de suero de leche

## ALMIDONES

- Arroz (de grano largo,  
Basmati o vaporizado)
- Avena (natural en hojuelas)
- Fécula (almidón) de patata  
o de maíz (maicena)
- Quínoa (opcional)

## GRASAS Y ACEITES

- Aceitunas
- Aceite de coco natural  
prensado en frío (opcional)
- Aceite de oliva extra virgen  
prensado en frío
- Mantequilla o Ghee  
(mantequilla clarificada)
- Chocolate oscuro  
(contenido de cacao>85%)
- Coco rallado (opcional)
- Frutos secos de tu  
preferencia:
  - Almendras
  - Anacardos
  - Nueces
  - Pistachos
  - Macadamias

## HIERBAS, ADEREZOS Y ESPECIAS

- Sal marina
- Ajo (polvo)
- Jengibre (polvo)
- Orégano (hojitas secas)
- Romero (hojitas secas)
- Eneldo (hojitas secas)
- Canela (polvo / rama)
- Comino (polvo)
- Laurel (hojitas secas)
- Curry
- Vinagre balsámico
- Miel
- Pimienta negra  
(en grano o en polvo)
- Pimentón dulce (polvo)
- Mostaza Dijon  
o mostaza en (polvo)
- Extracto de vainilla  
(opcional)

## BEBIDAS

- Té verde  
(o el de tu preferencia)
- Infusiones (menta,  
manzanilla, tila, canela, etc)
- Café

## OTROS

- Polvo de hornear/ levadura  
química/ Polvo o levadura  
Royal. (Verificar que sea sin  
aluminio)
- Harina de almendras (opcional)

**Nota:** Si esta lista contiene alimentos o víveres que no te gustan, no encuentras o que escapan a tu presupuesto, puedes sustituirlo viendo las listas de alimentos. Podrás adaptar las recetas fácilmente.

# MENÚ SEMANA 1

	Desayunos	Comidas o Almuerzos	Cenas
Lunes	<b>Omelette turca</b> Tortilla de espinacas, cebollas, queso y nueces.	<b>Atún a la pimienta</b> Atún a la plancha y tartar de tomate	 <b>Pollo dorado a la mostaza</b> Traseros de pollo al horno con patatas a la sal
Martes	<b>Porridge clásico</b> Gachas de avena cocida con miel, nueces y arándanos	 <b>Mero a la mantequilla</b> Filete a la plancha con mantequilla, ajo y perejil y verduras cocidas	 <b>Ensalada espartana</b> Ensalada de atún, pepinillos y huevo con mayonesa casera
Miércoles	 <b>Desayuno Cáucaso</b> Kéfir con fresas, nueces, miel y menta	 <b>Ensalada reina</b> Restos de pollo al horno con cebolla, pimiento rojo y aguacate	<b>Ternera con chips de boniato</b> Filete a la plancha, con queso gratinado y chips de boniato
Jueves	<b>Huevos Perico</b> Revuelto de cebolla, tomate y pimiento verde	<b>Merluza a la parmesana</b> Filete de pescado en costra de parmesano con mojo de pimiento rojo	 <b>Hamburguesa Mix</b> Hamburguesa de res y cerdo con pepinillos y chucrut
Viernes	<b>Omega huevos</b> Huevos cocidos con salmón ahumado y mayonesa casera	  <b>Ensalada azul</b> Ensalada de rúcula, queso azul, pera y nueces con albóndigas	 <b>Receta Gourmet</b> Lomo de cerdo a las finas hierbas con monedas de boniato
Sábado	<b>Porridge vintage</b> Avena cocida con cebollino, mantequilla y parmesano	<b>Pollo al limón</b> Pechuga a la plancha con ensalada Coleslaw	<b>Comida libre</b>
Domingo	 <b>Blanco batido de plátano</b> Batido de leche, yogurt griego, plátano, vainilla y coco rallado	 <b>Receta Gourmet</b> Ensalada rusa especial con restos de lomo de cerdo	 <b>Tartar de salmón</b> Salmón ahumado, cebolla y aguacate con arroz

# LISTA DE LA COMPRA SEMANA 1

## VEGETALES

- Espinacas
- Rúcula
- Cebolla (morada y blanca)
- Cebollino
- Tomate (bola y cherry)
- Pimiento (rojo y verde)
- Zanahoria
- Brócoli
- Col blanca
- Pepinillos fermentados  
(no en vinagre)
- Chucrut o Sauerkraut  
fermentado (no en vinagre)

## PROTEÍNAS

### (medidas aproximadas)

- Salmón ahumado  
(2 bandejas de 100g)
- Ternera  
(1 filete entre 150g y 200g)
- Picadillo de ternera (150g)
- Pollo (1 pechuga cortada en  
filetes y 2 traseros)
- Huevos
- Merluza o mero  
(2 filetes de 150g)
- Solomillo de atún  
(entero 400g)
- Solomillo de cerdo  
(entero 500g)
- Picadillo de cerdo (150g)

## GRASAS Y ACEITES

- Aceitunas
- Aguacates

## ALMIDONES

- Boniato / camote / batata
- Patatas / papas

## FRUTAS

### (o frutas locales y de estación)

- Arándanos
- Fresas
- Limón
- Pera
- Plátanos

## LÁCTEOS

- Kéfir
- Yogurt griego natural
- Queso azul o Roquefort (50g)
- Queso fresco de cabra  
(tipo rulo)
- Queso parmesano rallado  
(100g)
- Queso curado (100g)
- Leche fresca

## HIERBAS, ADEREZOS Y ESPECIAS

- Ajo
- Perejil

**Nota:** Si esta lista contiene alimentos o víveres que no te gustan, no encuentras o que escapan a tu presupuesto, puedes sustituirlo viendo las listas de alimentos. Podrás adaptar las recetas fácilmente.

# MENÚ SEMANA 2

	Desayunos	Comidas o Almuerzos	Cenas
Lunes	<b>Revuelto de setas y chorizo</b> Huevos salteados con ajo, setas y chorizo	<b>Salmón y espárragos</b> Salmón a la plancha con espárragos gratinados	 <b>Corazón-Corazón</b> Corazón de ternera con chimichurri y chips de boniato
Martes	<b>Porridge tropical</b> Gachas de avena cocida en leche de coco, con plátano, miel y canela	<b>Dorada con ensalada verde</b> Pescado a la plancha con ensalada verde, aguacate y pistachos	<b>Ternera y verduritas con chimichurri</b> Filete a la plancha y verduras salteadas con chimichurri
Miércoles	 <b>Pastel de salmón</b> Paté de salmón ahumado, pimientos y queso	 <b>Timbal de ternera</b> Láminas de ternera con timbal de tomates en reducción balsámica	<b>Pavo mostaza-miel</b> Escalope de pavo a la plancha con <u>boniato</u>
Jueves	 <b>Mousse de yogurt</b> Gelatina de yogurt y vainilla, con culis de fresas	 <b>Ensalada tibia de pavo y manzana</b> Ensalada de endivias con pavo, apio, manzanas y pistachos	<b>Costillas de cerdo BBQ</b> Costillas de cerdo BBQ al horno con patatas a la sal
Viernes	<b>Omelette de queso</b> Tortilla con queso de cabra y aceitunas negras	<b>Pescadilla y pimientos rellenos</b> Pescado en papillote con pimientos verdes rellenos	 <b>Receta Gourmet</b> Hígado de res salteado en cebolla y chorizo con arroz blanco
Sábado	<b>Porridge chocochip</b> Gachas de avena cocida en leche, con miel y chocolate negro	<b>Chuletitas de cerdo al romero</b> Chuleta a la plancha con compota de cebollas y manzanas	<b>Comida libre</b>
Domingo	<b>Batido de café con leche</b> Batido de leche, café, yogurt griego, miel, vainilla y avellanas	 <b>Receta Gourmet</b> Caldo de huesos con carne y verduras	  <b>Paté de hígado</b> Paté de hígado con ensalada verde y nueces

# LISTA DE LA COMPRA SEMANA 2

## VEGETALES

- Espinacas
- Rúcula
- Cebolla
- Cebollino
- Tomate (bola y cherry)
- Pimiento (rojo y verde)
- Zanahoria
- Setas
- Espárragos
- Endivias (opcional)
- Ajo puerro
- Apio

## PROTEÍNAS

### (medidas aproximadas)

- Salmón fresco (1 filete de 150g)
- Salmón ahumado  
(1 bandeja de 100g)
- Ternera  
(2 filetes entre 150g y 200g)
- Pavo o pollo (4 filetes de pechuga de 150g cada uno)
- Huevos
- Pescadilla o dorada  
(2 filetes de 150g cada uno)
- Costillas de lomo de cerdo  
(rack entero 500g)
- Chuleta de cerdo  
(1 chuleta de 150g)
- Corazón de res (limpio 150g)
- Hígado de res (limpio 200g)
- Hueso de pata de ternera  
(2 trozos con carne)
- Chorizo (1 unidad mediana)
- Gelatina natural en polvo  
(cajita) o en láminas (3)

## GRASAS Y ACEITES

- Aceitunas negras sin hueso
- Aguacates

## ALMIDONES

- Boniato/Camote/Batata
- Patatas

## FRUTAS

### (o frutas locales y de estación)

- Arándanos
- Fresas
- Limón
- Manzana
- Plátanos

## LÁCTEOS

- Yogurt griego natural  
(o yogurt normal)
- Queso fresco de cabra (tipo rulo)
- Otro queso curado  
(de oveja o gouda )
- Leche fresca

## HIERBAS, ADEREZOS

### Y ESPECIAS

- Ajo
- Perejil

## OTROS

- Leche de coco (opcional)
- Coco rallado (opcional)

**Nota:** Si esta lista contiene alimentos o víveres que no te gustan, no encuentras o que escapan a tu presupuesto, puedes sustituirlo viendo las listas de alimentos. Podrás adaptar las recetas fácilmente.

# MENÚ SEMANA 3

	Desayunos	Comidas o Almuerzos	Cenas
Lunes	 <b>Huevos orientales</b> Revuelto de cebollas, hongos, jengibre y anacardos	 <b>Atún sellado alioli</b> Solomillo de atún a la plancha con salsa alioli y verduras cocidas	 <b>Guiso de pollo al curry</b> Traseros de pollo al curry con arroz blanco
Martes	<b>Porridge clásico</b> Gachas de avena cocida con miel, nueces y arándanos	 <b>Ensalada de atún</b> Restos de atún, huevos cocidos, cebollas, pimientos y aguacate	 <b>Arroz de coliflor con gambas</b> Salteado estilo oriental con gambas
Miércoles	 <b>Huevos de la india</b> Huevos fritos sobre restos de <u>arroz de coliflor</u> con un toque de curry	 <b>Gambas al ajillo</b> Brochetas de gambas al ajillo con tomate a la plancha	<b>Ternera asada</b> Filete de ternera asada con patatas
Jueves	 <b>Batido inspirulina</b> Batido de leche de coco, yogurt griego, jengibre, cúrcuma y miel	 <b>Ensalada thai de salmón</b> Ensalada de verdes, naranja y anacardos con salmón ahumado	<b>Merluza al cilantro</b> Merluza a la plancha con patatas acordeón y salsa de cilantro
Viernes	<b>Omega huevos</b> Huevos cocidos con salmón ahumado y mayonesa casera	<b>Filete de ternera con ensalada</b> Filete de ternera a la plancha con ensalada de rúcula y queso	 <b>Receta Gourmet</b> Cubos de pechuga de pollo salteada con pimientos y anacardos
Sábado	 <b>Porridge de arroz</b> Arroz en leche de coco, canela y jengibre con huevos cocidos	 <b>Restos de cubos de pollo</b> Restos del pollo salteado con pimientos y anacardos	<b>Comida libre</b>
Domingo	 <b>Batido Detox-Chai</b> Batido de plátano, té chai, jengibre, canela y miel	 <b>Receta Gourmet</b> Pescado Singapur	 <b>Puré de verduras</b> Restos de verduras con queso

# LISTA DE LA COMPRA SEMANA 3

## VEGETALES

- Rúcula
- Cebolla (morada y blanca)
- Cebollino
- Tomates (bola y cherry)
- Pimiento (rojo y verde)
- Zanahoria
- Champiñones
- Coliflor
- Guisantes frescos

## PROTEÍNAS

### (medidas aproximadas)

- Salmón ahumado  
(3 bandejas de 100g)
- Ternera (2 filetes entre 150g - 200g cada uno)
- Pollo (1 pechuga y 2 traseros)
- Huevos
- Gambas peladas  
(frescas o congeladas 200g)
- Pescado blanco entero  
(600-800g abierto y limpio)
- Merluza u otro pescado blanco  
(1 filete de 150g)
- Solomillo de atún  
(2 filetes anchos de 150g)

## GRASAS Y ACEITES

- Aguacates
- Anacardos  
(u otros frutos secos)

## ALMIDONES

- Boniato/Camote/Batata
- Patatas

## FRUTAS

### (o frutas locales y de estación)

- Arándanos
- Limón
- Naranja
- Plátano

## LÁCTEOS

- Yogurt griego natural
- Requesón
- Queso fresco de cabra (tipo rulo)
- Otro queso curado  
(oveja o gouda)
- Leche fresca

## HIERBAS, ADEREZOS Y ESPECIAS

- Ajo
- Raíz de jengibre
- Cilantro
- Raíz de cúrcuma (o en polvo)
- Salsa de soja (fermentada)
- Guindilla o pimentón picante  
(opcional)

## OTROS

- Leche de coco (opcional)
- Té Chai (opcional)
- Coco rallado (opcional)

**Nota:** Si esta lista contiene alimentos o víveres que no te gustan, no encuentras o que escapan a tu presupuesto, puedes sustituirlo viendo las listas de alimentos. Podrás adaptar las recetas fácilmente.

# MENÚ SEMANA 4

	Desayunos	Comidas o Almuerzos	Cenas
Lunes	<b>Revuelto de queso de cabra</b> Huevos con queso de cabra, tomates cherry y orégano	<b>Pollo al limón con espárragos</b> Pechuga a la plancha con espárragos envueltos en jamón	 <b>Filete de ternera con yuca tostada</b> Filete de ternera a la plancha con yuca cocida al horno
Martes	<b>Revuelto clásico</b> Revuelto de jamón serrano con aguacate	 <b>Ensalada de pollo y arándanos</b> Restos de pollo, con ensalada verde, queso de cabra, nueces y arándanos	<b>Tortilla de patatas</b> Tortilla de patatas con ensalada de tomate y cebolla
Miércoles	 <b>Restos de tortilla de patatas</b> Restos de tortilla de patatas con espárragos	<b>Timbal de ternera</b> Láminas de ternera con timbal de tomates en reducción balsámica	 <b>Salmón con chips de plátano macho</b> Salmón horneado envuelto en jamón serrano con chips de plátano
Jueves	 <b>Porridge canela manzana</b> Gachas de avena cocida en leche con miel, canela, manzana y nueces	<b>Ensalada Nicoise</b> Bonito sellado sobre ensalada verde, tomates y queso de cabra	<b>Merluza a la parmesana</b> Filete de pescado en costra de parmesano con mojo de pimiento rojo
Viernes	<b>Batido de café con leche</b> Batido de leche, café, yogurt griego, miel, vainilla y avellanas	<b>Salmón y espárragos</b> Salmón a la plancha con espárragos y mayonesa casera	 <b>Receta Gourmet</b> Arepitas de yuca con lomo de cerdo al horno
Sábado	<b>Huevos Perico</b> Revuelto de cebolla, tomate y pimiento verde	<b>Hamburguesas de atún</b> Hamburguesas de atún con mayonesa casera y ensalada verde	<b>Comida libre</b>
Domingo	<b>Desayuno Cáucaso</b> Kéfir con fresas, nueces, miel y menta	 <b>Receta Gourmet</b> Sándwich de tostón	 <b>Restos de lomo de cerdo</b> Restos de lomo de cerdo con patatas cocidas

# LISTA DE LA COMPRA SEMANA 4

## VEGETALES

- Rúcula (o mix de hojas verdes)
- Cebolla (morada y blanca)
- Cebollino
- Tomates cherry
- Pimientos (rojo y verde)
- Espárrago verdes
- Canónigos  
(o mix de hojas verdes)
- Lechugas  
(o mix de hojas verdes)
- Pimientos de piquillo

## PROTEÍNAS

### (medidas aproximadas)

- Salmón fresco  
(2 filetes de 150g)
- Ternera (2 filetes entre 150g y 200g cada uno)
- Pollo  
(2 filetes de pechuga de 150g)
- Huevos
- Merluza (1 filete de 150g)
- Solomillo de atún  
(2 filetes de 150g)
- Solomillo de cerdo  
(500g entero)
- Jamón serrano o ibérico

## GRASAS Y ACEITES

- Aceitunas
- Aguacates
- Nueces (si faltan)

## ALMIDONES

- Patatas
- Banana o plátano verde macho
- Yuca

## FRUTAS

### (o frutas locales y de estación)

- Arándanos
- Fresas
- Limón
- Manzanas
- Plátanos

## LÁCTEOS

- Kéfir
- Yogurt griego natural
- Queso fresco de cabra  
(tipo rulo)
- Queso parmesano rallado  
(100g)
- Leche fresca

## HIERBAS, ADEREZOS

### Y ESPECIAS

- Ajo
- Perejil
- Orégano fresco

## OTROS

- Alcaparras (opcional)

**Nota:** Si esta lista contiene alimentos o víveres que no te gustan, no encuentras o que escapan a tu presupuesto, puedes sustituirlo viendo las listas de alimentos. Podrás adaptar las recetas fácilmente.

# AJUSTES PARA GANAR VOLUMEN

## ¿Qué comer?

Las diferencias de qué comer con relación a los objetivos de pérdida de grasa no son relevantes en cuanto a los alimentos, pero sí puedes ajustar algunos criterios para facilitar el proceso de ganancia muscular:

**Vegetales/Frutas:** A la hora de perder grasa priorizamos vegetales y frutas bajos en carbohidrato. En la fase de volumen esta separación no es necesaria, y tienes total libertad para consumir los alimentos que aparecen en Moderar.

**Almidones:** Dado que tendrás que comer más almidones, puedes añadir variedad, incluyendo por ejemplo legumbres varias veces a la semana (si no te causan problemas digestivos).

**Lácteos:** Sin cambios, pero si toleras bien la leche puedes consumirla en mayor cantidad, por ejemplo como parte de tu batido post-entreno.

**Proteína/Grasa:** Sin cambios.

**Bebidas:** Aunque el agua debe seguir siendo tu bebida principal, una forma fácil de aumentar las calorías es a través de bebidas como leche de coco o de vaca (entera y si la toleras bien).

## ¿Cuánto comer?



## Recomendaciones básicas:

**Proteína:** La porción de proteína debe equivalente a dos palmas de tu mano en cada una de las 3 comidas principales.

**Vegetales:** Mantén la ración de vegetales, no es necesario que aumentes su consumo, ya que con este nivel tienes suficientes micronutrientes y debes darle prioridad a los alimentos con más calorías.

**Grasa:** Aumenta las porciones de grasa para sumar calorías.

**Fruta:** Incluye una fruta en cada comida y como parte de los snacks, llegando a las 4-5 frutas al día.

**Almidones:** Aumenta los almidones e incorpóralos en todas las comidas.

## ¿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 3 comidas. 3 grandes comidas y 2 snacks suele funcionar bien en la mayoría de casos, pero ajústalo a tus preferencias.
- Comida post-entreno. Es muy recomendable a la hora de ganar volumen añadir un batido y hacer una comida con más carbohidrato después del entrenamiento.

## Comida Post-Entreno



Mantenemos la proteína constante, reducimos las grasas, ligeramente también los vegetales y aumentamos la porción de almidones.

## Ajustes al R28

Veamos un ejemplo de adaptación de menú semanal orientado a ganar volumen. Colocamos la receta y cuáles son las modificaciones recomendadas. Como ves solo tienes que hacer pequeñas variaciones a las recetas en cantidades y cambiar algunos acompañantes de las comidas del Plan R28. Además de las tres comidas debes añadir dos snacks y un batido post entreno, detallados en la siguiente página.

# MENÚ PARA GANAR VOLUMEN

## Desayunos

## Comidas o Almuerzos

## Cenas

<b>Lunes</b>	<b>Omelette turca</b> 4 huevos 50g de queso 20g de nueces  <b>Fruta</b>	<b>Atún sellado alioli</b> 1 taza de arroz cocido, 100g de verduras al vapor y 2 cdas de alioli o mayonesa	<b>Pollo dorado a la mostaza</b> 1 patata a la sal 2 tazas de ensalada verde
<b>Martes</b>	<b>Porridge tropical</b> 2 tazas de avena cocida, 1 plátano y 2 cda de miel 20g de nueces	<b>Mero a la mantequilla</b> 1 taza de arroz cocido y 100g de ensalada verde	<b>Ensaladilla rusa</b> 300gr de ensaladilla Mezclada con 1 lata de atún en aceite de oliva y 10 aceitunas
<b>Miércoles</b>	<b>Huevos de la india</b> 3 huevos fritos 1 taza de restos de arroz blanco cocido 1 cdt mantequilla <b>Fruta</b>	<b>Restos de Ensaladilla rusa</b> 300gr de ensaladilla Mezclada con 1 lata de atún en aceite de oliva y 10 aceitunas	<b>Ternera con chips de boniato</b> 300g de boniato 50g de queso
<b>Jueves</b>	<b>Huevos Perico</b> 4 huevos 50g de queso <b>Fruta</b>	<b>Pollo al limón</b> 1 taza de arroz cocido y 150g de ensalada Coleslaw	<b>Hamburguesa Mix de res y cerdo</b> 200g de hamburguesas 1 patata al horno 2 cdts de mayonesa
<b>Viernes</b>	<b>Omega huevos</b> 3 huevos cocidos, 100g salmón, 1cda de mayonesa <b>Fruta</b>	<b>Hamburguesa Mix</b> Restos de hamburguesas 1 taza de arroz cocido y 150g ensalada Coleslaw	<b>Lomo de cerdo a las finas hierbas</b> 200g de cerdo 300 g de boniato cocido
<b>Sábado</b>	<b>Porridge vintage</b> 2 tazas de avena cocida, 2 huevos fritos, y 50g parmesano <b>Fruta</b>	<b>Tortilla de patatas</b> Acompaña con restos de lomo de cerdo	<b>Comida libre</b>
<b>Domingo</b>	<b>Tortilla de patatas</b> Acompaña con 1 lata de sardinillas en aceite de oliva <b>Fruta</b>	<b>Merluza a la parmesana</b> 300g de patata cocida y 100g de ensalada verde	<b>Tartar de salmón</b> 100g de salmón, 100g de aguacate y 1 taza de arroz cocido

## Snacks

## Calorías / Macros

<b>1</b>	Fruta de lista moderar con 1 cda mantequilla de almendras	Calorías 211 3g P/ 33g C/ 10g G
<b>2</b>	Un plátano relleno con 20g chocolate 90%	Calorías 230 12g P/ 33g C/ 4g G
<b>3</b>	1 taza de yogurt griego, 10 nueces y 1 cda de miel	Calorías 300 23g P/27g C/10g G
<b>4</b>	1 taza de yogurt griego, 1 cda de cacao puro en polvo y 1 cda de miel	Calorías 250 23g P/ 26g C/ 4g G
<b>5</b>	Arroz con leche: ¾ de taza de arroz cocido, 1 taza de leche de coco, miel y canela	Calorías 263 3g P/ 52g C/ 3g G
<b>6</b>	Muffings: 2 Magdamuffing de plátano con nueces	Calorías 231 8g P/ 28g C/ 8g G

## Batidos Post Entreno

## Calorías / Macros

<b>BLANCO BATIDO DE PLÁTANO</b>  1 scoop de proteína de suero natural o de vainilla 250ml leche fría (vaca, almendras, o coco) 2 plátanos 5gr de coco rallado 15g de frutos secos o mantequilla de almendras 1 cucharada de miel (o 1/3 cucharada de stevia)	Calorías 642 42g P/ 72g C/ 21g G
<b>BATIDO DE CAFÉ CON LECHE</b>  1 scoop de proteína de suero de leche natural o de vainilla 50ml de café concentrado (cargado) 200ml de leche fría (vaca, almendras, o coco) 2 plátanos 20g de chocolate 90% 1/3 cucharada de canela y gotas de vainilla (opcional) 1 cucharada de miel o 1/3 cucharada de stevia	Calorías 620 40g P/ 77g C/ 20g G
<b>BATIDO VERDE</b>  1 scoop de proteína de suero natural 250ml de leche (vaca, almendras, o coco) 150g de aguacate cortado en trozos 1 plátano 50g de espinacas ½ cucharada de zumo de limón	Calorías 515 40g P/ 74g C/ 9g G

# LOS RITUALES

## RITUAL DE PREPARACIÓN SEMANAL

Para que ahorres tiempo y cocines lo menos posible durante la semana te recomendamos que reserves entre 1 y 2 horas del fin de semana (o cuando más te convenga) para preparar algunos alimentos por adelantado y te acostumbres a cocinar “en lotes”. En este tiempo podrás adelantar, por ejemplo, algunos de los platos principales y muchos acompañantes. También podrás dejar comidas listas para servir y comer tus vegetales y algunas frutas.

Es importante que cruces tu agenda semanal con la planificación del Menú R28 para identificar a priori los días donde por cualquier motivo no podrás comer en casa ni llevar la comida al trabajo. De esta manera podrás ajustar la lista de la compra y evitarás cualquier pérdida de comida.

### **Cuando llegues con la compra a casa, sigue el siguiente proceso:**

1. Separa las carnes/pescados en porciones y congela las que no vayas a comer en los próximos dos días ni cocinar en ese momento.
2. Lava las verduras, vegetales y frutas que vayas a guardar en la nevera.
3. Prepara las proteínas y el caldo de huesos. Deja marinando alguna carne o adóbala y ponla a cocinar de una vez en tu olla de cocción lenta.
4. Sigue con los almidones. Deja cocinando el arroz mientras pelas las patatas u otros tubérculos, ponlos a cocer.
5. Mientras los almidones se cocinan, corta y pela los vegetales para los días inmediatos. Guarda en contenedores de vidrio.
6. Cuando los almidones estén listos, espera que se enfrién, guarda el arroz en contenedores plásticos para congelar y los purés en contenedores de vidrio para nevera. Utiliza las porciones aproximadas del Plan R.
7. Finalmente, prepara algunas salsas y aderezos. Se mantienen en perfecto estado durante la semana.

A continuación detallamos el proceso para cada tipo de alimento.

# Carnes y pescados:

Las carnes y pescados del supermercado generalmente vienen envasadas en los cortes que proponemos en el plan. Si no es el caso, córtalas según las porciones requeridas. Si haces la compra el día sábado por ejemplo, procura congelar todas las carnes y pescados que no vayas a consumir antes del martes. Congela en bolsitas individuales y márcalas con el contenido. Si vas a una carnicería puedes pedir que te hagan los cortes que quieras (en peso o grosor) y aprovechar a llevarte huesos para caldos y órganos que no siempre se encuentran en los supermercados.

Puedes ahorrar mucho tiempo en la semana cocinando por adelantado algunas de éstas proteínas, sobre todo las carnes asadas en olla de cocción lenta o al horno. Es mejor cocinar el pescado el día que lo vas a comer, aunque de un día para otro se mantiene perfectamente en la nevera.

## Algunos ejemplos de las comidas que puedes adelantar:

1. Todas las recetas que sean con olla de cocción lenta como carne guisada o el lomo de cerdo. Puedes prepararlas y dejarlas en tu nevera hasta el día que las vayas a consumir sin ningún problema.
2. Recetas que requieran horno como el pollo, puede ser que pierdan algo de jugosidad pero es mejor que no prepararlo.
3. Con la carne molida o picada adelanta la preparación de carne de hamburguesas o albóndigas. Las puedes guardar en la nevera crudas o ya cocidas, dependerá de tu gusto y tiempo en la semana. Cocidas tienen menos probabilidades de dañarse. Puedes prepararlas con cualquier tipo de carne molida: de pollo, pavo, cerdo o vaca.
4. Los pescados y mariscos son más delicados. Intenta que estén frescos y priorízalos al principio de la semana. Si no los vas a comer antes de 2 días congéllalos, y los sacas el 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. Algunas recetas indican con un reloj los días en los que deberás preparar algo por adelantado, por ejemplo marinar o dejar lista tu olla de cocción lenta.

## Huevos:

Siempre ten a mano al menos 5 huevos cocidos y pelados en tu nevera. Son una opción fácil y rápida desayunar, para una ensalada o snack. Por ejemplo, si un día tienes prisa y no te da tiempo a prepararte una tortilla o un revuelto, llévate unos huevos cocidos y un trozo de queso. Hacer huevos cocidos es muy fácil, pero te dejamos algunos trucos para que te queden perfectos.

## Caldos base:

Los caldos base de vegetales, de pollo, de pescado y de huesos son fundamentales para ahorrarte 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:

### Arroz blanco:

Al menos dos días de cada semana incluimos arroz blanco en la cena. Si lo preparas por adelantado solamente tendrás que recalentarlo. Recuerda que cuando el arroz se enfriá se convierte en un almidón resistente. Ahorra tiempo y tienes un superalimento. Si sigues un plan para ganar masa muscular prepara más cantidad de todos los almidones porque se incluirán en todas las comidas.

1. Prepara de una a dos tazas de arroz.
2. Ten a mano varios contenedores de plástico para guardar por porciones.
3. Espera que enfrié, llena los contenedores y congélalos. El arroz al descongelar queda perfecto.

### 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 tu nevera. Si tienes olla de presión mejor aún, ya que la patata y la yuca tardan mucho más que el boniato para hacerse en el agua hirviendo. Guárdalas en la nevera y estarán listas para calentar.

# Vegetales:

Para evitar la pérdida de nutrientes siempre es preferible cortarlos justo antes de comerlos. Pero ante la opción de no comerlos por falta de tiempo es mejor que los tengas cortados y listos para usar en la nevera. Dependiendo de la semana tendrás que picar más o menos vegetales. Aquí te dejamos unas recomendaciones:

## **Vegetales de hoja verde:**

Si te da pereza lavar y cortar, compra vegetales envasados, ya lavados y cortados. Si los compras en un mercadillo local es mejor que dediques un tiempo a lavarlos bien y dejarlos listos.

Para lavarlos, desprende las hojas del tallo y remójalos 10min en agua abundante con una cucharada de vinagre blanco. Luego enjuágalos bien con agua corriente. Escúrrelos y espera que sequen antes de guardarlos. Si quedan restos de humedad en las hojas se dañan más rápido. Los puedes secar con paño o toallas de papel, o ayúdate con una centrifugadora manual. Una vez secas, agrúpalas y envuelve con papel absorbente, mételas en una bolsa plástica o directamente en las secciones de la nevera. El papel recogerá cualquier resto de humedad que se produzca por rocío en la nevera, duraran más.

## **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. También puedes comprarlos listos en el supermercado. Deja 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.

## **Brócoli y coliflor:**

Si preparas estos vegetales con antelación te ahorrarás mucho tiempo. Puedes comprar el brócoli y la coliflor enteros. También puedes comprarlos cortados y congelados. Para prepararlos haz lo siguiente:

1. Corta en floretes medianos el brócoli y el coliflor y ponlos en remojo de 5 a 10 min en agua fría con ½ cucharadita de vinagre blanco. Luego enjuágalos con agua corriente.

2. Lo mejor 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).
3. Con este tiempo los vegetales quedan semi-cocidos, así mantienen sus propiedades y quedarán crocantes. Además no se pasarán de cocción cuando los recalientes en las comidas de la semana.
4. Cuando enfrién guarda los floretes en envases de vidrio y refrigerálos en la nevera, pueden durar hasta 5 días.

Deja por adelantado el arroz de coliflor para la semana 3. Corta los floretes, pero no hace falta que los cocines. Procésalos directamente hasta que tenga la consistencia de arroz. Parte dos porciones y guárdalas en la nevera.

### **Zanahorias:**

Al igual que el brócoli y el coliflor hay que dejarlas semi-cocidas para que guarden el crujiente y sus nutrientes. Límpialas muy bien, quítale la piel y córtalas en vichy (circulitos). Cocinalas al vapor o blanquéalas (4 a 5 minutos), deja enfriar y almacena en la nevera.

## **Frutas:**

Al igual que con los vegetales, lava la piel de las frutas remojándolas 2-5 min en agua con vinagre blanco para reducir los posibles pesticidas o patógenos.

1. Enjuágalas en agua corriente y sécalas bien antes de colocarlas en la frutería o meterlas en la nevera. Estarán listas para comer y llevar.
2. Las frutas grandes como el melón, sandía, piña etc., puedes prepararlas quitando la piel, y cortarlas en ruedas o cubos. Guárdalas en la nevera en algunos recipientes pequeños para postres, snacks o merienda.
3. Compra los plátanos no muy maduros, 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.

## **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:

1. 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).
2. Si todavía no estás seguro píñchalo un poquito con un cuchillo, si sale líquido no está maduro, espera unos días más.
3. 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.
4. Cuando lo partes 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.
5. Cuando hagas la compra de la semana intenta comprar aguacates con diferentes grados de maduración, para empezar comiendo los que están listos mientras maduran los otros.

## **Grasas:**

### **Frutos secos:**

Lo recomendable es que remojes las nueces y demás frutos secos al menos 12 horas. Escurre el agua del remojo y enjuaga nuevamente. Extiende los frutos secos en un paño seco o bandeja para horno para quitarles el exceso de humedad. Luego puedes terminar de secarlos en el microondas o en el mismo horno a fuego medio por media hora. Espera que enfrien. Guarda a temperatura ambiente si son pocas cantidades que consumirás durante la semana.

Es mejor si puedes comprar los frutos secos por peso. Puedes comprar mensualmente 50g de cada tipo (almendras, nueces, avellanas, anacardos, macadamias y pistachos) y hacer el proceso de remojo solamente una vez al mes. Guárdalos en la nevera si hace mucho calor.

Si comes pocos frutos secos (medio puñado al día) tampoco es tan necesario que los remojes.

# Salsas y aderezos:

Las salsas y aderezos son una tarea obligatoria del día de preparación. Cada semana incluimos 2 o 3 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 licuadora, y algunos frascos de vidrio para tenerlas listas y guardarlas en tu nevera.

## RITUAL DE LA NOCHE ANTERIOR

Cada noche, antes de irte a la cama revisa el plan del día siguiente, para ver si debes realizar alguna acción preparatoria. Presta atención a las siguientes cosas:

1. Confirma que tienes todos los ingredientes.
2. Remoja las gachas en agua y una cucharadita de yogurt si vas a comer porridge en el desayuno.
3. Saca del congelador las proteínas o almidones que vas a comer.
4. Si tienes restos del día, quizá puedes aprovecharlos el día siguiente para desayunar o para llevar en “tupper” al trabajo.

# IDEAS PARA LLEVAR O COMER FUERA

Si por cualquier motivo comes fuera de casa muy a menudo, te damos algunos consejos y herramientas útiles para que puedas 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.

Te dejamos algunas ideas para que te organices en la preparación de tu comida para llevar.

1. Planifica: Calcula el número de comidas que harás fuera de casa en la oficina o en restaurantes. Identifica cuales serán desayunos, almuerzos, cenas o simplemente snacks y las comidas post entrenamiento.
2. Equípate con los recipientes apropiados en cuanto a tamaño, material y calidad.
3. Prepara una caja o bolsa con un mínimo de provisiones para dejar en el trabajo (abajo algunas ideas).
4. Sigue los rituales de preparación del plan, te ahorrará mucho tiempo en la semana. Identifica tus recetas rápidas y favoritas y deja tu comida empacada la noche anterior
5. Ten siempre en mente la estructura del Plato R para que la repliques en “tupper” (aproximadamente).
6. Los restos de la cena son siempre una buena opción. Aparta en un contenedor la porción que te llevaras al día siguiente.

# LOS MEJORES ALIMENTOS Y SUS PREPARACIONES PARA LLEVAR

## Vegetales:

- Los vegetales son lo más fácil y liviano de transportar. Puedes llevarte ensaladas crudas o vegetales cocidos.
- No aderezas las ensaladas ni vegetales en casa, trae varios problemas. Los vegetales se deshidratan (con la sal) y pierden el crocante; y aumenta la probabilidad de derrames si el contenedor no es hermético.
- Adereza los vegetales justo a la hora de comerlos. Puedes preparar tu vinagreta y llevarla en un contenedor pequeño aparte o ten en la oficina botes pequeños de aceite de oliva, vinagre balsámico, sal, hierbitas aromáticas preferidas (ejemplo albahaca u orégano), y algunas nueces o semillas. Nunca lleves o uses mayonesa casera si los alimentos estarán sin refrigerar más de 3 horas o hace mucho calor.
- Solamente algunas ensaladas frías y crudas las puedes preparar con antelación y dejar aderezadas como la ensalada “Coleslaw” o el tabule de quínoa. El resto, prepáralas justo antes de salir, por eso recomendamos en los rituales tener todo cortado con antelación. Aquí entran todas las ensaladas de hojas verdes, tomates, pepinos, cebolla, pimientos, zanahorias etc.
- Son excelente opción para llevar ensaladas frías preparadas con vegetales ya cocidos, ya que las puedes preparar con antelación y no necesitan ser calentadas.
- Por último, los vegetales que se comen caliente y los purés o cremas de verduras, cocínalos con antelación, déjalos preparados y separados en contenedores. Luego de recalentar agrega el aceite de oliva crudo. Para las cremas o purés asegúrate de que los contenedores sean herméticos e idealmente de vidrio.

## **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.

- Recomendamos cocinar las proteínas por adelantado y en lotes, ya que generalmente son las que más tiempo requieren. Guarda de una vez en contenedores separados para ahorrar tiempo.
- Las mejores preparaciones para llevar son: la carne guisada o en guisos, la carne molida o picada o desmechada de vaca, cerdo o pollo.
- Las carnes blancas y el pescado son preferibles en sus versiones a la plancha y al horno.
- También están las proteínas que puedes comer frías directamente, como conservas de atún, bonito y sardinas, salmón ahumado, jamón serrano, huevos cocidos, quesos (cortado o rallado) etc. Perfectas además para acompañar ensaladas o como snack.

## **Grasas:**

Aparte de la que incluyen de manera natural algunas 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, sin embargo también puedes preparar patatas, boniatos o yuca cocida como acompañante. Las preparaciones al horno no son recomendables porque pierden textura.

## **Lácteos:**

Los quesos curados son los más fácil, pero también puedes llevar en contenedores herméticos yogurt o kéfir.

# LAS MEJORES RECETAS PARA LLEVAR:

Para seleccionar las mejores recetas de comidas para llevar del R28 nos basamos en tres principios: menor impacto (sabor y textura) del calentamiento posterior, facilidad de “transporte”, y la capacidad de los alimentos de mantenerse en buen estado sin refrigeración por un mínimo de tiempo. Igualmente suponemos que dispones de al menos un microondas en el trabajo (e idealmente una nevera). Si viajas mucho en coche es recomendable llevar una nevera portátil (cava o cooler) para conservar tus alimentos.

Las siguientes recetas del Plan R28 cumplen con estos principios:

1. Tortilla de patatas
2. Batidos : blanco batido de plátano y batido de café con leche
3. Porridge de avena, manzana y canela, chocochips y vintage
4. Ensaladas: ensalada “Coleslaw”; ensalada rusa especial, ensalada reina, ensalada espartana (sin mayonesa aderezadas con aceite de oliva) y ensalada Caprese.
5. Ensaladas de atún o salmón: otra ensalada de atún y ensalada Nicoise, ensalada thai de salmón; espinacas y salmón ahumado; y tartar de salmón ahumado (pueden estar como máximo 4-5 horas sin refrigeración).
6. Verduras cocidas como: espárragos grillados con jamón serrano, arroz salteado con gambas o puré o cremas de verduras.
7. Pescados a la plancha: merluza al cilantro; mero a la mantequilla con vegetales; dorada con ensalada verde y salmón con espárragos y hamburguesas de atún.
8. Pollo al horno o a la plancha: pollo a la mostaza; pollo al limón y cubos de pollo salteado.
9. Carnes guisadas: guiso de pollo al curry; lomo de cerdo a las finas hierbas y ternera asada con patatas.
10. Carne molida: hamburguesas 50/50
11. Carnes frías: pastel de salmón ahumado y patê de hígado
12. Almidones hervidos: arroz blanco (método tradicional), arroz de coliflor, boniatos, patatas o yucas cocidas.
13. Aderezos: aceite de oliva, chimichurri, mojito de cilantro fresco, vinagreta miel mostaza, vinagreta francesa.

14. Postres: galletas de chocolate chips, magdamuffings y pan de calabaza de Sonia.
15. Snacks : ver sección “Comida rápida no basura”. Algunos ejemplos: 20gr de chocolate > 80% cacao, rollitos de jamón serrano, 30g de queso , 1 magdamuffing, 2 galletas de chocolate chips, 1 pieza de fruta mediana o una taza según el caso, 15g de frutos secos y 1 yogurt natural o griego sin azúcar.

## Logística para el “Tupper R”

Recomendaciones para armar tu Plato R en “tppers”.

- Equípate con los “tppers” apropiados en cuanto al tamaño, material y calidad. Así te aseguras 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. Su desventaja es que son más pesados y frágiles, por lo que hay que tener más cuidado. Si usas recipientes plásticos procura seleccionar los libres de BPA para 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.
- 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 especies que te gusten, frutos secos, aceitunas en botes pequeños, té o infusiones, un bote pequeño con proteína en polvo, stevia en sobres, algunas conservas en caso de emergencia.

### 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.



## **Porridges:**

Lo recomendable es prepararlos con antelación y guardarlos en porciones separadas de una vez en la nevera (duran hasta tres días en perfecto estado). Necesitarás de dos “tuppers” 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 que al recalentarlo los frutos secos pierdan el crocante, y que las frutas frescas dañen más rápido el porridge. La ventaja de esta comida es que también puedes comerlo frío o a temperatura ambiente.

## **Ensaladas y verduras:**

Necesitarás un “tupper” mediano para las verduras (calcula que al menos entran 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. Siempre guarda la ensalada sin aliñar. Si preparas ensaladas de hojas verdes es mejor que lleves la proteína en un contenedor aparte y la añadas justo antes de comer junto con el aderezo.

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 entrenamiento por los almidones).

## **Proteínas:**

Dependiendo de la preparación de las carnes necesitarás uno o más “tuppers” para armar un plato R. Si quieres utilizar un solo “tupper” lleva guisos de carnes con verduras o con almidones (solo post entrenamiento), o salteados de carnes con vegetales. Para las carnes preparadas a la plancha (u horneadas) puedes utilizar el mismo “tupper” para acompañar con vegetales cocidos, pero si llevas ensalada verde o arroz lo recomendable es usar “tuppers” distintos.

## **“Tupper” post entrenamiento:**

Si tienes que llevar la comida para después de tu entrenamiento o te vas directo del gimnasio al trabajo 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 entrenamiento.

## **Postres o snacks:**

Lleva solamente la ración adecuada para que no comas más de la cuenta. Ejemplo: 20g de chocolate y no la tabletita entera.

# ESTRATEGIAS PARA COMER FUERA DE CASA (Restaurante o viaje)

## Restaurante:

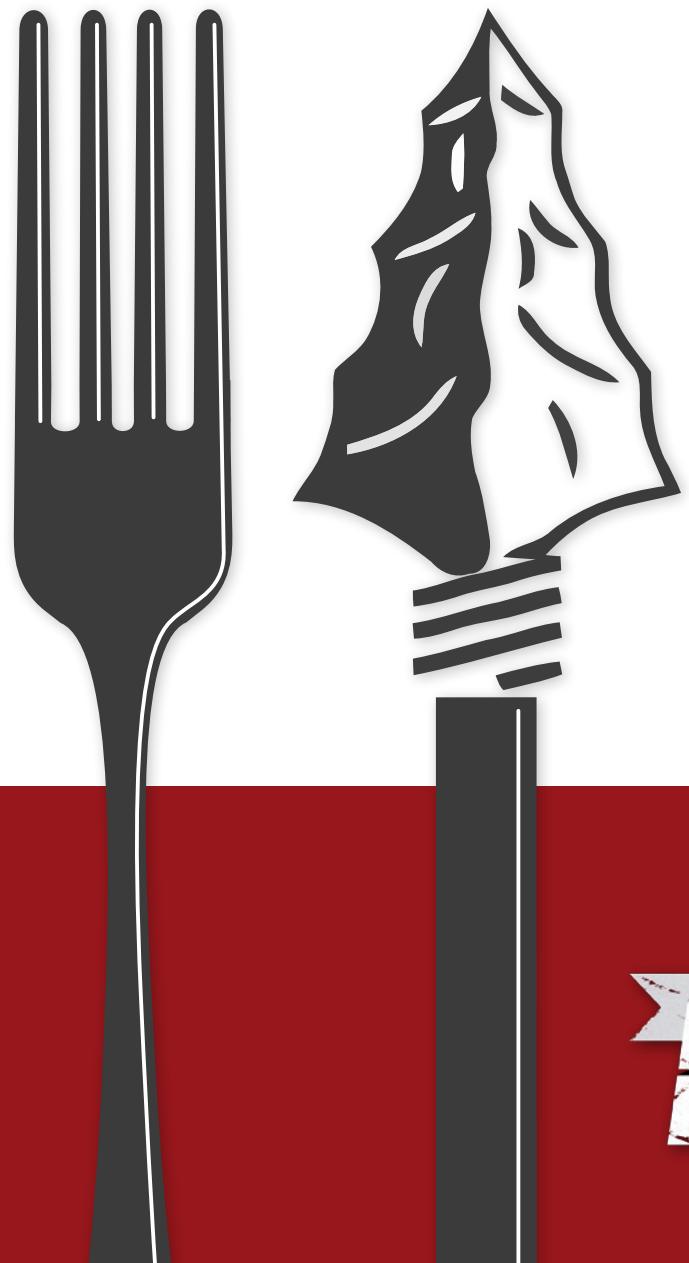
- Cuando comemos fuera de casa dependemos del tamaño de las porciones que nos colocan, lo que puede hacernos comer de más sin darnos cuenta. Utiliza las técnicas que describimos para calcular lo que debes comer. Si sobra comida (y vale la pena) puedes ordenar que te la pongan para llevar.
- Evita comer el pan que ponen en la mesa. Si puedes mejor que ni lo pongan, porque te lo acabarás comiendo, nos pasa a todos. Si vas de tapas elige las que tengan una buena fuente de proteína, salvo que sea tu comida libre. Ver ideas para tapas sin pan (sin pan).
- Si la comida son varios platos, intenta que el primero sea siempre una ensalada o sopa de verduras.
- Ordena platos con fuentes magras de proteínas y evita las frituras. Por ejemplo: filetes de ternera a la parrilla, un pescado a la plancha, pollo al horno (o rostizado) o almejas al vapor. Siempre pregunta por los acompañantes o guarnición, si es posible elige vegetales o ensaladas, o quizá algo de arroz. Evita cualquier fritura, si son patatas pide que te la sustituyan por arroz blanco o patatas cocidas.
- Ordena siempre algo que puedas ver y que no sea muy elaborado en cocina. Es difícil saber los ingredientes de los guisos, las salsas, purés, potes o sopas. En general usan harinas o pan para espesarlas y no sabes la cantidad y tipo de aceite que utiliza en la preparación.
- Para beber ordena agua ( si te gusta puede ser con gas y limón). No ordenes zumos ni bebidas ya preparadas.
- Como postre pide frutas de estación o quesos. Para finalizar pide alguna infusión o café y evita tomar digestivos o bajativos.

# Viajes

- Para los viajes la clave de comer bien está en planificar. Toma un tiempo para elegir el hotel donde te vayas a alojar. Su ubicación y el equipamiento de las habitaciones pueden ser de gran utilidad. Por ejemplo, si el hotel queda cerca de un supermercado puedes hacer compra saludable; si las habitaciones tienen refrigerador mucho mejor, puedes colocar allí la comida que compres o que hayas cogido de casa. Si tiene microondas, existen unos envases de silicona portátiles para hacer tortillas.
- Si no puedes elegir tu hospedaje y viajas en coche vete preparado desde casa. Esto implica hacer una pequeña despensa de productos no perecederos como conservas que puedas llevar en el coche, además de llevar una pequeña nevera para los productos que requieran refrigeración.

# RECETARIO

PLAN R





## **HUEVOS**

---

1. HUEVOS COCIDOS
2. HUEVOS REVUELTOS CLASICOS
3. HUEVOS PERICO (o revuelto de vegetales)
4. OMELETTE TURCA
5. TIMBAL DE HUEVO
6. OMELETTE DE QUESO DE CABRA
7. OMEGA HUEVOS
8. REVUELTO DE SETAS Y CHORIZO
9. HUEVOS ORIENTALES
10. HUEVOS DE LA INDIA
11. TORTILLA DE PATATAS

## HUEVOS COCIDOS

PORCIONES	8
TIEMPO TOTAL	15min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	5min

CALORIAS / porción	68
PROTEINAS	6g
CARBOHIDRATOS	0g
GRASAS	5g

### INGREDIENTES:

8 huevos  
4 tazas de agua  
½ cucharadita de bicarbonato de sodio (opcional)  
Hielo (opcional)



### PREPARACIÓN:

Saca los huevos de la nevera y espera que alcancen temperatura ambiente.

En una olla coloca el agua y los huevos. Llévala a hervor. Verifica que el agua sea suficiente para que todos los huevos queden sumergidos.

Prepara también un recipiente con agua muy fría (agrégalle hielo si puedes).

Cuando el agua llegue a hervir vigorosamente, espera 3 minutos y luego apaga el fuego. Coloca la tapa a la olla. Deja los huevos cocinar lentamente entre 7 y 10 minutos más (más si te gustan muy cocidos).

Saca los huevos con una espumadera y sumérgelos en el recipiente con el agua fría. Déjalos allí otros 5 minutos, esto detendrá su cocción.

Pélalos, la cascara debería desprenderse fácilmente. Guárdalos en un recipiente en tu nevera, te aguantarán más de 5 días en perfecto estado, más si están sin pelar.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** También puedes aplicar una técnica más sofisticada para pelarlos más fácilmente. Antes de poner a cocinar, pincha la cascara de los huevos por la base con una aguja pero sin atravesar la membrana blanca y sigue igual el resto del procedimiento. También puedes añadir un poquito de bicarbonato de sodio para que la cascara se desprendga más fácil.

## HUEVOS REVUELTO CLÁSICOS

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	10min
PREPARACIÓN	8min
COCCIÓN	2min

CALORIAS / 250gr	441
PROTEINAS	28g
CARBOHIDRATOS	7g
GRASAS	26g

### INGREDIENTES:

3 huevos  
 30g de jamón ibérico (o tocino)  
 ½ cucharada de mantequilla o aceite de coco  
 Sal marina y pimienta negra al gusto  
 70g de aguacate para acompañar



### PREPARACIÓN:

Pica el jamón en trozos pequeños de aproximadamente 2cm x 2cm.  
 Agrega en una sartén la mantequilla o aceite de coco y calienta a fuego medio-bajo.  
 Parte los huevos sobre la misma sartén y remuévelos con un tenedor de madera.  
 Cocina unos segundos. Añade el jamón cortado y continúa removiendo hasta obtener los huevos con la consistencia o grado de cocción que te guste. Finalmente agrega la sal y la pimienta a tu gusto.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña este plato con medio aguacate. Puedes cambiar el jamón por tocino. Para “tostar” el tocino córtalo en trozos pequeños y caliéntalo al microondas por 1 minuto. Si quieres un toque adicional de sabor, añade a los huevos un poco de cebollino cortadito y espolvorea pimentón (picante o dulce).

## HUEVOS PERICO (revuelto de vegetales)

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>13min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>3min</u>

CALORIAS	<u>334</u>
PROTEINAS	<u>21g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>18g</u>
GRASAS	<u>20g</u>

### INGREDIENTES:

3 huevos  
1 tomate mediano  
30g de cebolla cortada en brunoise  
30g de pimiento verde cortado en brunoise  
½ cucharada de ghee o aceite de coco  
5-10 hojitas de cilantro o perejil  
Sal marina y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN:

Corta los vegetales en brunoise y deja unas hojitas de cilantro o de perejil para decorar.

Calienta una sartén con el ghee o el aceite de coco (añade menos si tu sartén es antiadherente) a fuego medio. Sofríe la cebolla y el pimiento hasta que la cebolla esté translúcida. Luego agrega el tomate y baja el fuego y si puedes, tapa por 1 minuto para que suelte algo de jugo.

Parte los huevos en un bol, añade la sal y la pimienta. Bátelos con un tenedor por 1 o 2 minutos hasta obtener un color homogéneo

Sube el fuego a medio nuevamente. Añade los huevos batidos al sofrito de vegetales y remueve y cocina hasta que logres la consistencia que deseas. Agrega por encima las hojitas de cilantro remueve y sirve. Para decorar utiliza las hojitas restantes.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña este plato con un trozo de aguacate o de queso rallado. Puedes utilizar cualquier vegetal que te guste en el sofrito, por ejemplo, un poco de ajo o cambiar el tomate por champiñones.



## OMELETTE TURCA

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>15min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>
CALORIAS	<u>435</u>
PROTEINAS	<u>26g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>5g</u>
GRASAS	<u>36g</u>

### INGREDIENTES:

3 huevos  
50g de espinacas en hojitas o cortadas en chifonada  
30g de cebollas cortadas en brunoise  
30g de queso de cabra fresco desmenuzado (puedes utilizar otro queso cortado)  
1 cucharada de mantequilla  
Sal marina y pimienta negra al gusto  
10g de nueces picadas



### PREPARACIÓN:

Parte los huevos en un bol, añade la sal y la pimienta. Bátelos con un tenedor hasta obtener un color homogéneo.

En una sartén a fuego medio-bajo derrite la mitad de la mantequilla, agrega la cebolla y póchala hasta que transparente. Añade las espinacas, mezcla bien y cocina por 1 minuto más y aparta los vegetales del fuego. Reserva en un plato aparte.

En la misma sartén ya caliente, derrite el resto de mantequilla y agrega los huevos. Distribúyelos por toda la sartén (como una crepe). Cuando estén algo cocidos por debajo pero aún crudos por encima, coloca en el centro los vegetales y añade la mitad del queso.

Con una espátula despega por un lado la tortilla y dóblala en dos o tres. No debe partirse si todavía está cruda. Pegará por los lados y el relleno quedará dentro.

Tapa y cocina por 30 segundo más. Con cuidado pásala al plato, y añade encima el queso restante y las nueces picadas.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña este plato con tomates cherry, espolvoréale hojitas secas de orégano o albahaca y unas gotas de aceite de oliva. Puede sustituir las nueces por aceitunas cortadas y añadir pimentón picante. **TOQUE GOURMET:** Tomates secos deshidratados para decorar.

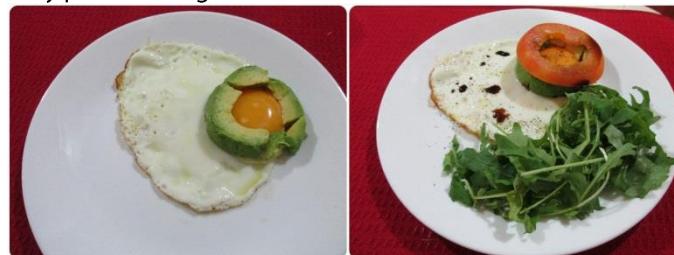


## TIMBAL DE HUEVO

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>15min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>
CALORIAS	<u>320</u>
PROTEINAS	<u>9g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>14g</u>
GRASAS	<u>27g</u>

### INGREDIENTES:

1 huevo  
 100g de aguacate cortado transversalmente y sin semilla  
 2 rodajas de tomate bola  
 ¼ de cucharada de vinagre balsámico  
 ½ de cucharada de aceite de coco  
 Sal y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN:

En una sartén a fuego alto coloca el aceite y espera que caliente pero sin que llegue a humear.

Añade el huevo y fríelo por aproximadamente 40 segundos si te gusta la yema algo cruda, si no déjalo más tiempo.

Al terminar de freír coloca el huevo en un plato.

Con cuidado de romper la yema coloca sobre el huevo la rodaja de aguacate. La yema quedará en el centro del aguacate. Encima coloca las rodajas de tomates.

Adereza con sal, pimienta negra y el vinagre balsámico.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Sirve con una ensalada de hojas verdes como espinacas, canónigos o rúcula y [vinagreta francesa](#). Si no tienes aguacate utiliza una rebanada de queso de cabra. Puedes sustituir el tomate por cebollino picadito y el vinagre balsámico por una cucharada de salsa de soja para un toque más oriental.

## OMELETTE DE QUESO DE CABRA

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	5min
CALORIAS	435
PROTEINAS	26g
CARBOHIDRATOS	5g
GRASAS	24g

### INGREDIENTES:

3 huevos  
 30g de queso de cabra fresco (tipo rulo)  
 20g de aceitunas negras cortadas (o verdes)  
 ½ cucharada de perejil fresco cortado en brunoise  
 ½ cucharada de mantequilla  
 Sal marina y pimienta negra al gusto  
 Orégano en polvo o fresco (opcional)



### PREPARACIÓN:

Parte los huevos en un bol, añade la sal y la pimienta. Bátelos con un tenedor hasta obtener un color homogéneo.

En una sartén a fuego medio-bajo derrite la mantequilla y agrega los huevos. Distribúyelos por toda la sartén (como una crepe). Todavía estando los huevos un poco crudos por arriba coloca el queso en el centro y la mitad de las aceitunas.

Con una espátula despega la tortilla por un lado, dóblala en dos o tres para que el relleno quede en el centro. Si todavía está algo cruda, la tortilla pegará por los lados y el relleno quedará dentro.

Tapa la sartén y cocina por 1 minuto más para que el queso derrita. Con cuidado, sirve en un plato, espolvorea por encima el perejil, el resto de las aceitunas y el orégano para decorar.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña este plato con pepinillos fermentados, tomates o con las verduras de tu preferencia. Puedes utilizar cualquier otro queso. Para variar utiliza espinacas o pimentón rojo en el relleno.

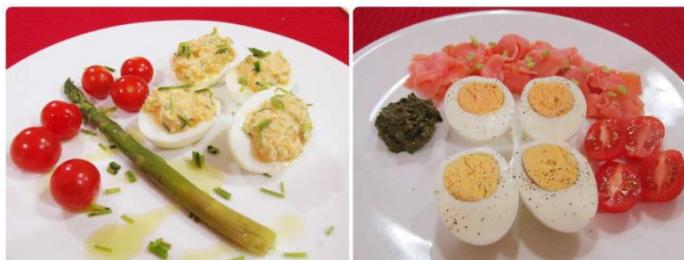


## OMEGA HUEVOS

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>7min</u>
PREPARACIÓN	<u>2min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>
CALORIAS	<u>300</u>
PROTEINAS	<u>19g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>22g</u>
GRASAS	<u>19g</u>

### INGREDIENTES:

2 huevos cocidos  
50g de salmón ahumado cortado en brunoise  
1 cucharada de mayonesa casera  
 $\frac{1}{4}$  taza de cebollino cortado en brunoise  
Zumo de medio limón  
Sal marina y pimienta negra al gusto



### PREPARACIÓN:

Cocina los huevos (ver cómo hacer huevos cocidos), pélos y córtalos por la mitad larga.

Con una chuchara extrae las yemas cuidadosamente dejando los cuenquitos de las claras completamente vacías. Resérvalas.

Pica las yemas en brunoise, mézclalas en un bol con el salmón, el cebollino (deja un poquito para adornar) y la mayonesa. Mezcla bien hasta que logres una pasta cremosa y homogénea.

Añade un poquito de sal a los cuenquitos que reservaste. Con una cuchara rellénalos nuevamente con la pasta. Espolvorea por encima el resto del cebollino y la pimienta.

Guarda en la nevera hasta la hora de comer.



EMPLATADO Y VARIANTES: Acompaña con las verduras de tu preferencia o con unos pepinillos (fermentados) en rodajas. Puedes sustituir el cebollino por cebolla morada y el salmón por atún o sardinas en conserva.

## REVUELTO DE SETAS Y CHORIZO

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	5min

CALORIAS	319
PROTEINAS	12g
CARBOHIDRATOS	38g
GRASAS	14g

### INGREDIENTES:

3 huevos  
 150g de setas cortadas en trozos  
 ¼ taza de perejil cortado en brunoise  
 1 diente de ajo cortado en láminas  
 10g de chorizo desmenuzado (opcional)  
 ½ cucharada de ghee o aceite de coco  
 Sal marina y pimienta negra al gusto



### PREPARACIÓN:

Lava las setas y sécalas bien con toallas de papel absorbente. Trocéalas.

Con un mortero o con un cuchillo desmenuza el trozo de chorizo.

En una sartén calienta a fuego medio ghee o aceite sin que llegue a humear. Sofríe el ajo y el chorizo. Cuando el ajo dore un poco agrega las setas y póchalas en el sofrito. Baja el fuego.

En un bol aparte, bate los huevos con la sal y el perejil. Luego añádelos al sofrito, sube el fuego y mezcla bien. Cocina hasta que logres la consistencia deseada.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes acompañar este plato con ensalada de hojas verdes o con espárragos. Cambia el chorizo por morcilla o restos de hígado encebollado, agrega cebolla o cualquier vegetal que te guste.



# HUEVOS ORIENTALES

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>15min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>

CALORIAS	<u>334</u>
PROTEINAS	<u>21g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>18g</u>
GRASAS	<u>20g</u>

## INGREDIENTES:

3 huevos  
 30g de cebolla cortada en brunoise  
 60g de champiñones en láminas (setas o hongos shiitake secos)  
 5g raíz de jengibre cortada en láminas finas  
 ½ de cucharada de aceite de coco  
 ½ anchoa en conserva picadita (opcional solamente si tienes en casa)  
 10g de anacardos abiertos en mitades  
 1 cebollino (parte verde) cortado en aritos para decorar  
 Sal marina al gusto  
 10g de queso fresco de cabra o una cucharada de requesón (opcional)



## PREPARACIÓN:

Lava bien los champiñones antes de cortarlos. Escúrrelos y seca usando un paño de cocina o una toalla de papel absorbente. Si usas hongos shiitake secos, remójalos antes en agua tibia por 5 minutos.

Parte los huevos en un bol, bátelos con un tenedor hasta obtener un color homogéneo.

En una sartén a fuego medio calienta el aceite de coco, sofrié y pocha la cebolla, el jengibre y la anchoa. Cuando la cebolla esté casi translúcida incorpora los hongos y mezcla todo muy bien. Cocina por 30 segundos.

Añade los huevos al sofrito, mueve un poco y cocina hasta que obtengas la consistencia que te guste.

Verifica el punto de sal (ya que la anchoa generalmente es algo salada), sirve y añade por encima los anacardos y el cebollino para decorar.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña este plato con el queso. Le puedes añadir un poquito de cúrcuma en polvo. Si no encuentras hongos shiitake utiliza setas o champiñones normales. Si no tienes anchoas utiliza unas sardinillas en conserva, recuerda que es opcional.

## HUEVOS DE LA INDIA

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	7min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	2min

CALORIAS	414
PROTEINAS	38g
CARBOHIDRATOS	7g
GRASAS	26g

### INGREDIENTES:

2 huevos  
 1 tazas de restos de arroz de coliflor  
 ½ cucharada de aceite de coco  
 30g de cebollino (parte verde) cortado en aritos  
 ¼ cucharada de curry  
 Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN:

Calienta en una sartén el aceite de coco y sofrié los restos del arroz de coliflor, con el curry por dos minutos.

Agrega la mitad del cebollino, mezcla y sirve en un plato. Reserva.

En la misma sartén a fuego alto coloca algo más de aceite y espera que caliente pero sin que llegue a humear.

Añade los huevos, fríelos por aproximadamente un minuto. Si te gusta la yema firme déjalos más tiempo al calor.

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)

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña con un té chai de especies con un poco de leche y de postre un yogurt natural. Puedes cambiar los huevos fritos por un simple revuelto y mezclarlo luego con el arroz.



## TORTILLA DE PATATAS

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>15min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>

CALORIAS/ porción	<u>250</u>
PROTEINAS	<u>8g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>20g</u>
GRASAS	<u>15g</u>

### INGREDIENTES:

250g de patatas  
2 huevos  
 $\frac{1}{2}$  cebolla cortada  
1½ cucharada de aceite de oliva  
Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN:

Pela las patatas y córtalas en rodajas finas. Sazónalas con sal.

En una sartén a fuego medio coloca el aceite, no dejes que llegue a humear. Agrega las patatas y la cebolla. Sofríe todo luego baja el fuego. Remueve de vez en cuando y deja que se pochen un poco en el aceite hasta que estén blandas.

Coloca un plato con toallas de papel absorbente. Retira las patatas de la sartén con una espumadera y colócalas sobre el plato para que absorba el exceso de grasa.

En un bol aparte bate bien los huevos con un tenedor. Agrega las patatas y las cebollas (aquí es el momento de corregir la sal si faltase).

Esurre el exceso de aceite de la sartén, deja solo el necesario para que la tortilla no pegue en caso de que no sea antiadherente. Ahora a fuego medio añade los huevos y las patatas, mueve un poco el fondo para que distribuya bien. Baja el fuego y tapa para que se cocine por dentro si te quedó muy gruesa o te gusta más cocida.

Cuando la tortilla esté firme dale la vuelta con la ayuda de una tapadera o un plato plano. Deja que se cocine un poco más hasta que dore.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña la tortilla con una ensalada de tomate y cebollas cortada en julianas. Puedes agregar también algunas sardinillas en conserva. Olvídate de comer la tortilla en forma de tapa o con pan (al menos que sea tu comida libre).

**NOTA:** Deja tortilla de patata para el día siguiente, ya que al refrigerarla y recalentarla posteriormente te aprovechas del almidón resistente de la patata que se generó durante el proceso de enfriamiento.



## BATIDOS Y MOUSSE

---

12. [BLANCO BATIDO DE PLÁTANO](#)
13. [BATIDO DE CAFÉ CON LECHE](#)
14. [BATIDO DETOX CHAI](#)
15. [BATIDO INSPIRULINA](#)
16. [BATIDO VERDE ESPINACA-AGUACATE](#)
17. [DESAYUNO DEL CAUCASO](#)
18. [MOUSSE DE YOGURT](#)



## BLANCO BATIDO DE PLÁTANO

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>5min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>0min</u>

CALORIAS	<u>450</u>
PROTEINAS	<u>33g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>27g</u>
GRASAS	<u>22g</u>

### INGREDIENTES:

100ml leche fría  
 1 taza de yogurt griego (natural sin azúcar)  
 1 plátano  
 1 scoop de proteína de suero natural o de vainilla (opcional)  
 1 cucharada de coco rallado.  
 4 nueces de macadamia (o de los frutos secos que tengas en casa)  
 1 cucharada de miel o 1/3 cucharada de stevia  
 Cubos de hielo al gusto



### PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes (menos el hielo) en una licuadora.

Licúa a velocidad alta.

Añade hielo en función de cuan espeso o frío prefieras el batido. Si te queda muy espeso agrégale un poquito más de agua o leche.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Si eres intolerante a la lactosa utiliza leche de almendras o de coco. Puedes cambiar el yogurt por kéfir y el plátano por kiwi (o cualquier otra fruta). Si no quieres licuar las nueces para que no te queden los pedacitos en el batido puedes picarlas y agregarlas al final o sustituirlas por una cucharada de mantequilla de almendras.

**NOTA:** Si usas proteína de suero de leche de chocolate, vainilla o cualquier otro sabor, no agregues al batido miel ni stevia porque ya tienen edulcorantes.

..

## BATIDO DE CAFÉ CON LECHE

### INGREDIENTES:

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>7min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>2min</u>

- 1 taza o menos de café concentrado (cargado)
- 1 taza de yogurt griego natural sin azúcar
- 1 plátano
- 1 scoop de proteína de suero de leche de vainilla o 3 gotas de esencia de vainilla (opcional)
- 1/2 cucharada de canela en polvo
- 5 avellanas
- 1 cucharadas de miel o 1/3 cucharada de stevia
- Cubos de hielo al gusto



### PREPARACIÓN:

CALORIAS	<u>348</u>
PROTEINAS	<u>50g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>20g</u>
GRASAS	<u>10g</u>

En una cafetera prepara una taza de café concentrado y deja enfriar.

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora., incluso el hielo.

Licúa a velocidad alta.

Añade más hielo en función de cuan espeso o frío prefieras el batido. Si te queda muy espeso agrégale un poquito de agua o leche.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes cambiar el yogurt por leche o crema de leche. También sustituir el café por té chai concentrado. 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 de leche de chocolate, vainilla o cualquier otro sabor, no agregues al batido miel ni stevia porque ya tienen edulcorantes



## BATIDO DETOX -CHAI

PORCIONES

1

TIEMPO TOTAL

5min

PREPARACIÓN

5min

COCCIÓN

0min

CALORIAS

450

PROTEINAS

33g

CARBOHIDRATOS

39g

GRASAS

20g

### INGREDIENTES:

200ml leche de coco

100ml té chai concentrado

1 plátano

10g de raíz de jengibre rallada

Zumo de 1/2 limón

1 scoop de proteína de suero natural

1 cucharada de miel o 1/3 cucharada de stevia

Cubos de hielo al gusto

Canela al gusto (opcional)



### PREPARACIÓN:

Prepara una taza de té chai concentrado, es decir usa dos bolsitas para 200ml de agua hervida.

Mezcla todos los ingredientes (menos el hielo) en una licuadora.

Licúa a velocidad alta.

Añade hielo en función de cuan espeso o frío prefieras el batido. Si te queda muy espeso agrégale un poquito más de té o leche.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Espolvorea un poco de canela sobre el batido. Si eres intolerante a la lactosa utiliza leche de almendras o de coco

**NOTA:** Si usas proteína de suero de leche de chocolate, vainilla o cualquier otro sabor, no agregues al batido miel ni stevia porque ya tienen edulcorantes



## BATIDO INSPIRULINA

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>5min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>0min</u>

CALORIAS / porción	<u>329</u>
PROTEINAS	<u>45g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>20g</u>
GRASAS	<u>8g</u>

### INGREDIENTES:

100ml de leche de coco  
 1 taza de yogurt griego (natural sin azúcar)  
 1 scoop de proteína de suero natural (opcional)  
 10g de jengibre  
 ¼ de cucharadita de cúrcuma (opcional).  
 2 cucharadas de miel o 1/3 de cucharada de stevia  
 Cubos de hielo al gusto



### PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes (menos el hielo) en una licuadora.

Licúa a velocidad media-alta.

Añade hielo en función de cuan espeso o frío prefieras el batido. Si te queda muy espeso agrégale un poquito más de agua.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Si tienes espirulina en polvo agrégale 1/8 de cucharadita, tendrás un excelente batido nutritivo y desinflamatorio. Puedes cambiar el yogurt por kéfir. Puedes agregar piña o plátano en vez de miel para endulzar. Puedes cambiar la leche de coco por crema de coco para más espesor.

**NOTA:** Si usas proteína de suero de leche de chocolate, vainilla o cualquier otro sabor, no agregues al batido miel ni stevia porque ya tienen edulcorantes.



## BATIDO VERDE ESPINACA-AGUACATE

PORCIONES

1

TIEMPO TOTAL

5min

PREPARACIÓN

5min

COCCIÓN

0min

CALORIAS / porción

469

PROTEINAS

33g

CARBOHIDRATOS

23g

GRASAS

30g

### INGREDIENTES:

100g de aguacate cortado en trozos  
50g de espinacas  
 $\frac{1}{4}$  taza de leche de coco  
 $\frac{1}{2}$  taza de agua  
1 scoop de proteína de suero natural (opcional)  
 $\frac{1}{2}$  cucharada pistachos (opcional)  
 $\frac{1}{2}$  cucharada de zumo de limón  
3 hojas de menta (opcional)



### PREPARACIÓN:

Mezcla todos los ingredientes (menos el hielo) en una licuadora.

Licúa a velocidad media-alta.

Añade hielo en función de cuan espeso o frío prefieras el batido. Si te queda muy espeso agrégale un poquito más de agua o leche.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes sustituir las espinacas por menos cantidad de repollo rizado (o kale) y la leche de coco por otro tipo que te guste más, pero no le añadas limón.

**NOTA:** Usa solamente proteína de suero sin sabor.

## DESAYUNO DEL CÁUCASO

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>5min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>0min</u>

CALORIAS	<u>450</u>
PROTEINAS	<u>12g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>38g</u>
GRASAS	<u>14g</u>

### INGREDIENTES:

- 1 taza de kéfir (natural sin azúcar)
- 1 scoop de proteína de suero de vainilla (opcional)
- 5-6 fresas lavadas y cortadas en mitades
- 5 nueces troceadas
- 1 cucharada de miel o 1/3 de stevia
- ½ cucharada de canela
- 3 hojas de menta (opcional)



### PREPARACIÓN:

En un envase hondo o bol individual coloca 1/2 cucharada de miel, y luego las fresas.

Sirve el kéfir. Si vas a usar la proteína de leche mézclala antes con el kéfir y luego agrega sobre las fresas.

Sirve el resto de la miel, espolvorea la canela y las nueces cortadas.

Coloca las hojitas de menta, que además de añadir un gusto fresco adornan tu desayuno.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes cambiar el kéfir por yogurt y las fresas por arándanos. Si no tienes nueces puedes utilizar avellanas o macadamias o también una cucharada de mantequilla de almendras.



## MOUSSE DE YOGURT

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>1h20min</u>
PREPARACIÓN	<u>18min</u>
COCCIÓN	<u>2min</u>
REFRIGERACIÓN	<u>1h</u>

CALORIAS	<u>392</u>
PROTEINAS	<u>33g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>37g</u>
GRASAS	<u>14g</u>

### INGREDIENTES:

2 tazas de yogurt griego natural sin azúcar  
 ½ taza de leche  
 4g de gelatina en polvo o 2 láminas de gelatina.  
 4 cucharadas de stevia granulada (no sirve en gotas).  
 1 cucharada de esencia de vainilla  
 Zumo de un limón.  
 1 cucharada de miel  
 10 fresas



### PREPARACIÓN:

En un cazo a fuego medio-bajo calienta la leche, solamente lo suficiente para que disuelva la gelatina, que no llegue a hervir.

Si la gelatina es en láminas se debe remojar previamente en agua fría y luego escurrir antes de agregar a la leche. Si es en polvo disuélvela directamente en la leche. En cualquier caso una vez disuelta en la leche deja enfriar un poco.

En un bol aparte bate el yogurt con la stevia y la vainilla. Agrégale la leche con la gelatina disuelta y bate vigorosamente con un batidor de mano por 1-2 minutos.

Sirve en 2 vasos o copas e introducelos en la nevera hasta que enfrién y cuajen (como 1-2 horas). Es recomendable preparar esta receta por adelantado en el ritual del domingo y solo es cuestión de sacar y comer.

Para el “coulis” licúa las fresas con un poquito de zumo de limón y miel. Guárdalo en la nevera, añádelo por encima del mousse una vez que esté cuajado.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes completar con algunas fresas o frutos rojos enteros, unas nueces y hojitas de menta para decorar. Si no tienes yogur griego añade 1 ½ taza de yogurt normal ¼ taza de queso batido para complementar el aporte de proteínas.



## GACHAS Y PORRIDGES

19. PORRIDGE DE AVENA, MANZANA Y CANELA
20. PORRIDGE DE AVENA, NUECES Y ARANDANOS
21. PORRIDGE TROPICAL
22. PORRIDGE CHOCOCHIP
23. PORRIDGE VINTAGE
24. PORRIDGE SIN CEREALES
25. PORRIDGE DE ARROZ



## PORRIDGE DE AVENA, MANZANA Y CANELA

PORCIONES

2

TIEMPO TOTAL

15min

PREPARACIÓN

5min

COCCIÓN

10min

REMOJO

7-12h

CALORIAS/porción

319

PROTEINAS

12g

CARBOHIDRATOS

38g

GRASAS

14g

### INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- 1 taza de agua tibia
- 1 cucharada de yogurt natural
- 1 taza de agua o de leche fresca
- 1 pizca de sal
- ½ cucharada de fécula de patata o maicena (opcional)
- ½ manzana rallada
- 1 cucharada de miel o 1/3 de stevia
- 1 palito de canela
- ¼ de taza de nueces picadas



### PREPARACIÓN:

En un bol mezcla el agua tibia con la cucharada de yogurt y agrega la avena. Déjala en remojo entre 7 y 12 horas a temperatura ambiente (puedes seguir el ritual de la noche anterior, así te acordarás de dejarla en remojo).

Coloca en una olla la leche fría, disuelve la sal y la fécula de patata. Agrega a la leche la avena escurrida, la miel y el coco. Mezcla bien.

Lleva la mezcla a hervor a fuego medio, remueve de vez en cuando y espera que espese un poco. Agrega las gotas de vainilla, remueve y retira del fuego.

Sirve caliente en un plato hondo, agrégale por encima las nueces picadas y puedes espolvorearle canela.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes cambiarlo por cualquier otro porridge: Por ejemplo, tropical, chocochips, vintage o el porridge de arroz. Si tus almidones están limitados en el plan tienes la opción del porridge sin cereales.

**Nota:** Para que incluya el beneficioso almidón resistente debes usar fécula de patata y no maicena.

## PORRIDGE DE AVENA, NUECES Y FRUTOS ROJOS

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>15min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>10min</u>
REMOJO	<u>7-12h</u>

CALORIAS /porción	<u>319</u>
PROTEINAS	<u>12g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>38g</u>
GRASAS	<u>14g</u>

### INGREDIENTES:

1 taza de avena  
 1 taza de agua tibia  
 ½ cucharada de yogurt  
 1 taza de leche  
 1 pizca de sal  
 1 cucharada de fécula de patata o maicena (opcional)  
 1 cucharada de miel o 1/3 de stevia  
 3 gotas de esencia de vainilla  
 1 cucharada de coco rallado  
 ¼ de taza de nueces picadas  
 ½ taza de arándanos



### PREPARACIÓN:

En un bol mezcla el agua tibia con el yogurt y agrega la avena. Déjala en remojo entre 7 y 12 horas a temperatura ambiente (puedes seguir el ritual de la noche anterior, así te acordarás de dejarla en remojo)

Coloca en una olla la leche fría, disuelve la sal y la fécula de patata. Agrega la avena escurrida, la miel y el coco. Mezcla bien.

Lleva la mezcla anterior a hervor a fuego medio, remueve de vez en cuando y espera que espese un poco. Rápidamente agrega la vainilla remueve y retira del fuego.

Sirve caliente en un plato hondo, agrégale por encima las nueces picadas y los arándanos.

**EMPLATADO Y VARIANTES** Puedes cambiarlo por cualquier otro porridge: Por ejemplo, canela-manzana, chocochips, vintage o el porridge de arroz. Si tus almidones están limitados en el plan tienes la opción del porridge sin cereales.

Nota: Para que incluya el beneficioso almidón resistente debes usar fécula de patata y no maicena.



## PORRIDGE TROPICAL

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>7min</u>
PREPARACIÓN	<u>2min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>
REMOJO	<u>7-12h</u>

CALORIAS /porción	<u>319</u>
PROTEINAS	<u>12g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>40g</u>
GRASAS	<u>18g</u>

### INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- 1 taza de agua tibia
- ½ cucharada de yogurt
- 1 taza de leche de coco (o leche fresca)
- 1 pizca de sal marina
- 1 cucharada de fécula de patata o maicena (opcional)
- 1 cucharada de miel o 1/3 de stevia
- 1 cucharada de canela en polvo (opcional)
- ¼ taza de coco rallado
- ½ plátano cortado en rodajas



### PREPARACIÓN:

En un bol mezcla el agua tibia con el yogurt y agrega la avena. Déjala en remojo entre 7 y 12 horas a temperatura ambiente (puedes seguir el ritual de la noche anterior, así te acordarás de dejarla en remojo).

Coloca en una olla la leche de coco fría o al tiempo, disuelve la sal y la fécula de patata. Agrega la avena escurrida y la miel. Mezcla bien.

Lleva la mezcla a hervor a fuego medio, remueve de vez en cuando y espera que espese un poco. Retira del fuego.

Sirve caliente en un plato hondo, agrégale por encima el plátano, el coco rallado y la canela en polvo (si te gusta).

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes cambiarlo por cualquier otro porridge: Por ejemplo, manzana canela, chocochips, vintage o el porridge de arroz. Si tus almidones están limitados en el plan tienes la opción del porridge sin cereales.

Nota: Para que incluya el beneficioso almidón resistente debes usar fécula de patata y no maicena



## PORRIDGE CHOCOCHIP

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>7min</u>
PREPARACIÓN	<u>2min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>
REMOJO	<u>7-12h</u>

CALORIAS / porción	<u>321</u>
PROTEINAS	<u>12g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>45g</u>
GRASAS	<u>25g</u>

### INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- 1 taza de agua tibia
- ½ cucharada de yogurt
- 1 taza de leche fresca (opcional)
- 1 pizca de sal marina
- 1 cucharada de fécula de patata o maicena (opcional)
- 1 cucharada de miel o 1/3 de stevia
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 20g de chocolate negro (>85%) en trozos



### PREPARACIÓN:

En un bol mezcla el agua tibia con el yogurt y agrega la avena. Déjala en remojo entre 7 y 12 horas a temperatura ambiente (puedes seguir el ritual de la noche anterior, así te acordarás de dejarla en remojo).

Coloca en una olla la leche fría, disuelve la sal y la fécula de patata. Agrega a la leche la avena escurrida, la miel y el cacao. Mezcla bien.

Lleva la mezcla a hervor a fuego medio, remueve de vez en cuando y espera que espese un poco. Retira del fuego.

Sirve caliente en un plato hondo, agrégale por encima los trozos de chocolate y un poco más de cacao en polvo (si te gusta un sabor a chocolate más intenso)

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes cambiarlo por cualquier otro porridge. Por ejemplo, [manzana-canela](#), [tropical](#), [vintage](#) o el [porridge de arroz](#). Si tus almidones están limitados en el plan tienes la opción del [porridge sin cereales](#).

## PORRIDGE VINTAGE

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>7min</u>
PREPARACIÓN	<u>2min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>
REMOJO	<u>7-12h</u>

CALORIAS/ porción	<u>392</u>
PROTEINAS	<u>30g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>20g</u>
GRASAS	<u>25g</u>

### INGREDIENTES:

½ taza de avena  
 ½ taza de agua tibia  
 ½ cucharada de yogurt  
 ½ taza de leche  
 ¼ cucharada de sal marina  
 ½ cucharada de fécula de patata o maicena (opcional)  
 ¼ taza de cebollino cortado en brunoise  
 1 cucharada de mantequilla  
 30g de queso parmesano rallado  
 2 huevos (1 por ración)  
 ¼ cucharada de ghee o aceite de coco



### PREPARACIÓN:

En un bol mezcla el agua tibia con el yogurt y agrega la avena. Déjala en remojo entre 7 y 12 horas a temperatura ambiente (puedes seguir el ritual de la noche anterior, así te acordarás de dejarla en remojo).

Coloca en una olla la leche fría, disuelve la sal y la fécula de patata. Agrega a la leche la avena escurrida, el cebollino y la mantequilla.

Lleva la mezcla a hervor a fuego medio, remueve de vez en cuando y espera que la mantequilla derrita y además espese un poco. Añade el queso, remueve bien y retira del fuego.

Sirve caliente en un plato hondo o bol.

En una sartén pequeña a fuego alto agrega el ghee o aceite, que caliente pero sin que llegue a humear. Fríe los huevos (uno por ración) y espera que se haga la clara pero no la yema (si te gusta más firme déjalo más tiempo al fuego).

Coloca el huevo frito sobre las gachas con una pizca de pimienta negra.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** También puedes hacer un gratinado. Sirve las gachas en un envase apto para horno. Agrega el huevo crudo y cúbrelo con el queso parmesano y la pizca de pimienta. Lleva al horno a 200°C por 10 minutos.

## PORRIDGE SIN CEREALES

PORCIONES

2

TIEMPO TOTAL

5min

PREPARACIÓN

10min

COCCIÓN

0min

CALORIAS

318

PROTEINAS

8g

CARBOHIDRATOS

28g

GRASAS

22g

### INGREDIENTES:

- ½ taza de leche
- ¼ taza de nueces picadas (utiliza un procesador)
- ¼ taza de almendras picadas (utiliza un procesador)
- ¼ taza de coco rallado natural
- 1 plátano maduro
- ½ taza de arándanos
- 3 gotas de esencia de vainilla (opcional)
- Canela en polvo al gusto



### PREPARACIÓN:

En un cuenco coloca la leche caliente, vierte la vainilla, la canela y mezcla.

Corta el plátano en ruedas finas y añádelo a la leche junto con el coco rallado y las nueces.

Por último, agrega las almendras fileteadas y los arándanos. Si te gusta más dulce puedes agregar ½ cucharadita de miel.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes sustituir el coco rallado por linaza molida y usar mantequilla de almendras en vez de almendras.

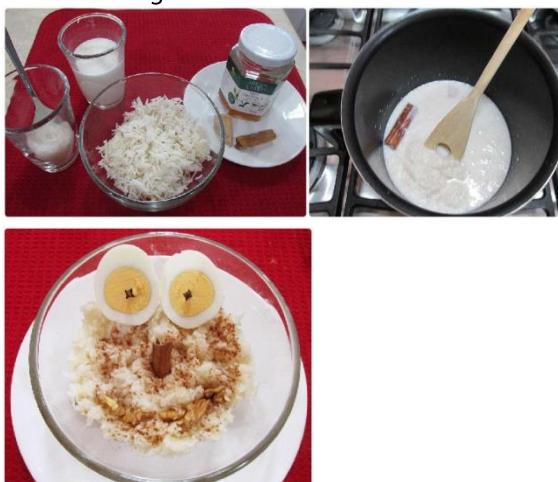
## PORRIDGE DE ARROZ

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	20min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	15min

CALORIAS	405
PROTEINAS	14g
CARBOHIDRATOS	50g
GRASAS	16g

### INGREDIENTES:

1 taza de restos de arroz cocido  
 ½ taza de leche de coco (o leche normal)  
 ¼ taza de agua  
 10g de raíz de jengibre pelada y rallada  
 1 cucharada de coco rallado  
 Canela (1 palito o ½ cucharada en polvo)  
 1 huevo cocido  
 2 filetitos de anchoas o sardinillas (opcional)  
 10g de anacardos picaditos  
 Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN:

Coloca al fuego una olla (con tapa) con la leche de coco y el agua. Añade los restos de arroz cocido, el jengibre, la canela y el coco rallado. Mezcla bien.

Lleva todo a hervor hasta que el líquido se haya reducido un poco y el arroz absorbido parte del mismo.

Baja el fuego a su menor potencia y tapa la olla para que termine de espesar por 3 minutos más. Apaga el fuego y si puedes retira el palito de canela.

En otra olla aparte coloca agua a hervir. Agrega el huevo y déjalo allí entre 7 y 10 minutos. La idea es que yema quede cocida pero muy suave, si te gusta más cocida déjalo más tiempo. Saca el huevo y sumérgelo en un bol con agua fría. Pélalo.

Sirve la mitad del arroz en un bol pequeño, abre un pequeño espacio en el centro y coloca las anchoas en el fondo. Luego coloca un huevo partido en mitades.

Finalmente añade los anacardos con un toque de sal al gusto.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña con un té chai. Si prefieres un porridge dulce de arroz agrega una cucharada miel o stevia a la leche. Sustituye las anchoas y el huevo por una cucharadita de mantequilla de almendras o añade algún otro fruto seco que tengas en casa.



## **ENSALADAS Y CREMAS**

27. [ENSALADA CAPRESE](#)
28. [ENSALADA "COLESLAW"](#)
29. [ENSALADA DE RÚCULA, PERAS Y QUESO AZUL](#)
30. [ENSALADA REINA](#)
31. [ENSALADA ESPARTANA](#)
32. [ENSALADA RUSA ESPECIAL](#)
33. [ENSALADA THAI DE SALMÓN](#)
34. [ENSALADA DE RÚCULA Y QUESO](#)
35. [OTRA ENSALADA DE ATÚN](#)
36. [ENSALADA NICOISE](#)
37. [ESPARRAGOS GRILLADOS CON JAMÓN](#)
38. [ESPINACAS Y SALMÓN AHUMADO](#)
39. [PURE O CREMA DE VERDURAS](#)



## ENSALADA CAPRESE

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>2min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>0min</u>

CALORIAS/ porción	<u>260</u>
PROTEINAS	<u>34g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>9g</u>
GRASAS	<u>27g</u>

### INGREDIENTES:

1 tomate cortado en 4 o 5 rodajas  
 100g de queso mozzarella cortado en 4 o 5 rodajas (puedes usar otro queso)  
 6 hojas de albahaca fresca o 1/3 de cucharada en polvo  
 1 cucharada de aceite de oliva  
 ½ cucharada vinagre balsámico  
 Sal marina y pimienta negra al gusto



### PREPARACIÓN:

Coloca las rodajas de tomate en un plato. Pon encima las rodajas de queso mozzarella. Coloca las hojas de albahaca fresca, una por cada rodaja de tomate.

Esparsa en cada una un poco de aceite de oliva y de vinagre balsámico. Adereza con la sal y la pimienta negra al gusto.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** También puedes hacer pinchos de caprese. Utiliza tomates cherry y "bocconcini" de mozzarella. Pincha con un palito de madera intercalando tomate y queso. Son perfectos para un snack.

## ENSALADA "COLESLAW"

PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	10min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	0min

CALORIAS/ porción	41
PROTEINAS	1g
CARBOHIDRATOS	8g
GRASAS	2g

### INGREDIENTES:

100g de col blanca (o morada) cortada en chifonada (o rallada)  
 100g de zanahoria rallada  
 ½ manzana cortada en juliana o rallada  
 1 cucharada de mayonesa casera  
 ½ cucharada de vinagre de manzana (o cualquier otro)  
 ½ cucharada de miel o un poquito de stevia  
 Sal marina y pimienta al gusto.



### PREPARACIÓN:

En un bol mezcla la mayonesa, la miel, el vinagre, la pimienta y la sal, hasta tener un aderezo de color homogéneo.

En una ensaladera mezcla la col, la zanahoria y la manzana. Para que la manzana no se oxide debes colocarle inmediatamente el aderezo o meterla antes en agua con unas gotas de zumo de limón.

Agrega el aderezo, con unas pinzas mezcla hasta que todo quede bien cubierto. Luego, mete a la nevera tapada con papel film si no la vas a comer inmediatamente.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Para acompañar carnes blancas, en particular pollo al limón o sándwich de tostones. Es perfecta para las personas que no les gustan mucho los vegetales. Si no tienes mayonesa usa yogurt griego pero quita el vinagre.

Variante revolucionaria: Puedes utilizar granada, trozos de naranja, vinagre de manzana y aceite de oliva.

## ENSALADA DE RÚCULA, PERAS Y QUESO AZUL

PORCIONES  
TIEMPO TOTAL  
PREPARACIÓN  
COCCIÓN

1  
5min  
5min  
0min

CALORIAS  
PROTEINAS  
CARBOHIDRATOS  
GRASAS

321  
16g  
9g  
25g

### INGREDIENTES:

150g de rúcula  
100g de espinacas  
30g de queso azul  
½ pera (o manzana) madura cortada en macedonia  
15g de almendras fileteadas (o nueces picadas)  
Zumo de medio limón  
2 cucharadas de vinagreta francesa  
1 cucharada de ghee o aceite de coco  
½ cucharada de polvo de hornear  
Restos de carne picada 50/50 (ver hamburguesas 50/50)



### PREPARACIÓN:

Mezcla los restos de la carne para hamburguesas 50/50 con el polvo de hornear. Haz de 4 a 5 bolitas de carne de máximo 2 cm de diámetro.

En una sartén a fuego alto calienta el aceite y fríe rápidamente las bolitas de carne., hasta que doren. Pásalas a un plato con toallas de papel absorbente. Reserva.

Si el queso azul es duro desmenúzalo con las manos, si es más cremoso puedes hacer con las manos unas 5 o 6 bolitas pequeñas de 1cm aproximadamente.

Coloca un bol con agua y zumo de limón, pela la pera y córtala en macedonia, échala al agua para que no se oxide y se torne oscura.

En una ensaladera coloca la rúcula y las espinacas, rocía con la vinagreta. Mezcla bien con unas pinzas. Escurre y seca un poco la pera antes de añadirla al resto de la ensalada. Distribuye por encima el queso, las bolitas de carne, y finalmente las almendras.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes sustituir la carne por jamón serrano, el queso azul por cualquier otro y las almendras por nueces. Puedes servirla como único plato o en una porción menor como acompañante.

## ENSALADA REINA

PORCIONES  
TIEMPO TOTAL  
PREPARACIÓN  
COCCIÓN

1

8min  
8min  
0min

CALORIAS  
PROTEINAS  
CARBOHIDRATOS  
GRASAS

353  
25g  
19g  
19g

### INGREDIENTES:

100 g de carne de pollo (puedes utilizar restos de cualquier plato de pollo)  
 ¼ cebolla cortada en macedonia  
 ½ aguacate maduro  
 ¼ taza de guisantes tiernos (opcional)  
 ¼ taza de pimiento rojos en macedonia (opcional)  
 ½ cucharada de zumo de limón  
 1 cucharada de mayonesa casera  
 1 cucharada de cilantro fresco (opcional)  
 Sal marina y pimienta negra al gusto



### PREPARACIÓN:

Blanquea los guisantes en agua hirviendo o al microondas por 1 minuto. Reserva.

Con un tenedor deshuesa la carne de los restos de pollo al horno (o de otro plato que te hayan quedado como pollo al limón, en caldo etc.) y desmenúzala. Colócala en un bol mediano y añádela cebolla cortada.

Pela y corta el aguacate en macedonia. Agrégalo al pollo e inmediatamente rocíale el zumo de limón por encima, esto evitará que el aguacate se oxide y se oscurezca.

Agrega la cucharada de mayonesa casera, la sal y la pimienta. Mezcla todo muy bien.

Finalmente agrega el pimiento, los guisantes frescos y el cilantro.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña con ensaladas de hoja verde (espinacas, rúcula, lechugas o con un huevo cocido o frito. Es perfecta para rellenar arepas de yuca o con chips de plátano macho. Puedes sustituir los guisantes por pimientos rojos cortaditos o zanahorias en cubitos. Si no tienes mayonesa casera puedes probar con 1 cucharada de yogurt griego (sino está muy ácido), ½ cucharada de aceite de oliva y ½ de mostaza Dijon.



## ENSALADA ESPARTANA

PORCIONES  
TIEMPO TOTAL  
PREPARACIÓN  
COCCIÓN

1  
8min  
8min  
0min

CALORIAS  
PROTEINAS  
CARBOHIDRATOS  
GRASAS

281  
26g  
11g  
12g

### INGREDIENTES:

3 a 6 pepinillos (preferiblemente fermentados) cortados en brunoise  
100g de atún cocido (pueden ser restos) o una conserva de atún.  
1 cucharada de mayonesa casera  
150g de vegetales de hoja verde (espinacas, lechugas, rúcula, etc.)  
½ cucharada de aceite de oliva  
Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN:

En un bol coloca el atún (previamente escurrido si usas una conserva) y desmenúzalo con un tenedor. Agrega los pepinillos cortados y la mayonesa. Mezcla todo. Si usas una conserva en aceite de oliva, añade solamente una cucharada de mayonesa (o una cucharada de yogurt griego).

En un plato hondo coloca como cama las verduras de hoja verde y luego encima el atún. Si tienes aceitunas puedes utilizarlas para decorar.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Si te faltan pepinillos puedes usar cualquier otro vegetal cortado en macedonia (calabacines, espárragos, etc). Si no tienes mayonesa puedes utilizar 1 cucharada de yogurt griego y  $\frac{1}{2}$  de mostaza Dijon.

## ENSALADA RUSA ESPECIAL

PORCIONES	<u>4 - 5</u>
TIEMPO TOTAL	<u>25min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>15min</u>

### INGREDIENTES:

2 patatas cortadas en macedonia  
 2 zanahorias cortadas en macedonia  
 1 taza de guisantes frescos  
 4 pepinillos cortados en brunoise  
 3 huevos cocidos  
 1/2 de taza (125g) de yogurt griego  
 3 cucharadas de mayonesa casera  
 1 cucharada de aceite de oliva  
 1 cucharada de vinagre de manzana  
 1 cucharada de eneldo  
 Sal marina y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN:

Prepara los vegetales al vapor. Si no tienes vaporera, coloca una olla con suficiente agua y sal a hervir. Cuando este burbujeando blanquea los cubos de zanahorias por 4 minutos, sácalas con una espumadera y escurre inmediatamente. Reserva y deja enfriar.

En la misma olla, hervimos las patatas por 8 minutos, no más para que no queden muy suaves. Retíralas del agua con la espumadera, escurre y deja enfriar. Por último, blanquea los guisantes 1 minuto.

Prepara los huevos o utiliza los huevos cocidos que tienes en la nevera, pélos y córtalos en brunoise.

En un bol grande mezcla los vegetales (ya fríos), los pepinillos y los huevos.

En otro recipiente emulsiona la mayonesa, el yogurt, el vinagre, el aceite y el eneldo. Añade este aderezo a los vegetales y remueve todo con cuidado.

Cuando los vegetales estén bien impregnados corrige la sal y la pimienta. Guarda en la nevera hasta la hora de servir.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Sirve en una ensaladera y coloca encima hojitas de eneldo o cebollino para adornar. Acompaña los restos del lomo de cerdo a las finas hierbas con una salsa de ciruelas o cualquier otra fuente de proteína. Puedes agregarle una conserva de atún (si es en aceite de oliva quita la mayonesa).



## ENSALADA THAI DE SALMÓN

PORCIONES

1

TIEMPO TOTAL

15min

PREPARACIÓN

15min

COCCIÓN

0min

CALORIAS

311

PROTEINAS

22g

CARBOHIDRATOS

6g

GRASAS

23g

### INGREDIENTES:

100g de salmón ahumado

150g de verduras verdes (lechugas, espinacas, etc.)

4 tomates cherry o 1 de bola cortado en trozos (gajos)

¼ cebolla morada cortada en julianas

100g de pimiento rojo cortado en brunoise

10 hojitas de cilantro (opcional)

1 cebollino cortado en aritos

#### Para el aderezo:

1 diente de ajo cortado en láminas

10g o 1 trozo pequeño de jengibre rallado

3cucharadas de zumo de naranja

2 cucharadas de salsa de soya (opcional)

½ cucharada de aceite de coco

10g de anacardos abiertos o picados



### PREPARACIÓN:

En una sartén coloca el aceite de coco a fuego medio, dora el ajo y saltea los anacardos por un 1 minuto. Aparta del fuego y espera que enfríen un poco.

Pasa todo a un bol pequeño, incluido el poquito de aceite. Agrega el zumo de naranja, la salsa de soya y el jengibre rallado. Mezcla bien.

En un bol grande coloca las lechugas, la cebolla, el pimiento, el tomate y el cilantro. Agrega una cucharada del aderezo y mueve todo con unas pinzas.

Sirve la ensalada, coloca por encima las láminas de salmón ahumado (si son muy anchas córtalas antes en tiras). Añade por encima el resto del aderezo con los anacardos y el cebollino. Si hace falta puedes agregar algo más de aceite de oliva.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes utilizar, en vez de salmón ahumado, restos de salmón fresco, tiras de carne o gambas cocidas.

## ENSALADA DE RÚCULA Y QUESO

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	10min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	0min

CALORIAS	199
PROTEINAS	5g
CARBOHIDRATOS	2g
GRASAS	5g

### INGREDIENTES:

150g de rúcula (o cualquier mezcla de verduras de hojas verdes)

50g de queso de cabra fresco (o tipo rulo)

7-10 aceitunas negras

30g de arándanos (granadas o manzana en macedonia)

10g de nueces picadas (o cualquier otro fruto seco)

½ cucharada de miel

½ cucharada de aceite de oliva

½ cucharada de vinagre balsámico



### PREPARACIÓN:

En un bol coloca la rúcula, las aceitunas y los arándanos. Rocíale el aceite de oliva y el vinagre balsámico. Con una pinza remueve bien para que toda la ensalada se bañe con el aderezo. Sirve en un plato. Reserva.

Corta una rueda o dos de queso de cabra, colócalas sobre las verduras.

Deja chorrear la miel distribuyéndola sobre el queso. Finalmente añade las nueces picadas.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Esta ensalada es perfecta para acompañar [filetes de ternera](#) o un [pollo a la plancha](#). Puedes variar esta ensalada utilizando los vegetales que más te gusten. Por ejemplo canónigos o endivias en vez de rúcula, o granada en vez de arándanos.



## OTRA ENSALADA DE ATÚN

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>15min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>
CALORIAS	<u>356</u>
PROTEINAS	<u>39g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>19g</u>
GRASAS	<u>18g</u>

### INGREDIENTES:

100g de atún (restos o una conserva)  
 1 huevo cocido  
 50g de aguacate cortado en macedonia  
 100g de pimiento rojo cortado en macedonia  
 30g de cebolla cortada en brunoise  
 1 cucharada de aceite de oliva  
 ½ cucharada de zumo de limón  
 5-10 hojitas de perejil cortadas  
 ½ cucharada de aceite de coco  
 Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN:

En una sartén con unas gotas de aceite de coco y a fuego alto sella el atún, 1 minuto como máximo por cada lado. Luego córtalo en dados y reserva.

En un bol mezcla el aguacate, la cebolla y el pimiento. Agrega el atún una vez frío. Aderezá con el limón, el aceite de oliva y la sal. Mezcla suavemente y deja marinar la ensalada durante 10 minutos.

Sirve la ensalada, pica el huevo y añádelo. Espolvorea un poco de sal, pimienta y las hojitas de perejil para adornar.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Completa con una ensalada de verduras de hoja verde. Puedes sustituir el atún fresco por una conserva en aceite de oliva. En este caso, no agregues más aceite a la ensalada. También puedes usar algo de mayonesa casera en sustitución.

## ENSALADA NICOISE

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>25min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>

CALORIAS	<u>267</u>
PROTEINAS	<u>33g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>3g</u>
GRASAS	<u>13g</u>

### INGREDIENTES:

1 filete de atún de 100g (o una conserva)  
 Sal marina y pimenta negra al gusto.  
 5 tomates cherry cortados a la mitad  
 10 aceitunas negras o verdes  
 1 cucharadas de alcacarras (opcional)  
 2-3 tazas de mezcla espinacas, rúcula o canónigos  
 30g de queso de cabra fresco cortado o desboronado (tipo rulo)  
 1 huevo cocido (opcional)  
 ½ cucharada de orégano en hojitas  
 1 cucharada de vinagreta francesa



### PREPARACIÓN:

En una sartén con unas gotas de aceite de coco y a fuego alto sella el filete de atún 1 minuto como máximo por cada lado. De esta forma quedará rosado por dentro. Córtalo en láminas finas y sazónalo al gusto con sal y la pimienta negra.

En un bol mezcla las aceitunas, las alcacarras y los tomates. Rocía con un poco de vinagreta y orégano. Deja marinar 5 minutos.

En un plato coloca la mezcla de verduras, luego distribuye las aceitunas, con el tomate y las alcacarras. Añade el queso.

Finalmente ordena las rodajas de atún encima y adereza con el resto de la vinagreta.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes incluir un almidón como ½ patata cocida o un boniato.

## TABULE CON QUINOA

PORCIONES	<u>2-3</u>
TIEMPO TOTAL	<u>25min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>

CALORIAS / porción	<u>130</u>
PROTEINAS	<u>3g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>16g</u>
GRASAS	<u>6g</u>

### INGREDIENTES:

½ taza de quínoa seca  
 1 taza de agua  
 ½ cebolla morada cortada en brunoise  
 1 tomate mediano cortado en brunoise  
 1 taza de perejil cortado  
 ¼ taza de menta cortada  
 2 dientes de ajo cortados en brunoise  
 3 cucharadas de aceite de oliva  
 2 cucharadas de jugo de limón  
 Sal marina y pimienta al gusto  
 50g de queso fresco de cabra (opcional)



### PREPARACIÓN:

Para la quínoa:

Enjuaga la quínoa con agua fría.

Coloca la quínoa en una sartén pequeña, agrega la taza de agua y un poco de sal. Lleva todo hervor, cuando parte del agua se haya evaporado y este al ras de la quínoa, baja el fuego y tapa hasta que este blanda (aproximadamente 15-20 minutos). Apaga el fuego, destapa y deja reposar hasta que llegue a temperatura ambiente, para que sea más rápido puedo traspasar a un bol.

Para el Tabule

En un bol agrega la cebolla, el tomate, el perejil, la menta, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal. Mezcla todo suavemente con un tenedor.

Cuando la quínoa este a temperatura ambiente, agrégala por cucharadas sobre los vegetales y ve mezclando. Puedes agregar más o menos quínoa dependiendo del gusto. Prueba y corrige la sal y la pimienta. Reserva en la nevera hasta el momento de servirla.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Si utilizas queso de cabra puedes añadirlo justo antes de servir desmoronado o entero con unas gotas de vinagre balsámico. Esta ensalada es un acompañante perfecto para carnes, o como plato único complementado con una fuente de proteínas.

## ESPARAGOS GRILLADOS CON JAMÓN

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15min
PREPARACION	5min
COCCIÓN	10min

CALORIAS	172
PROTEINAS	17g
CARBOHIDRATOS	3g
GRASAS	9g

### INGREDIENTES:

5-7 espárragos verdes  
3-4 láminas de jamón ibérico cortadas a la mitad.  
½ cucharada de aceite de oliva  
Sal marina y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN:

Corta la parte de abajo de los espárragos (la parte dura de la colita).  
En una bandeja rociálos con aceite de oliva y un poquito de sal. Mueve con las manos para distribuir.

Corta por la mitad las láminas de jamón y envuelve cada espárrago desde abajo hacia arriba en forma de espiral. Puedes utilizar la lámina de jamón completa

Coloca los espárragos en una bandeja para horno separados entre sí y cocina por aproximadamente 8-10 minutos a 180°C. También puedes utilizar una plancha a fuego medio, pero debes estar pendiente de moverlos para que se cocinen por todos lados.

Cocina entre 5 a 10 minutos, verifica que el espárrago esté blando pero que no se queme el jamón.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Este plato puede acompañar un pescado a la plancha o simplemente añadirle un huevo frito y tienes un exquisito desayuno. También es el perfecto acompañante de una ensalada verde.



## ESPINACAS Y SALMÓN AHUMADO

PORCIONES

1

TIEMPO TOTAL

5min

PREPARACIÓN

5min

COCCIÓN

0min

CALORIAS

297

PROTEINAS

23g

CARBOHIDRATOS

5g

GRASAS

21g

### INGREDIENTES:

100g de salmón ahumado

100g de espinacas

30g de requesón

½ cebollino (parte verde) cortado en aritos

½ cucharada de aceite de oliva

Sal marina y pimienta negra al gusto

1 huevo cocido (opcional)



### PREPARACIÓN:

Separa en dos porciones el salmón ahumado y colócalas en un plato.

Esparsa sobre el salmón el cebollino cortado y la pimienta negra (mejor si es recién molida)

Agrega el requesón a un lado del salmón.

Coloca las espinacas en el mismo plato o en otro aparte y aderézalas con aceite de oliva y un poco de sal.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** También puedes agregar un huevo cocido triturado sobre el salmón o entero, un toque de pimienta negra y aceite de oliva. Puedes sustituir el cebollino por alcachofas o aceitunas negras cortaditas.

## PURÉ O CREMA DE VERDURAS

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>20min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>10min</u>

CALORIAS	<u>187</u>
PROTEINAS	<u>9g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>15g</u>
GRASAS	<u>12g</u>

### INGREDIENTES:

250ml de caldo de hueso o de pollo  
 Restos de verduras troceadas (zanahorias, coliflor, pimiento rojo, calabaza, etc)  
 ½ cebolla  
 1 diente de ajo cortado en láminas  
 1 cebollino cortado e aritos u hojas de cilantro fresco (para decorar)  
 ½ taza de agua  
 ½ cucharada de mantequilla  
 50ml de leche de coco (opcional)  
 ½ cucharada de aceite de coco  
 Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN:

En un cazo a fuego medio coloca el aceite de coco y pocha por 2 minutos el ajo, la cebolla y el pimiento (evita hacer un sofrito para que no se quemen)

Agrega los trozos de zanahoria y el resto de verduras Cocina por 1 minuto más, remueve todo y baja el fuego.

Con cuidado agrega el caldo y el agua, lleva todo a hervor hasta que el líquido se reduzca a la mitad y los vegetales se terminen de cocinar.

Pasa a una licuadora o al vaso de una batidora de mano y mezcla hasta lograr una crema espesa o puré. Agrega la leche de coco y la mantequilla al gusto para más suavidad de sabor y textura. Corrige el punto de sal y mezcla por 10 segundos más.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Sirve en un plato y coloca por encima las hojitas de cilantro o cebollino para adornar. También puedes agregar laminitas de queso curado o cualquier queso rallado.



## **PESCADOS Y MARISCOS**

40. BROCHETAS DE GAMBAS AL AJILLO
41. ARROZ SALTEADO CON GAMBAS
42. SOLOMILLO DE ATÚN ALIOLI
43. HAMBURGUESAS DE ATÚN
44. ATÚN A LA PIMIENTA Y TARTAR DE TOMATE
45. PESCADO SINGAPUR
46. MERLUZA AL CILANTRO
47. MERLUZA A LA PARMESANA
48. MERO A LA MANTEQUILLA CON VEGETALES
49. DORADA CON ENSALADA VERDE
50. PESCADILLA Y PIMIENTOS RELLENOS
51. TARTAR DE SALMÓN AHUMADO
52. SALMÓN SERRANO CON CHIPS DE PLATANO
53. PASTEL DE SALMÓN AHUMADO
54. SALMÓN CON ESPARRAGOS

## BROCHETAS DE GAMBAS AL AJILLO

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>20min</u>
PREPARACIÓN	<u>14min</u>
COCCIÓN	<u>6min</u>

CALORIAS /porción	<u>293</u>
PROTEINAS	<u>29g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>11g</u>
GRASAS	<u>16g</u>

### INGREDIENTES:

10 gambas o camarones grandes (frescos o congelados)  
 2 dientes de ajo  
 1 cucharada de aceite de oliva  
 Zumo de 1 limón  
 5-10 hojitas de perejil cortado  
 Sal marina y pimienta al gusto  
 1 tomate mediano  
 1/8 cucharadita de pimentón picante o de guindilla picadita (opcional)  
 Palillos de bambú o de metal para armar las brochetas (opcional)



### PREPARACIÓN:

Pela las gambas o los camarones y colócalos en un bol.

En un mortero machaca los ajos con el aceite, la sal y la pimienta (agrega  $\frac{1}{2}$  guindilla cortada si te gusta el toque picante). Cuando esté bien mezclado, agrega el aliño a las gambas, remueve y déjalas marinar entre 10 y 20 minutos.

Sácalas y escúrrelas. Inserta las gambas en los palitos de bambú.

Calienta una plancha a fuego medio y cocina las brochetas de 5 a 7 minutos por cada lado, dependiendo del tamaño de las gambas deja más tiempo.

Pasa las brochetas a un plato y añade por encima las hojitas de perejil cortado y un poco de pimentón picante.

Pica un tomate en ruedas. En la misma plancha a fuego bajo coloca las ruedas y déjalas cocinar 30 segundos por cada lado. Rocíalo con unas gotas de aceite de oliva y sal.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Sirve los tomates tibios junto a las brochetas y rocíales media cucharadita de vinagre balsámico. También puedes acompañar este plato con una ensalada de verduras de hoja verde. Si no tienes palitos de bambú para las brochetas, simplemente puedes saltear los camarones directamente en la plancha y agregarle otras verduras.

# ARROZ SALTEADO CON GAMBAS

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	20min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	10min

CALORIAS/ porción	356
PROTEINAS	39g
CARBOHIDRATOS	19g
GRASAS	18g

## INGREDIENTES:

1 taza de arroz de coliflor  
 5-10 gambas o camarones grandes pelados  
 30g de pimiento rojo cortado en macedonia  
 ½ zanahoria grande pelada y cortada en macedonia  
 1 cebollino cortado en aritos  
 1-2 dientes de ajo machacado  
 10g de raíz de jengibre rallada (o 1/2 cucharada en polvo)  
 1 huevo (opcional)  
 ½ cucharada de aceite de coco  
 Sal marina (o 1 cucharada de salsa de soya)



## PREPARACIÓN:

Prepara el arroz de coliflor.

En un bol coloca las gambas, agrega el ajo, el jengibre, la sal (o la salsa de soya) y unas gotitas de aceite. Mezcla bien y deja macerar por unos 5 minutos (mientras más tiempo mejor).

Mientras tanto pica los vegetales en macedonia (si no lo has hecho durante el ritual de preparación). Aparte, en un bol, bate el huevo con una pizca de sal.

En una sartén añade el aceite de coco y a fuego medio-alto saltea las gambas por 30 segundos, agrega las verduras y la parte blanca del cebollino (reserva la parte verde para decorar). Saltea todo junto 2 minutos más (como máximo). Agrega el arroz de coliflor y mezcla bien con el resto de las verduras. Baja el fuego y tapa. Cocina por 1 minuto y apaga o retira del fuego.

En otra sartén añade el huevo batido, que quede como una especie de crepe o tortilla. Apenas esté cocido por debajo dale vuelta inmediatamente con una espátula. Sácalo, córtalo en cuadraditos, agrega sobre el arroz y mezcla.

Pasa todo a un plato o tazón y añade la parte verde del cebollino.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes utilizar arroz blanco normal o cualquier otra proteína, por ejemplo restos de pollo, carne o atún.

## SOLOMILLO DE ATÚN ALIOLI

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	20min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	15min

CALORIAS	336
PROTEINAS	53g
CARBOHIDRATOS	33g
GRASAS	8g

### INGREDIENTES:

2 filetes de solomillo de atún fresco (entre 150g-200g)  
 ½ cucharada de aceite de coco  
 Sal marina y pimienta al gusto  
 50g guisantes frescos  
 200g zanahorias  
 200g coliflor (o brócoli).  
 1-2 cucharadas de salsa alioli o mayonesa casera



### PREPARACIÓN:

Para las verduras:

Pela y corta las zanahorias en vichy y la coliflor en floretes.

Cocina los vegetales al vapor por 10 min. Cuando falten 5 minutos agrega los guisantes. Si no tienes vaporera blanquea los vegetales por 5 minutos. Cuando estén listos pásalos inmediatamente a un plato.

Para el solomillo

Corta el solomillo en filetes (si viene entero). Sazónalos con la sal marina y la pimienta negra al gusto.

En una sartén con unas gotas de aceite de coco y a fuego alto sella los filetes de atún 1 minuto como máximo por cada lado. De esta forma quedará rosado por dentro, si te gusta más cocido déjalo más tiempo.

Sirve inmediatamente con la salsa alioli.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes sustituir el atún por bonito o pez espada. Utiliza los vegetales que quieras, por ejemplo puedes sustituir la coliflor por espárragos o simplemente por una ensalada de hojas verdes. Si no tienes salsa alioli preparada puedes usar mayonesa casera para el atún, y algo de mantequilla o aceite de oliva con algo de sal para los vegetales.

# HAMBURGUESAS DE ATÚN

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	17min
PREPARACIÓN	12min
COCCIÓN	5min
CALORIAS	325
PROTEINAS	29g
CARBOHIDRATOS	2g
GRASAS	22g

## INGREDIENTES:

2 latas de atún en aceite de oliva (o bonito o sardinas)  
 ½ pimiento verde o rojo cortado en brunoise  
 1 diente de ajo o ½ cucharada de ajo en polvo  
 10-15 hojas de perejil finamente cortada.  
 1 huevo  
 ½ cucharada de polvo de hornear  
 1 cucharada de harina de coco o coco rallado (opcional)  
 Pimenta al gusto



## PREPARACIÓN:

Vacia el contenido de las latas de atún y escurre muy bien el exceso de aceite de oliva o de agua. En un bol mezcla la harina de coco, el polvo de hornear y la pimienta. Añade el atún y mezcla bien.

Poco a poco agrega el pimentón y el perejil. Mezcla bien hasta tener una pasta homogénea. Puedes usar la batidora de mano para convertir en una especie de masa de atún.

En un bol aparte bate el huevo. Coloca la mitad y remueve. Si ves que la masa de atún no compacta entonces agrega el resto. Con esta "masa" salen de 2 a 3 hamburguesas. Haz bolas de 2 a 3 cm de diámetro y luego aplasta con las manos, también puedes utilizar la tapa de un bote o de un frasco grande como molde para darle forma de hamburguesas.

Coloca una plancha a fuego medio alto y sella las hamburguesas de 1-2 minutos por cada lado. Sirve inmediatamente con aguacate y ensalada verde.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Si te quedan en la nevera restos de patatas o de boniato conviértelas en puré con un tenedor y reemplaza por el huevo como agente para compactar las hamburguesas. La versión adaptada del Plan Revolucionario: 1 huevo, 1 latas de atún, 2 cucharas de tomate triturado, 1 cucharada de almendra molida, 1 cucharada de lino molido (para que la masa espese) sal, pimienta y orégano a gusto.

# ATÚN A LA PIMIENTA Y TARTAR DE TOMATE

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>30min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>25min</u>

CALORIAS	<u>411</u>
PROTEINAS	<u>49g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>18g</u>
GRASAS	<u>16g</u>

## INGREDIENTES:

1 solomillo de atún fresco entero (entre 150gr y 200gr)  
 ½ cucharada de pimienta molida (o al gusto)  
 1 tomate mediano o 2 pequeños cortados en brunoise  
 3 fresas lavadas y cortadas en mitades  
 ½ cebollino (parte verde) cortado en aritos  
 ½ cucharada de albahaca en polvo (o fresca)  
 1/3 cucharada de sal marina  
 1 cucharada de aceite de oliva  
 1 cucharada de vinagre balsámico  
 1 cucharada de miel o 1/3 de stevia  
 ½ cucharada de aceite de coco



## PREPARACIÓN:

En un bol pequeño coloca la miel y mézclala con las fresas troceadas. Reserva.

En otro envase coloca el tomate, el cebollino, la albahaca, la sal, y el vinagre. Mezcla y deja reposar por unos 3 minutos. Incorpora las fresas y el zumo que hayan soltado. Vierte el aceite de oliva y mezcla bien.

Con una brocha (o con la mano) pinta la superficie de atún con aceite de coco.

Esparsa la pimienta y un poquito de sal en un plato y rueda el lomo de atún por encima para que se "empane" con la pimienta. (Si no te gusta mucho la pimienta agrega menos que la sugerida en la receta).

En una sartén a fuego alto con unas gotas de aceite de coco sella el atún por todos lados. Baja la temperatura y cocina hasta que quede bien cocido por fuera, así aseguramos que estará rosado por dentro.

Rebana el lomo en láminas finas y colócalas sobre el tartar de tomates.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** En un plato haz una cama con las verduras de hoja verde, luego agrega el tartar en el centro de plato y coloca encima las láminas de atún. Si quieres puedes agregar algo más de aceite de oliva

Para renovar completamente este plato puedes utilizar semillas de sésamo para hacer la costra del atún y sustituir el tomate y las fresas por un tartar de aguacate, cebolla y mango. Muy recomendable!

## PESCADO SINGAPUR

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>15min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>
CALORIAS/porción	<u>213</u>
PROTEINAS	<u>22g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>3g</u>
GRASAS	<u>13g</u>

### INGREDIENTES:

Para el pescado

Pescado blanco entero con piel y sin escamas (entre 600gr a 800gr) o dos filetes gruesos de algún pescado blanco con piel: mero, pescadilla, bacalao, etc

20gr de raíz de jengibre rallada

2-3 dientes de ajo.

2 varas de cebollino cortado a la mitad y luego a lo largo

10-15 hojitas de cilantro

1 cucharada de ghee o de aceite de oliva

Sal marina y pimienta al gusto

Para la salsa

4 cucharadas de salsa de soya

2 cucharadas de vinagre de manzana (o de arroz)

2 cucharadas de agua

5 anacardos picados

2 cucharadas de miel



### PREPARACIÓN:

Limpia el pescado por dentro y por fuera. Sécalo bien o retírale toda la humedad con toallas de papel absorbente. Pícalo por la mitad como un libro.

Coloca papel aluminio en el fondo de una bandeja para horno, suficiente para poder encerrar el pescado dentro como en una especie de sobre. Esta técnica de cocción se llama papillote.

Precalienta el horno a 170°C. En un mortero coloca los dientes de ajo, la mitad del jengibre, la sal, la pimienta y el ghee. Machaca bien y luego con una brocha de cocina (o con la mano) pinta el pescado por fuera con este aceite. Distribuye el resto por la parte interior con lo que quedó del jengibre.

Cierra el papel de aluminio como un sobre, que quede hermético. Mete al horno entre 15-18min (estará listo cuando el ojo del pescado esté blanco). Mientras tanto, en un bol, mezcla todos los ingredientes de la salsa y reserva aparte.

Saca la bandeja del horno y con cuidado abre el sobre de aluminio por arriba. Cubre el pescado con el cebollino y el cilantro y baña todo con la salsa. Sirve inmediatamente.



**EMPLATADO Y VARIANTES:** Para acompañar arroz blanco y vino blanco seco en un día gourmet. Si no encuentras el pescado entero o quieres porciones definidas compra los filetes y así ya tienes raciones exactas.

## MERLUZA AL CILANTRO

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>15min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>

CALORIAS	<u>120</u>
PROTEINAS	<u>27g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>0g</u>
GRASAS	<u>7g</u>

### INGREDIENTES:

1 filete de merluza (entre 150g y 200g) o de cualquier pescado blanco

½ cucharada de ghee

1 cucharada de mojo de cilantro fresco

1 limón

Sal marina y pimienta negra al gusto



### PREPARACIÓN:

Seca los filetes de merluza con toallas de papel absorbente. Añade 5 gotas de limón, sal y pimienta al gusto.

En una plancha a fuego medio agrega la mitad de ghee. Coloca el filete de merluza y deja que se cocine 1 minuto por cada lado.

Baja el fuego (lo más suave que puedas) y agrega por encima el resto de ghee.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** El mejor acompañante de este plato es una patata acordeón o arroz blanco y una ensalada de rúcula.

## MERLUZA A LA PARMESANA

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	5min

CALORIAS	395
PROTEINAS	28g
CARBOHIDRATOS	11g
GRASAS	27g

### INGREDIENTES:

1 filete de merluza (entre 150g y 200g) o de cualquier pescado blanco  
 2 dientes de ajo cortado en láminas  
 ½ cucharada de aceite de oliva  
 2 cucharadas de queso parmesano rallado  
 ½ cebolla cortada en macedonia  
 ½ pimiento cortado en macedonia (o pimientos de piquillo)  
 Pimentón dulce (o picante) al gusto (opcional)  
 Sal marina y pimienta blanca al gusto



### PREPARACIÓN:

Limpia el filete y seca bien con una toalla de papel absorbente para eliminar cualquier resto de humedad. Pinta con una brocha de cocina el pescado con aceite o masajéalo con las manos.

En un plato espolvorea el queso parmesano rallado, la sal marina y la pimienta. Rueda el filete por encima del queso apretándolo contra el plato hasta que quede completamente empanado o cubierto con el queso parmesano. Reserva.

Precalienta el horno a 180°C. Engrasa una bandeja para hornear y con cuidado coloca el pescado, coloca por encima los restos de queso que quedaron en el plato. Hornea por 10 minutos aproximadamente y observa como el queso se va dorando y hace costra. El pescado debería estar cocido en este tiempo, pero si es grueso el filete déjalo 3 minutos más a menor temperatura.

En una sartén a fuego medio con aceite de oliva, pocha el ajo en láminas y sofrié la cebolla y el pimiento. Pasa este sofrito al vaso de la batidora y procesa. Reserva.

Saca la merluza del horno, sirve en un plato y baña con la salsa de pimiento. Sirve inmediatamente porque pierde el crocante.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña este plato con una ensalada de verduras de hoja verde. También puedes preparar el filete a la plancha.



# MERO A LA MANTEQUILLA CON VEGETALES

PORCIONES

1

TIEMPO TOTAL

25min

PREPARACIÓN

10min

COCCIÓN

15min

CALORIAS

419

PROTEINAS

37g

CARBOHIDRATOS

32g

GRASAS

18g

## INGREDIENTES:

1 filete de mero (de 150g aproximadamente) o de cualquier otro pescado blanco  
 1 diente de ajo cortado en láminas  
 10 hojitas de perejil cortadas en brunoise  
 ½ cucharada de mantequilla  
 1 cucharada de ghee o aceite de coco  
 150g de brócoli  
 150g de coliflor  
 ¼ cebolla cortada en trozos  
 Sal y pimienta blanca al gusto



## PREPARACIÓN:

Limpia el filete de pescado y seca cualquier resto de humedad con una toalla de papel absorbente. Sazona con la sal y la pimienta.

En un mortero coloca el ajo y la mantequilla, machaca hasta tener una pasta homogénea. Luego agrega el perejil y mezcla todo. Reserva.

Coloca una sartén o plancha al fuego con ½ cucharada de ghee o aceite. Cuando esté bien caliente coloca el pescado y cocina por ambos lados hasta que desaparezca el color rosado natural. Retira del fuego y traspasa a un plato.

Agresa por encima la mantequilla de ajo y espera que se derrita sobre el pescado.

En otra sartén coloca el ghee o aceite restante. Sofríe la cebolla por 1 minuto y luego agrega el resto de los vegetales precocidos (ver ritual de preparación). Saltea todo por 30 segundos más y corrige la sal.

Sirve junto con el pescado.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes sustituir los vegetales por otros de tu preferencia como espárragos, zanahorias o calabacines al vapor. Puedes sustituir la mantequilla de ajo por un rico mojito de cilantro fresco.

## DORADA CON ENSALADA VERDE

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	15min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	5min

CALORIAS	322
PROTEINAS	23g
CARBOHIDRATOS	7g
GRASAS	22g

### INGREDIENTES:

1 filete de dorada (de 150g aproximadamente) o cualquier otro pescado blanco  
 1 cucharada de ghee o de aceite de coco  
 80g de espinacas  
 40g de rúcula  
 80g de lechuga cortada en chifonada (opcional)  
 ¼ de cebolla cortada en macedonia  
 ½ aguacate cortado en macedonia  
 10g de pistachos cortados (opcional)  
 1 cucharada de mayonesa casera  
 1 cucharada de vinagreta francesa  
 Sal marina y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN:

#### Para el filete:

Seca el filete de dorado de cualquier resto de humedad con una toalla de papel absorbente. Sazona con la sal y la pimienta al gusto (para más gusto puedes agregar también un poco de ajo machacado o en polvo)

Coloca una sartén o plancha al fuego con ½ cucharada de ghee o de aceite. Cuando esté caliente sella el pescado por ambos lados hasta que desaparezca el color rosado natural, el tiempo de cocción dependerá del grosor del filete. Retira del fuego y coloca en un plato. Añade una cucharada de mayonesa casera (opcional).

#### Para la ensalada:

En un bol mezcla todas las verduras de hoja verde, la cebolla y la vinagreta, remueve bien con una pinza. Incorpora el aguacate justo antes de servir para evitar que se oxide.

Sirve la ensalada junto al filete de pescado y agrega por encima los pistachos.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes cambiar la ensalada por las verduras que te gusten, por ejemplo por una ensalada mixta. El pico de gallo también puede ser un acompañante perfecto si quieres reducir un poco las grasas.

## PESCADILLA Y PIMIENTOS RELLENOS

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	22min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	17min

CALORIAS	421
PROTEINAS	44g
CARBOHIDRATOS	18g
GRASAS	20g

### INGREDIENTES:

1 filete de pescadilla (de 150g aproximadamente) o de cualquier otro pescado blanco  
 ½ cucharada de mantequilla  
 ½ cebolla en cortada en aros  
 ½ cucharada de pimientas negra  
 30g queso gouda (u otro queso) cortado en bastones  
 3-6 pimientos verdes pequeños  
 Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 150°C. Engrasa una bandeja para horno o.

Lava los pimientos y córtalos solo en la punta del tallo, de forma que queden como conos, desvena y quita las semillas.

Coloca un bastón de queso dentro de cada pimiento y ordena a un lado de la bandeja. Añade un poco de sal y rocía con unas gotas de aceite de oliva.

Limpia el filete de pescado y seca bien con una toalla de papel absorbente.

Corta suficiente papel aluminio para hacer un sobre para cocinar en papillote. Sazona el pescado con sal y colócalo en el centro del papel sobre los aros de cebolla.

Encima del pescado pon la mantequilla y la pimienta, si está recién molida mejor. También puedes añadir algunas hierbitas aromáticas de tu preferencia.

Cierra bien el sobre doblando las puntas para que no se escape el vapor de la cocción ni la mantequilla cuando derrita. Coloca el pescado en la bandeja de horno junto con los pimientos y hornea todo por aproximadamente 15-20 minutos.

Con una espátula despega los pimientos y sírvelos en un plato. Pasa también al plato el sobre de aluminio con el pescado, abre con un cuchillo por un lado y deja que el pescado se deslice con sus jugos sobre el plato.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes preparar cualquier pescado de esta forma y meter cebollas o cualquier otro vegetal dentro del sobre. Puedes cambiar los pimientos verdes por pimientos de piquillo con queso de cabra y nueces.



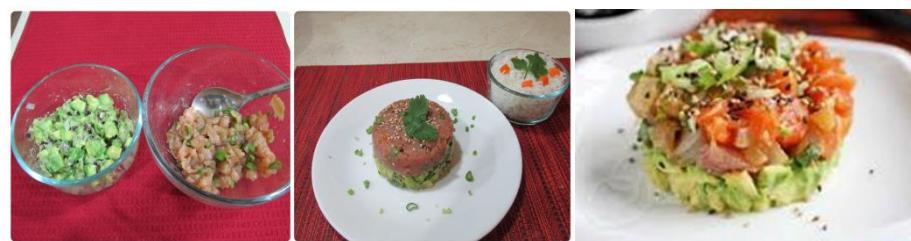
PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	1h10min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	0min
MACERACIÓN	1h

CALORIAS/porción	285
PROTEINAS	12g
CARBOHIDRATOS	26g
GRASAS	20g

## TARTAR DE SALMÓN AHUMADO

### INGREDIENTES:

100g de salmón cortado en macedonia (ahumado o entero)  
 ½ aguacate maduro cortado en macedonia  
 1 cucharada cebolla cortada en brunoise  
 1 cebollino (parte verde) cortado en aritos  
 ½ cucharada del zumo de limón  
 ½ cucharada salsa de soja (opcional)  
 1/3 cucharada miel  
 ½ cucharada de eneldo seco  
 ½ cucharada de aceite de oliva  
 Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN:

Coloca el salmón cortado en un bol con tapa, añade la soja, la miel y el eneldo. Mezcla bien, tapa y reserva en la nevera en maceración por 1 hora (puede ser menos tiempo pero no tomará tanto sabor).

En otro recipiente mezcla el aguacate, la cebolla, el aceite de oliva, el limón (muy importante para que el aguacate no se oxide) y la sal.

Para armar el tartar coloca en un recipiente redondo pequeño de base plana (puede servir un plato para postres) la mitad del salmón recién sacado de la nevera. Con una cuchara compáctalo bien en el fondo del recipiente. Encima coloca la mitad de la mezcla de aguacate y compacta fuerte pero sin machacarlo.

Coloca un plato llano (plano) encima del recipiente (como si fuera una tapa) y con cuidado da la vuelta. Debe quedar una especie de montaña con dos capas diferenciadas, abajo la verde y arriba la naranja. Haz lo mismo con la otra mitad, o guárdalo en la nevera y resérvalo para el desayuno, con estos restos puede preparar unos Omega huevos. Agrega el cebollino cortado por encima para decorar.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña el tartar con arroz blanco cocido. Para un sabor más intenso puedes agregar semillas de sésamo tostadas al salmón, cilantro fresco cortado y/o jengibre.

# SALMÓN SERRANO CON CHIPS DE PLATANO

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	30min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	25min

CALORIAS	383
PROTEINAS	41g
CARBOHIDRATOS	30g
GRASAS	11g

## INGREDIENTES:

1 filete de salmón (150g aproximadamente)  
 1-2 láminas de jamón ibérico (serrano)  
 1 banano o plátano macho verde  
 1 diente de ajo pequeño  
 ½ cucharada de aceite de coco  
 Sal marina



## PREPARACIÓN:

Pela el plátano verde y córtalo en bastones. Ponlos a cocinar en agua hervida hasta que estén un poco blandos (10 minutos aproximadamente). Escurre y deja enfriar. Luego pinta con una brocha de cocina (o con la mano) cada bastón con un poquito de aceite de coco.

Precalienta el horno a 160°C. En una bandeja para horno previamente engrasada (o sobre papel de horno) coloca los bastones de plátano. Sazona con un poco de sal.

Hornea por aproximadamente 20-25 minutos hasta que estén dorados por fuera y blandos por dentro. Si el plátano es muy grande solo come la mitad y guarda el resto en la nevera. Para recalentar lo que sobró mete al horno nuevamente por otros 3 minutos.

Machaca el diente de ajo en un mortero y añade frotando cuidadosamente al salmón. Parte a la mitad el salmón (a lo largo si lo compraste en ruedas, puedes o no quitar el hueso) y envuelve cada parte con el jamón.

En una plancha o grill a fuego medio suave cocina el salmón aproximadamente 3 minutos por cada lado. No recomendamos agregar más aceite, tanto el jamón como el salmón soltarán algo de la propia. También lo puedes preparar al horno aprovechando que lo encendiste para hacer los chips, hornea por no más de 10 minutos (depende del grosor). Sirve todo junto y caliente.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña con una ensalada de hojas verdes y un cucharada de mayonesa casera. Si no tienes salmón puedes utilizar cualquier pescado blanco o trucha. Los chips de plátano también los puedes hacer circulares.



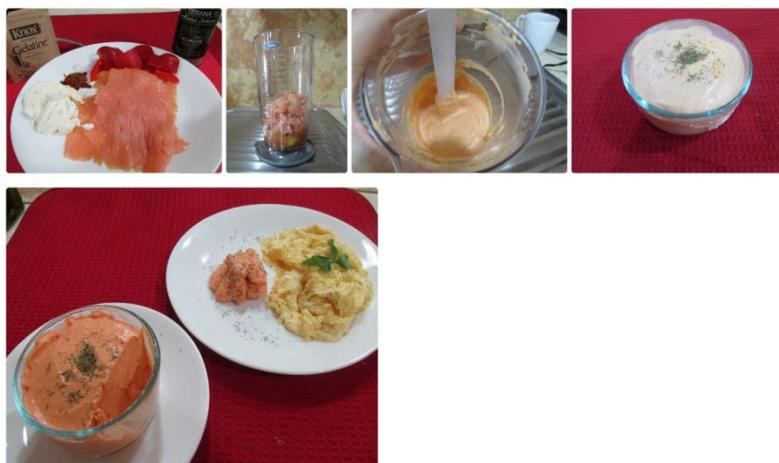
## PASTEL DE SALMÓN AHUMADO

PORCIONES	<u>3-4</u>
TIEMPO TOTAL	<u>15min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>

CALORIAS	<u>329</u>
PROTEINAS	<u>38g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>10g</u>
GRASAS	<u>17g</u>

### INGREDIENTES:

100g de salmón ahumado o una lata de salmón en conserva  
 30g de queso de cabra fresco o de requesón (puede ser queso batido)  
 2 pimientos de piquillo (o trozo de pimiento morrón rojo)  
 ½ cucharada de paprika o pimentón dulce  
 4g de gelatina en polvo o 1 gelatina en lámina  
 ¼ de taza de agua  
 Sal marina al gusto (cuidado con la sal si el queso es salado)  
 Hojitas de eneldo o cebollino para decorar



### PREPARACIÓN:

Corta el salmón en trozos pequeños (o escurre bien en caso de que uses una conserva)

En un pequeño recipiente calienta el agua (puede ser en el microondas) y disuelve la gelatina. Si usas gelatina en láminas debes remojarla primero en agua fría.

En el vaso de una batidora de inmersión agrega el salmón, el queso, los pimientos, la paprika y la sal. Agrega la gelatina disuelta a la mezcla y bate suavemente presionando hacia abajo hasta lograr la consistencia de una pasta suave y homogénea.

Luego en uno o varios recipientes añade la pasta de salmón. Cubre cada uno con papel film transparente. Refrigerá por aproximadamente 1 hora hasta que cuaje.

Se sirve frío como un paté con algunas hojitas de eneldo. Sírvelo acompañando ensaladas verdes, aguacate, huevos revueltos, bastones de apio o de pepino. También solo como snack proteico.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Si quieres que el pastel tenga una textura más suave cambia el queso por crema de leche o nata. También puedes sustituir el salmón por atún o incluso por higaditos de pollo.

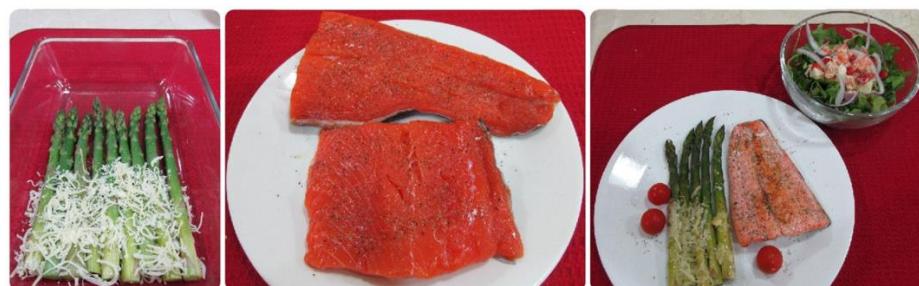
## SALMÓN CON ESPÁRRAGOS

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	20min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	15min

CALORIAS	436
PROTEINAS	28g
CARBOHIDRATOS	4g
GRASAS	33g

### INGREDIENTES:

150g de salmón fresco en filete  
 ½ cucharada de ghee o aceite de coco  
 10 espárragos verdes  
 ½ cucharada de eneldo seco  
 1 cucharada de mayonesa casera  
 1 cucharada de aceite de oliva  
 Sal marina y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN:

Limpia y seca con una toalla de papel absorbente el salmón, aderézalo con la sal y la pimienta.

Precalienta el horno a 200°C. Coloca los espárragos en una bandeja para horno, rociálos con aceite de oliva, sal y pimienta. Hornéalos entre 8-10 minutos.

En una sartén o plancha a fuego alto-medio calienta el ghee o el aceite y sella el salmón 1 minuto por cada lado. Tapa la sartén, baja el fuego y cocina a baja temperatura por 5 minutos más. Retira del fuego.

Pasa el salmón a un plato, sirve los espárragos y agrega una cucharada de mayonesa. Para adornar esparce el eneldo sobre el salmón.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes sustituir el salmón por otro tipo de pescado como pescadilla. También puedes gratinar los espárragos con algún tipo de queso que tengas en casa. Sirve acompañado de una ensalada verde con aguacate.



## CARNES BLANCAS

---

55. POLLO A LA MOSTAZA
56. POLLO AL LIMÓN
57. CUBOS DE POLLO SALTEADO
58. GUISO DE POLLO AL CURRY
59. PAVO A LA MOSTAZA-MIEL
60. ENSALADA TIBIA DE PAVO

## INGREDIENTES:

PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	55min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	50min

2 piernas de pollo completas (o traseros)  
 1 cucharada de mostaza Dijon o de mostaza en polvo.  
 2 dientes de ajo machacados  
 1/3 cucharada de pimienta  
 1/2 cucharada de miel  
 Sal marina al gusto  
 1 cucharada de ghee o aceite de coco  
 1/2 cucharada de tomillo (opcional)  
 1/4 taza de vino blanco o caldo de pollo (opcional)  
 1/4 taza de agua  
 2 patatas pequeñas en vichy



## PREPARACIÓN:

CALORIAS/porción	468
PROTEINAS	19g
CARBOHIDRATOS	26g
GRASAS	31g

Lava en agua corriente las piernas de pollo pero no le retires la piel. Sécalas bien con una toalla de papel absorbente.

En un mortero o bol machaca y mezcla la mostaza, los ajos, la pimienta, y el tomillo. Agrega sal al gusto.

Con una brocha de cocina (o con las manos)unta esta mezcla al pollo y puedes dejar marinar al menos 20 minutos. Lo ideal, si tienes tiempo, es dejar marinando desde la noche antes en la nevera, así cuando las vayas a preparar solo tendrás que meterlas al horno.

En una bandeja para horno previamente engrasada coloca el pollo con la piel hacia arriba, ahora con una brocha pinta con un poco de miel y el aderezo sobrante para que tome color dorado. Agrega en el fondo de la bandeja el caldo o vino y el agua. Cubre la bandeja con papel de aluminio (que no pegue del pollo) o con la tapa si tiene.

Coloca el horno a 200° C e introduce la bandeja. Calcula un tiempo de cocción de 30 a 35 minutos (depende del tamaño o peso). Aprovecha el calor del horno y prepara de una vez las patatas a la sal o tipo acordeón. Los últimos 10 minutos de cocción retira con cuidado el papel aluminio, cambia el horno a modo gratinar y sube la temperatura a 220°, esto terminará de dorar la piel. Si no tiene piel, no subas la temperatura, solo retira el papel de aluminio. Saca del horno.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Sirve la pierna completa y acompaña de patatas a la sal. También puedes colocar las patatas cortadas debajo del pollo, se asarán y tomarán un rico sabor.

# POLLO A LA MOSTAZA

## POLLO AL LIMÓN

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>52min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>16min</u>
MACERAR	<u>30min</u>

CALORIAS/porción	<u>385</u>
PROTEINAS	<u>44g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>9g</u>
GRASAS	<u>18g</u>

### INGREDIENTES:

2 pechugas de pollo o pavo (entre 150g y 200g cada una)  
 2-3 dientes de ajos machacados  
 ½ cucharada de romero (fresco o en polvo)  
 Zumo de ½ o 1 limón (dependiendo del tamaño)  
 Sal marina y pimienta negra al gusto  
 ½ cucharada de aceite de oliva  
 ½ cucharada de aceite de coco (opcional)



### PREPARACIÓN:

Lava las pechugas. Sécalas bien con una toalla de papel absorbente. Si vienen muy gruesas puede ser útil que las cortes en mitades para que se cocinen más rápido.

En un mortero o bol machaca y mezcla bien el zumo de limón, el aceite de oliva, el ajo, el romero, la pimienta y la sal.

En un recipiente coloca las pechugas y úntalas bien con mezcla anterior. Para que tomen más sabor puedes macerar el pollo 30 minutos en la nevera antes de cocinarlo. No es recomendable más tiempo porque el ácido del limón va ir cocinando el pollo.

Coloca la plancha a fuego medio -alto. Si las pechugas no tienen piel agrega un poquito de aceite de coco, si tienen piel apenas coloca unas gotas de aceite en la plancha. Sella las pechugas por ambos lados hasta que doren (pero no quemen), luego baja todo el fuego y tapa. Cocina aproximadamente 8 minutos por lado (aunque depende del grosor de la pechuga). Corrige el punto de sal. Recuerda que no debe quedarte carne de color rosado.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Sirve y acompaña con una ensalada que tengan un toque dulce, como una coleslaw o unos espárragos envueltos con jamón serrano. Para un sabor diferente, en vez de limón y pimienta para adobar el pollo, puedes utilizar una cucharada de yogurt y curry y dejar marinar toda la noche.

## CUBOS DE POLLO SALTEADO

PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	20min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	10min

CALORIAS/porción	401
PROTEINAS	33g
CARBOHIDRATOS	26g
GRASAS	18g

### INGREDIENTES:

2 pechugas de pollo sin piel (150gr cada una) cortadas en cubos grandes  
 1 pimiento verde y/o rojo mediano cortado en macedonia  
 ¼ cebolla mediana cortada en macedonia o en juliana  
 10g anacardos naturales  
 10g de raíz de jengibre cortada en láminas (o ¼ cucharada en polvo)  
 1 cucharada de aceite de coco  
 3 cucharadas de agua  
 1 cucharada de miel  
 1 cucharada de vinagre de manzana (puede ser de otro tipo)  
 ¼ cucharada de sal marina (o 1 cucharada de salsa de soya)  
 ¼ cucharada de pimienta blanca (o de la que tengas)  
 ½ cucharada de fécula de patata o de maíz



### PREPARACIÓN:

En un bol coloca el pollo cortado en dados, agrega la sal (o la soya) y la pimienta. Macera por 5 minutos mientras cortas los vegetales.

Mezcla en un recipiente aparte el agua, el vinagre, la miel y la fécula de patata o maíz.

En una sartén amplia (o wok) a fuego alto y con la mitad del aceite saltea los cubos de pollo hasta que estén medio cocidos. Représalo al bol y reserva.

En la misma sartén agrega el resto del aceite y sofrié el jengibre, los pimientos y la cebolla por 2 minutos moviéndolos constantemente. Baja el fuego y añade los cubos de pollo. Agrega la mezcla de agua y corrige el punto de sal. Remueve bien hasta que todos los cubos estén impregnados.

Mantén todo a fuego medio-bajo hasta que el pollo se termine de cocinar y tome un color dorado. Apaga el fuego, agrega los anacardos y mueve para distribuirlos.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña con arroz blanco. Puedes sustituir perfectamente el pollo por gambas o trozos de carne.

## GUISO DE POLLO AL CURRY

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>30min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>25min</u>
CROCKPOT	<u>4-5h</u>

CALORIAS/porción	<u>371</u>
PROTEINAS	<u>18g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>12g</u>
GRASAS	<u>28g</u>

### INGREDIENTES:

2 tráseros de pollo sin piel  
 1 taza de leche de coco (opcional NO sustituir por leche normal)  
 1 cebolla mediana cortada en juliana o en aros  
 4 dientes de ajo machacados  
 ½ cucharada de jengibre molido o 10g de raíz rallada  
 ½ cucharada de curry  
 1/3 cucharada de pimentón picante o una guindilla cortada (opcional)  
 1/3 cucharada de pimentón dulce  
 1/3 cucharada de canela en polvo  
 ½ cucharada de ghee o de aceite de coco  
 Sal marina y pimienta al gusto (probar porque a veces el curry viene con sal)



### PREPARACIÓN:

En un mortero machaca y mezcla el ajo, el jengibre, el curry, el pimentón, la canela, el ghee, la pimienta y la sal (agrega la guindilla si te gusta el picante). Haz una pasta.

Con una brocha de cocina (o con las manos) untá el pollo con la mezcla anterior y deja macerar unos 5 minutos (mejor si lo dejas macerando en la nevera desde la noche anterior).

En una sartén a fuego alto con un poco de ghee o aceite de coco, sella los tráseros hasta que tomen un color dorado con cuidado de no quemarlos.

Baja el fuego, espera que baje la temperatura de la sartén. Añade algo más de ghee y pocha allí mismo la cebolla por 1 minuto. Luego agrega la leche de coco y remueve todo. Agregar lo que quedó en el mortero, si queda algo.

Tapa la sartén y deja que todo se cocine a fuego muy suave. Dependiendo del tamaño del pollo esto podría ser entre 20 y 30 minutos al mínimo de temperatura.

Si vas a usar la CrockPot, luego de untar el pollo con el adobo, coloca la cebolla en el fondo de la olla, encima el pollo y cubre con la leche de coco (no usar leche normal). Tapa y a temperatura "baja" estará entre 4 a 5 horas.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña con arroz blanco, pero si prefieres puedes agregar alguna patata cortada y cocinarla conjuntamente con el guiso. Si no tienes leche de coco, añade 1 zanahoria picada en vichy y un diente de ajo en láminas. Colócalos en el fondo de la CrockPot junto con la cebolla. Cuando pase el tiempo de cocción, retira con cuidado el pollo, y con la batidora de mano haz un puré con el jugo de pollo la zanahoria y la cebolla, luego agrega al final un poquito de leche o mantequilla, un poco más de curry y tienes la salsa curry perfecta.

## PAVO A LA MOSTAZA-MIEL

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>45min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>10min</u>
MACERACION	<u>30 min</u>

CALORIAS	<u>187</u>
PROTEINAS	<u>9g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>15g</u>
GRASAS	<u>12g</u>

### INGREDIENTES:

2 filetes de pechuga pavo o de pollo (150g cada uno)

2 dientes de ajo machacados

½ cucharada de mostaza Dijon (o en polvo).

½ cucharada de miel

¼ cucharada de yogurt natural

Sal marina y pimienta al gusto

½ cucharada de aceite de oliva

½ cucharada de aceite de coco



### PREPARACIÓN:

Lava los filetes y sécalos bien con una toalla de papel absorbente. Si vienen muy gruesas puede ser útil que las cortes por la mitad para que sea más fácil su cocción.

En un bol mediano o mortero mezcla el aceite de oliva, ajo, la mostaza, la miel, el yogurt, la sal y la pimienta.

Unta las pechugas con mezcla anterior. Para que tomen más sabor puedes dejar macerando de 30 minutos a 1 hora en la nevera.

Coloca una plancha o sartén a fuego alto con el aceite de coco. Cuando esté bien caliente pero sin llegar a humear, sella los filetes de pechuga por ambos lados (se tornarán doradas). Luego baja toda la temperatura y tapa. Cocina 4 minutos por lado (aunque dependerá del grosor). Corrige la sal.

Recuerda que no debe quedarte rosado en el centro es señal que quedó crudo.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Sirve y acompaña con cualquier ensalada de verduras de hoja verde, con boniato al horno o en puré. Puedes variar los boniatos con arroz blanco o por patatas acordeón. Otra opción es arroz de coliflor. Si no tienes mostaza, puedes experimentar con romero o estragón.

## ENSALADA TIBIA DE PAVO

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	7min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	2min

CALORIAS	356
PROTEINAS	23g
CARBOHIDRATOS	41g
GRASAS	13g

### INGREDIENTES:

Sobras de filetes de pechuga de pavo o de pollo (100g)  
 1 cogollo de endivia  
 1-2 varas de apio cortadas en brunoise  
 ¼ de cebolla cortada en brunoise  
 ½-1 manzana cortada en macedonia  
 10g de nueces  
 ½ cebollino (parte verde) cortado en aritos (o perejil)  
 ½ cucharada de ghee o aceite de coco  
 1 cucharada de vinagreta miel mostaza o francesa.



### PREPARACIÓN:

Corta los restos del pavo o pollo en macedonia.

Coloca una sartén a fuego medio y añade el ghee o aceite. Saltea el pavo 1 minuto, luego agrega la cebolla, la manzana y el apio mezcla y saltea 1 minuto más como máximo, sino perderá el crocante.

Retira del fuego, espolvorea la sal y remueve.

En un plato coloca las hojas de endivia en forma de canoas. Con cuidado rellena el centro de las endivias con los vegetales salteados tibios. Distribúyelo en las cuatro hojas.

Finalmente esparce por encima las nueces, el cebollino y la vinagreta francesa.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Este es un plato único. Puedes aderezar también con un poco aceite de oliva y vinagre balsámico. Como alternativa sustituye las manzanas por restos de boniato cortados en dados o por calabaza. El queso de cabra también le combina bien.



## **CARNES ROJAS**

61. TERNERA CON CHIPS DE BONIATO
62. TERNERA Y VERDURITAS CON CHIMICHURRI
63. TIMBAL DE TERNERA
64. TERNERA ASADA CON PATATAS
65. HAMBURGUESAS 50/50
66. LOMO DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS
67. COSTILLITAS BBQ
68. CHULETAS AL ROMERO CON COMPOTA DE MANZANA

## TERNERA CON CHIPS DE BONIATO

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	25min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	15min

CALORIAS	411
PROTEINAS	42g
CARBOHIDRATOS	27g
GRASAS	15g

### INGREDIENTES:

1 filete de ternera entre 150g y 200g  
 30g de queso curado (o cualquier queso)  
 1 boniato o camote en bastones (ración 100g)  
 30g de pimiento rojo (opcional)  
 ½ cucharada de orégano  
 ½ cucharada de ghee o aceite  
 Sal marina y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 180°C. En un bol untá los bastones de boniato con el ghee o aceite.

Colócalos bien en una bandeja para horno previamente engrasada o sobre papel de horno (papel encerado). Mete al horno por 20-30 minutos y mueve de vez en cuando. Vigila que se doren pero que no se quemén.

Coloca el queso en un recipiente pequeño de vidrio apto para horno y espolvorea con el orégano y pimienta. Mételo también al horno y ponlo a gratinar por 5 minutos. El queso se dorará (si es tipo curado) y también el camote. Reserva.

En una plancha o grill a fuego alto sella el filete un minuto por cada lado. Baja la temperatura y deja que cocine la carne a fuego medio-bajo hasta el término o punto que te guste. Considera que si el filete es muy grueso tardará un poco más en cocinarse en el interior y deberás dejarlo más tiempo. Justo antes de retirar el filete del fuego agrega la sal y la pimienta (también puedes adobar el filete antes de colocar al fuego).

Sirve el filete acompañado con el queso y con los bastoncitos de boniato.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes acompañar el filete con una ensalada de hoja verde con queso azul o de cabra en vez de gratinar el queso.



## TERNERA Y VERDURITAS CON CHIMICHURRI

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>25min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>15min</u>

CALORIAS	<u>477</u>
PROTEINAS	<u>40g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>21g</u>
GRASAS	<u>26g</u>

### INGREDIENTES:

1 filete de ternera (entre 150g a 200g)  
 6 espárragos verdes  
 100g de setas o champiñones  
 ½ cebolla en cortada en trozos  
 2 cucharadas de chimichurri  
 ½ cucharada de ghee o aceite de coco  
 ½ cucharada de aceite de oliva  
 Sal marina y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN:

Corta la parte dura de la colita de los espárragos y desecha. Luego córtalos nuevamente por la mitad.

En una sartén a fuego medio coloca el ghee y saltea la cebolla y los espárragos por 2 minutos aproximadamente. Añade las setas enteras o cortadas (depende del tamaño y del gusto) y cocina todo por 1 minuto adicional. Retira del fuego y agrega un poquito de sal y aceite de oliva.

En una plancha o grill a fuego alto sella el filete un minuto por cada lado. Luego baja la temperatura a fuego medio-bajo y deja que se cocine la carne hasta el término o punto que te guste. Justo antes de sacar el filete de la plancha espolvoréale la sal y la pimienta.

Sirve el filete en un plato con las verduras y acompaña con el chimichurri.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Si no tienes salsa chimichurri puedes simplemente saltear tus vegetales en mantequilla, ajo en láminas y sal. También puedes acompañar el filete con cualquier ensalada de verduras verdes o prepararte un timbal de ternera.

## TIMBAL DE TERNERA

PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	15min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	10min

CALORIA /porción	230
PROTEINAS	20g
CARBOHIDRATOS	11g
GRASAS	11g

### INGREDIENTES:

1 filete de ternera fino (150g)  
 1 diente de ajo machacado  
 ½ cucharadita de tomillo seco (u orégano)  
 1 tomate bola en ruedas  
 180g rúcula  
 1 cucharada de queso parmesano en lajas o rallado  
 ½ taza de vinagre balsámico  
 ½ cucharada de miel  
 1 cucharada de aceite de oliva  
 Sal marina y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN:

Sazona la ternera con el ajo y el tomillo. En una plancha o grill a fuego alto sella el filete un minuto por cada lado, luego cocina a baja temperatura hasta el término o punto que guste la carne. Agrega la sal y la pimienta.

Pasa el filete a una tabla y córtalo en trozos de 1cm de ancho aproximadamente.

Para la reducción balsámica:

En una olla pequeña coloca el vinagre y deja que hierva hasta que se reduzca a la mitad, agrega una pizca de sal y la miel. Pasa a recipiente de vidrio y emulsiona con el aceite de oliva. Puedes utilizar un batidor o un frasco con tapa y simplemente agitarlo.

En un plato coloca una porción de rúcula. En el centro una rueda de tomate, encima 2 trozos de ternera, luego otra rueda de tomate, y repite hasta formar una torre o timbal, intenta finalizar con la ternera.

El resto de la rúcula déjala alrededor del timbal. Finalmente, esparce el queso parmesano por encima del timbal y báñalo con la vinagreta.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes utilizar cualquier carne, si te falta tiempo para experimentar con la reducción de balsámico usa una vinagreta francesa o miel mostaza.

## TERNERA ASADA CON PATATAS

### INGREDIENTES:

PORCIONES	<u>1</u>
TIEMPO TOTAL	<u>22min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>17min</u>

- 1 filete de ternera entre 150g y 200g
- 1 patata mediana o 2 pequeñas
- ½ cebolla cortada (juliana o ruedas)
- 10g de mantequilla
- ¼ cucharada de romero (orégano o tomillo)
- ½ cucharada de aceite de coco
- Sal marina y pimienta negra
- 1 guindilla (opcional)



### PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 150°C. Pela las patatas y córtalas en ruedas finas.

Prepara una bandeja de horno pequeña, coloca las patatas en el fondo y encima la cebolla y la guindilla (si te gusta un toque picante). Espolvorea sal, romero y resto de hierbas aromáticas.

En una sartén con aceite de coco sella el filete de ternera 1 minuto por cada lado, que te quede crudo por dentro. Pásalo inmediatamente a la bandeja de horno y colócalo sobre las patatas. Coloca la mantequilla sobre el filete y espolvorea algo más de sal y pimienta.

Tapa la bandeja (si no tienes tapa con papel de aluminio) y mete al horno. Sube la temperatura a 170° y deja cocinar todo lentamente por aproximadamente 20-25 minutos. Cuida el tiempo para que la carne quede cocida pero a la vez muy suave.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Si te gustan las patatas doradas y la carne poco cocida mete las patatas solas y sin tapar al horno por 20 minutos a fuego alto (200°C) y prepara la carne en la plancha. No olvides rociarla antes un poco de aceite de oliva. Puedes preparar este mismo plato con cualquier otra proteína.

CALORIAS	<u>458</u>
PROTEINAS	<u>37g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>43g</u>
GRASAS	<u>14g</u>



## HAMBURGUESAS 50/50

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>25min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>15min</u>

CALORIAS/porción	<u>453</u>
PROTEINAS	<u>46g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>10g</u>
GRASAS	<u>25g</u>

### INGREDIENTES:

150g de picadillo de carne de cerdo (molida)  
 150g de picadillo de carne de ternera (molida)  
 1 cucharada de ajo en polvo  
 ½ cucharada de pimienta  
 ½ cucharada de pimentón dulce  
 ¼ cucharada de comino  
 ¼ cucharada de sal marina  
 1 cucharada de aceite de oliva  
 ½ cucharada de polvo de hornear (opcional)  
 1 cebollino cortado (opcional)  
 200g chucrut o sauerkraut  
 4 pepinillos cortados en ruedas  
 1 cucharada de mayonesa casera



### PREPARACIÓN:

Para las hamburguesas:

En un bol mezcla bien los dos tipos de carne. Agrega el aceite de oliva, espolvorea el resto de las especies y la sal. Amasa todo por al menos 2 minutos para distribuir uniformemente los sabores.

Luego haz pequeñas bolitas con la masa de carne y ayúdate con la tapa de un frasco mediano para darles forma redonda. Prepara solamente las que te vas a comer y guarda el resto en la nevera.

Coloca a fuego medio una plancha o sartén de grillar. Pon las hamburguesas y cocina al menos 5 minutos por cada lado hasta que estén bien hechas. Recuerda que como tienen carne de cerdo deben quedar cocidas.

En un plato sirve el chucrut, agrega un poquito de aceite de oliva, encima coloca la hamburguesa, la mayonesa y los pepinillos cortados.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña este plato con patatas cocidas o con puré, chips de plátanos o bastones de boniato al horno. Puedes preparar la hamburguesa con un solo tipo de carne con tomates, aros de cebolla y queso derretido.

# LOMO DE CERDO A LAS FINAS HIERBAS

PORCIONES	<u>3</u>
TIEMPO TOTAL	<u>50min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN HORNO	<u>45min</u>
CROCKPOT	<u>8h</u>

CALORIAS/porción	<u>280</u>
PROTEINAS	<u>35gr</u>
CARBOHIDRATOS	<u>1gr</u>
GRASAS	<u>15gr</u>

## INGREDIENTES:

500gr de solomillo de cerdo magro entero  
 3 dientes de ajo cortados en láminas  
 1 rama de romero fresco  
 ½ cucharada albahaca  
 ½ cucharada de eneldo  
 ½ cucharada de orégano  
 ½ cucharada de miel  
 1 cucharada de sal marina  
 ½ cucharada de polvo de hornear (opcional)  
 1- 2 cucharadas de aceite de oliva



## PREPARACIÓN:

En un mortero coloca el aceite, las hojas de romero, el resto de las hierbas, la miel, la pimenta y la sal marina. Mezcla y machaca bien hasta que desprenda aroma.

Toma un cuchillo fino y haz varias hendiduras al lomo, cortas pero bien profundas. Distribuye los cortes a lo largo de la carne. En cada hendidura introduce con el dedo al menos 2 láminas de ajo tan profundo como puedas

Con una brocha de cocina o con la mano, unta todo el lomo con la mezcla de hierbas sin que quede espacio (puedes macerarlo por un día o por varias horas siquieres). Coloca el cerdo en la Crock-Pot u olla de cocción lenta a temperatura baja y déjalo cocer por 8 horas.

Estará listo cuando al pinchar con un tenedor la carne se deshaga fácilmente. Desmenuza el lomo con la ayuda de dos tenedores.

Si no tienes olla de cocción lenta coloca el cerdo en una bandeja apta para horno. Agrega ¼ de taza de agua y ¼ de taza de vino y tapa con papel aluminio.

Precalienta el horno a 180°C y calcula de 30 a 45 minutos de tiempo de cocción. A los 30 min retira el papel de aluminio y deja que seque un poco pero que no queme.

Desmenuza y acompaña con monedas de boniato y una salsa de ciruelas pasas.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Prepara el lomo por adelantado. Sirve para rellenar arepas de yuca, o sándwich de tostón. Puedes acompañar con ensalada coleslaw.

## COSTILLITAS BBQ

PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	50min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	40min

CALORIAS	401
PROTEINAS	33g
CARBOHIDRATOS	30g
GRASAS	61g

### INGREDIENTES:

500gr costillas de cerdo (rack)  
 2 cucharadas de pimentón dulce  
 ½ cucharada de ajo en polvo  
 ½ cucharada de pimienta  
 ½ cucharada de sal marina  
 1 cucharada de aceite de oliva  
 ½ cucharada de vinagre balsámico  
 1 cucharada de miel  
 30gr de fruta (la que tengas, manzana, naranja, etc) (opcional)



### PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 180°C. En una bandeja para horno coloca un trozo de papel aluminio de un tamaño que cubra todo el rack como en un sobre.

En un mortero mezcla el pimentón, el ajo, la pimienta, la sal y el aceite de oliva. Machaca y mezcla bien.

Coloca el rack sobre el papel de aluminio (los huesos hacia abajo). Con las manos frótalo bien con todas las especias del mortero. Cierra el papel de aluminio por arriba y mete al horno a fuego lento para que queden jugosas. Calcula 40 min por cada medio kilo.



Ahora coloca en el mortero el vinagre, la miel y la fruta cortada. Machaca bien para que la fruta suelte el jugo.

Faltando 10 minutos de cocción, saca la bandeja del horno. Abre el papel de aluminio y con una brocha unta las costillitas con el vinagre y la miel (esto dará el toque BBQ). Introduce la bandeja nuevamente pero sin cerrar el papel.

Sube la temperatura y pon en modo gratinar el horno. Los últimos 10 minutos son para que tomen color dorado y un sabor más intenso.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña con una ensalada de verduras verdes. Puedes aprovechar el calor del horno y acompañar este plato con patatas acordeón o con unos chips de yuca.

# CHULETAS AL ROMERO CON COMPOTA DE MANZANA

## INGREDIENTES:

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	25min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	15min

CALORIAS	478
PROTEINAS	45g
CARBOHIDRATOS	30g
GRASAS	20g

1 chuleta cerdo (entre 150 g y 200g)  
 1/8 cucharada de pimienta  
 1/8 cucharada de romero en polvo  
 1/8 cucharada de sal marina  
 ½ cucharada de aceite de coco  
 ½ cebolla cortada en brunoise  
 ½ manzana cortada en brunoise  
 ½ taza de agua  
 ½ cucharada de vinagre de manzana (o cualquier otro)  
 ¼ cucharada de canela  
 Zumo de medio limón



## PREPARACIÓN:

Sazona las chuletas con la pimienta, el romero y la sal.

Coloca una plancha a fuego alto, si las chuletas tienen grasa no adiciones aceite a la plancha. Sella las chuletas un minuto por cada lado. Luego baja el fuego, tapa y cocina por al menos 3 minutos más por cada lado. Las chuletas deben quedar doradas por fuera pero cocidas y jugosas por dentro.

En una sartén pequeña a fuego medio añade el aceite, pocha la cebolla, agrega la manzana y la canela y remueve por 30 segundos. Agrega el agua y el vinagre, baja el fuego y deja reducir hasta que tome consistencia de compota. Ponle un punto de sal.

Sirve las chuletas con una cucharada de compota de manzana y rocíale unas gotitas de jugo de limón.

Acompaña el plato con una ensalada de verduras verdes, apio, endivias y aguacate.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Si no tienes tiempo de hacer la compota puedes hacer una ensalada de manzana, cebolla, apio y aguacate con mayonesa casera sobre hojas verdes. También puedes acompañarlas con chucrut o puré de boniato.



## ÓRGANOS Y HUESOS

- 
- 69. CORAZÓN-CORAZÓN
  - 70. HIGADO DE RES ENCEBOLLADO
  - 71. PATE DE HIGADO
  - 72. CALDO DE HUESOS
  - 73. CALDO BASE DE POLLO

## CORAZÓN-CORAZÓN

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>22min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>17min</u>
MACERACIÓN	<u>12h</u>

CALORIAS / porción	<u>210</u>
PROTEINAS	<u>22g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>9g</u>
GRASAS	<u>10g</u>

### INGREDIENTES:

1 filete de corazón de res (150g limpio)  
 2-3 dientes de ajo  
 Zumo de 1/2 limón  
 ¼ cucharada de pimentón (en polvo) o paprika  
 ¼ cucharada de pimienta  
 ¼ cucharada de orégano  
 Una pizca de comino (opcional)  
 ¼ cucharada de sal marina  
 ½ cucharada de aceite de oliva  
 2 cucharadas de chimichurri (opcional)



### PREPARACIÓN:

Corta en cubos de bocado el corazón y colócalos en un bol.

Mezcla en un mortero el ajo, la pimienta, el orégano, el comino, y un poco de sal. Machaca un poco, añade el zumo de limón. Mezcla bien.

Agrega las especias al bol con el corazón y vierte el aceite de oliva. Mezcla y remueve todo muy bien. Tapa el bol con papel film y déjalo macerar en la nevera por 12 horas (puedes dejarlo menos tiempo)

Saca el corazón de la nevera, remuévelo otra vez. Coloca una sartén al fuego medio-alto con aceite de coco y sella los cubos. Ve sellándolos de 5 en 5, si los agregas todos de una vez no da tiempo de evaporar los líquidos de la maceración y no sellará y perderá la textura.

Pasa los cubos a un plato y acompaña con salsa chimichurri.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Como guarnición puedes preparar chips de boniato o patatas a la sal. También puedes preparar el corazón en brochetas con palitos de bambú y hacerlos a la plancha, puedes intercalar entre los trozos de corazón pedazos de boniato y cebolla.

## HIGADO DE RES ENCEBOLLADO

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>25min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>15min</u>
MACERACIÓN	<u>8-24h</u>

CALORIAS / porción	<u>323</u>
PROTEINAS	<u>20 g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>19 g</u>
GRASAS	<u>18 g</u>

### INGREDIENTES:

1 filete grueso de hígado de res (150g limpio)  
 ½ taza de leche (opcional)  
 1 cebolla mediana cortada en brunoise  
 ½-1 chorizo desmenuzado (depende del tamaño).  
 2 dientes de ajo  
 ¼ cucharada de pimienta  
 ¼ cucharada de orégano  
 ¼ cucharada de comino  
 ¼ cucharada de sal marina  
 1 cucharada de ghee o de aceite de coco  
 ¼ cucharada de pimentón (opcional)



### PREPARACIÓN:

Para reducir la textura arenosa del hígado, colócalo en un contenedor plano y cubre con la leche. Tapa, mete a la nevera y deja macerar idealmente 12 horas, pero puede ser menos tiempo.

En un mortero mezcla el ajo, la pimienta, el orégano, el comino, el pimentón, el poquito de aceite y la sal. Machaca bien todas las especies.

Saca el hígado de la leche, escurre y sécalo con una toalla de papel absorbente. Luego corta en cuadros de aproximadamente 2cm x 2cm. Colócalos en un bol y añade las especies mezcla bien (si quieras macera por 2 horas más).

En una sartén grande a fuego alto con apenas aceite saltea el chorizo desmenuzado y deja que suelte parte de su grasa. Luego agrega la cebolla y deja pochar conjuntamente por 3 minutos más. Retira del fuego y pasa todo a un recipiente aparte.

En la misma sartén a fuego alto sella los cubos de hígado moviéndolo constantemente (si suelta líquidos espera que se evaporen). Añade la cebolla y el chorizo, mezcla bien y cocina por 1 minuto más. Corrige el punto de sal.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Sirve el hígado con arroz basmati y perejil fresco picadito. También puedes comerlo todo mezclado en un bol. Si no tienes hígado de ternera puedes reemplazarlo por hígados de pollo, y el chorizo por algo de tocino. También lo puedes pasar por el procesador y comerlo en forma de paté para acompañar ensaladas, huevos o frutas.

## PATE DE HIGADO

### INGREDIENTES:

PORCIONES	<u>5</u>
TIEMPO TOTAL	<u>2h2min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>2min</u>
REFRIGERACION	<u>2h</u>

CALORIAS/porción	<u>140</u>
PROTEINAS	<u>3 g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>2 g</u>
GRASAS	<u>13 g</u>

100g de sobras de hígado encebollado (ajusta el resto de ingredientes si es más)  
 2 cucharadas de leche  
 2 cucharadas de mantequilla  
 4g de gelatina en polvo o 1 lámina (opcional)



### PREPARACIÓN:

En una olla pequeña a fuego lento coloca la leche y derrite la mantequilla sin que llegue a hervir (puedes calentar en una taza en el microondas). Disuelve allí la gelatina.

Pasa la leche al vaso de una batidora o a un procesador y agrega los restos de hígado encebollado. Procesa hasta que logres una pasta homogénea.

Escoge un contenedor de la forma de tu preferencia. Si quieras un paté para untar usa un frasco de vidrio como los de mermelada para conservarlo. Si lo quieres desmoldar como un pastel y servir, utiliza un contenedor de silicona previamente engrasado o un contenedor de cualquier material con un papel film en el fondo para que lo puedas desmoldar sin que pierda la forma.

Mete en la nevera por al menos 2 horas para que compacte.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Sirve en pedazos sobre una ensalada de verdes, o como *dip* para vegetales y frutas. También puedes usarlo en tu revuelto de huevos para el desayuno y en hamburguesas. Si te gusta un sabor más intenso agrega pimentón dulce o picante en los ingredientes. Si prefieres sabores más suaves añade algunas hierbas como tomillo o frutos como ciruelas pasas. Puedes sustituir la leche y la mantequilla por nata o requesón, lo hará más cremoso para untar. Para que tenga más consistencia de pastel añade más gelatina.

## CALDO DE HUESOS

PORCIONES	1.5lt
TIEMPO TOTAL	9h
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	8-9 h

CALORIAS/taza	20
PROTEINAS	2g
CARBOHIDRATOS	1g
GRASAS	1g

### INGREDIENTES:

Huesos de patas de res, de pollo o de cerdo (el hueso puede tener algo de carne)  
 2 puerros cortados en mitades  
 1 vara o tallo de apio en trozos  
 4-5 dientes de ajo machacados  
 1 cebolla mediana cortada en trozos  
 1 zanahoria grande cortada en trozos  
 ½ cucharada de vinagre de manzana  
 ½ cucharada de sal marina  
 ½ cucharada de jengibre (opcional)  
 8 tazas de agua (más si es necesario)



### PREPARACIÓN:

Coloca los todos los huesos o vegetales en la Crock-Pot o en una olla grande o en una olla de presión. Agrega el agua hasta que todo quede completamente sumergido. Añade el vinagre, la sal y el jengibre.

*En Crock-Pot:* Tapa y cocina en bajo entre 12 y 24 horas.

*Olla normal (método tradicional):* Coloca al fuego y lleva a punto de ebullición. Cuando se forme una espuma color gris-marrón en la superficie del caldo remuévela con una espumadera. Baja la temperatura y deja hirviendo entre 4-8 horas. Verifica siempre que haya líquido cubriendo los huesos.

*En olla de presión:* cocina por aproximadamente 45 minutos. Retira del fuego y deja que enfrie y libere la presión por 20 minutos o más.

En cualquier método deja enfriar un poco y pasa el caldo por un colador de maya fina. Te quedara el caldo limpio. Cuando alcance temperatura ambiente mételo en la nevera o el congelador. Si tiene mucha grasa se la podrás quitar fácilmente cuando esté frío. Congela en cuartos o medios litros te durará más de un mes.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Para la sopa dominguera de vegetales, coloca dos tazas de caldo de huesos y una más de agua, busca todos los restos de vegetales, córtalos en trozos pequeños. Sofríelos un poco. Agrega el caldo.

Lleva todos a hervor y deja reducir. Apaga el fuego, deja que enfrié un poco y licua o procesa. Agrega un poquito de mantequilla para que brille y corrige la sal.

## CALDO BASE DE POLLO (método tradicional)

PORCIONES	<u>1lt</u>
TIEMPO TOTAL	<u>12-24h</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>12-24h</u>

CALORIAS/ taza	<u>35</u>
PROTEINAS	<u>5g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>2g</u>
GRASAS	<u>1g</u>

### INGREDIENTES:

1 carcasa, 2 alas y 2 patas de pollo  
 2 zanahorias cortadas a la mitad  
 2 puerros (parte blanca)  
 1 cebolla mediana cortada a la mitad  
 1 vara o tallo de apio (opcional)  
 Hojitas de hierbas varias (yerbabuena, cilantro o laurel)  
 1/3 de cuchara de vinagre de manzana  
 2 litros de agua



### PREPARACIÓN:

Pela y pica en trozos grandes todas las verduras. Limpia la carcasa del pollo que no tenga restos de órganos o vísceras.

En una olla grande coloca las verduras y el pollo y cubre con el agua. Agrega el vinagre. Lleva todo a hervor.

Una vez que empiece a hervir, baja un poco el fuego y con una espumadera retira la espuma gris que sube a la superficie (en caso que se forme).

Baja el fuego y deja reducir el caldo lentamente, por aproximadamente 2 horas o más (depende de cuan concentrado te guste). Para consumé recomendamos 2 horas, como base para otras preparaciones al menos 3 horas.

Apaga el fuego y agrega las hierbas aromáticas. Deja reposar 10 min.

Saca de la olla las carnes y las verduras y cuela el caldo en un colador de malla fina. Cuando enfrié mételo en la nevera. Al día siguiente podrás desgrasarlo fácilmente con una cuchara. Luego pasa a envases plásticos y congela en cuartos, te pueden durar más de un mes en perfecto estado.

**EMPLATADO O 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 cremas de verduras.



## ACOMPAÑANTES

---

74. ARROZ BLANCO (método tradicional)
75. ARROZ DE COLIFLOR
76. MASA DE COLIFLOR PARA PIZZA
77. PURÉ DE BONIATO O PATATA
78. PURÉS O CREMAS DE VERDURAS
79. CHIPS DE BONIATO AL HORNO
80. MONEDAS DE BONIATO
81. PATATAS ACORDEON (Hasselback)
82. PATATAS A LA SAL
83. YUCA TOSTADA AL HORNO
84. AREPAS DE YUCA
85. CHIPS DE PLATANO
86. SÁNDWICH DE TOSTÓN



## ARROZ BLANCO (método tradicional)

### INGREDIENTES:

PORCIONES	<u>3</u>
TIEMPO TOTAL	<u>23min</u>
PREPARACIÓN	<u>3min</u>
COCCIÓN	<u>20min</u>

- 1 taza de arroz blanco de grano largo
- 1 ½ a 2 tazas de agua
- ¼ cucharadita de sal marina
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- Gotas de zumo de limón (opcional)



CALORIAS 100g de arroz cocido	<u>140</u>
PROTEINAS	<u>3g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>28g</u>
GRASAS	<u>1g</u>

### PREPARACIÓN:

Coloca la taza de arroz en un colador y lávalo bien bajo agua corriente.

En una sartén antiadherente (medianas) coloca el arroz, el agua, y el aceite de oliva.

Mezcla todo con una cuchara y coloca a fuego fuerte hasta que comience a hervir. Roto el hervor se agrega la sal y las gotas de zumo de limón (para evitar que se apelmace).

Sin tocarlo deja que el agua comience a evaporar hasta que el arroz quede expuesto al ras de las burbujas de agua. Baja la temperatura lo más que puedas (muy baja), tapa el arroz y déjalo cocer por aproximadamente 10-12 minutos más. Pruébalo, si el grano está blando destapa y apaga el fuego. Si todavía está duro tapa nuevamente y deja cocinar unos minutos más.

Deja reposar por 10 minutos.

Si el arroz es tipo Basmati usa solamente taza y media de agua. Recomendamos ver las instrucciones de cocción del empaque ya que hay algunos tipos de arroz que requieren menos agua o menos tiempo como el arroz vaporizado.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** para lograr un sabor especial puedes agregar un tallito de apio y un diente de ajo machacado al agua. También puedes darle color y sabor con hilos de azafrán y una hoja de laurel. Para un arroz aromático añade un poco de hierbas al agua hirviendo, ya sea secas o todo el ramito.



## ARROZ DE COLIFLOR

PORCIONES	<u>2-3</u>
TIEMPO TOTAL	<u>18min</u>
PREPARACIÓN	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>8min</u>

CALORIAS/100gr	<u>44</u>
PROTEINAS	<u>2g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>4g</u>
GRASAS	<u>3g</u>

### INGREDIENTES:

- 1 coliflor blanca cruda
- 2 cucharadas aceite de coco o mantequilla
- 1 cebollino (parte verde) cortada en aritos
- 1 diente de ajo (opcional)
- Sal marina y pimienta negra al gusto



### PREPARACIÓN:

Corta la coliflor cruda en floretes, quitando todo el tallo, los cuales puedes reservar para hacer un puré.

Coloca los floretes crudos en un procesador de alimentos. Con pulsaciones cortas, procura hasta que tenga consistencia de "arroz". Si no tienes procesador entonces ralla la coliflor por el lado más grueso del rallador de mano.

En una sartén calienta el aceite de coco o mantequilla, (puedes saltear el ajo aquí) agrega el arroz de coliflor y saltéala por un minuto a fuego medio, mezclando de vez en cuando.

Baja el fuego, agrega el cebollino, la sal y la pimienta. Mezcla bien, tapa y cocina 5 minutos como máximo para que mantenga la consistencia de "arroz". Si lo dejas más tiempo será más parecido a un puré.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Las variantes son múltiples, tantas como platos con arroz existen. Puedes hacer arroz salteado con gambas, "risotto" de lo que quieras, o para hacer "taboule" sin necesidad de usar trigo o quínoa.

## MASA DE COLIFLOR PARA PIZZA

PORCIONES	2-3
TIEMPO TOTAL	18min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	8min

CALORIAS masa	840
PROTEINAS	74g
CARBOHIDRATOS	35g
GRASAS	47g

Adaptada de Diego Jiménez del Plan Revolucionario.

### INGREDIENTES:

1 coliflor mediana  
 1 huevo  
 150g queso rallado parmesano  
 1 cucharada de ajo en polvo  
 ½ cucharada de orégano  
 Sal marina y pimienta negra al gusto



### PREPARACIÓN:

Corta la coliflor cruda en floretes, quitando todo el tallo, los cuales puedes reservar para hacer un puré.

Coloca los floretes crudos en un procesador de alimentos. Con pulsaciones cortas, procesa hasta que tenga consistencia de "arroz". Si no tienes procesador entonces ralla la coliflor por el lado más grueso del rallador de mano.

Pasa el arroz a un bol y mete al microondas por 8 minutos. Cuando esté lista usa trapo de cocina y escurre toda el agua de la cocción (con cuidado si todavía está caliente). Al sacar toda el agua la masa quedará crujiente.

Precalienta el horno a 200°C. Engrasa una bandeja para horno o forra con papel encerado.

Una vez escurrida la coliflor, agrega el huevo, el queso, el ajo y orégano. Mezcla bien quedará una masa consistente.

Extendemos la masa uniformemente sobre el papel de horno (más bien fina) y horneamos por 15-20 minutos a 200°C. Dependiendo del grosor se hará antes o después. Cuando la masa empieza a tostar sácalo del horno.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puedes preparar pizzas con los ingredientes que más te gusten o usarla como base para un quiche de espinacas o para empanadas.



## PURÉ DE BONIATO / PATATA

PORCIONES	<u>5</u>
TIEMPO TOTAL	<u>20min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>15min</u>

CALORIAS/ por porción de 100gr cocido	<u>100</u>
PROTEINAS	<u>2g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>20g</u>
GRASAS	<u>1g</u>

### INGREDIENTES:

½ kilo de boniatos o patatas  
50gr de mantequilla o 2 cucharadas de aceite de oliva  
1/2 de cucharada de sal marina para las patatas o 1/4 para boniatos  
¼ de taza de leche o nata (opcional para más suavidad)



### PREPARACIÓN:

Pela el boniato/patatas y córtalos en trozos si son muy grandes.

Coloca una olla con suficientes agua a hervir, agrega la sal. Cocina hasta que estén blandas o puedas pincharlas fácilmente con un tenedor (15 minutos aprox).

Retira del agua y pásalos a un bol. Si tienes pasapuré procésalos cuando aún estén calientes, es más fácil, si no usa un tenedor y presiona hasta que se vuelva puré.

Luego agrega la mantequilla o aceite mezclando poco a poco. Prueba y corrige la sal. Revuelve hasta que se integren todos los ingredientes. Si te gusta una textura más suave agrega la leche caliente poco a poco.

Espera que enfrié y guarda en un envase (preferible de vidrio). El puré puede durar de dos a tres días en la nevera.

Caliéntalo en el microondas o a fuego bajo en una olla antiadherente con un poquito de leche.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña cualquier proteína y sirve de alternativa de almidones al horno. Esta fórmula es perfecta para hacer puré de vegetales.

## PURÉ O CREMA DE VERDURAS

PORCIONES	2-3
TIEMPO TOTAL	20min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	15min

CALORIAS  
dependerán del tipo  
de verdura

### INGREDIENTES:

½ kilo verduras de tu elección como brócoli, zanahoria, calabaza, remolacha  
 50gr de mantequilla o 2 cucharadas de aceite de oliva  
 1 ½ taza de caldo de huesos o de pollo  
 Sal al gusto  
 ¼ de taza de leche o nata (opcional para más suavidad)



### PREPARACIÓN:

Cocina los vegetales al vapor hasta que estén suaves o coloca una olla con suficientes agua a hervir y cocina hasta que puedas pinchar los vegetales fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción dependerá de la verdura.

#### Para preparar puré:

Retira de fuego y pasa las verduras a un bol. Si tienes pasapuré procésalos cuando aún estén calientes, Luego agrega la mantequilla o aceite mezclando poco a poco. Prueba y corrige la sal. Revuelve hasta que se integren todos los ingredientes. Si te gusta una textura más suave agrega la leche caliente poco a poco.

Si usas un procesador de alimentos coloca todos los ingredientes de una vez (menos el caldo) y procesa hasta lograr la consistencia de puré. Corrige el punto de sal.

#### Para preparar una crema:

En vez de usar un procesador utiliza una batidora de mano o licuadora, coloca todos los ingredientes más el caldo y licúa hasta tener una sopa. Si te gusta espesa añade el líquido poco a poco y verifica la consistencia de la crema en la medida que vas licuando. Corrige la sal.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Sirve con queso rallado o almendras fileteadas. Puedes agregar las especies de tu preferencia tanto a los purés como a las cremas. Por ejemplo la crema de zanahoria va muy bien con curry, la de remolacha con ajo puerros y la de espinacas con cebollino.

## CHIPS DE BONIATO AL HORNO

### INGREDIENTES:

1 boniato o camote mediano  
 ½ cucharada de aceite de coco  
 Canela al gusto  
 1 cucharada de miel (opcional)



### PREPARACIÓN:

Pela y corta el boniato o camote en bastones o en ruedas de 5ml cada una.

Precalienta el horno a 180°C.

Engrasa una bandeja para horno o coloca papel encerado y coloca los bastones de camote. Rocía unas gotas de aceite y mueve con las manos para distribuir.

Mete al horno entre 20-30 minutos y mueve de vez en cuando. Vigila que se doren pero que no se quemen.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Al igual que los chips de plátano macho, el boniato es perfecto para acompañar cualquier carne. Su dulzor hace que sea un perfecto acompañante de carnes y en particular del lomo de cerdo.

PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	30min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	25min

CALORIAS/ por porción de 100gr cocido	100
PROTEINAS	2g
CARBOHIDRATOS	20g
GRASAS	1g

## MONEDAS DE BONIATO

PORCIONES	2-4
TIEMPO TOTAL	20min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	10min

CALORIAS/ por porción de 100gr cocidos	100
PROTEINAS	2g
CARBOHIDRATOS	20g
GRASAS	1g

### INGREDIENTES:

2 boniatos o camotes cortados en ruedas vichy (2cm de ancho)  
 ½ cucharada de canela  
 ½ cucharada de nuez moscada  
 ½ cucharada de clavo de olor (opcional)  
 1 cucharada de miel  
 ¼ cucharada de sal  
 2 cucharadas de mantequilla



### PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 180°C

En un bol derrite la mantequilla en el microondas, inmediatamente agrega la miel, el resto de las especies y la sal. Mezcla todo bien.

En una bandeja para hornear previamente engrasada coloca las ruedas de boniato y con una brocha de cocina pinta cada una con la mantequilla y las especies. Verifica que todas las ruedas queden cubiertas. Hornea 10-12 min.

Si te gustan las monedas más tostadas, cuando las saques del horno puedes aplastar cada rueda con una tabla de picar o con superficie plana. Vuélvela a colocar el horno en modo gratinado (o broil) por 5 minutos más.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Para un toque más sofisticado puedes servirlas con una cucharadita de queso de cabra fresco. Combinan especialmente con el cerdo a las finas hierbas, pero puedes prepararlas para acompañar cualquier pescado o carne.

## PATATAS ACORDEÓN (Hasselback)

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	30min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	25min
CALORIAS / por porción de 100g cocidos	100
PROTEINAS	2g
CARBOHIDRATOS	20g
GRASAS	1g

### INGREDIENTES:

- 1 patata entera mediana por persona
- 1 cucharada de ghee o aceite de coco.
- 1 cucharadita de romero u otras hierbas aromáticas (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto



### PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 180°C.

Limpia bien las patatas con un pequeño cepillo y sécalas con toallas de papel. Puedes pelarla siquieres.

Coloca la patata entera sobre una tabla de picar y con un cuchillo bien afilado corta en ruedas de no más de 5ml, pero sin llegar a desprender la rueda, es decir dejando el último pedacito sin cortar. La patata debe estar unida por debajo y separada por arriba como un acordeón.

Coloca las patatas en una bandeja para hornear. Rocía por encima la mitad del aceite o píntalas con cuidado con una brocha para que no se separen las ruedas. Añade el romero o cualquier hierba que prefieras (orégano, albahaca, etc).

Hornéalas por 25 min aproximadamente, recuerda que el tiempo dependerá del tamaño de la patata. Saca la bandeja y vuelve a pintar las patatas con el aceite. Introduce nuevamente al horno por 10 minutos más o hasta que las patatas estén crujientes por fuera y suaves por dentro.

Al servir agrega sal y pimienta al gusto.

EMPLATADO Y VARIANTES: Sirve para acompañar cualquier plato a la plancha, pescados, pollo o carne.

## PATATAS A LA SAL

PORCIONES	1-2
TIEMPO TOTAL	30min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	25min

CALORIAS / por porción de 100g cocidos	90
PROTEINAS	2g
CARBOHIDRATOS	20g
GRASAS	0g

### INGREDIENTES:

- 1 patata mediana
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de sal gruesa



### PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 180°C

Lava y pela la patata. Cúrtala en ruedas de 1 cm aproximadamente. También puedes cortarla en bastones gruesos para un toque más profesional.

En un bol con agua remoja la patata por 10min para que suelte algo de almidón (este procedimiento es opcional)

Pasado este tiempo, escurre y seca con un paño de cocina o toallas de papel absorbente. Sécalas bien por ambos lados.

En una bandeja para hornear distribuye la sal gruesa y coloca cuidadosamente las patatas encima. Las patatas tienen que estar bien secas para que no absorban la sal.

Hornea por 20 minutos o hasta que comiencen a inflar y dorar. Sírvelas inmediatamente.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Puede acompañar perfectamente cualquier plato de carne o pescado.



## YUCA TOSTADA AL HORNO

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	40min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	30min
CALORIAS por porción de 100g cocidos	137
PROTEINAS	1g
CARBOHIDRATOS	38g
GRASAS	1g

### INGREDIENTES:

1-2 yucas grandes  
 ½ cucharada de ghee o aceite de coco  
 Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN:

Para cocinarla pela y corta la yuca en pedazos de aproximadamente 7-8cm. Coloca dos tazas de agua a hervir con una cucharadita de sal y cocina la yuca en el agua hirviendo hasta que esté muy blanda. Esto puede ser de 40 minutos a 1 hora. En olla de presión puede tomar 25min. Esurre y deja enfriar en la nevera por al menos un día.

Para hacer los chips saca la yuca de la nevera y córtala en bastones como las patatas fritas.

Precalienta el horno a 150°C. Prepara una bandeja para horno. Si es antiadherente solo engrásala un poco, si no fórrala con papel de aluminio o encerado

Coloca la yuca cortada sobre la bandeja y con una brocha píntala con un poco de ghee o aceite, no la empapes de grasa, es solo una pincelada.

Mete al horno por al menos 20 minutos o hasta que se vuelva dorada y crujiente. Hay que vigilar la cocción cerca del final porque pasan de crujientes a quemadas rápidamente.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Saca del horno y espolvorea la sal u otras hierbas. También puedes agregarle un mojito de cilantro. Acompaña cualquier proteína.

Nota: Para que sea un almidón resistente debes haberla cocido previamente (hervida o en olla de presión) y mantenido en la nevera al menos 1 día.

## AREPAS DE YUCA

PORCIONES	4
TIEMPO TOTAL	15min
PREPARACION	50min
COCCIÓN	70min

CALORIAS / porción de 100g cocidos	160
PROTEINAS	1g
CARBOHIDRATOS	38g
GRASAS	1g

### INGREDIENTES:

1-2 yucas medianas  
1 litro de agua  
2 cucharadas de sal marina  
1 cucharada de polvo de hornear  
1/3 de cucharada de vinagre  
½ cucharada de aceite de coco



### PREPARACIÓN:

Pela la yuca y pícalo en pedazos medianos. Si ya tienes la yuca previamente cocida solo procésala y haz las arepas

En una olla pon a hervir el agua con la sal. Añade la yuca y cocínala por al menos una hora (menos tiempo si tienes olla a presión). Está cocida cuando al pinchar con un tenedor está muy blanda.

Saca la yuca del agua, escurre y deja reposar un poco. Luego pásala por un pasapuré, procesador o machaca manualmente con un tenedor. Te quedará un puré algo chicloso.

Añade a esta masa el polvo de hornear y el vinagre. Mezcla bien con el tenedor o con amasa con la mano por 3 minutos más.

Coloca una plancha engrasada con aceite de coco a fuego medio-alto.

Con la masa haz bolitas de 2 a 3cm de diámetro y presiona entre las palmas de tus manos hasta que tengan forma circular (de arepa). Cocina entre 4 y 7 minutos por cada lado. Haz tantas arepas como quepan en la plancha. Si quieres que te queden super crujientes y abombadas coloca las arepas sobre unas rejillas o bandeja y mételas al horno por 10 minutos a 200°C.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Corta la arepa por la mitad por el lado de canto fino y rellena con el lomo de cerdo desmenuzado una rueda de tomate y sal. También puedes llenar con queso y aguacate. Cómela con las manos como un bocadillo.

Nota: Para aprovechar el almidón resistente de la yuca guárdala hervida en la nevera y luego prepara las arepas o los chips.

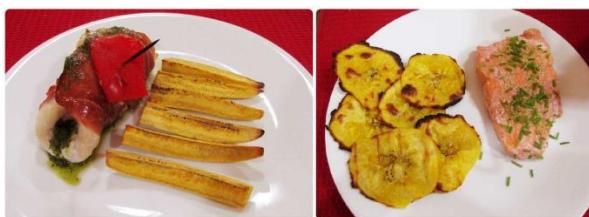
# CHIPS DE PLATANO MACHO VERDE

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>30min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>25min</u>

CALORIAS /porción	<u>116</u>
PROTEINAS	<u>1g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>31g</u>
GRASAS	<u>1g</u>

## INGREDIENTES:

1 plátano macho verde  
1 diente de ajo pequeño  
½ cucharada de aceite de coco  
Sal marina



## PREPARACIÓN:

Preparación tipo tostón:

Corta el plátano macho en ruedas y ponlo a hervir hasta que al pincharlo esté blando. Precalienta el horno a 160°C. Coloca una rueda de plátano aún caliente en una tabla, encima coloca un bolsa de plástico (de esas de congelar) o papel film y aplasta con otra tabla. Te quedarán circulitos finos. Haz lo mismo con el resto.

En una bandeja para horno previamente engrasada (o sobre papel de horno) coloca los chips. Hornea por aproximadamente 20-25 minutos hasta que estén dorados y blandos.



Preparación tipo chips:

Corta el plátano en bastones y ponlo a hervir hasta que al pincharlo esté blando. Pinta con una brocha de cocina (o con la mano) cada bastón con un poquito de aceite de coco. Precalienta el horno a 160°C.

En una bandeja para horno previamente engrasada (o sobre papel de horno) coloca los bastones de plátano. Sazona con un poco de sal. Hornea por aproximadamente 20-25 minutos hasta que estén dorados y blandos. Para recalentar mete al horno nuevamente por otros 3 minutos.



EMPLATADO Y VARIANTES: Combina muy bien con pescados y mariscos. Puedes comerlos con salsa alioli o con mayonesa.

## SÁNDWICH DE TOSTÓN

PORCIONES	1
TIEMPO TOTAL	30min
PREPARACIÓN	5min
COCCIÓN	25min

CALORIAS	259
PROTEINAS	2g
CARBOHIDRATOS	69g
GRASAS	1g

### INGREDIENTES:

1 plátano macho verde  
 ¼ cucharada de sal  
 ¼ cucharada de ajo en polvo y orégano seco.  
 ½ cucharada de aceite de coco  
 30g de queso (cuálquiera)  
 1 tomate mediano en ruedas  
 ¼ cebolla cortada en juliana  
 1 cucharada de mayonesa casera / chimichurri  
 ½ aguacate cortado en truchas finas  
 Sobras de cerdo, pollo o carne desmechados (opcional)



### PREPARACIÓN:

Para los tostones:

Pela el plátano verde. Puedes o no partirlo por la mitad.

Coloca el plátano en una olla y cubre con agua. Cocina con un ligero hervor por 6-7 minutos. Idealmente que no queden muy blandos. Escurre y espera que enfrie un poco, retira el exceso de humedad con un paño.

Coloca un pedazo de plátano sobre una tabla de cortar, agrega por encima un poquito de sal, ajo en polvo y orégano. Coloca un papel film (plástico) y aplasta con otra tabla hasta que el plátano esté delgado (5ml aprox). Si lo aplastas mucho se puede desbaratar. Haz lo mismo con cada mitad de plátano.

Precalienta el horno a 180°-200°. Engrasa una bandeja para hornear.

Coloca el plátano aplastado en la bandeja y hornea 10-15 minutos hasta que doren. Saca del horno y prepáralos tal como si fueran un pan de sándwich. En una tapa coloca el queso, el tomate, la mayonesa y el aguacate. Tapa con la otra mitad.

Haz lo mismo con las otras dos mitades. Sirve inmediatamente mientras esté caliente para que el tostón se mantenga tostado y crujiente.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña si quieras este plato con ensalada verde. Puedes variar el relleno del sándwich por ejemplo con el cerdo a las finas hierbas o la proteína que más te guste.



## SALSAS Y ADEREZOS

---

87. MAYONESA CASERA
88. SALSA ALIOLI
89. SALSA DE CIRUELAS PASAS
90. CHIMICHURRI
91. MOJITO DE CILANTRO FRESCO
92. PICO DE GALLO
93. VINAGRETA MIEL MOSTAZA
94. VINAGRETA FRANCESA
95. GHEE (mantequilla clarificada)

## MAYONESA CASERA

PORCIONES	20 cdt
TIEMPO TOTAL	10min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	0min

CALORIAS / porción	126
PROTEINAS	1g
CARBOHIDRATOS	0g
GRASAS	12g

### INGREDIENTES:

2 huevos a temperatura ambiente  
 300ml de aceite de oliva extra virgen  
 1/3 cucharada de zumo limón o de vinagre de jerez  
 1/3 cucharada de mostaza (opcional)  
 1 pizca de sal marina



### PREPARACIÓN:

En el vaso de la batidora de mano coloca primero los huevos y cubre con el resto de ingredientes.

Introduce la batidora hasta el fondo del vaso y bate a máxima velocidad sin moverla ni subirla hasta que veas que emulsiona. Si mueves la batidora antes de que emulsione bien, la mezcla la mayonesa se puede cortar.

Una vez que haya emulsionado mueve la batidora de arriba a abajo para finalizar el proceso, sin dejar de batir en ningún momento. La textura debe ser cremosa.

Si la mayonesa se corta, no emulsiona o se mezcla de forma extraña no pasa nada. No la tires. Pásala a un recipiente, lava el vaso batidor, añade un huevo y comienza de nuevo. Luego incorpora la mezcla anterior.

Es importante que la conserves en la nevera y la consumas en los próximos 4 días.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** La mayonesa es una salsa muy versátil, puede acompañar innumerables platos de pescados, vegetales y ensaladas Si le agregas un poco de ajo ya tendrías casi lista una salsa alioli.



## SALSA ALIOLI

PORCIONES	<u>20cdt</u>
TIEMPO TOTAL	<u>10min</u>
PREPARACION	<u>10min</u>
COCCIÓN	<u>0min</u>

CALORIAS / porción	<u>126</u>
PROTEINAS	<u>1g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>0g</u>
GRASAS	<u>12g</u>

### INGREDIENTES:

1 huevo a temperatura ambiente  
1-2 dientes grandes de ajo (ajustar al gusto)  
200ml de aceite de oliva extra virgen o aceite de aguacate  
1/3 cucharada de zumo de limón o de vinagre de jerez  
1 pizca de sal marina



### PREPARACIÓN:

Pela y corta el ajo en rodajas. Si no te gusta mucho el ajo agrega menos.

En el vaso de la batidora de mano coloca el huevo y cubre con el resto de ingredientes.

Introduce la batidora hasta el fondo del vaso y bate a máxima velocidad sin moverla ni subirla hasta que veas que emulsiona. Si mueves la batidora antes de que emulsione bien la mezcla se puede cortar.

Una vez que haya emulsionado mueve la batidora de arriba a abajo para finalizar el proceso, sin dejar de batir en ningún momento. La textura debe ser cremosa.

Mientras más espesa la quieras más tiempo tienes que batir y menos aceite debes agregar.

A veces puede que sea corte, no pasa nada. No tires la mezcla. Lava bien el vaso batidor, pon otro huevo y comienza a batir nuevamente. Luego añade poco a poco la mezcla anterior hasta que se ligue y vuelva a emulsionar.

Es importante que la conservemos en la nevera y consumas en los 4 días siguientes.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** La alioli es una versión de la mayonesa casera con un poco de ajo. También puedes preparar una versión con menos calorías mezclando yogurt griego, ajo y un poquito de aceite de oliva. Esta salsa sirve para acompañar y aderezar ensaladas, pescados y mariscos.

## SALSA DE CIRUELAS PASAS

PORCIONES	<u>3cdt</u>
TIEMPO TOTAL	<u>15min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>10min</u>

CALORIAS / porción	<u>76</u>
PROTEINAS	<u>0g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>11g</u>
GRASAS	<u>4g</u>

### INGREDIENTES:

3 ciruelas pasas grandes  
 ½ cebolla morada en trozos  
 1 cucharada de mantequilla  
 1 cucharada de miel  
 ¾ de taza de agua  
 ¼ cucharada de tomillo (opcional)  
 ¼ de cucharada de sal marina  
 1 cucharada de fécula de patata (o maíz)  
 1 cucharada de vinagre balsámico.



### PREPARACIÓN:

Pica las ciruelas pasas en trozos y retira las semillas.

Disuelve en la taza de agua la fécula de patata, el vinagre y la sal.

En una olla pequeña a fuego bajo derrite la mantequilla, agrega las cebollas y póchalas por dos minutos. Agrega las ciruelas, el agua (con la fécula, vinagre y sal), la miel y el tomillo.

Sube el fuego, hiere hasta que espese. Apaga el fuego y espera que enfrie.

Añade al vaso del batidor y procesa todo hasta que te quede una pasta.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Esta salsa es para acompañar el solomillo de cerdo a las finas hierbas. También marida perfectamente con pavo o pollo a la plancha o al horno. Puedes utilizar esta misma receta sustituyendo las ciruelas por otras frutas maduras, como por ejemplo: manzanas, peras o naranjas.

## CHIMICHURRI

PORCIONES	15cdt
TIEMPO TOTAL	7min
PREPARACION	7min
COCCIÓN	0min

CALORIAS / porción	71
PROTEINAS	1g
CARBOHIDRATOS	1g
GRASAS	7g

### INGREDIENTES:

2 tazas de perejil fresco  
 2 cucharadas de orégano (en polvo o fresco)  
 1 diente de ajo grande o 2 pequeños (al gusto)  
 ½ taza de cebollino o cebolla.  
 ¼ taza de pimiento rojo cortado (1 ají dulce o chile)  
 1 cucharada de vinagre balsámico  
 1 cucharada de limón fresco  
 ½ taza de aceite de oliva  
 Sal y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN:

Coloca todos los ingredientes en una picadora o batidora de mano.

Utiliza pulsaciones cortas hasta que veas los ingredientes cortados en trocitos muy pequeños pero que todavía se diferencien, es decir, que no alcancen la textura de licuado.

Conserva en un envase de vidrio y en la nevera. Se mantiene en perfecto estado de 3 a 4 días.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña perfectamente carnes a la plancha, corazón, quesos curados y vegetales cocidos. Si te gusta el picante sustituye el pimiento rojo por una guindilla, ají o chile o por algunas hojuelas de pimentón choricero. Si quieras 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 de las especias.

## MOJITO DE CILANTRO FRESCO

PORCIONES	4cdt
TIEMPO TOTAL	7min
PREPARACION	7min
COCCIÓN	0min

CALORIAS / porción	114
PROTEINAS	0g
CARBOHIDRATOS	1g
GRASAS	13g

### INGREDIENTES:

- 1 taza de cilantro fresco
- ¼ taza de aceite de oliva o de aguacate
- ¼ cucharada de sal
- 2 dientes de ajo



### PREPARACIÓN:

Coloca todos los ingredientes en una picadora o batidora de mano. Ve dando pulsaciones cortas hasta que veas los ingredientes picados en trocitos muy pequeños pero que todavía se diferencien, es decir, que no alcance la textura de licuado o de puré.

Refrigera en un frasco de vidrio. Te puede durar hasta 1 semana en la nevera.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña pescados o pollo a la plancha, almidones como patatas y yucas al horno o cocidas. Para hacer arroz aromatizado al cilantro agrega una cucharada de mojito a una taza de arroz revuelve bien y luego recalienta, es exquisito!



## PICO DE GALLO

PORCIONES	4cdt
TIEMPO TOTAL	7min
PREPARACION	7min
COCCIÓN	0min

CALORIAS / porción	12
PROTEINAS	0g
CARBOHIDRATOS	3g
GRASAS	0g

### INGREDIENTES:

1 tomate cortado en macedonia  
½ taza de cebolla cortada en brunoise  
¼ de guindilla o chile cortado en brunoise (opcional)  
½ taza de cilantro (hojas y tallos) cortado en brunoise  
Zumo de ½ limón  
Sal marina al gusto



### PREPARACIÓN:

Combina toda la verdura cortada con la sal y el zumo de limón. Revuelve todo suavemente.

Si vas a guardar en la nevera no aderezas. Refrigerá en un frasco de vidrio y te puede durar hasta 3 días. Agrega la sal y el limón al momento de servir.

EMPLATADO Y VARIANTES: Acompaña carnes, huevos y almidones como patatas o yucas cocidas.

## VINAGRETA MIEL MOSTAZA

PORCIONES aprox	<u>5 cdt</u>
TIEMPO TOTAL	<u>5min</u>
PREPARACION	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>0min</u>

CALORIAS / porción	<u>98</u>
PROTEINAS	<u>0g</u>
CARBOHIDRATOS	<u>7g</u>
GRASAS	<u>8g</u>

### INGREDIENTES:

3 cucharadas de aceite de oliva  
 2 cucharadas de vinagre de manzana  
 2 cucharadas de miel.  
 2 cucharadas de mostaza Dijon.  
 Sal marina y pimienta al gusto



### PREPARACIÓN:

Coloca todos los ingredientes en un bol pequeño y con un batidor de mano emulsiona hasta que muestren un color homogéneo.

Lo mejor es consumirla inmediatamente, pero puedes refrigerarla en un frasco de vidrio. Dura hasta 1 semana en la nevera y recuerda emulsionarla cada vez que sirvas.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Adereza cualquier ensalada fresca de verdura de hoja verde, sobre todo aquellas acompañadas de quesos curados o salmón.



## VINAGRETA FRANCESA

PORCIONES aprox	15 cdt
TIEMPO TOTAL	5min
PREPARACION	5min
COCCIÓN	0min

CALORIAS /porción	70
PROTEINAS	0g
CARBOHIDRATOS	3g
GRASAS	7g

### INGREDIENTES:

½ taza de aceite de oliva  
1 cucharada de zumo de limón  
2 cucharadas de zumo de naranja  
½ cucharada de mostaza  
Sal marina al gusto  
Pimienta recién molida (opcional)



### PREPARACIÓN:

Coloca todos los ingredientes en un bol pequeño y con un batidor de mano emulsiona hasta que muestre un color homogéneo.

Lo mejor es consumirla inmediatamente, pero puedes refrigerarla en un frasco de vidrio. Dura hasta 1 semana en la nevera y recuerda emulsionarla cada vez que sirvas.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña cualquier ensalada de hoja verde. También puedes sustituir la mayonesa de la "Coleslaw" con este aderezo. Puedes usar yogurt griego en vez de mostaza para darle un sabor algo más suave.

## **GHEE** (mantequilla clarificada)

PORCIONES aprox	33
TIEMPO TOTAL	15min
PREPARACION	0min
COCCIÓN	15min

CALORIAS por 15ml	45
PROTEINAS	0g
CARBOHIDRATOS	0g
GRASAS	5g

### INGREDIENTES:

500 g de mantequilla



### PREPARACIÓN:

En una olla a fuego medio derrite la mantequilla y llévala a punto de hervor. Luego reduce el calor.

La mantequilla formará una especie de espuma que se tornará color café y decantará al fondo de la olla. Estos son los sólidos de leche y restos de proteína.

Apaga el fuego y deja que repose unos minutos. La mantequilla deberá tornarse color dorado.

Coloca un filtro de café, tela o un colador muy fino sobre un frasco de vidrio resistente al calor y cuidadosamente transvasa el ghee. De esta manera solo nos quedaremos con la grasa y el resto de los sólidos quedarán en el colador o en la olla.

No le hace falta refrigeración y puede durar a hasta un mes a temperatura ambiente. A una temperatura mayor a los 23° el ghee se mantendrá líquido, si es menor tenderá a solidificarse un poco.



## **POSTRES**

---

96. MOUSSE DE CHOCOLATE NEGRO
97. GALLETAS DE CHOCOLATE CHIPS
98. MAGDAMUFFINGS
99. PAN DE CALABAZA
100. ENSALADA TIBIA DE FRUTAS
101. TARTA TANTIN
102. MANZANAS-CHAI

## MOUSSE DE CHOCOLATE NEGRO

PORCIONES	<u>2</u>
TIEMPO TOTAL	<u>2h10min</u>
PREPARACIÓN	<u>5min</u>
COCCIÓN	<u>5min</u>
REFRIGERACIÓN	<u>2h</u>

### INGREDIENTES:

2 tazas de yogurt griego natural sin azúcar  
 ½ taza de crema de coco (o de queso batido o quark)  
 4g de gelatina en polvo o 1 lámina  
 2 cucharadas de stevia granulada  
 ½ cucharada de esencia de vainilla  
 50g de chocolate oscuro 85%-90% de cacao  
 Cacao en polvo 100% (opcional para adornar)



### PREPARACIÓN:

En una olla a fuego medio-bajo calienta la crema de coco (o de leche) pero que no llegue a hervir. Luego agrégale los trozos de chocolate y la gelatina.

Mueve constantemente hasta que el chocolate esté completamente derretido y la gelatina disuelta. Retira del fuego y deja enfriar a temperatura ambiente.

Si tu gelatina es en láminas remójala previamente en agua fría por unos minutos y luego escurre antes de añadir a la crema. Si es en polvo disuélvela directamente.

En un bol aparte bate el yogurt con la stevia y la vainilla. Agrégale la crema de chocolate ya fría y mezcla bien con el batidor de mano unos 3 minutos.

Sirve el yogurt en 2 vasos o copas e introducelos en la nevera hasta que enfríen y cuajen (al menos de 1-2 horas).

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Espolvorea el cacao antes de servir y acompaña con alguna fruta o nuez para decorar.

## GALLETAS DE CHOCOLATE CHIPS

PORCIONES	6
TIEMPO TOTAL	15min
PREPARACIÓN	10min
COCCIÓN	5min

### INGREDIENTES:

100g -120g de harina de almendras (o de coco o mix de ambas)  
 1 huevo  
 20g -30g de chocolate negro idealmente mayor a 85% de cacao.  
 1 scoop de proteína de suero con sabor a vainilla o chocolate  
 20g de mantequilla  
 1 cucharada de polvo de hornear  
 1 cucharada de miel o ½ de stevia  
 Una pizca de sal marina  
 Coco rayado (opcional sólo se utiliza para “rebozar”)



### PREPARACIÓN:

Precalienta el horno a 150°C.

Derrite la mantequilla en una olla pequeña o en el microondas.

En un bol pon la harina de almendras, la proteína y el polvo de hornear. Mezcla bien. Luego añade la mantequilla derretida. Si quieras galletas de doble chocolate añade dos cucharadas de cacao en polvo 100%.

En otro recipiente bate vigorosamente el huevo con la miel o la stevia hasta tener un color homogéneo. Agrégalo a la mezcla anterior.

Echa ahora los trozos de chocolate y la pizca de sal. Amasa hasta lograr una pasta un poco pegajosa. Mete en la nevera hasta que enfrie la mantequilla, compacte la masa y sea fácil luego hacer las bolitas para las galletas.

En una bandeja para horno coloca papel encerado. Saca de la nevera la masa y empieza hacer bolitas (puedes utilizar moldes para galletas) del tamaño que quieras las galletas.

Coloca las bolitas con suficiente espacio entre ellas, cuando se calientan tienden a aplastarse un poco y se pueden pegar entre ellas. Hornea solamente de 5 a 7 minutos.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Si te gusta el coco, puedes rebozar las galletas con una capa de coco rallado antes de meterlas al horno o puedes añadirlo directamente a la masa. Con esta receta también puedes preparar galletas de jengibre. No uses chocolate y añade jengibre rallado, una cucharada de canela y clavo en polvo.

Si no añades proteína de algún sabor en la preparación, te recomiendo agregar algo más de harina de almendras y de miel o de stevia para endulzar.

## MAGDAMUFFINS

PORCIONES	4
TIEMPO TOTAL	30min
PREPARACION	10min
COCCIÓN	15min

### INGREDIENTES:

1 plátano maduro  
 1 huevo  
 30g de proteína de suero de leche natural (o de chocolate)  
 25g de harina de coco  
 1 cucharada de polvo de hornear  
 4 nueces picaditas (opcional si te gustan los chips de nueces)  
 1 cuadro de chocolate 90% picadito (opcional para chips de chocolate)  
 Una pizca de sal marina



### PREPARACIÓN:

Enciende y precalienta el horno a 150°C.

En un bol machaca el plátano maduro con un tenedor hasta que obtengas un puré.

Agrega el huevo, la harina, la proteína, el polvo de hornear, y la pizca de sal. Mezcla muy bien con el tenedor evitando que queden grumos. También puedes utilizar el batidor de mano.

Una vez homogéneo el puré agrega las nueces y el chocolate cortado y remueve nuevamente con una cuchara o espátula.

Engrasa una bandeja para magdalenas (de metal o de silicona) o usa moldes individuales de magdalenas para horno y reparte la mezcla.

Mete al horno por 15 minutos. Pincha con un palito de madera o de bambú, si sale mojado hornea 3 minutos más si sale seco o sin restos ya están listos.

Sirve recién salidos del horno si te gustan tibios y con las chispas de chocolate derretidas. También puedes dejar reposar para la hora del café.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Agrega proteína de chocolate y cacao en polvo para hacer magdalenas de chocolate. También puedes preparar magdamuffings de zanahoria y jengibre como sigue: 1 zanahoria pequeña rallada (por el lado fino), 10gr de jengibre rallado, 1 huevo, 30gr de proteína de suero de leche natural, 25gr de harina de coco o de almendras, 1 cucharada de polvo de hornear, 4 nueces picaditas, 1/2 cucharadas de miel, 2 sobres de stevia, canela en polvo, un clavito y una pizca de sal. Pon todo en el vaso del batidor de mano, menos la zanahoria, el jengibre y las nueces. Bate bien por 1 minuto. Luego añade la zanahoria, el jengibre y las nueces y mezcla con una cuchara. Pasa a los moldes y al horno por 20 minutos.

## PAN DE CALABAZA

PORCIONES	4
TIEMPO TOTAL	30min
PREPARACION	10min
COCCIÓN	15min

### INGREDIENTES:

400g de calabaza con corteza y semilla  
 2 tazas de avena triturada  
 2 cucharadas de polvo de hornear  
 1 cucharada de canela  
 1 cucharada de jengibre rallado o en polvo  
 1 cucharada de miel o stevia (regula en función del gusto)  
 Pizca de clavo de olor  
 1 huevo  
 1 taza de leche (puede ser de leche de almendras)  
 2 cucharadas de aceite de coco  
 Nueces picaditas o chips de chocolate (opcional)  
 Una pizca de sal marina



### PREPARACIÓN:

Enciende y precalienta el horno a 150°C. Engrasa un molde mediano para horno con aceite de coco.

Parte la calabaza en trozos grandes. Preparar una bandeja para horno o con papel encerado y hornea la calabaza por aproximadamente 20 minutos o hasta que este blanda. Cuando la pinches fácilmente con un tenedor estará lista.

Espera que enfrie y con cuidado retira la piel y semillas. En un bol machaca la carne de la calabaza hasta lograr un puré y reservamos una taza para el pan.

En un procesador Tritura la avena hasta convertirla en polvo. Pasa a un bol y mezcla con los ingredientes secos: polvo de hornear, canela, jengibre, clavo y sal.

En otro recipiente mezcla la taza de puré, la leche, el huevo, el aceite y la miel. Batimos hasta que se forme una pasta homogénea. Luego agregamos los ingredientes secos y mezclamos bien, quedará algo líquida. Añade las nueces o el chocolate y remueve nuevamente.

Vacia la mezcla en el molde y hornea por 30 minutos a 180°C. Luego pincha con un palito de madera o de bambú, si sale mojado hornea 3 minutos más. Deja enfriar.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Sirve solo o con algo de miel. Añade más miel o stevia si quieras un pan más dulce y manténlo refrigerado.

## ENSALADA TIBIA DE FRUTAS

PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	20min
PREPARACION	5min
COCCIÓN	15min

### INGREDIENTES:

1 manzana cortada en macedonia  
 1 pera cortada en macedonia  
 ½ taza de arándanos  
 ½ cucharada de aceite de coco  
 2 cucharadas de agua  
 ½ cucharada de canela  
 ¼ cucharada de esencia de vainilla  
 1 cucharada de miel o ½ de stevia  
 10g de nueces o almendras  
 Un pizca de sal marina  
 30g de requesón o de yogurt griego



### PREPARACIÓN:

En una sartén mediana a fuego medio coloca el aceite de coco, la manzana, la pera y el agua.

Cocina la fruta hasta que la misma comience a ablandarse de 5 a 8 minutos.

Agrega la miel, la canela y la vainilla, mezcla bien con las frutas.

Cocina hasta que las frutas luzcan con una textura pegajosa. Retira del fuego y deja reposar un poco en una fuente.

Finalmente agrega los arándanos y las nueces.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** Acompaña un poco de requesón o de yogurt. Si la fruta está dulce no hace falta que agregues miel o stevia.

## TARTA TANTIN

PORCIONES	2
TIEMPO TOTAL	6min
PREPARACION	1min
COCCIÓN	5min

### INGREDIENTES:

Para la base:

1 taza de harina de almendras  
15gr de mantequilla derretida  
1 huevo  
1 cucharada de miel (o stevia al gusto granulada)  
1 cucharada de polvo de hornear,  
Unas gotas de esencia de vainilla  
Una pizca de sal.

Relleno:

½ cucharada de miel  
1 manzana cortada en láminas finas  
Pizca de canela y nuez moscada  
10gr nueces (opcional)



### PREPARACIÓN:

Enciende y precalienta el horno a 150°C y engrasa un molde pequeño para horno o coloca papel encerado.

Para la base

Derrite la mantequilla. Bate el huevo con la vainilla y la sal aparte y mezcla el resto de los ingredientes en un bol.

Agrega la mantequilla y el huevo a los ingredientes secos y amasa hasta obtener una pasta homogénea.

Poco a poco ve extendiendo la masa sobre papel encerado y aplasta con las manos hasta que tenga el grosor que te guste.

Para el relleno

Corta una manzana madura (mientras más madura mejor) en láminas y colócala de forma ordenada sobre la masa. Unta un poquito de miel por encima con una brocha, espolvorea canela y una pizca de nuez moscada. Añade las nueces cortadas.

Mete al horno por 30 minutos. Sirve recién salida del horno.

**EMPLATADO Y VARIANTES:** También puedes hornear solamente manzanas o peras y espolvorearle canela y almendras fileteadas.

## COMPOTA MANZANA-CHAI

PORCIONES  
TIEMPO TOTAL  
PREPARACION  
HORNO  
OLLA LENTA

7

10min  
30min  
2h30min

### INGREDIENTES:

7 manzanas peladas y cortadas en láminas  
3 cucharadas de miel  
1 cucharada de zumo de limón  
10g de raíz de jengibre rallada  
1 cucharada de canela en polvo  
1 cucharada de mantequilla (opcional)  
10g de nueces o almendras cortadas



### PREPARACIÓN:

Al horno:

Precalienta el horno al 150°. Engrasa un molde pequeño para horno.

En un bol mezcla la miel, la mantequilla, el zumo de limón y el jengibre. Añade las manzanas y mueve hasta que se embadurnen bien.

Coloca las manzanas en el molde. Encima añade la canela y las nueces picadas. Hornea por 30 minutos.

En Crock-Pot:

Combina todo en la olla de cocción lenta y cocina en alto por 2 horas 30 minutos. Escurre el exceso de líquido (si tiene). Si te gusta más triturada pásala al vaso de la batidora de mano y hazla puré. Si quieres puedes añadir las nueces al final para que mantengan el crocante.

Deja enfriar y guarda en la nevera hasta por 7 días en refrigeración.

EMPLATADO Y VARIANTES: Perfecto para comer solo como un postre o con yogur.



## **COMIDA RÁPIDA (NO BASURA)**

### **IDEAS DE SNACKS**

4 Rollitos de jamón serrano con queso  
30gr de queso curado  
50gr de salmón ahumado  
2 huevos cocidos  
10 aceitunas  
1 pieza de fruta mediana o una taza picada  
15gr de frutos secos  
1 taza de yogurt natural o griego sin azúcar  
Vegetales cortados en bastones o tomates cherry  
2 pimientos de piquillo rellenos de queso de cabra fresco  
1 batido de proteínas.  
20gr de chocolate negro > 80%

### **IDEAS "TO GO"**

Batido o smoothie de proteínas.  
2 huevos cocidos y un puñado de almendras  
2 tazas de caldo de huesos  
Pinchos de ensalada caprese  
Envueltos de queso curado con salmón ahumado o jamón serrano  
Galletas de chocolate chips  
Magdamuffings  
Yogurt griego con nueces y miel  
Mousse de yogurt  
Paté de hígado con frutas o vegetales  
Carne seca (jerky)  
Pan de Sonia

### **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...

Usa vegetales y/o frutas cortadas y congeladas.

# COCINA PARA PRINCIPIANTES

## EQUIPA TU COCINA: IMPLEMENTOS Y UTENSILIOS

Si eres de los que le gusta cocinar y tienes tu cocina super equipada puedes saltarte las próximas listas. Solamente te recomendamos que revises si tienes los implementos de medición de ingredientes (balanza, tazas, jarras y cucharas de medir), que te resultarán útiles para seguir algunas recetas (y añadir más precisión si sigues el Plan Rx). Pero si eres de los que se aproximan a 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 con el presupuesto.

Los utensilios y electrodomésticos de cocina que se incluyen en la siguientes lista son de uso común, no son caros y los encuentras en cualquier lugar. No es una obligación que los compres, mucha gente se las arregla con mucho menos, pero pueden ayudar. Tú mismo.

### UTENSILIOS E IMPLEMENTOS DE COCINA

Cuchillos de cocina (carnicero, pelador y sierra)	<u>Cesta metálica para cocer al vapor</u>
Tabla de cortar mediana	Boles (varios tamaños)
Pelador de vegetales	Paleta de madera
Tijeras	Espátulas de plástico (tortillas y carnes)
Pinzas	Tazas de medir ingredientes secos
Mortero	<u>Cucharas de medir</u>
Machacador de ajos (o)	Jarra de medir para ingredientes líquidos
Pincel	<u>Balanza o peso de cocina</u>
Rallador pequeño	Colador mediano fino
Olla mediana	Contenedores de varios tamaños
Sartenes (2 tamaños)	Papel aluminio
Plancha o grill de acero	<u>Termómetro</u> (o)
Bandeja para horno	<u>Exprimidor de limón</u> (o)
Molde rectangular para horno	<u>Wok</u> (o)
	<b>(O) Opcional</b>

### ELECTRODOMESTICOS

Batidora de mano
<u>Licuadora</u>
Procesador de alimentos
<u>Olla de presión</u>
<u>Olla de cocción lenta</u> (Crock-Pot)

## TECNICAS 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 tapado. También existen vaporeras
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 sumerge inmediatamente en agua fría 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 pocos líquidos o su propio jugo por tiempo prolongado. Estofar es una cocción lenta generalmente de carnes rojas, 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 lo cuales deben moverse continuamente para evitar que se quemen. Es decir, cocinar en poco aceite con 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 graso o no.
HORNEADO Y ASADO	Estas técnicas de cocción tienen en común que necesitan de algún tipo de horno (normal o de convección). Lo que varía entre ellas es la dirección de la fuente de calor y la temperatura, la cual se ajustará al tipo de alimento y la textura que quiera darse. 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 PREPARACION

REMOJO	Remojar cereales y semillas por 12 a 24 horas en agua tibia levemente acidulada (una cucharadita de yogurt).
FERMENTACIÓN	Proceso que involucra el crecimiento y actividad de microorganismos en los alimentos como bacterias o levaduras (hongos microscópicos). Esta actividad permite minimización de toxinas, digestibilidad y conservación de los alimentos.
GERMINACIÓN	Procedimiento donde se permite a las semillas continuar con 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 enfrián 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
LICUAR	Mezclar y transformar los alimentos a un estado líquido
MACERAR	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 concentre 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
EMPLATAR	Colocar una comida sobre un plato o fuente de una manera atractiva a la vista o de alguna manera particular
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 y 3mm de espesor y 5 y 6cm de largo, para la cebolla se llama corte pluma.
JARDINERA	Bastones medianos (4 cm de largo y 4 mm de espesor)
BASTONES	Bastones grandes (6 a 7 cm de largo y 1 cm de espesor)
BRUNOISE	Pequeños dados o cubos (de 1 a 2 mm por lado)
MACEDONIA	Corte en cubos (de 4 mm por lado)
VICHY	Corte en cilindros (de 4 mm 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			

(\*) Las tazas y cucharadas siempre son rasas al contenedor de la medida. No comprimir los ingredientes.

## TABLA DE EQUIVALENCIAS DE ALGUNOS SÓLIDOS

1 CUCHARADA	GAMOS
SAL	19g
AZUCAR	10g
ACEITE	8g
MIEL	10g
HIERBITAS PICADAS	10g
QUESO PARMESANO	15g
1/2 CUCHARADA	GAMOS
SAL	5g
AZÚCAR	5g
ACEITE	4g
FÉCULA DE MAIZ O PATATA	6g
1 TAZA	GAMOS
ARROZ CRUDO	190g
AVENA CRUDA	100g
MANTEQUILLA	225g
CACAO EN POLVO	85g
COCO RALLADO	90g
HARINA DE ALMENDRAS	120g
NUECES PICADAS	122g

# TERMINOLOGIA

PLAN R28	OTROS NOMBRES EN EL RESTO DE IBEROAMERICA
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
Setas	Tipo de champiñón
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
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

# Fitness Revolucionario

También puedes seguirnos en

