

Africa

African Peanut Stew (guiso africano)



1. 2 tablespoons olive oil
2. 1 medium onion, very finely minced
3. 3 cloves garlic, finely minced
4. 1 tbsp fresh minced ginger
5. 1/2 tsp crushed red chili pepper
6. 1 – 14.5 oz (400 g) can crushed or diced tomatoes
7. 1/2 cup peanut butter (or almond or sunflower butter)
8. 1 tsp dried coriander (optional)
9. 2 cups vegetable broth (or water)
10. 1 medium sweet potato (about 1 lb), peeled and diced
11. 1 can kidney or black beans, drained and rinsed
12. 1 1/2 cups frozen peas (or frozen/canned corn)
13. 2 cups hearty leafy greens (spinach, arugula, kale, collard)
14. Salt and pepper

Pasos

1. If you're using a can of diced tomatoes, blend them along with their juice for a few seconds in the food processor or blender, just to break them up.
2. Heat the oil in a large pot or Dutch oven over medium heat. Add the onion and cook until soft but not brown, about 10 minutes.

3. Add the garlic, ginger and chili and cook for about 5 minutes to soften.
4. Add the tomatoes, stir to combine then add the peanut butter (and coriander, if using), stirring it in until smooth.
5. Stir in the broth add sweet potatoes. Cover the pan and simmer until the sweet potatoes are tender but not falling apart, about 15 minutes.
6. Add the black beans, peas/corn, greens and cook until the beans and peas/corn are heated through and the greens are wilted.
7. Season with salt and pepper, and add additional crushed chili flakes, as per your heat preference.

Chermoula (salsa)



La hoja finamente picada de 1 ramo grande de coriandro o cilantro fresco
 3 dientes de ajo, aplastados y muy picaditos
 2 Cs. de pimentón dulce
 3/4 de Cs. de cominos en grano
 1/2 Cp. de pimienta de cayena
 1 pizca de hebras de azafrán
 El zumo de medio limón
 4 Cs. de aceite de oliva extra
 1 Cp. de sal

Mezclar todos los ingredientes en un cuenco. La chermoula se puede aplicar inmediatamente encima del pescado o el marisco para empezar su marinado.

Tajín de cordero al aceite de argán



6-8

1 kilo de cordero troceado en trozos medianos
1 cebolla mediana cortada en juliana
1 Cp. de Jengibre en polvo
1 pizca de azafrán
1 Cp. de pimienta negra molida
2 Cp. de sal de mesa
1 cebolla mediana cortada en capas finas
1 ramillete de coriandro o cilantro fresco
250 ml de agua
12 aceitunas verdes con hueso

Mezclar en un cuenco la carne, la cebolla picada, las especias y la sal. Poner las cebollas cortaras en tiras al fondo del Tajín y sobre ellas la carne que acabamos de adobar. Cubrir con el aceite de argán y el agua y poner por encima las aceitunas y el ramillete de cilantro. Cubrir el Tajín y dejar cocinar a fuego suave durante 3 horas. No se debe remover durante la cocción. El cordero debería quedar muy tierno, si no, cocer más tiempo.

Es habitual añadir algunas verduras partidas en grandes trozos media hora antes de acabar la cocción. El plato se acompaña normalmente con cuscús y se puede adornar con piñones, granos de sésamo y hojas de perejil.

Hummus



250 gramos de garbanzos (pesados en seco)

1 y 1/2 Cs. de pasta de sésamo (tahina)

El zumo de medio limón

2 Cs. de un buen aceite de oliva virgen

Medio diente de ajo (o un diente entero si os gusta mucho el ajo)

Una pizca de cominos en polvo (opcional)

Pimentón dulce o picante (para adornar)

6 panes de pita o tortillas de trigo cortados en trozos de aprox 3x6 cm. También se podría untar

el hummus sobre pan de molde tostado y cortado en tiras

Cocemos los garbanzos en cazuela tapada o en olla después de haber estado al menos 12 horas en remojo. Nos aseguraremos de que los garbanzos estén tiernos. Los apartamos y dejamos que se enfríen y cojan temperatura ambiente. Reservamos un poco del líquido de cocción por si el hummus nos quedase demasiado espeso.

En batidora de mano o de vaso, ponemos los garbanzos, el aceite de oliva, el ajo, el limón, la sal, el comino (opcional) y la pasta de sésamo. Batimos bien durante 3 o 4 minutos. Probamos de sal y corregimos. Si el hummus estuviese demasiado espeso para nuestro gusto añadimos un poco del agua de cocción de los garbanzos y volvemos a batir hasta mezclarlo bien.

Una vez la mezcla esté a nuestro gusto la vertemos en el cuenco en el que lo serviremos en la mesa. Adornamos el hummus espolvoreando un poco de pimentón dulce (o picante, según los gustos) y rematamos con un buen chorro de aceite de oliva.

Shakshouka



Ingredientes para 6 comensales.

1 kilo de tomates pelados, sin pepitas y triturados

1/2 cebolla mediana pelada y cortada en trocitos pequeños

3 dientes de ajo aplastados y picaditos

1/2 Cp. de comino en polvo

1/2 Cp. de cilantro en polvo

1 y 1/2 Cp. de pimentón dulce

1/2 Cp. de sal.

1 Cp. de azúcar

2 Cs. de aceite de oliva

200 ml de agua

4 huevos grandes.

En una sartén grande y alta ponemos a calentar el aceite y sofreímos durante un par de minutos la cebolla. Sólo queremos que se ponga ligeramente transparente. Añadimos el ajo, las especias y la sal. Envolvemos todo y dejamos freír otro minuto para añadir inmediatamente el tomate, el azúcar y el agua. Mezclamos bien y tapamos para dejarlo hervir a fuego medio durante 25 minutos.

Pasado este tiempo destapamos y ponemos los cuatro huevos a escalfar en el tomate y aquí podemos decidir dejarlos enteros o romperlos un poco con una cuchara para mezclarlos ligeramente con la salsa.

Retiramos la sartén del fuego cuando los huevos estén casi hechos pero todavía un poco crudos, pensando que el propio calor de la salsa acabará de hacerlos.

Servimos por ejemplo con pan de pita, con cuscús o por qué no, con arroz blanco.

Sopa harira



■ Ingredientes

6-8

1 lata de tomate pelado triturado

2 Cs. de pasta de tomate concentrado

1 cebolla mediana muy picadita

2 pechugas de pollo grandes, cortadas en dados de 2 cm de lado

400 ml de garbanzos ya cocidos (en frasco o hechos por nosotros)

200 ml de lentejas, que pondremos en remojo una hora

100 ml de harina de trigo

150 ml de arroz

1 rama de apio picada

1 ramillete de coriandro o cilantro fresco picado (sólo las hojas)

1 ramillete de perejil picado (sólo las hojas)

1 litro de caldo de pollo

1 Cp. de sal (depende de lo salado que esté el caldo de pollo)

1/2 Cp. de pimienta negra molida

1/2 Cp. de Jengibre molido

2 Cs. de mantequilla

1 litro de agua

Se ponen todos los ingredientes menos el arroz, los garbanzos y la harina en una cazuela grande con tapa. Se deja que hiervan 30 minutos, contados desde que empieza a hervir, a fuego medio-suave. Pasado este tiempo se añade el arroz y se deja otros 20 minutos. Disolvemos la harina en un vaso con un poco de agua fría y

añadimos la lechada a la cazuela. Añadimos también los garbanzos ya cocidos. Dejamos que cueza otros 5 minutos y ya estará listo para servir.

Posibles variantes que son también muy populares en Marruecos:

Poner fideos en lugar de arroz

Poner carne de vaca o de cordero en lugar de la de pollo

Aceite de oliva en lugar de la mantequilla

Añadir azafrán

Añadir 2 huevos batidos



Ingredientes para 8 comensales.

2 Kg de carne de cordero cortada en tacos medianos

1 kg de panceta cortada en tiras y luego en cuadrados de unos 4 cm de lado

Ciruelas pasas sin hueso

Cacos de cebolla cortados en cuadrados

Para el marinado:

2 Cs. de aceite vegetal

1 cebolla grande picada

1 Cs. de maizena

1 Cs. de cilantro molido

4 hojas de laurel

1 Cp. de garam masala o mezcla de curry similar

1 Cp. de pimienta de Guinea (grano del paraíso)

1 Cp. de jengibre en polvo

6 Cs. de azúcar morena (o blanca si no se tiene de la otra)

150 ml de vinagre

150 ml de vino tinto

150 ml de leche

1 Cs. de mermelada de ciruelas

4 dientes de ajo aplastados y picados finos

4 Cc. de sal

Calentamos el aceite en una cacerola de tamaño medio y ponemos la cebolla a dorar. Cuando empiece a dorarse, añadimos las especias y la maizena y las salteamos un minuto o dos. Añadimos entonces todos los demás ingredientes del marinado menos la leche. Dejamos que hierva suavemente mientras removemos. La salsa debe espesar. La probamos y corregimos si faltara sal o añadimos más azúcar si estuviera demasiado ácida.

Pasados unos 15 - 20 minutos, retiramos, y añadimos la leche. Si estuviera demasiado espesa añadimos un poco de agua. Dejamos que la salsa se enfrie a temperatura ambiente.

Ensartamos de forma alterna la carne, la panceta, las ciruelas y la cebolla en nuestros pinchos. Según los vamos terminando los ponemos en una fuente plana. Cuando los hemos terminado todos, los recubrimos con la salsa (que no debe estar ya caliente) y los metemos en la nevera. Los dejaremos marinar entre 2 y 3 días pero hay quien los deja hasta 5 días (el ácido hará que la carne quede cada vez más tierna).

Cuando estemos listos para comerlos, los asamos en barbacoa o en una parrilla de cocina. Acompañar con arroz o pasta y alguna verdura.

Sopa de ñame



6-8

3/4 de litro de caldo de pollo

1 kilo de ñame, pelado y cortado en dados pequeños

150 ml de arroz salvaje (o arroz normal)

1/2 cebolla cortada en trocitos pequeños

6-8 golpes de molinillo de pimienta negra

1/4 Cc. de cominos en polvo

1/4 Cc. de pimienta de Jamaica en polvo

1/2 Cc. de cebolla en polvo

1/2 de ajo en polvo

1/2 Cc. de sal

Poner todos los ingredientes menos el arroz en una cacerola grande y dejar hervir unos 20 minutos. Pasado este tiempo, añadir el arroz y dejar hervir a fuego medio otros 20 minutos. Comprobar de sal y servir.

Como opción, se podrían añadir trozos de calabacín que se añadirían a la vez que el arroz. Otras versiones añaden garbanzos previamente cocidos, que se pondrían al final.

¿Cómo se hace el cuscús?



Para cuscús hervido:

Cuscús

Su mismo peso de agua

Sal al gusto

Aceite de oliva y/o mantequilla

Cuscús hervido:

Poner el agua y la sal en una cazuela y calentar. Cuando empiece a hervir, añadir el cuscús mezclando con una espátula o cuchara lo justo para que todo el cuscús quede uniformemente empapado. Repito, hay que remover lo mínimo posible. Apagar el fuego, tapar la cazuela y dejar reposar de 5 a 7 minutos. Pasado este tiempo, destapamos y con un tenedor vamos "soltando" el cuscús evitando aplastarlo. El objetivo es que quede suelto. Ya estará listo para servirse tal cual o mezclarlo con otros ingredientes. Si lo vamos a usar en ensalada, hay que dejarlo enfriar a temperatura ambiente y cuando haya alcanzado la temperatura deseada, habrá que volver a separar posibles grumos que se hayan formado con un tenedor.

Cuscús al vapor:

Ponemos medio litro de agua a hervir en el recipiente principal de la cuscusera. Vertemos el cuscús seco en un cuenco, le añadimos la sal, lo mezclamos y a continuación vertemos el agua fría. Se mezcla con un tenedor o con los dedos con cuidado de no apelmazar. Lo pasamos al recipiente superior de la cuscusera (si los agujeros son demasiado grandes, se debe usar un trapo limpio sobre el que depositaremos el cuscús). Tapar la cuscusera y cocinar al vapor unos 20 minutos. Sacar el cuscús, y con mucho cuidado lo vamos soltando igual que he explicado en la opción anterior.

Taboulé



Ingredientes para 6 comensales.

400 gr de cuscús o de trigo bulgur ya cocidos y fríos.
1 ramito de perejil
1 ramito hoja de menta
½ cebolla blanca o roja
12 tomates cherry
3 Cs. de aceite de oliva
Un puñado de almendras fritas
Sal y pimienta al gusto

Picamos bien la media cebolla en trocitos muy pequeños, el perejil y la menta. Partimos los tomates en cuartos. Partimos las almendras fritas por la mitad. Ponemos el cuscús o el bulgur en una ensaladera y añadimos todos los ingredientes que acabamos de trocear: perejil, menta, tomates, cebolla, almendras. Mezclamos bien con cuidado de no apelmazarlo. Añadimos el aceite bien repartido así como la sal y la pimienta. Volvemos a mezclar bien y ya está lista.

Pastilla de ave



perdiz (1 ud.)
perejil fresco (2 ramas)
cebolla (1 ud.)
mantequilla (100 gr.)
canela molida (media cucharilla)
pimienta negra

azafrán (varias hebras)
huevos (4 uds)
almendra entera (150 gr.)
azúcar (40 gr.)
sal
aceite de oliva vírgen extra
pasta filo (4 láminas aprox.)
mantequilla (para untar el molde)
huevos (1, para pintar)
canela molida (para decorar)
azúcar glas (para decorar)

Paso 1:

Lava el perejil y pícalo muy finito, desechando los tallos. Pela cebolla y pícalo también muy finita. Reserva.

Paso 2:

Limpia bien el pichón o la codorniz (o la que hayas decidido usar en esta **pastilla de ave**) de grasilla, restos de plumas o impurezas.

Paso 3:

Acerca una olla o cacerola al fuego con la mantequilla. Cuando comience a derretirse, incorpora la cebolla picada, el perejil y el pichón o la codorniz. Añade también la canela, el azafrán, sal, pimienta negra recién molida y una pizquita de azúcar.

Paso 4:

Deja cocinar todo junto a fuego suave durante 5 o 7 minutos... hasta que la cebolla comience a ablandarse y el ave se dore un poco. Después añade el agua. Tapa tu cacerola y deja cocer a fuego lento durante 40 minutos.

Removiéndolo.

Paso 5:

Pasado este tiempo, saca el ave y deja que el resto el fuego para que siga reduciendo hasta que se consuma todo el líquido.

Paso 6:

Mientras tanto, y cuando se haya enfriado un poco, lo suficiente como para manejarlo con las manos... deshuesa y desmenuza la carne del ave, el pichón, la codorniz o el que hayas elegido.

Paso 7:

Por otro lado, prepara los huevos duros. Acerca un cazo con abundante agua al fuego. Cuando rompa a hervir, añade un poco de sal e incorpora los huevos, que deben estar a temperatura ambiente para que no se rompa la cáscara. Deja cocer durante 12 minutos y, pasado ese tiempo, sácalos a un bol con agua fría y hielo para cortar la cocción. Cuando se hayan enfriado, pela cuidadosamente y pícalos. Reserva.

Paso 8:

Tuesta las almendras en una sartén con un hilito de aceite de oliva virgen extra. Ten mucho cuidado puesto que se queman con facilidad y lo único que necesitas es saltearlas un poco. Cuando estén listas, retíralas del fuego y pásalas al vaso de la batidora, a la trituradora y al mortero y pícalas. No es necesario que las reduzcas a polvo... déjalas en trocitos pequeños. Reserva.

Paso 9:

En un bol, añade el ave desmenuzada, incorpora las verduras pochadas, añade también los huevos duros picados y las almendras fritas y picadas. Mezcla todo bien. Ya tienes listo el relleno de tu **pastilla de ave**.

Paso 10:

Unta la bandeja del horno con mantequilla.

Coloca unas cuantas capas de masa, unas dos o tres (con la superficie lisa hacia abajo). Coloca en el centro el relleno y dobla las capas de masa hacia dentro formando un círculo. Dispón encima otras tantas capas de masa, con la parte lisa hacia arriba. Remete hacia dentro. Ve pintando con huevo batido las capas de masa filo al tiempo que las vas doblando para que se peguen. Termina pintando la superficie de la **pastilla de ave** con más huevo batido para que se dore.

Si quieres hacer una pastilla pequeña, recorta las láminas de pasta filo, y si la quieres hacer más grande, para más comensales, superpon varías láminas, extiéndelas un poco, para formar un círculo más grande.

Paso 11:

Hornea durante 20 minutos a una temperatura de 180°C, con horno ya precalentado.

Una vez que la hayas sacado del horno, deja atemperar un poco.

Europa

Norteamérica

Crema de Espárragos



Ingredients

- 2 manojo de espárragos verdes. (~1kg)
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cebollas medianas, cortadas
- 6 dientes de ajo, pelados y machacados
- 6 tazas (1L) de caldo de pollo
- Sal
- Pimienta negra molida
- 2 cucharadas de zumo de limón recién exprimido (1 limón)
- 1 puñado de hierbas frescas, como tomillo, eneldo, o albahaca (opcional para la guarnición)

Preparacion

1. Derretimos la mantequilla en una olla mediana a fuego lento. Añadimos la cebolla y el ajo y cocinamos hasta que estén blanditos y translucido, unos 10 minutos.

2. Mientras cocinamos la cebolla y el ajo, cortamos las puntas de los espárragos y las dejamos en un bol con agua y hielo a un lado (este las conservará). Cortamos el resto en trozos de 1cm.
3. Añadimos los espárragos (sin las puntas) con el caldo, una cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta. La cocinamos hasta que hierva, luego bajamos el fuego a fuego bajo, cubrimos la olla, y cocinamos a fuego lento media hora o hasta que las verduras estén blanditas.
4. Mientras se cocina, hervimos una olla de agua con sal para las puntas de espárragos. Las cocinamos hasta que estén casi tiernas, como al dente. Las devolvemos al bol de agua fría. Lo dejamos a un lado.
5. Trituramos con una batidora de inmersión hasta que esté completamente suave. (Alternativamente, podemos usar una batidora de vaso y triturarla poco a poco y devolver a la olla). Si es necesario, filtramos la sopa con un colador para quitar las fibras. La devolvemos a la olla y hervimos a fuego lento de nuevo. Mezclamos el zumo de limón y un poco de queso parmesano rallado. La saboreamos y añadimos sal y pimienta o zumo de limón si hace falta.
6. Servimos con un cucharón y la adornamos con las puntas, las hierbas, más parmesano, y pimienta negra molida.

Pechuga pato candiense



Ingredientes

- **3** pechugas de pato
- **sal** al gusto
- **pimienta** al gusto
- **1** echalote francés picado
- **2** dientes de ajo picados
- **1/2** taza de vino blanco
- **3** cucharadas de mermelada de frambuesa
- **1** taza de caldo de pollo

Modo de preparación

1. Precalienta el horno a 200°C/400°F.

2. Recorta las pechugas de pato del lado de la grasa, dibujando un diseño en forma de tablero de damas, asegurándose de no cortar la grasa del todo.
3. Sazona el costado de la carne con sal y pimienta.
4. Coloca las pechugas de pato en un sartén de teflón grande, con el lado de la grasa hacia abajo y lentamente derrítela de 5 a 6 minutos, sobre fuego medio.
5. Retira el exceso de grasa del sartén, volteá las pechugas y colócalas en el horno de 10 a 15 minutos más o hasta que el termómetro para carne indique que la temperatura ha alcanzado los 52°C/125°F (para término medio).
6. Durante este tiempo, en un sartén pequeño sobre fuego medio agrega una cucharada de la grasa de pato reservada, los echalotes y el ajo, y saltéalos durante un minuto sin dorarlos.
7. Desglasea el sartén con el vino blanco y agrega la mermelada de frambuesa, dejando que se derrita. Una vez derretida, agrega el caldo de pollo y deja que la salsa se reduzca a la mitad o hasta que alcance la consistencia deseada.
8. Rebana la pechuga de pato y cúbrela con la salsa.
9. Sirve este platillo con puré de papas con hierbas y brócoli congelado cocido al vapor.

Ribs Barbacoa al Horno



Mi receta de ribs barbacoas al horno es para chuparte los dedos! La receta perfecta para el 4 de julio!

Cocinera: Lauren Aloise

Tipo de Receta: Plato Principal

Cuisine: Americana

Para: 6

Ingredients

- 1800 g de costillas (o costillitas)
- 135 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta roja en polvo (opcional)
- 475 ml de la salsa barbacoa casera

Instructions

1. Precalentamos el horno a 150°C.
2. Pelamos la membrana que cubre el lado del hueso de las costillas.
3. Mezclamos el azúcar y las otras especias para hacer el condimento.
4. Aplicamos el condimento por todos lados
5. Ponemos las costillas en papel de aluminio, con la carne boca abajo.
6. Las cubrimos con dos capas de aluminio y lo cerramos bien.
7. Las ponemos en una bandeja de horno y las horneamos 2 horas y media, o hasta que la carne se despegue del hueso y encoja.
8. Ahora, las quitamos del horno y calentamos la parrilla (grill) del horno.
9. Cortamos las costillas en 2 o 3 cada una.
10. En la bandeja, ponemos las costillas con la carne boca abajo y untamos la salsa barbacoa encima. Cocinamos unos 2 minutos o hasta que la salsa está haciendo burbujas.
11. Las quitamos del horno y les damos la vuelta y repetimos.
12. Prepárate para chuparte los dedos.

Crema de Jengibre, Manzana, y Calabaza



Cocinera: Lauren Aloise

Tipo de Receta: Plato Principal

Cuisine: Americana

Para: 4-6

Ingredients

- 1 calabaza mediana
- 1 manzana pequeña (o la mitad de una grande)
- 1 cebolla mediana
- Un chorrito de aceite de oliva, sal, y pimienta para asar
- 3 dientes de ajo
- 1 lata de leche de coco
- 1 cucharadita de jengibre fresco
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ cucharadita de cardamomo (si no lo tienes, puedes usar curry)

- ¼ cucharadita de cayena (más al gusto)
- 1 cucharadita de sal adicional (más al gusto)

Instructions

1. Precalentamos el horno a 200 C
2. Asamos la calabaza unos 3 minutos para que se ablande y sea más fácil de cortar. La cortamos por la mitad, la abrimos y limpiamos, repasando con una cuchara para quitar la pulpa del interior. Ahora, rociamos con aceite de oliva, sal, y pimienta, y la asamos con el lado cortado arriba por unos 20 minutos. Luego, le damos la vuelta y la asamos otros 20 minutos o hasta que esté blanda la piel. QUITAMOS DEL HORNO, dejamos enfriar, y pelamos la piel.
3. Mientras la calabaza se está asando, cortamos la manzana y la cebolla en trozos y la ponemos en una bandeja. Rociamos con aceite de oliva, sal, y pimienta, y asamos unos 20 minutos o hasta que estén dorados los bordes. Durante los últimos 10 minutos, ponemos el ajo entero también.
4. En la trituradora, añadimos la calabaza (debe haber aproximadamente 2 tazas o ~300g), la cebolla, manzana, y ajo asados (después de pelarlos), la leche de coco, el jengibre, el cardamomo, la cayena, y la sal. Mezclamos hasta que esté suave como un puré. Si está demasiado espeso, echamos un poquito de agua o caldo y mezclamos de nuevo. La probamos para ajustar las especias.
5. ¡Qué aproveche!

POLLO AL ESTILO KENTUCKY

Ingredientes

- **Para el marinado:** 1/2 pollo troceado (mejor sin piel), 300g de harina para rebozar, 2 cucharadas de pimentón dulce, 1 cucharadita de: pimentón picante, ajo en polvo, cebolla en polvo, curry, 1/2 cucharadita de: estragón, tomillo, eneldo, sal y una pizca de pimienta
- **Para el rebozado:** 200g de harina para rebozar, 1 cucharada de pimentón dulce, 1 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de: tomillo, eneldo, curry, pimentón picante y ajo en polvo



<img alt="Pollo estilo Kentucky - ingredientes"
src="http://i.blogs.es/e80dc5/pollo-kentucky-2/450_1000.jpg">

Cómo hacer pollo al estilo Kentucky

La clave para hacer **pollo al estilo Kentucky** no es otra que el marinado, que es una especie de masa que prepararemos con la harina de rebozar y las especias. Para prepararla también vale harina normal y un huevo o incluso 1/3 de la harina sea de maíz.

En un cuenco metálico lo suficientemente grande añadimos la harina y todas las especias del marinado. Removemos bien y vertemos agua fría (aproximadamente 350-400ml) hasta que se forme una masa líquida homogénea similar a la de los crêpes o las tortitas. **Sumergimos los trozos de pollo en esta masa**, tapamos con film transparente y dejamos marinar durante al menos una hora, aunque mejor que sean tres.

Una vez tenemos el pollo marinado, preparamos otro cuenco metálico en el que mezclaremos los 200g de harina para rebozar con las especias. Por esta harina pasaremos los trozos de pollo antes de freírlos en abundante aceite. Hay que hacerlo de forma poco delicada para que se formen esas irregularidades tan propias del pollo Kentucky.

<img alt="Pollo estilo Kentucky - elaboración"
src="http://i.blogs.es/97394f/pollo-kentucky-3/450_1000.jpg">

El truco para que el pollo quede crujiente por fuera y hecho por dentro es empezar por un fuego bien fuerte durante unos segundos, para que se fije el rebozado, luego bajamos el fuego un poco para

que se hagan a fuego medio durante siete u ocho minutos para al final subir el fuego y darle ese dorado tan apetecible.

Tiempo de elaboración | 30 minutos + 3 horas de marinado Dificultad | Media



Las **costillas de cerdo** tienen que ser de las comidas más pringosas de [la cocina americana](#), pero en este caso vale la pena gastar muchas servilletas! Estas costillas, horneadas más que **cuatro horas**, son tan tiernas y llenas de sabor que te va a dar igual parecer un carvernícola por media horita. También son las costillas más fáciles que hacer—solo necesitas la carne, el tiempo, y una deliciosa [salsa barbacoa](#)!

Ingredientes:

- 2 costillares de cerdo (más o menos 1,5 kilos)
- 240 ml (1 taza) de [Salsa Barbacoa Casera](#)
- Sal y pimienta

Receta:

1. Deja a las costillas alcanzar una temperatura ambiental mientras precalientas el horno a 110°C (225°F)
2. Sazona con sal y pimienta (y cayena si te gusta el picante)
3. Coloca las costillas, el lado del carne para abajo, en una bandeja grande para el horno
4. Cubre las bandejas con papel de aluminio y colócalas en el horno
5. Déjalas hornear 4 horas
6. Sácalas y ponlas a revés (el lado de la carne para arriba)
7. Cubre con la salsa barbacoa y devuélvelas al horno para 20 minutos más
8. Sácalas y disfrútalas con [pan de maíz](#) y [macarrones con queso](#). Mmm!

Así son las costillas más ricas del mundo. Salen tan tiernas que se deshacen solas!

Sloppy Joes



Tiempo de Preparación

15 mins

Tiempo de Cocción

30 mins

Tiempo Total

45 mins

Los sloppy joes caseros son super fáciles de preparar y muy ricos!

Cocinera: Lauren Aloise

Tipo de Receta: Plato Principal

Cuisine: Americana

Para: 4 a 6

Ingredients

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 una cebolla mediana, picada
- 1 pimiento verde, troceado
- 4 dientes de ajo, picados
- 700 g de carne picada
- 500 mL de tomate frito
- 250 mL ketchup
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 cucharadita de chile en polvo (Puedes sustituir una pizca de orégano, comino, y pimentón picante)
- Sal y pimienta, para darle sabor
- Pan de hamburguesa

Instructions

1. Calentamos el aceite a fuego medio en una sartén grande. Añadimos la cebolla y el pimiento y las cocinamos entre 5 y 8 minutos, hasta que estén blanditos y transparentes. Aliñamos las verduras con sal y pimienta mientras cocinamos.
2. Añadimos el ajo picado y cocinamos 30 segundos mas. Quitamos todo de la sartén y lo echamos en un cuenco grande.
3. Añadimos la carne picada a la sartén y subimos el fuego a medio-alto. Cocinamos la carne hasta que esté completamente sellada. La rompemos con una cuchara de madera. Si la carne ha soltado mucha grasa, escurrimos la mayoría.

4. Colocamos las verduras a la sartén otra vez, y echamos también el tomate frito, el ketchup, el azúcar moreno y el chile en polvo. Echamos sal y pimienta y la dejamos hervir a fuego lento.
5. Quitamos la mezcla del fuego y la servimos en el pan de hamburguesas. Podemos poner queso rallado encima si queremos.
6. Cogemos muchas servilletas y a comer!

Gambas al Ajillo y Mantequilla



Tiempo de Preparación

5 mins

Tiempo de Cocción

15 mins

Tiempo Total

20 mins

Cocinera: Lauren Aloise

Tipo de Receta: Plato Principal

Cuisine: Americana

Para: 4

Ingredients

- 900 g de gambas grandes, peladas y desvenadas. (Dejamos las colas intactas)
- 2 cucharadas (30 g) de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 dientes grandes de ajo, picados
- 4 cucharadas (60 g) de mantequilla sin sal, a temperatura de ambiente
- Una pizca de perejil fresco, picada para echar encima (opcional)
- Trozos de limón para servir (también opcional)

Instructions

1. Precalentamos el horno a 170°C
2. Ponemos las gambas en una bandeja de horno y las revolvemos en el aceite de oliva, la sal, la pimienta, y el ajo.
3. Las asamos unos 6 a 8 minutos, o hasta que estén rosas (totalmente cocidas).
4. Una vez estén hechas, añadimos la mantequilla inmediatamente a la bandeja caliente y la revolvemos hasta que se derritiera.
5. Transferimos todo a una fuente, echamos el perejil por encima y las servimos con los trozos de limón.



Uno de sus conocidos platos tradicionales en la **gastronomía canadiense** es la **Carne de Jengibre** que es una versión de una carne de bovino del noreste de China. En la década de 1970, propietarios de restaurantes en Calgary alteraron el plato a los gustos de Canadá, por lo que es más dulce y el revestimiento de la carne es crujiente.

Ingredientes

- Carne de res o en el flanco de solomillo, parcialmente congelado – 1 libra
- Salsa de soja – 2 cucharadas de
- Jerez o vino de arroz – 1 cucharada
- El azúcar – 2 cucharaditas

Bateador

- La clara de huevo – 1
- Agua – 1 / 4 taza
- El almidón de maíz – 1 / 4 taza
- Harina – 1 / 4 taza
- Sal – 1 / 2 cucharadita

Salsa

- El agua o caldo de pollo – 1 / 4 taza
- Salsa de soja – 1 / 4 taza
- Vino de arroz o vinagre de jerez – 2 cucharadas de
- Jerez o vino de arroz – 2 cucharadas de
- Aceite de sésamo – 2 cucharaditas

- Azúcar – 1 / 4 taza
 - El almidón de maíz – 1 cucharada
- Verduras
- Secarse Chile rojo pimiento – 2 o 3
 - cebollines, finamente picada – 3
 - El jengibre picado – 2 cucharadas de
 - El ajo, que se extrae – 2 o 3 dientes
 - Pimiento rojo, en juliana – 1
 - Zanahoria, juliana – 1
 - Aceite para freír

Preparación

1. Cortar las carne en tiras finas. Poner la carne en el congelador hasta que esté parcialmente congelado hace más fácil. Agregue la carne y los ingredientes del adobo en un tazón y mezclar bien. Refrigere por lo menos 30 minutos.
2. Para hacer la masa, batir la clara de huevo con el agua, y luego añada la maicena, la harina y la sal hasta que esté suave. Establecer la masa a un lado.
3. Juntar todos los ingredientes para la salsa, excepto para el almidón de maíz. Sazone a su gusto, luego añada la maicena y reservar.
4. Prepare todas las verduras para el sofrito y tener siempre a mano, junto con la salsa y la carne.
5. Caliente de 4 a 5 tazas de aceite vegetal en un wok a fuego medio-alto. Mezclar la masa en las tiras de carne de res. Caída de 1 / 3 de la carne en el aceite caliente y freír hasta que estén doradas y crujientes, de 3 a 4 minutos. Retirar con una espumadera a una toalla de papel revestido de placas. Repita con el resto de la carne, freír en lotes.
6. Mezclarse, excepto 2 o 3 cucharadas de aceite (el aceite puede ser filtrada y ser utilizada otra vez) y volver a fuego medio-alto. Añadir los pimientos Chile y saltear durante unos 30 segundos. Agregue el cebollín, el jengibre y el ajo y saltee por 1 minuto, teniendo cuidado de no quemarlo. Añadir los pimientos y las zanahorias y continuar freír hasta que estén cocidas pero aún crujientes.
7. Reduzca el calor a medio-bajo. A la salsa un gran revuelo para mezclar la harina de maíz y verter en el wok. Mezcle con las verduras y cocinar hasta que la salsa es caliente y quede espeso a la ligera.
8. Adherir la carne y mezclar bien. Servir inmediatamente con arroz cocido al vapor blanco.

Sopa de Alubias Negras (Black Bean Soup)



Prueba la deliciosa sopa de alubias negras, una sopa muy típica en el sur de los estados unidos! Una receta casera y muy rica.

Cocinera: Lauren Aloise

Tipo de Receta: Plato Principal

Cuisine: Americana

Para: 6

Ingredients

- 450 g de alubias negras secas
- 1 L de caldo de pollo, sal reducida
- ½ L de agua
- 3 dientes de ajo, troceados
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento rojo, troceado con las semilla quitadas
- 1 pimiento verde, troceado con las semilla quitadas
- 1 pimiento amarillo, troceado, y si, tambien con las semilla quitadas
- 1 cucharadita y media de chile en polvo
- 1 cucharadita y media de comino
- Sal al gusto
- **Guarnición**
- Aguacate, troceado
- Hojas de Cilantro
- Rodajas de lima
- Tortas de maíz, cortada en tiras

Instructions

1. Podemos empezar de dos formas:
2. Ponemos las alubias en un bol o una olla, las cubrimos con agua fria, y las dejamos reposar durante la noche
3. O
4. Añadimos las alubias a una olla mediana y cubrimos con agua caliente. Las hervimos por unos 2 minutos. Apagamos el fuego, cobrimos la olla y dejamos las alubias por una hora. Escurrimos y la enjuagamos con agua fria.
5. En una olla mediana, añadimos las alubias, el caldo de pollo, el agua, la cebolla, y los pimientos. Lo calentamos hasta que hierva, y luego reducimos a fuego lento, cubrimos,

y hervimos por media hora. Durante estos momentos, echamos la sal, el chile en polvo, el comino, y la damos vueltas.

6. Cubrimos la sopa y la dejamos que siga hirviendo a fuego lento otros 30 minutos o una hora-- depende de tu gusto de consistencia. (A mi me gusta una sopa cremosa)
7. Probamos la sopa varias veces mientras se cocina para comprobar su sabor y añadimos más de lo que sea necesario.
8. Servimos la sopa en un cuenco y convertimos la sopa en una fiesta de sabores con las garniciones de aguacate, de cilantro, de las tiras de tortas, y de una rodaja de lima!
9. Y finalmente, celebramos una fiesta con esta sopa tan rica!

Pastel de Carne Americano (Meatloaf)



Tiempo de Preparación

20 mins

Tiempo de Cocción

1 hour 20 mins

Tiempo Total

1 hour 40 mins

El pastel de carne americano es una receta muy rica. Aquí tienes mi receta de meatloaf casero!

Cocinera: Lauren Aloise

Tipo de Receta: Plato Principal

Cuisine: Americana

Para: 4 a 6

Ingredients

- 2 cucharadas (30 g) de mantequilla sin sal
- 1 taza de cebolla troceada finamente
- 1 apio, troceado finamente
- 1 zanahoria, troceada finamente
- ½ taza (75 g) de cebolleta, y si, tambien troceada finamente
- 3 dientes de ajo, picados (sobre 10 g)

- 2 cucharaditas (10 g) de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire (Consejo: Como no es un ingrediente muy común en España, lo podemos encontrar en la sección étnica en el Corte Inglés. Si no puedes encontrarlo o no es fácil de acceder, tienes alternativas [aquí](#))
- $\frac{2}{3}$ taza (150 g aprox.) de ketchup, separadas en dos tazas de $\frac{1}{3}$
- 680 g de carne picada de vacuno
- 340 g de longaniza (o si la quieres un poquito picante, usamos chorizo picado)
- 1 taza (60 g) de migas de pan blando
- 2 huevos grandes, batidos ligeramente
- $\frac{1}{3}$ taza de perejil fresco, picado

Instructions

1. Precalentamos el horno a 175°C (350°F), con la bandeja en el centro.
2. Derretimos la mantequilla en una sartén grande, a fuego lento. Cuando la mantequilla se espuma, añadimos la cebolla, el apio, la zanahoria, la cebolleta, y el ajo a la sartén y cocinamos 5 minutos.
3. Cubrimos la sartén y cocinamos otro 5 minutos, dando vueltas de vez en cuando, hasta que este tierna la zanahoria.
4. Esparcimos sal y pimienta sobre la mezcla y añadimos la salsa Worcestershire y $\frac{1}{3}$ taza del Ketchup. Cocinamos un minuto mas y la retiramos del calor para que se enfrie.
5. Cuando las verduras se hayan enfriados, las echamos en un bol grande con la carne picada, la longaniza, los huevos, las migas y el perejil. Usamos nuestras manos para mezclar todo uniformemente.
6. Ponemos la mezcla en una fuente o un molde (10x20 cm o 13x23cm) y la escurrimos para que este compacto en la fuente o el molde.
7. Cubrimos el "meatloaf" con el Ketchup restante.
8. Lo horneamos durante una hora. Cuando este bien cocinado lo sacamos y lo dejamos enfriarse 10 minutos (mas o menos). Luego, usando una espátula metálica lo sacamos con cuidado de la fuente.
9. Normalmente se corta en trozos gruesos y...
10. ¡Se come con placer!

MACARONI AND CHEESE



Como muchísimos Americanos, uno de mis platos favoritos es el cremoso **Macaroni and Cheese**. Es un plato **típico Americano** que puede mejorar cualquier día, que puede impresionar a cualquier amigo, y que siempre desaparece rápido. Hay miles de recetas diferentes de los macarrones con queso, algunas hecho en el horno y otras no, algunas con quesos y hierbas no tradicionales, y otras recetas muy básicas. Yo tengo al menos 5 recetas de Macaroni and Cheese que me encantan. Hoy empiezo con una que probé hace poco, y que es super fácil y cremoso. Espero que os guste!

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 lata de leche evaporada
- 60 g de mantequilla sin sal (4 cucharadas)
- 1 taza (más o menos) de queso cheddar rallado
- 1 taza de queso gouda rallado
- 1 taza de queso mozzarella rallado

Se pueden sustituir los quesos que se quieran pero les recomiendo esta combinación!

- 300 g de pasta fusilli
- Sal
- Pimienta molida
- Cayena molida

Receta:

1. En un bol bate los huevos, 240 ml de la leche evaporada (1 taza), una pizca de sal, pimienta, y cayena.
2. Pon agua con abundante sal a hervir. Cuando está hirviendo muy fuerte añade la pasta y remuévela bien. Cocina el tiempo requerido hasta que quede al dente.
3. Cuela la pasta y ponla otra vez en la olla sobre un fuego muy lento.
4. Añade la mantequilla primero y remuévela.

5. Ahora añade la mezcla de huevos y leche y 3/4 partes de todo los quesos mezclados. Remueve todo muy bien y cuando este casi todo derretido empieza a añadir lo que sobra de la leche y queso, poco a poco hasta que quede muy cremoso y caliente.
6. Servir inmediatamente!

A mí me gustó esta receta de **macarrones con queso** porque era muy fácil y no necesitaba del horno (lo tenía ya ocupado con carne así que no podía usarlo!) Al final quedó super cremoso y rico, y todo el mundo quería repetir! Para variar podrías añadir un poco de brócoli, que haría la receta un poquito más sana... Disfruta!

ASIA

Sushi Maki



Ingredientes

2 raciones

1. 100 gramos arroz para sushi
2. 2 láminas algas nori
3. 250 ml agua
4. 4 cucharas vinagre de arroz
5. 2 cucharas azúcar
6. 1 cucharilla sal

7. 1/2 zanahoria
8. 1 cuchara wasabi
9. 1 pimiento del piquillo
10. 1 lata atún
11. 10 aceitunas sin hueso
12. 5 barritas cangrejo
13. salsa de soja
14. 1 esterilla de bambú
15. film transparente

Pasos

60 minutos

1. Primeramente lavamos el arroz ayudándonos de un colador y una fuente redonda con agua. Repetimos esta operación hasta que el agua quede transferente.
2. Cocemos los 100 gramos de arroz en 250 ml de agua hirviendo. Tenemos que tenerlo tapado durante la cocción y destapar lo menos posible.
3. En un cazo pequeño pondremos 4 cucharas de vinagre de arroz podemos usar vinagre de manzana en su lugar si no tenéis, 2 cucharas de azúcar y cucharilla de sal. Llevamos a ebullición hasta que la sal y el azúcar se disuelvan.
4. Cuando este cocido el arroz lo echamos en una bandeja a ser posible de madera pero en su lugar una de cristal es valida y le agregamos el preparado anterior. Movemos con una cuchara de madera mientras aireamos con un abanico.
5. Cortamos las barritas de cangrejo, el pimiento del piquillo y la zanahoria en bastones. Las aceitunas sin hueso las cortaremos en cuatro partes, con el atún y el wasabi ya tenemos los ingredientes para rellenar.
6. Sobre la esterilla de bambú colocaremos film transparente de punta a punta.
7. Situamos al principio de la esterilla la lámina de alga nori con la parte rugosa hacia abajo y la brillante hacia arriba. Siempre respetando las líneas impresas en las algas parecidas a la de la esterilla.
8. A continuación debemos tener cerca un recipiente con agua donde nos quepan las manos. Debemos tener las manos siempre mojadas para que el arroz no se nos pega ya que es bastante pegajoso. Extendemos el arroz de abajo hacia arriba ayudándonos con los dedos y siempre con las manos mojadas. Dejaremos un espacio al final aproximadamente de 2 cm y el grosor de la capa de arroz no será inferior a 1/2 cm.

9. Con la ayuda de los dedos abrimos un surco y añadimos un poco de wasabi, cuidado que pica una barbaridad y es más si preferís no le pongáis.
10. Vamos colocando los ingredientes siempre en forma lineal, por eso el detalle de cortarlos en bastones. Sobre el surco que hicimos antes colocamos el cangrejo, la zanahoria y las aceitunas.
11. El siguiente lo rellenamos con el atún, los pimientos del piquillo y la zanahoria. Aunque el relleno podéis poner el que más os guste.
12. Comenzamos a enrollar ayudándonos en un principio con la esterilla y una vez ocultemos los ingredientes dejamos atras la esterilla, el film transparente y continuamos con las manos siempre ejerciendo un poco de presión. El espacio que dejamos sin arroz lo humedecemos con agua en los dedos para que pegue y cerramos el rollo.
13. Con un cuchillo bien afilado cortamos el rollo por la mitad.
14. A continuación cortamos rodajas no superior a 2 cm.
15. Por último emplatamos acompañando con un poco de wasabi y salsa de soja en recipientes individuales.

Chuletas de cerdo tonkatsu



Ingredientes

- 6 costillas de cerdo gordas (1 cm o más) sin hueso
- 3 Cs. de harina de trigo
- 2 huevos medios o 1 grande
- 250 ml de panko (un vaso)
- Sal al gusto
- [Salsa tonkatsu](#)

Para freír: 1/2 litro de aceite de girasol

Preparacion

Ponemos la harina, los huevos batidos y el pank en cuencos o platos hondos distintos.

Ponemos a calentar el aceite a fuego fuerte en un a freidora o en una sartén profunda. Se debe alcanzar una temperatura de unos 190 grados, es decir, muy caliente pero sin que llegue a ahumar el aceite.

Antes de empezar a rebozar, es aconsejable aplastar con una maza de carne o similar los filetes de cerdo para ablandarlos y de paso hacerlos algo más grandes. Luego, sala ligeramente la carne. Una vez hecho esto, se van rebozando en este orden: harina, huevo y finalmente el panko para luego pasarlo al aceite caliente y freírlos. Se deben dar la vuelta dejando que frían unos 4 minutos por lado. Usa si quieras un tenedor para hacer toda esta maniobra aunque un buen chef no dudará en usar los dedos para que el rebozo le quede perfecto. Si usas los dedos, cuidado con el aceite!

Luego se retiran la chuletas a un plato con un papel de cocina y ya se pueden servir, normalmente cortados en tiras como de 1 cm de ancho que el comensal podrá coger con palillos y sumergirlas en salsa.

Gimbap



■ Ingredientes

- Hojas de alga [nori](#)
Estos son algunos ingredientes habituales del kimbap:
 - Kimchi (la mezcla de col picante típica coreana)
 - Rábano encurtido [Takuan o danmuji](#)
 - Pepino
 - Zanahoria en tiras, cocinada o cruda
 - Pepino crudo
 - Espinacas escaldadas
 - Atún en aceite
 - Bulgogi frío (carne asada con salsa coreana)
 - Jamón cocido
 - Queso crema
 - Huevo duro
 - Salmón ahumado
 - Surimi (cangrejo de imitación)

Preparacion

Es habitual referirse al Gimbap como el sushi coreano. Y es cierto que guarda grandes similitudes, sobre todo si pensamos que se trata de rollos hechos con arroz y varios ingredientes, todo recubierto con alga nori. Pero las diferencias empiezan cuando vemos que el arroz no se sazona una vez hervido con vinagre, azúcar y sal. Suele añadirse un poco aceite

de sésamo en su lugar, además de sal. Luego, los demás ingredientes que se añaden al rollo no suelen ser de pescado crudo y prevalecen las verduras, muchas de ellas encurtidas al estilo coreano o en otros casos hervidas. Si se añade pescado o carne, suele ser ya cocinado. Por lo demás, los rollos se elaboran igual que los makis de sushi, usando una esterilla, hojas de gim (el nori) y un poco de habilidad. El arroz, al igual que el de sushi, se cocina sin sazonar y es cuando está ya tibio que se le añade un poco de aceite de sésamo y sal.

Se distribuye luego una capa de arroz (que por cierto, tiene que ser arroz de sushi para que sea pegajoso) sobre el nori, se añaden uno o varios ingredientes de forma transversal y se humedece el extremo alejado del nori con un poco de agua para que el rollo se selle al completarse. Con la esterilla se le da forma al rollo. Se corta en rodajas de unos dos centímetros de ancho. Se sirve para comerse con los dedos o con palillos.

Pakoras



Ingredientes

- 200 ml de harina de garbanzos
- ½ Cp. de [cúrcuma](#) en polvo
- ½ Cp. de [cilantro](#) en polvo
- ½ Cp. de Garam Masa
- 1/2 Cp. de [chile](#) en polvo
- 1 Cp. de sal
- 150 ml de agua
- ½ kg de pencas de coliflor de tamaño medio o patatas o calabacín u otros vegetales.

Preparacion

En un cuenco añadimos todos los ingredientes menos el agua y la coliflor y mezclamos bien. Vamos añadiendo el agua a medida que la vamos incorporando a nuestra mezcla hasta que quede homogénea. Tiene que quedar una masa espesa y sin grumos.

Calentamos a fuego medio una sartén profunda con bastante aceite vegetal (de girasol, por ejemplo). Sumergimos los trozos de coliflor en la masa y los freímos en el aceite durante varios minutos hasta que queden dorados.

Ramen de pollo



Ingredientes para 6 comensales.

- 6 paquetes de fideos ramen
- 3 diente de ajo, muy picadito
- 2 cm de [Jengibre](#) pelado y muy picadito
- 3 Cs. de [aceite de sésamo](#)
- 1 l de caldo de pollo
- 500 ml de caldo de [kombu](#) (kombu dashi)
- 3 Cs. de [sake](#)
- 1 y 1/2 Cp. de [sal](#)
- 3 Cs. de azúcar
- 8 Cs. de [salsa de soja](#)
- Para espolvorear por encima
- 3 Cp. de [nori](#) en tiras finas

[Pimienta](#)

Preparacion

Calentamos el aceite de sésamo en una sartén profunda. Salteamos el jengibre y el ajo. Añadimos el caldo de pollo y el caldo de kombu y dejamos que hierva. Añadimos el azúcar, la sal, el sake y la salsa de soja y dejamos hervir 3 minutos y reservamos.

En una cazuela ponemos agua abundante a hervir. Cocemos los ramen durante unos 5 minutos (mirar instrucciones del fabricante). Escurrimos la pasta.

Ponemos el caldo en cuencos individuales y ponemos una buena ración de ramen en cada uno de ellos. Esparcimos por encima el nori y la pimienta. El plato debe quedar caldoso. En Asia comerán la pasta con la ayuda de palillos y luego beberán el caldo directamente del cuenco. Pero nada te impide comerlo con cuchara.

Pad Thai de gambas



250 gramos de pasta de arroz, preferentemente cintas de ancho medio o tallarines

100 gramos de brotes de soja (opcional)

200 gramos de gamba pelada

200 gramos de [tofu](#) denso (extra firme)

1 huevo

1 [cebollino](#)

2 dientes de ajo

2 Cs. de cacahuetes pelados (opcional, sobre todo si tenemos comensales alérgicos al cacahuete)

2 Cs. de aceite vegetal (cacahuete, o si no, girasol)

Un poco de [pimienta](#) blanca molida

Para la salsa Pad Thai:

2 Cs. de pasta de [tamarindo](#) (si no tuvieras, sustituir por una cuchara de vinagre)

2 Cs. de [azúcar moreno](#) o blanquilla

1/2 Cs. de salsa de pescado tailandesa

1/2 lima o si no tuvieras limas usar 1/2 limón, o el zumo de medio limón o media Cp. de [ácido cítrico](#)

1/2 Cp. de chile molido (esto realmente depende del gusto y de la aceptación que se tenga al picante)

Preparacion

La clave para hacer un buen Pad Thai es el remojo de la pasta de arroz. Se sumerge en agua en un cuenco grande a temperatura ambiente. Hay que dejar la pasta el tiempo suficiente para que se vuelva flexible, pero no dejar que se ablande. El tiempo dependerá del tipo de pasta (cuanto más gruesa, más tiempo), pero en todo caso el tiempo necesario será reducido (de 1 a 4 minutos). Ante la duda, es preferible quedarse corto con el tiempo de remojo dado que luego siempre podremos añadir líquido al guiso si se nos ha quedado la pasta demasiado dura. Una vez puesta a remojo, la pasta se escurre y se reserva.

Mientras remojamos la pasta, lavar bien los brotes de soja y reservamos. Cortar el tofu en taquitos alargados, como del tamaño de una pata frita. Picar también el ajo y el cebollino en juliana fina.

Y rápidamente nos disponemos a cocinar en el wok, teniendo todos los ingredientes a mano. Esto es importante porque los tiempos de cocción son muy cortos (segundos) y no nos dará tiempo a ir a la nevera a buscarlos.

Poner el Wok a fuego medio y tostamos en él los cacahuetes unos segundos hasta que adquieran un color marrón claro. Retirar los cacahuetes y reservar. Añadir el aceite al wok, subir el fuego al máximo y cuando el aceite esté muy caliente, añadir el ajo, el cebollino y el tofu. Saltear moviéndolo con una espátula de madera hasta que la mezcla empiece a adquirir color (menos de un minuto). Incorporar la pasta de arroz escurrida y remover para evitar que se pegue. Añadir los ingredientes de la salsa Pad Thai: la pasta de tamarindo, el azúcar, el chile picante, el zumo de lima y la salsa de pescado o como alternativa a todos los anteriores, el preparado que hayamos comprado. Volver a mover todo unos segundos y empujar la mezcla hacia los bordes del wok para dejar la parte central libre. En ella romperemos el huevo y hacemos un huevo revuelto mezclándolo durante 20 segundos para a continuación volver a empujar todos los ingredientes hacia el centro del wok para mezclarlos con el huevo. En este momento probamos la pasta. Si estuviera demasiado dura, se puede corregir añadiendo un chorrito de agua y removiendo durante unos segundos más. La salsa de pescado habrá aportado la sal al guiso, pero si estuviera soso, corregimos con sal.

Añadimos las gambas peladas y mezclamos todo unos segundos. Damos un toque de pimienta blanca en polvo y añadimos los brotes de soja. Mezclamos todo otra vez unos 20 segundos más y retiramos del fuego.

Al servir en una fuente, se espolvorean por encima los cacahuetes tostados. Es habitual aunque no imprescindible moler previamente los cacahuetes en un mortero para partirlas en trozos como de 2 milímetros de tamaño, que luego se espolvorean sobre el guiso acabado.

Pollo Kung Pao



Ingredientes

1/2 kilo de pechuga de pollo sin piel, cortada en tacos medianos

Para el marinado:

- 1 Cs. de [salsa de soja](#)
- 1 Cs. de vino blanco
- 1 Cs. de [aceite de sésamo](#)

Para la salsa:

- 1 Cs. de [salsa de soja](#)
- 1 Cs. de vino blanco
- 1 Cs. de [aceite de sésamo](#)
- 2 Cs. de maizena o [harina de arroz](#) disueltas en un poco de agua fría
- 1 Cp. de vinagre
- 2 Cp. de azúcar
- 2 dientes de ajo aplastados y picados fino
- 3 cebollinos picaditos
- 100 g de cacahuetes tostados partidos en trozos pequeños (usar un mortero, dejando trozos y sin convertirlos en polvo)
- Guindilla roja al gusto

Preparacion

Mezclamos los ingredientes del marinado en un cuenco y añadimos el pollo. Dejamos macerar durante media hora en la nevera.

En un cazo, mezclamos los ingredientes de la salsa y damos un hervor suave durante 3 o 4 minutos.

Retiramos la carne del marinado y la salteamos en un wok a fuego vivo. Cuando esté dorada añadimos la salsa que hemos hecho en el cazo. Dejamos hervir a fuego suave unos 5 o 10 minutos.

Retiramos del fuego, dejamos reposar 5 minutos y servimos, normalmente acompañado de arroz o de tallarines.

Pilaf



Ingredientes para 4 comensales.

- 400 gr de [arroz basmati](#)
- 2 hojas de [laurel](#)
- 30 gramos de mantequilla
- Caldo de pollo (2 cubitos)
- 1 pizca de [azafrán](#)
- El fondo de un vaso de leche entera
- 2 Cp. de [cúrcuma](#) en polvo
- Sal

Preparacion

Poner los 400 gramos de arroz en un vaso graduado para ver cuál es su volumen que tenemos que memorizar o apuntar. A continuación, el arroz tiene que ser lavado, puesto a remojo 30 minutos en agua y luego bien escurrido.

Poner el azafrán a remojo en un poco de leche.

En una cazuela grande, poner agua equivalente a 2 veces el volumen de arroz en seco.

Añadir el laurel, el turmérico y el concentrado de pollo y dejar que hierva. Cuando se haya disuelto bien el concentrado de pollo, probar el agua para ver si necesita sal. Debería estar relativamente sabrosa dado que el arroz si no puede quedare soso.

Con el agua hirviendo, añadir el arroz. Esperar a que vuelva a hervir el agua y bajar el fuego a potencia media. Dejar cocinar durante 18-20 minutos. Añadir la mantequilla y remover el arroz con cuidado. Tapar la cazuela y dejar otros 5 minutos a fuego muy suave.

Sacar el arroz a una fuente y repartir el azafrán y la leche por encima para dar sabor y decorar.

Curry de muslos de pollo estilo Korma



Ingredientes para 4 comensales.

8 muslos de pollo medianos con piel

2 Cp. de [semilla de amapola](#)

100g de queso quark o un yogur escurrido en tela de quesero durante una hora

2 Cs. de ghee ([mantequilla clarificada](#)) o en su defecto, aceite de girasol

50g de almendras peladas crudas

50g de anacardos

1 hoja de [laurel](#)

2 cebollas picadas muy finas

3 dientes de ajo picaditos

2 Cs. de [jengibre](#) picado o triturado

2 a 4 [chiles](#) o guindillas rojas

4 semillas de [cardamomo](#) verde

1 [clavo](#) de olor

Una pizca de [nuez moscada](#)

Sal al gusto

Preparacion

Ponemos las semillas de amapola a remojo en medio vaso de agua durante una hora. Luego escurrimos el agua y mofemos las semillas en un mortero hasta hacer una pasta.

En una cucharada de ghee salteamos las almendras y los anacardos con la hoja de laurel durante unos minutos a fuego suave. Incorporamos la cebolla y seguimosriendo y removiendo hasta que empiece a dorarse. Añadimos entonces las guindillas, las semillas de cardamomo y la pasta de amapola, salteamos dos minutos y vertemos 200 ml de agua. Dejamos hervir durante 10 minutos. Apagamos el fuego y retiramos la hoja de laurel. Cuando esté tibio, lo pasamos a una batidora y trituramos bien para conseguir una salsa homogénea.

En otra cazuela, añadimos la otra cucharada de ghee para saltear el ajo, jengibre y el clavo durante un minuto. Añadimos entonces los muslos de pollo y los sofreímos durante unos minutos a fuego medio hasta que se empiecen a dorar. Añadimos entonces el queso quark (o el yogur escurrido) mientras mezclamos e inmediatamente incorporamos la mezcla de la batidora. Si hiciera falta añadimos agua hasta casi cubrir los muslos y salamos. Dejamos hervir hasta que esté hecho el pollo. Rectificamos de sal, añadimos la pizca de nuez moscada y servimos, normalmente acompañado de una arroz basmati blanco.

Arroz frito



Ingredientes para 6 comensales.

400 gramos de arroz seco (vale cualquier arroz, tipo mediterráneo o de grano largo)

2 y 1/2 Cs. de [aceite de cacahuate](#) (o de girasol)

1 lata de guisantes, escurrida

2 huevos

200 gramos de jamón cocido, cortado en taquitos

2 Cs. de [salsa de soja](#)

Preparacion

Con anterioridad habremos cocido el arroz con la sal y lo habremos dejado reposar y enfriar. Se puede cocer el arroz por el método que nos sea más cómodo, lo único importante es que obtengamos un arroz suelto y con el punto justo de cocción. Si estuviera enterizo, hemos de pensar que el hecho de freír el arroz apenas incrementa su nivel de cocción, por lo que el resultado final será también un arroz enterizo. Y si estuviera pasado, entonces es muy probable

que acabemos haciendo un desagradable engrudo a base de arroz. Por ello, y para conseguir siempre un arroz perfecto, sugiero que se use una arrocera eléctrica. Son baratas y muy fáciles de usar.

Ponemos media cucharada sopa de aceite en el wok y cuando esté caliente, vertemos los huevos batidos con una pizca de sal para hacer unos huevos revueltos. Los retiramos sin esperar a que cuajen completamente y reservamos. Volvemos a poner aceite en el wok, en este caso dos cucharadas soperas y ponemos el jengibre picadito en una juliana muy fina. Revolver el jengibre unos segundos y añadir la salsa de soja. Darle otro par de vueltas rápidas y añadir el arroz. Revolveremos bien el arroz con ayuda de una espátula, moviendo el arroz de abajo a arriba, intentando evitar el aplastarlo. Freír el arroz de esta manera unos 3 minutos. Añadimos los guisantes, el jamón, el revuelto de huevos y la pimienta, y mezclamos bien. Cuando los ingredientes se hayan mezclado con el arroz de forma homogénea, estará listo nuestro arroz para pasar a una fuente y servir.

Agedashi tofu



Ingredientes para 4 comensales.

- 1 bloque de 250 gramos de [tofu](#) firme sedoso
- Dos cucharas de [fécula](#) de maíz o de [harina de arroz](#), [harina de maíz](#) o harina de trigo (en este orden de preferencia)
- Aceite de girasol limpio para freír el [tofu](#). Para gastar menos aceite, puedes usar una sartén pequeña en la que deberá haber un dedo de aceite.

Para el caldo dashi:

- Medio vaso de agua
- 1 Cp. de concentrados granulado bonito [katsuobushi](#)
- 2 Cs. de [vino Mirín](#)
- 1 y 1/2 Cs. de [salsa de soja](#) o [salsa tamari](#)

PREAPARACION

Ponemos el bloque de tofu entre dos tablas de cortar o dos platos y ponemos algo de peso encima con el objeto de que el tofu pierda el exceso de humedad. Lo dejamos mientras preparamos el resto de ingredientes y el caldo.

En un cazo vertemos el agua, el granulado de bonito, el Mirín, y la salsa soja (o tamari) y ponemos a un fuego medio-bajo. Sólo queremos que se mezclen los ingredientes y que el caldo esté caliente, pero no necesitamos que hierva.

Mientras se caliente el caldo, retiramos el tofu y lo cortamos en cubitos de aproximadamente 3 cm de lado. Ponemos el aceite en una sartén y calentamos a fuego vivo. Vertemos la fécula o la harina en un plato de cocina y con la ayuda de dos tenedores (o palillos de cocina), reboza los tacos de tofu por todos sus lados. Cuando el aceite esté bien caliente, freímos el tofu hasta que adquiera un color dorado. Retiramos el tofu frito bien escurrido en un plato. Estaremos listos para servir el plato.

En pequeños cuencos individuales ponemos un fondo de aproximadamente 2 dedos de caldo dashi y sobre el caldo pondremos 3 o 4 tacos de tofu. Sobre ellos, pondremos los ingredientes opcionales si disponemos de ellos. No son excluyentes y en restaurantes japoneses es habitual que pongan los tres a la vez. Es muy habitual rematar la receta espolvoreando un poco de katusbushi, el bonito en virutas, por encima del tofu a la hora de servirlo.

Servir para comer caliente, con la ayuda de palillos (o tenedores), comeremos el tofu y pondremos cucharas para que el comensal que lo desee pueda tomar el caldo.

SUKIYAKI



Ingredientes

Básicos

- 200 gr. de carne de ternera cortada muy fina, para *carpaccio*
- 1 paquete de *yaki-dofu*

- Setas *shiitake*
- Setas *enoki*
- Cebolleta o cebolla de verdeo
- Puerros
- Fideos *shirataki*
- 1 paquete *udon* frescos

Para el caldo

- 1/3 taza de salsa de soja
- 3 cucharadas de *sake*
- 4 cucharadas de azúcar
- 3/4 taza de caldo *dashi*

Para acompañar

- 2 cuencos de arroz blanco japonés hervido y listo para servir
- 2 huevos

Preparación

En primer lugar, debemos preparar todos los ingredientes, lavándolos y cortándolos para presentarlos en una fuente en la mesa.

Para ello, debemos lavar especialmente bien las setas y los puerros para evitar cualquier resto de tierra; cortar los puerros y la cebolleta longitudinalmente; cortar el *yaki-dofu* en cuadrados; separar las láminas de carne para que se puedan coger fácilmente con los palillos, etc.

A continuación, mezclamos en la cazuela la salsa de soja, el *sake*, el azúcar y el caldo *dashi* para hacer nuestro caldo de *sukiyaki*.

Podemos hacer más caldo si quisiéramos, siempre que mantengamos las proporciones.

En la mesa, colocamos la fuente con todos los ingredientes y el hornillo con el caldo calentándose.

Además, batiremos un huevo crudo por persona y lo serviremos en un cuenco.

En otro cuenco, serviremos arroz hervido para acompañar.

Una vez el caldo esté hirviendo, bajamos el fuego y echamos un poco de cada ingrediente (excepto la carne).

Dejaremos cocer a fuego medio y cuando nos parezca que ya están listos, los cogeremos con los palillos y los mojaremos en el cuenco con el huevo batido para degustar bien caliente.

La carne se cuece en apenas unos segundos, así que no deberíamos dejarla en el caldo demasiado rato (como sí hacemos con otros ingredientes que tardan más en cocerse).

El *sukiyaki* se va degustando tranquilamente en la propia mesa, acompañándolo de un cuenco de arroz blanco.

La idea es ir cogiendo de la cazuela a medida que vayamos queriendo comer e ir añadiendo cuando queden pocos ingredientes en la cazuela.

AMERICA DEL SUR

Macarrones con verduras



Ingredientes

- 3 latas de atún
- 100 grs de queso rallado
- 400 grs. Macarrones
- 1 rama de albahaca
- 3 tomates
- 2 cebollas
- 1 calabacín
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

Pelamos las cebollas, y limpiamos los pimientos, Pelamos los tomates, y les reíramos las semillas. Lavamos el calabacín y le cortamos los extremos.

Cortamos en dados pequeños todas las verduras, sofremos primero las cebolletas, añadimos el resto de la verdura y luego le echamos albahaca., todo a fuego lento.

A continuación cocemos la pasta, y la mezclamos con el sofrito, echándole un poquito de sal.

Si se desea puede espolvorear un poco de queso rallado.

Frijoles mexicanos



Ingredientes

- 500 g de frijol oscuro (pinto, bayo, negro)
- 3 litros de agua
- 2 dientes de ajo picaditos
- 1 cebolla pequeña picadita
- 1 pizca de [epazote](#)
- 1-2 [chiles chipotle](#) picado y limpio de pepitas (opcional)
- 3 o 4 Cc. de sal

Preparación

Ahorramos energía si dejamos las alubias en remojo durante 8 horas antes de cocinarlas aunque este paso es opcional.

Ponemos las alubias o frijoles con su agua en una olla y acendemos el fuego con potencia alta. Añadimos el chipotle, el ajo y la cebolla picados y mientras vigilamos nuestra olla. En cuanto rompa a hervir bajamos el fuego para que el hervor sea muy suave y así evitar que nuestras alubias acaben partiéndose. El tiempo de cocción depende de muchos factores, empezando por el tipo de alubia, su antigüedad, el tipo de agua y por supuesto si las hemos remojado anteriormente o no. De forma orientativa decir que unas alubias previamente remojadas estarán hechas en una hora o hora y media. Si no las hemos remojado, añadid

media hora a estos tiempo. La alubia está hecha cuando se puede aplastar fácilmente ya sea con un tenedor o incluso con los dedos. El truco es comprobar cada cierto tiempo la dureza del frijol y cuando esté ya hecho, añadimos el epazote y la sal y dejamos que hirva un par de minutos más. Luego, ya podemos retirar las alubias del fuego y servirlas o reservarlas.

Si quisiéramos hacer una salsa espesa, sacamos unas cucharadas de alubias y las trituramos con una batidora. Devolvemos el puré a olla y mezclamos. Si durante la cocción los frijoles se quedasen cortos de agua, se debe añadir más, en pequeñas cantidades.

Humitas



Ingredientes para 4 comensales.

4 mazorcas grandes

2 cebollas grandes muy picaditas

2 Cs. de mantequilla

1 Cs. de [albahaca](#)

1 Cp. de [sal](#)

Preparación

Pelar las mazorcas sin romper las hojas que las recubren. Las necesitaremos más adelante para envolver las humitas por lo que es bueno darle a las hojas un agua para limpiarlas.

Con la ayuda de un cuchillo y mucho cuidado para no cortarnos separamos el grano de la mazorca. La idea es usar el cuchillo para cortar los granos en dirección paralela a la mazorca, apoyándola verticalmente en una tabla de cortar. Intentaremos cortar lo más pegado posible a la parte dura de la mazorca para no desperdiciar maíz. Haremos el corte hacia abajo, en dirección a la tabla sujetando la mazorca con la punta de los dedos.

Empezamos a freír la cebolla en el aceite, con la sal y la albahaca. Mientras vamos triturando los granos de maíz en una batidora de vaso. Debe quedar una pasta de maíz tierno sin tropezones. Para estar seguros, recomiendo pasar la pasta ya triturada por un pasapurés.

Cuando la cebolla esté blanda y transparente, se mezcla en un cuenco grande con la masa de maíz.

Empezamos a envolver las humitas usando dos hojas de mazorca, puestas sobre la mesa, una en sentido opuesto a la otra para hacer una especie de rombo. Me explico mejor: si las hojas tienen forma triangular, las superponemos en la zona de la base más estrecha quedando los dos extremos más puntiagudos apuntando en direcciones opuestas y componiendo, como decía, un rombo. Mientras con una mano mantenemos las dos hojas planas, ponemos dos o tres cucharadas de masa. Luego, cerramos las hojas primero hacia dentro y luego doblamos los dos extremos, atando el conjunto con una cuerda de cocina para que quede un paquetito que no se abra.

Cuando hayamos armado todas las humitas, las cocemos en una cazuela grande durante 1 hora, a fuego medio.

Retiramos con una espumadera, esperamos a que se enfrién un poco y ya se podrán comer. Se sirven enteras, con la hoja incluida que el comensal abrirá en su plato para acceder con el tenedor a la pasta de maíz ya sólida que hay en el interior. Las humitas también se pueden conservar y recalentar más adelante usando por ejemplo el microondas.

Otras variantes de esta receta añaden 2 huevos batidos para mejorar la integridad de la pasta una vez cocinada. También es habitual añadir queso rallado (un queso suave como la mozzarella).

Fajitas con ternera y pollo



Ingredientes para 6 comensales.

500 gr de filetes de ternera, cortados en tiras de 1 cm de ancho

500 gr de pechuga de pollo, cortada en tiras como la ternera

2 Cs. de mezcla de fajitas

12 tortillas (de maíz o de harina)

3 pimientos frescos medianos (lo ideal es mezclar uno verde, uno rojo y uno amarillo), cortados en tiras

Una cebolla, en juliana

1 ramillete de coriandro o cilantro fresco

3 Cs. de aceite de oliva

1 Cp. de sal

Preparación

Mezclamos las carnes cortadas en tiras en un cuenco de cristal y añadimos 1 cucharada de aceite de oliva y la mezcla de especias para fajitas. Dejamos macerar al menos dos horas en la nevera.

En una sartén ponemos dos cucharadas soperas de aceite y freímos la cebolla y los pimientos en un fuego medio-alto. Cuando empiezan a coger color y las verduras están ya blandas, añadimos las carnes. Mezclamos todo bien y seguimosriendo a fuego vivo durante 10 minutos. Retiramos del fuego y pasamos a una fuente.

Calentamos las tortillas en una sartén o en el microondas y las pasamos a un recipiente para tortillas (o similar) para que se mantengan calientes y no se sequen.

En la mesa, cada comensal debe prepararse sus fajitas. Se coje una tortilla con la mano dobñandola para hacer una "U". Con una cuchara se sirve una cantidad de carne, se acaba de cerrar la tortilla y se come con las manos.

Sopa de manzana y mantequilla



Ingredientes

- litro de leche
- 1 manzana
- 4 cucharadas de mantequilla
- el zumo de 1 limón
- 3 cucharadas de copos de avena
- 1 cucharada de jengibre molido
- sal y pimienta
- perejil picado para servir

Preparación

Calentar la leche sin dejar que llegue a hervir y añadirle la manzana rallada. Mezclar la mantequilla y el zumo de limón y añadírselo a la leche con el resto de ingredientes. Cocinar a fuego lento la mezcla durante 15 minutos. Dejar enfriar un poco antes de pasar por el pasapurés o la batidora y devolver a la cazuela. Sazonar al gusto y recalentar para servir sin dejar que hierva.

Ajiaco



Ingredientes:

2 kilos de pechugas de [pollo](#)

1/2 kilo de papa sabanera

1/2 kilo de papa pastusa (r-12)

1 kilo de papa criolla

4 mazorcas

sal al gusto

un manojo de guascas (hierva sasonadora imprescindible en este plato)

[Alcaparras](#) en vinagre

[crema de leche](#) o nata

Preparacion

1- se cortan las mazorcas en trozos grandes y se ponen en un cazo a fuego alto con dos litros de agua aproximadamente.

2-se pelan las papas sabaneras se cortan en cubos y se ponen a cocer junto con las mazorcas

3-se pelan las papas pastusas o r-12 y se cortan en tiras gruesas y se ponen en en cazo con todo lo anterior

4- se le retira la piel a las pechugas de pollo y se ponen a cocer con la mezcla anterior

5- se lavan muy bien las papas criollas y se parten en dos poniéndolas a cocer con todo lo demás

6- cuando el pollo este cocido se retira del cazo y se desmenuza en trozos medianos.

7- se baja la temperatura a fuego medio dejando que el contenido del cazo se espese y se le agrega nuevamente el pollo, la sal al gusto y las guascas en manojo grandes que se retiran antes de servir en la mesa

8- se rectifica el sabor se retira del fuego y se sirve inmediatamente acompañado de las alcaparras y la crema de leche

Llapingachos



- 0,5 kg de patatas, peladas y cortadas en cuartos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 taza de aceite vegetal, cantidad dividida
- 2 cucharaditas de páprika o condimento de achiote, cantidad dividida
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 taza de queso mozzarella KRAFT Mozzarella Cheese
- Salsa de cacahuate (mani)

Preparación

- Haz hervir 2 cuartillos de agua en una cacerola grande. Agrega las patatas y la sal. Cuécelas por 20 minutos o hasta que estén tiernas; escúrrelas. Ponlas en un tazón grande y machácalas hasta que el puré tenga una consistencia homogénea.

- Calienta 2 cucharadas del aceite en un sartén mediano a fuego medio. Agrega las cebollas y 1 cucharadita de la paprika; cocínalas, revolviéndolas hasta que estén tiernas. Incorpora esto a las papas machacadas; déjalo enfriar. Incorpora el queso. Forma 6 tortillas iguales (1 pulgada de grosor).
- Mezcla bien las 2 cucharadas de aceite y la cucharadita de paprika restantes. Calienta a fuego medio un sartén antiadherente, una plancha eléctrica o un sartén de hierro fundido grandes. Con un pincel,unta el fondo del sartén con un poco de la mezcla de aceite. Agrega las tortillas; cocínalas por 3 minutos o hasta que estén crujientes y doradas por debajo. Unta la parte de arriba de las tortillas con el resto de la mezcla de aceite; voltéalas. Cocínalas por 3 minutos más o hasta que estén crujientes y doradas por ambos lados. Sírvelas coronadas con 2 cucharadas de la salsa de cacahuate.

Arroz con leche



Ingredientes

- 2-1/2 tazas de agua
- 1-1/2 tazas de arroz blanco instantáneo, sin cocinar
- 1 lata (6.5 onzas) de crema batida original Reddi-wip® Original Dairy Whipped Topping
- 1/4 de taza de azúcar
- 1/8 de cucharadita de canela molida
- Pizca de sal

- 2-1/2 tazas de agua
- 1-1/2 tazas de arroz blanco instantáneo, sin cocinar
- 1 lata (6.5 onzas) de crema batida original Reddi-wip® Original Dairy Whipped Topping

- 1/4 de taza de azúcar
- 1/8 de cucharadita de canela molida
- Pizca de sal

Preparación

1. Hierva el agua en una olla mediana. Añada el arroz. Tape la olla y apague el fuego. Deje el arroz en el agua durante 5 minutos. No lo escurra.
2. Añada el Reddi-wip, el azúcar, la canela y la sal al arroz en la olla. Hierva nuevamente a fuego alto. Tape, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Quite del fuego y déjelo a un lado durante 5 minutos o hasta que alcance la consistencia deseada. Sirva inmediatamente.

Arroz con pollo



Ingredientes

- 4 tazas de pollo o pavo (previamente cocido) desmenuzado
- 6 a 7 tazas de arroz cocido (de 2 tazas de arroz crudo)
- 3 cucharadas de aceite de oliva o mantequilla
- 1 cebolla amarilla o blanca, tipo perla, picadita en cubos
- 6 dientes de ajo, machacados
- 2 pimientos dulces (1 verde y 1 rojo o del color que sea), picaditos en cubos o juliana
- 2 cucharaditas de achiote (urucú, onoto, color, bija, annato) en polvo
- 1 cucharada de comino molido
- 1/2 cucharadita a 1 cucharadita de cayena o chile en polvo, ajuste al gusto
- 2 cucharaditas de pimentón molido (paprika)
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 lata de 14.5 onzas (411 gramos) de tomates picados, o tomates frescos (pelados y picados)

- 10 onzas de arvejas (guisantes, chícharos), cocidas
- 2 zanahorias pequeñas (aproximadamente 10 onzas), cocidas y picaditas en cubos
- 1/2 a 1 taza de caldo de pollo o pavo, ajuste de acuerdo a la consistencia deseada para el arroz con pollo
- 4 cucharadas de salsa de soya (salsa china)
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado, también puede usar perejil
- Para servir:
- [Plátanos maduros fritos](#)
- Ensalada de vegetales o curtido de tomate con cebolla
- Rodajas de aguacate y limón
- Aji o salsa picante al gusto

Preparación

1. En una sartén grande o sartén alta, caliente el aceite de oliva a fuego medio y añada la cebolla picada, el ajo machacado, pimientos picados, achiote, comino, chile en polvo, pimentón y orégano. Cocine durante unos 5-7 minutos o hasta que las cebollas y los pimientos estén suaves.
2. Agregue los tomates, mezcle bien y cocine por otros 5 minutos.
3. Añada las arvejas (guisantes), la zanahoria picada, y el pavo o pollo desmenuzado (ya cocido). Mezcle bien y cocine durante unos minutos.
4. Añada el arroz cocido, la salsa de soya, y el caldo de pavo o pollo al gusto. Mezcle bien y cocine durante unos 5 a 10 minutos. Pruebe y ajuste la sal y los condimentos al gusto.
5. Agregue el cilantro o perejil finamente picado. Sirva con plátanos fritos maduros, rebanadas de aguacate y / o ensalada.

Ceviche de gambas



Ingredientes

- 1-1/2 tazas de cebolla roja finamente picada
- 1/2 taza de jugo de limón verde fresco
- 1/4 de cucharadita de sal
- Spray anti-adherente PAM® Original

- 1-1/2 libras de camarones (camarones de tamaño 41/50) pelados, limpios, sin cola, y descongelados
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubos pequeños Hunt's® Petite Diced Tomatoes, escurridos
- 3/4 de taza de jugo de naranja fresco
- 1/3 de taza de ketchup de tomate Hunt's® Tomato Ketchup
- 1/4 de taza de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mostaza condimentada Gulden's® Yellow Mustard

- 1-1/2 tazas de cebolla roja finamente picada
- 1/2 taza de jugo de limón verde fresco
- 1/4 de cucharadita de sal
- Spray anti-adherente PAM® Original
- 1-1/2 libras de camarones (camarones de tamaño 41/50) pelados, limpios, sin cola, y descongelados
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates en cubos pequeños Hunt's® Petite Diced Tomatoes, escurridos
- 3/4 de taza de jugo de naranja fresco
- 1/3 de taza de ketchup de tomate Hunt's® Tomato Ketchup
- 1/4 de taza de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mostaza condimentada Gulden's® Yellow Mustard

Direcciones

1. Mezcle la cebolla, el jugo de limón verde y la sal en un tazón pequeño; póngalo a un lado y remuévalo de vez en cuando.
2. Rocíe un sartén grande con el spray PAM; caliéntelo a fuego medio-alto. Añada los camarones y espolvoree la pimienta negra. Cocine de 3 a 4 minutos o hasta que los camarones se pongan rosados, removiendo frecuentemente. Sáquelos del sartén y colóquelos en un recipiente poco profundo. Déjelos enfriar por 10 minutos en el refrigerador.
3. Mezcle los tomates escurridos, el jugo de naranja, el ketchup, el cilantro, el aceite y la mostaza en un tazón grande, y remuévalo todo. Añada la mezcla con la cebolla y los camarones; mézclelo todo bien

Salchipapas



Ingredientes

- 1 paquete (15 onzas) de papas fritas a la juliana con sal marina Alexia® Yukon Gold Julienne Fries with Sea Salt
 - 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
 - 1 cucharada de aceite de canola Pure Wesson® Canola Oil
 - 1 paquete (12 onzas) de salchichas de carne Hebrew National® Beef Franks, picadas
 - 1/4 de taza de ketchup de tomate Hunt's® Tomato Ketchup
 - 1/4 de taza de mayonesa ligera
 - 2 cucharadas de mostaza condimentada Gulden's® Spicy Brown Mustard
-
- 1 paquete (15 onzas) de papas fritas a la juliana con sal marina Alexia® Yukon Gold Julienne Fries with Sea Salt
 - 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
 - 1 cucharada de aceite de canola Pure Wesson® Canola Oil
 - 1 paquete (12 onzas) de salchichas de carne Hebrew National® Beef Franks, picadas
 - 1/4 de taza de ketchup de tomate Hunt's® Tomato Ketchup
 - 1/4 de taza de mayonesa ligera
 - 2 cucharadas de mostaza condimentada Gulden's® Spicy Brown Mustard

Direcciones

1. Precaliente el horno a 450°F. Prepare y cocine las papas fritas según las instrucciones del paquete. Espolvoree la pimienta.
2. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Añada las salchichas; cocínelas de 3 a 5 minutos o hasta que estén doradas o ligeramente crujientes.

3. Divida las papas fritas uniformemente. Coloque una porción de salchichas sobre las papas. Sirva con ketchup, mayonesa y mostaza.

FRITADA ECUATORIANA



Ingredientes

- 2 kg de carne de cerdo cortado en trozos medianos
- 1 cucharadita de comino molido
- 10 dientes de ajo (5 enteros y 5 machacados)
- 1 cebolla blanca, cortada en trozos
- 1 cebolla paiteña pequeña o un chalote, cortado en trozos
- 3 tazas de agua
- 1 taza de zumo de naranja
- Sal y pimienta al gusto
- Acompañantes:
 - [Plátanos maduros fritos](#)
 - Yuca, mote, [llapingachos](#)
 - [Curtido de cebolla y tomate](#)
 - Aguacate

Preparación

1. Sazone la carne de cerdo con el comino molido, ajo machacado, sal y pimienta. Si tiene tiempo deje reposar en la refrigeradora por un par de horas.
2. Ponga la carne de cerdo, la cebolla, el chalote, los dientes de ajo enteros y el agua en una sartén grande y cocine hasta que ya casi no quede nada de agua.
3. Añadía el zumo de naranja y cocine hasta se reduzca todo el líquido
4. La carne se empieza a dorar, con una cuchara de palo revuelva la carne de vez en cuando para evitar que se queme. Cocine la carne hasta que todos los trozos estén dorados.

5. En la misma sartén añada la yuca, el mote y los plátanos fritos, si desea puede cocinar los plátanos en la misma grasa de la fritada, llamada mapahuira, pero esto puede volverse complicado y resulta más fácil freírlos por separado.
6. Sirva la fritada con la yuca, mote, plátanos fritos, curtido, aguacate y aji criollo.

EUROPA

Raclette



Ingredientes para 8 comensales.

600-900 gramos de queso de raclette, preferentemente ya cortado en lonchas de 1/2 cm a 1 cm de grosor

12 patatas medianas

Un total de un kilo de embutidos varios cortados en lonchas finas. Por ejemplo, se podría poner jamón de york, bresaola, salami, salchichón suave, jamón ahumado, incluso se le

podría dar un toque ibérico con cabeza de jabalí, cecina, incluso jamón serrano. También le pegaría poner salmón ahumado en lonchas.

300 gramos de encurtidos: típicamente pepinillos y cebolletas en vinagre.

Preparación

Se lavan bien las patatas y se cuecen en una cazuela tapada con bastante sal. El tiempo de cocción depende mucho del tipo de patata que se use. Pasados 15 minutos, recomiendo pinchar una patata para ver si está hecha comprobando si el cuchillo penetra sin demasiada resistencia. Si notamos que la pata sigue enteriza, tapamos la cazuela, seguimos la cocción y volvemos a comprobar en 2 o 3 minutos. Una vez que las patatas estén hervidas, las escurrimos y las llevamos a la mesa en una fuente o cuenco grande. En distintos platos y cuencos disponemos los embutidos y los encurtidos. En una fuente grande llevamos también el queso de raclette cortado en lonchas de aproximadamente 1/2 cm o 1 cm de grosor y de unos 5 x 8 cm de sección. A menudo es posible encontrar el queso de raclette ya cortado. La ventaja de no tener que cortar el queso nosotros mismos es que no se nos impregnarán las manos del olor intenso propio de este queso. Pero si no lo encontramos ya cortado, no pasa nada que tampoco es un drama tenerlo que hacerlo en casa.

Cuando tenemos todos los ingredientes en la mesa, encendemos la racletera y llamamos a los comensales. Cada uno debería tener un cacillo de metal y una pequeña espátula de madera asignados. Cada comensal pondrá una loncha de queso en el cacillo y lo meterá en la racletera para que empiece a derretirse. Mientras tanto, cada cual se pela una patata y la corta en lonchas gordas en su propio plato. Cuando el queso de raclette esté derretido, se retira el cacillo de la racletera y con la ayuda de la espátula se vuelca el queso sobre la patata. Se come mientras esté caliente, y se alternan bocados de patata con queso, con bocados de embutido y encurtidos.

Muchas de las racleteras eléctricas están recubiertas por una piedra sobre la que se pueden cocinar carnes o verduras. Aunque la receta típica Suiza no los incluye, nada nos impide poner trocitos de carne crudos, salchichas o lo que se nos ocurra para cocinarlo sobre la piedra.

Mojo picón



Ingredientes

- 1 pimiento rojo asado, sin piel ni pepitas
- 3 dientes de ajo, sin el tallo central
- 1/4 Cp. de [comino](#)s molido
- 150 ml de aceite de girasol o de oliva
- 1 y 1/2 Cs. de [vinagre](#)
- 1/2 Cp. de [pimentón](#) dulce
- 1/4 de Cp. de [pimienta de cayena](#)
- 1/2 Cp. de [sal](#)

Preparación

Introducir todos los ingredientes en una batidora o licuadora y mezclar bien unos segundos. Servir en un cuenco con una cucharilla.

La salsa se conservará bien en la nevera durante 1 o 2 semanas.

Otras variantes no usan pimiento rojo asado sino simplemente pimiento rojo crudo. Otras añaden un poco de tomate crudo sin piel. Otras usan ajo asado o confitado en vez de

crudo para que no repita. Y para acabar con las variantes, también hay quien le añade un poco de cebolla cruda.

Musaca (mousaka)



Ingredientes

- 2 berenjenas grandes, lavadas y cortadas en rodajas de 1 cm de grosor.
- 1 litro de [aceite de oliva](#) para freír (sobrará)
- 500 gr de carne de vacuno picada
- 600 ml de tomate triturado sin piel
- 1 cebolla grande, pelada y cortada en trozos pequeños
- 3 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 1 Cp. de [perejil](#) picado
- 1 Cp. de [sal](#)
- 1 Cp. de azúcar

[Pimienta](#) al gusto

- Para la besamel:
- 200 ml de harina
- 800 ml de leche entera
- 2 Cs. de harina
- ½ Cp. de [sal](#)

[Nuez moscada](#) al gusto

- 150 gr queso rallado

Preparación

Salamos ligeramente las rodajas de berenjena por ambos lados y las ponemos sobre un trapo de cocina. Se pueden amontonar ligeramente y poner algo de peso encima (un plato) para que suden y pierdan algo del amargor. Dejamos unos 30 minutos.

En una sartén grande ponemos dos cucharadas de aceite y cuando esté caliente añadimos la carne para saltearla y que se dore. La retiramos en un plato y en la misma sartén añadimos otra cucharada de aceite, la cebolla y el ajo. Dejamos que sofria hasta que empiece a dorarse momento en el que añadimos el tomate, la carne que hemos frito previamente, el perejil, el vino, el azúcar, la sal y la pimienta. Dejamos que hierva entre 30 y 40 minutos. Debe quedarnos una salsa espesa pero no excesivamente y sobre todo, no debe quemarse. Dependiendo de la calidad de los tomates es posible que tengamos que añadir un poco de agua. Cuando la salsa esté lista la reservamos.

Mientras se está cociendo la salsa de carne, en otra sartén freímos las rodajas de berenjena hasta que empiecen a dorarse y las retiramos en un plato con papel cocina para retirar el exceso de grasa. La berenjena al freír absorberá aceite y por ello deberemos añadir más en la sartén con cierta regularidad.

Y ahora hacemos la besamel en una cazuela de tamaño mediano. Derretimos la mantequilla a fuego medio alto y añadimos la harina. La removemos bien con una cuchara de madera durante una par de minutos para que se tueste pero que no se queme. La harina se hará una bola que debemos aplastar con la cuchara. Poco a poco vamos incorporando la leche al a vez que removemos bien para evitar que nos salgan grumos. Seguimos hasta que hayamos incorporado toda la lecha. Añadimos la sal y la nuez moscada y dejamos hervir al menos 5 minutos removiendo sin parar (si no lo hacemos corremos el riesgo de que se nos pegue la besamel). Retiramos del fuego.

Ya estaremos listos para la última fase. En una fuente de cristal grande para horno, hacemos una primera capa con todas las berenjenas. Las aplastamos con un tenedor para que se compacten. Luego hacemos la segunda capa con la salsa de carne que hemos hecho. Y acabamos con la última capa, esta vez de besamel. Espolvoreamos queso rallado y horneamos unos 20 minutos en un horno medio para que se integren los sabores, se acaben de hacer las berenjenas y se derrita y dore ligeramente el queso.

Servimos.

Chipirones rellenos sobre pisto



Ingredientes para 10 comensales.

Para los chipirones rellenos:

- 30 chipirones pequeños
- 2 puerros, 1 berenjena, 1 cebolla
- 50 g piñones
- 100 g jamón ibérico

Para el pisto:

- 1.5 pimiento verde, 1.5 pimiento rojo, 1.5 calabacín, 4 tomate pera maduros
- 150 g tomate frito
- 1.5 cucharada de azúcar Aceite de oliva
- 1 taza de café de vino blanco
- Sal

Para la brocha de tinta y aceite de perejil:

- 4 sobrecitos de tinta
- 1/2 fumet de pescado
- Maizena

Preparación

Los chipirones

Limpiar los chipirones, reservando las aletas y colas. Pochar el puerro y a continuación la berenjena cortada en cuadraditos quitando su centro. Añadir las aletas y un par de chipirones con sus colas, cortadas en cuadraditos. Cocinar hasta que el chipirón esté hecho. Terminar agregando el jamón picado y los piñones. Guisar el conjunto hasta que pierda su líquido. Reservar.

Para el pisto.

Lavar y cortar las verduras en cuadraditos de igual tamaño. Del calabacín, sólo se usa la parte de la piel desecharando el centro. En una sartén a fuego medio, pochar la cebolla, añadiendo después los pimientos y terminando con el calabacín y el tomate. Agregar un poco de agua, el vino, el azúcar y el tomate frito, y cocinar a fuego bajo hasta que las verduras estén tiernas sin que se desmenucen, unos 30 minutos aproximadamente.

Brochazo de tinta.

En un cazo poner la tinta de calamar y el fumet de pescado. Reducir hasta 1/3 de su volumen. Espesar agregando una cucharadita de maizena diluida en agua. Reservar a fuego muy bajo, para que no se enfrie.

Aceite de perejil

En una turmix, poner 1 taza de hojas de perejil y triturar con 150 ml de aceite de oliva. Poner a punto de sal y colar, dejando sólo el aceite de perejil. Si se quiere un color más intenso, escaldar el perejil antes de triturar 15 segundos en agua hirviendo y luego pasarlas por 30 segundos en un baño de agua muy fría con hielo.

Montaje

Rellenar los chipirones y cerrarlos con ayuda de un palillo, para que no se salga la farsa. Cocinar a la plancha en una sartén caliente con un chorrito de aceite. Marcar también en el sartén las colas de los chipirones.

En un plato, dibujar un brochazo de la tinta de calamar. Poner un par de cucharadas de pisto, sobre ello colocar dos o tres chipirones rellenos y frente a estos, los tentáculos. Terminar con un chorrito de aceite de perejil sobre los chipirones.

Chucrut (choucroute o sauerkraut)



Ingredientes

- 1 repollo grande
- 2 Cs. de [sal](#) marina o de roca
- 1 Cs. de [alcaravea](#) o [cominos](#) en grano (opcional)
- 1 Cs. de enebros secos (opcional)

Preparación

Quitamos las hojas exteriores del repollo, lo partimos en cuatro, quitamos la parte dura del tallo y partimos el resto en tiras muy finas (cuanto más finas mejor). Las pasamos a un cuenco grande y añadimos la sal y, si queremos, los ingredientes opcionales.

Mezclamos todo muy bien con las manos para que la sal se mezcle muy bien con el repollo. Dejamos reposar una hora. La sal habrá empezado a extraer líquido del repollo y el volumen total se habrá reducido dado que el repollo estará ya perdiendo parte de su rigidez. Volvemos a mezclar bien con las manos, pero ahora apretando con fuerza el repollo, como si quisieramos ayudar a extraer líquido del mismo con un masaje.

Al cabo de unos minutos empezará a aparecer bastante líquido en el fondo de nuestro cuenco. Seguimos el ?masaje? hasta que el líquido llegue justo a cubrir el repollo, estando este bien apelmazado contra el fondo del cuenco. En ese momento, ya podemos pasar el repollo y el líquido a uno o varios frascos de cristal. Es muy importante que todo el repollo quede sumergido bajo el líquido. Es aconsejable usar algún objeto, como un plato pequeño de cristal, poniéndolo encima del repollo para asegurarse de que lo presiona bien hacia abajo y lo mantiene sumergido. También es importante que no llenemos completamente el frasco y que queden 2 o 3 centímetros de aire entre la superficie del líquido y la tapa.

Llegados a este punto, cerramos el frasco herméticamente y dejamos que el repollo fermente a temperatura ambiente 4 o 5 días. Pasado este tiempo, ya se podría comer, aunque

estará muy crujiente. Es mejor pasar el frasco a una parte más fresca de la casa y esperar al menos 3 semanas. Se puede guardar durante tanto tiempo como queramos.

Antes de comerlo, probadlo. Lo normal es que esté demasiado salado y haya que lavarlo muy rápidamente en un poco de agua.

Borscht

Ingredientes para 6 comensales.

- 3 remolachas medianas, cocidas, peladas y cortadas en daditos
- 2 Cs. de [aceite de oliva](#)
- 1 patata grande pelada y cortada en daditos
- 1/4 de repollo cortado en tiras finas
- 1 rama de apio, cortada en trozos pequeños
- 1 cebolla mediana cortada en trozos pequeños
- 1/2 pimiento rojo, sin pepitas, cortado en trozos pequeños
- 750 ml de caldo de pollo o de carne
- 2 Cp. de [vinagre](#) de vino
- 1 Cp. de [sal](#)
- 1/4 Cp. de pimienta negra

Preparación

En una cazuela grande ponemos el aceite y en él freímos la cebolla y el pimiento rojo. Cuando empiece a dorarse, añadimos el repollo, el apio y el caldo de pollo. Dejamos hervir a fuego medio durante 10 minutos. Añadimos las patatas y dejamos que vuelva a hervir otros 8 minutos. Añadimos el vinagre y la remolacha y dejamos hervir otros 3-4 minutos a fuego suave. La sopa se pondrá rojiza o rosada por la presencia de la remolacha. Nos aseguramos de que las patatas estén hechas y ya podremos servir.

Se suele servir con una cucharada de nata agria.

Fondue de queso



Ingredientes para 4 comensales.

- 600 gramos de queso gruyere, troceado en tacos de 1 cm de lado
- 350 gramos de queso emmenthal, troceado en tacos de 1 cm de lado
- 1 diente de ajo
- 1/2 Cs. de mantequilla
- 1 vasito de vino blanco seco y suave
- 2 Cs. de Kirsch (opcional)
- 1 hogaza de pan blanco, que sea un pan compacto
- 3 Cs. de Maizena

[Pimienta](#) negra

Preparación

Cortamos la hogaza de pan en cubos de aproximadamente 3 cm de lado y lo ponemos en la mesa en una cestilla.

Partimos el diente de ajo en dos y frotamos el interior de la cazuela en frío. Tiramos los ajos. Ponemos la mantequilla en la cazuela y la calentamos en nuestra cocina a fuego suave. Cuando se haya derretido, añadimos el vino blanco, el Kirsch y dos o tres golpes de molinillo de

pimienta negra. Esperamos a que el líquido dé un pequeño hervor y a continuación empezamos a añadir el queso poco a poco, removiendo con una cuchara de madera para que se vaya derritiendo y formando una pasta homogénea. Cuando hayamos incorporado y fundido todo el queso, en un vaso disolvemos la Maizena en dos dedos de agua con la ayuda de una cucharilla y la añadimos a la cazuela. Mezclamos bien durante un par de minutos a fuego muy suave y ya estaremos listos para llevar la cazuela a la mesa y ponerla sobre el quemador de alcohol encendido. Ya estaremos listos para empezar a comer. Hemos de regular la intensidad del quemador para que la fondue siga derretida, pero no debe hervir.

La fondue puede acompañarse con algo de embutido y jamón cocido y encurtidos como pepinillos, cebolletas, ?

Polenta cremosa



Ingredientes para 6 comensales.

- 1 litro de agua
- 1 litro de leche
- 3 Cs. de mantequilla
- 3 Cp. de [sal](#)
- 500 gr de [sémola de maíz](#) pre-cocida ([polenta](#))
- 100 ml de nata líquida
- 150 ml de queso parmesano rallado

Preparación

En una cazuela grande mezclamos el agua, la leche, la mantequilla y la sal y calentamos hasta que hierva. Añadimos la polenta poco a poco mientras vamos mezclando con unas varillas para evitar grumos. Bajamos el fuego y dejamos cocer lentamente durante 30 minutos, removiendo el conjunto cada 10 minutos para que siga adquiriendo cremosidad.

Pasado este tiempo, añadimos la nata y el queso rallado y apagamos el fuego. Se puede servir inmediatamente o dejar reposar tapado unos minutos.

Salmorejo light



Ingredientes

1 kilo de tomates, si puedes, pelados y sin pepitas aunque si tienes una buen batidora puedes usarlos enteros.

- 1 diente de ajo (opcional)
- 100g de pan de barra seco
- 1/2 Cp. de goma [xantana](#)
- 1 Cs. de aceite de olive virgen
- 3 Cc. de sal
- Un chorrito de vinagre

Preparación

Las recetas de salmorejo suelen pedir 200 gramos de pan por cada kilo de tomates. Puedes quitar la mitad del pan añadiendo media cucharita de postre de goma xantana. Si realmente quieres quitar muchas calorías, puedes no usar pan en absoluto y poner el doble de cantidad de goma xantana, es decir, una cucharada de postre. La ventaja de la xantana, al ser un espesante en frío, es que la puedes ir añadiendo progresivamente hasta conseguir la textura que deseas.

Para hacer el salmorejo, debes poner todos los ingredientes en una batidora y batir bien durante un par de minutos. No hay que añadir agua y el salmorejo debe tener una textura espesa y es un plato que se come con cuchara.

Si no has pelado los tomates y ves que te quedan pequeñas pieles de tomate, puedes pasar el salmorejo por un colador de malla fina. Ayúdate de una cuchara sopera para acelerar el proceso. Al ser bastante espeso, necesita un poco de ayuda para pasar por el colador.

El salmorejo se suele servir acompañado de un poco de huevo duro y de jamón serrano picaditos.

Salmón en papillote



Ingredientes

Salmón

[Romero](#)

[Ajo en polvo](#)

[Pimienta](#) rosa o negra, en grano o molida

Sal

Preaparación

Precalentamos el horno a 180 grados.

Cortamos trozos de papel de aluminio de tamaño suficiente para recubrir completamente las piezas de salmón que vamos a cocinar. En mitad de cada papel ponemos el salmón. Luego, sobre cada trozo de pescado ponemos un chorrito de aceite, unas ramitas de romero, pimienta en grano o molida, un poco de ajo en polvo y sal al gusto. También es buena idea añadir un chorrito de limón natural.

Luego envolvemos cada trozo de salmón con el aluminio de la forma más hermética posible. Pero debemos intentar dejar algo de espacio para que circule el vapor y el salmón se haga de forma uniforme.

Metemos los "paquetes" de salmón en el horno y cocinamos de 20 a 30 minutos, depende del tamaño del salmón y del gusto de cada cual, pero no se debe cocinar demasiado.

Minibocata de calamares



Ingredientes para 10 comensales.

Para los calamares:

- 4 calamares chicos
- 1/4 k de harina en una bandeja
- sal
- Aceite

Para la mayonesa de chipotle:

- 200 g de mayonesa
 - ½ lima sutil
 - 1 cucharada de salsa chipotles u otras [salsas de chiles](#)
- Mezclar todo y poner en un biberón de cocina.

Otros

- Hojas de cilantro
- Pan tipo mini hot dog, croissant, pan brioche chico, ½ pan de baho
- Cebolla frita (opcional)

Preparación

Cortamos los calamares, en aros del grosor de 1cm, no mas grandes, y lo reservamos en el refrigerador.

Precalentamos el aceite hasta que esté a punto de humear, y pasamos los aros de calamares por la harina y golpeamos los calamares contra el bol o bandeja para quitarles el escaso de harina y los freímos en abundante aceite. Una vez que el aro del calamar tome una tonalidad dorada y una textura crujiente lo retiramos del aceite hasta una bandeja con papel absorbente para quitarle el exceso de aceite, y es en ese punto cuando sazonamos.

Calentamos un poco el pan en el horno previamente abierto pero sin separar.

Ponemos unas anillas de calamares, mayonesa de chipotle y unas hojas de cilantro.

Las anillas y hojas de cilantro deben quedar un poco afuera para que se vean.

Gazpacho andaluz



Ingredientes para 6 comensales.

- 1kg de tomates
- 1 pimiento verde de tamaño medio
- Medio pepino pelado
- 1 o 2 dientes de ajo (abrir en dos y quitar el tallo central para que no repitan)
- 1 Cs. de [aceite de oliva](#)
- 1/2 Cs. de vinagre
- Sal al gusto (3 Cc. o más)

Preparacion

Se pone pan a remojo en agua. En una batidora de vaso (si es posible) echar los tomates cortados en trozos (no es necesario quitar corazones ni pelarlos), se añade un buen chorro de aceite, un poco de vinagre y sal y se tritura bien.

Se añade medio pimiento y la mitad del pepino y se tritura otra vez.

Probamos y añadimos pepino y pimiento al gusto.

Añade un diente o dos de ajo (se puede quitar el germen central si no queremos que repita tanto. Aunque tendrá menos fuerza, se puede compensar echando un poco mas). Triturar otra vez.

Se coge el pan, que ya estará hinchado con agua, se escurre apretandolo en las manos, pero no del todo para que guarde un poquito de líquido y se echa al gazpacho.

Ahora ya se debe probar para rectificar de aceite, vinagre y sal (y de ajo si nos gusta más potente). Se puede también corregir la liquidez echando un poco más de aceite y agua, y añadir más o menos pepino y pimiento al gusto.

Mezclamos una vez mas, y con todo bien picado lo pasas por un chino o similar y quedará una 'crema de gazpacho' muy suave y con mucho sabor.

RECETAS MEDICINALES

problemas digestivos

Los 5 puntos clave son:

1. Mezclas: Las mezclas de alimentos que producen altas concentraciones de ácidos son las más dañinas para el organismo. La peor de todas es aquella en que se revuelven: proteínas, harinas y frutas. Por su baja concentración de ácidos, las mezclas más recomendables son aquéllas en las que se combinan sólo una de las tres variedades dichas. O sea: a la vez, se come sólo proteínas, o sólo harinas, o sólo frutas. Cualquiera de esas tres se puede acompañar con ensalada verde.
2. Tiempos: Las frutas permanecen en el estómago entre $\frac{1}{2}$ y 1 hora. Las harinas por lo menos 2 horas y las proteínas por lo menos 3. Pero en el tracto digestivo, cada alimento, tarda más de otro tanto que lo que permanece en el estómago. O sea, que una

vez ingerido un alimento es necesario esperar un tiempo (según la clase de alimento) para comer luego alguna otra cosa.

3. Orden: Quiere decir que si uno comió proteína, tendría que esperar más de 6 horas para poder volver a comer otra cosa y que no se revuelva con aquella. Entonces, el orden más conveniente a seguir cada día, consiste en empezar con las comidas más livianas y terminar con las más pesadas.

4. Proporción: De acuerdo con la clase de sustancias nutritivas aportadas por cada alimento y las que el organismo necesita hay una proporción OPTIMA en la que es más conveniente combinarlos. Las fuentes más confiables indican alrededor de 15% proteínas, 35% harinas y 50 entre frutas y legumbres.

5. Agua: El organismo necesita agua para realizar correctamente sus funciones. Se recomienda tomar 8 vasos diariamente. El agua se toma 20 minutos antes de las comidas. Con la comida no conviene tomar líquidos.

Notas: Las carnes, grasas, queso, etc. son proteínas. La carne de res y de cerdo son muy dañinas. Las harinas son los cereales, yuca, papa, ayote sazón, chayote sazón, etc. La sandía, el banano y el melón son muy nutritivos. Se deben comer todos los días, pero sólo uno de los tres a la vez.

La ensalada verde es una combinación de productos muy recomendables como: repollo, brócoli, lechuga, espinacas, pepino, tomate, zanahoria, etc. En ellas no se recomienda revolver tomate y zanahoria. Pero todo esto se come crudo.

A la sopa de verduras se le puede poner un poquito de pollo para darle gusto, pero no se come la carne. A los macarrones o pastas no se les pone queso ni carne. Sólo salsa de tomate, que puede ser con hongos. Se hierven sólo en agua y luego se les pone aceite de oliva.

El estreñimiento

Remedios caseros que sirven para aliviar el estreñimiento

Jalea de tomate

1/2 kg de azúcar y 1 kg de tomates. Lave los tomates y los pela. Los parte en pedacitos sin las pepitas. Echa los tomates con el jugo en una olla y lo pone a fuego lento. Le agrega el azúcar y lo deja por 45 minutos al fuego revolviendo frecuentemente. Déjelo reposar 15 minutos y lo envasa en un frasco de vidrio. Tómelo en el desayuno.

Papaya para aliviar el estreñimiento

La papaya es una fruta muy buena para aliviar el estreñimiento especialmente si se come en ayunas. La papaya contiene enzimas que ayudan en la digestión y también contiene fibra.
Ver también

Aceite de oliva y limón para mantener la regularidad intestinal

Todas las mañanas en ayunas tómese una taza de agua calientita con el jugo de medio limón y una cucharada de aceite de oliva. No sólo mantendrá las cosas en movimiento si no que hasta perderá unas libritas.

Té rooibos

Este té de delicioso sabor también es un remedio muy bueno para el estreñimiento ya que mantiene el colon hidratado.

Miel de abeja y vinagre de manzana

Se puede hacer una mezcla con efecto laxante mezclando 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana y 1 cucharadita de miel en un vaso de agua y se bebe tres veces al día. Se debe tomar en cuenta que la miel es alta en calorías, por lo que se debe utilizar como laxante ocasional y no como un preventivo diario.

Dieta recomendada contra el estreñimiento

Frijoles, ciruelas secas, peras e higos

Estos alimentos tienen una fibra que se vuelve como un gel en el intestino y suaviza los desechos. Inclúyalos en su dieta diaria. Asegúrese de tomar suficiente agua ya que el consumir mucha fibra sin tomar los líquidos suficientes mas bien pueden causar estreñimiento.

los frijoles son una buena fuente de fibra

Frijoles

Los frijoles negros (habichuelas) contienen 6 gr de fibra por ración, el garbanzo, los frijoles rojos y los blancos contienen 7 gr. Para evitar la flatulencia se pueden condimentar con jengibre fresco o en polvo.

Ciruelas secas

La ciruela seca es uno de los alimentos más antiguos que se usan como remedio para dar del cuerpo con facilidad. La razón es que contiene tres ingredientes clave:

- fibra
- isatina de dihidroxifenil, un compuesto que estimula las contracciones intestinales
- sorbitol, una azúcar natural que absorbe el agua en los intestinos

Jugos naturales para aliviar el estreñimiento

Los jugos naturales pueden ser una buena solución casera para dar del cuerpo con mas facilidad. Sin embargo, no se recomienda usar un exprimidor de jugo muy potente ya que puede extraer la mayor parte de la fibra. Es mejor usar una simple licuadora o exprimir los jugos a mano.

Jugo de naranja

Se mezcla el jugo fresco de una naranja con una taza de agua. Se deja reposar unos minutos y se bebe. Se debe tomar tres veces por semana en ayunas.

Jugo laxante

Se hierven 100 gramos de tamarindo por 15 minutos en medio litro de agua. Se extrae la pulpa y se tira la cáscara. Se le agrega una taza de agua, 1 cucharada de jengibre rallado y una cucharada de menta picada. Se mezcla bien y se deja reposar por 15 minutos.

Se cuela y se mezcla el líquido con un vaso de agua mineral y el jugo de un limón. Se bebe una vez por semana por la mañana. Este jugo no sólo es bueno para el estreñimiento sino también para eliminar grasa, limpiar la sangre y bajar la presión alta.

Jugo de uva y uvas para aliviar el estreñimiento

El jugo de uva es un laxante muy suave y muy efectivo. Se puede tomar en ayunas para mejor efecto. Las uvas y el jugo de uva contienen celulosa, azúcar y ácido orgánico los cuales les hacen un excelente laxante natural.

Tanto las uvas como su jugo son capaces de aliviar el estreñimiento más crónico. Se puede tomar una taza y media al día hasta que se obtenga el resultado deseado. El jugo de uva y la uvas también son un buen remedio natural para el estreñimiento infantil.

Comidas que se deben evitar

Si usted padece de estreñimiento hay ciertos alimentos que debe limitar.

Queso – El queso y otros productos lácteos como los helados y la leche, contienen una proteína indisoluble llamada caseína, la cual empeora el estreñimiento.

Sin embargo, la leche es conocida como alimento “anfotérico”, lo que quiere decir que en algunas ocasiones puede ayudar a combatir el estreñimiento mientras que otras puede causarlo. Otros alimentos anfotéricos son: café, manzanas, moras, plátano.

Té negro – El té negro es un remedio casero para la diarrea ya que solidifica las heces y retrasa las evacuaciones. Por lo tanto, personas que sufren de estreñimiento deben evitarlo.

Manzana para aliviar el estreñimiento

La manzana es uno de los alimentos anfotéricos que mencionábamos. Si la persona tiene diarrea, la manzana puede ayudar a solidificar las heces. Por otro lado, si la persona sufre de estreñimiento, comer una manzana diaria, podría ayudarle a dar del cuerpo con regularidad. La cáscara de la manzana es un excelente antioxidante y también contiene fibra indisoluble, la cual es un remedio excelente contra el estreñimiento. Además ayuda a prevenir la diverticulitis y el cáncer del colon. Para hacer una limpieza intestinal y del organismo en general, se pueden comer tres o cuatro manzanas pequeñas al día por un par de días o hasta que se le quite el estreñimiento.

Las manzanas se deben consumir con cáscara por lo que es muy recomendable que sean manzanas orgánicas, o por lo menos que hayan sido lavadas muy bien para quitarles los pesticidas. Más sobre los beneficios para la salud de la manzana.

Semillas de linaza para combatir el estreñimiento

La linaza es un buen laxante y antiinflamatorio. Según el Centro Nacional para la Medicina Complementaria y Alternativa, la semilla de lino se utiliza con frecuencia por sus efectos laxantes. Las semillas de lino tienen un alto contenido de fibra soluble, que puede facilitar dar del cuerpo con regularidad.

Sin embargo, no hay estudios científicos que hayan investigado específicamente el uso de la semilla de lino para el tratamiento del estreñimiento. Esto no significa que las semillas de linaza no funcionen, sino que simplemente no hay prueba científica. Para hacer este remedio, eche las semillas en una taza de agua caliente y déjelas macerar por 12 horas.

Agregue un poco de miel o limón y tómeselo antes de acostarse. La linaza no debe usarse cuando existe una obstrucción intestinal.

Receta contra estreñimiento

En su libro La nueva farmacia natural, el dr. James A. Duke recomienda la siguiente receta para combatir el estreñimiento: 1/2 taza de compota de manzana 1/2 taza de salvado sin procesar 1/4 de jugo de ciruela seca (fíjese que diga 100% jugo) Se mezclan todos los ingredientes y se toma a la hora de cenar.

la gastritis

La gastritis resulta cuando el revestimiento del estómago se irrita o se inflama. Esto puede suceder si la persona bebe mucho alcohol, fuma, come alimentos muy picantes, ha tenido alguna cirugía seria o alguna infección de E.coli.

Los síntomas son malestar estomacal, ardor en el estómago, náuseas, vómitos y sangrado abdominal. Consulte a su médico si usted padece de estos síntomas ya que también podrían deberse a otra enfermedad.

Remedios naturales para la gastritis

Agua con limón

Al tomar un poco de jugo de limón disuelto en un vaso de agua tibia, el estómago detectará sobre acidez y dejará de producir los jugos gástricos que provocan el dolor de estómago.

Además el ácido del limón se convierte alcalino en el estómago. Las propiedades cicatrizantes del limón también sanarán alguna úlcera.

Té de linaza para aliviar la gastritis

La linaza es un remedio popular para varias afecciones del aparato digestivo incluyendo la gastritis. Agregue una cucharada de semillas de linaza a un vaso de agua y deje reposar por 12 horas. Cuele y beba el agua.

Papa cruda

Este es uno de los mejores remedios caseros para la gastritis. Mi abuelita lo tomaba y estaba muy satisfecha con los resultados. Pele media papa y la muele en medio vaso de agua. La cuela y se toma el agua en ayunas.

Agua de coco para la gastritis

Durante 24 horas tome solamente agua de coco. Esto ayudará al estómago a recuperarse.

Regaliz (licorice)

Algunas personas dicen que el dulce de regaliz no sirve para la gastritis sino que tiene que ser el suplemento de raíz de regaliz (DGL). Pero en un libro de remedios caseros que leí yo, decía que chupar palitos de regaliz, el dulce, sí alivia la gastritis. Así que habría que probar para ver.

Otro libro de medicina natural que tengo, Prescription for Natural Cures por el doctor James F. Balch, recomienda masticar un suplemento de raíz de regaliz (DGL), de 500 a 1000 mg 20 minutos antes de cada comida, tres veces al día.

Gelatina sin sabor para la gastritis

Este es otro remedio que usaba mi abuelita para la gastritis. He buscado más información al respecto para saber por qué sirve pero no he podido encontrar nada. La

receta de mi abuelita era tomarse una tacita de gelatina sin sabor en ayunas, al medio día y antes de acostarse.

Licuado de papaya con banano

Ponga unos pedacitos de papaya y unos de banano en una taza de leche y licúe. Beber.

Jugo de repollo

El jugo de repollo se usa mucho para remedios del sistema digestivo como la colitis, la úlcera y también la gastritis. Licúe unas hojas de repollo en media taza de agua y tómelo en ayunas. Jugo de repollo para la úlcera gástrica

Agua de cebada para aliviar la gastritis

Se cree que el agua de cebada puede aliviar la inflamación del revestimiento del estómago. Ponga unos granos de cebada a remojar en agua por 12 horas. Beba el agua.

La gastritis resulta cuando el revestimiento del estómago se irrita o se inflama

Zanahoria, papa y apio

Licúe una zanahoria, 1/2 papa grande y dos ramitas de apio, todos crudos. Se toma de inmediato en ayunas durante uno o dos meses.

Leche de soya, perejil, berro

Licúe tres tazas de leche, 5 ramitas de perejil y 5 de berros. Tomar una taza después de cada comida por seis meses.

Té rooibos y té de manzanilla

El té rooibos es un té de sabor agradable y también alivia la gastritis.

Otro té que también es bueno para la gastritis es el té de manzanilla. Se puede tomar una taza de té de manzanilla cuatro veces al día. En estudios recientes, el té de manzanilla ha demostrado tener propiedades “anti-úlceras” en animales.

Ensalada de repollo morado

Por lo menos dos veces por semana, acompañe sus comidas con una ensalada de repollo morado con zanahorias y pepinos aderezada con limón.

Sábila para aliviar la gastritis

Este remedio me lo dio mi papá que padece de gastritis. Él toma el jugo de sábila que venden ya preparado en la tienda. Se puede tomar 1/4 de taza tres veces al día. La sábila promueve la sanación del revestimiento intestinal y es un antimicrobiano.

La diarrea

La diarrea se produce cuando la persona ingiere algún alimento y el intestino grueso no absorbe el agua sobrante. Entonces esa agua es eliminada al dar del cuerpo en forma de diarrea.

Lo más importante cuando hay un caso de diarrea es prevenir la deshidratación y evitar que ésta empeore.

Recetas naturales para parar la diarrea

Bebida electrolítica para prevenir la deshidratación

Bata 1/2 cucharadita de sal, cuatro cucharaditas de azúcar y un poco de jugo de naranja o limón en un litro de agua. También puede usar bebidas para deportistas.

Tratamiento chino para la diarrea

Machaque dos dientes de ajo sin la piel y agréguele dos cucharaditas de azúcar moreno. Hiérvilos en 3/4 de taza de agua y bélalo dos o tres veces al día.

Tip: Para prevenir la diarrea conocida como "la diarrea del viajero", cuando vaya a países extranjeros, en lugar de tomar agua regular, tome agua carbonatada. La carbonación hace al agua lo suficientemente ácida para matar los microorganismos que causan la diarrea.

Fenogreco para la diarrea

Media cucharadita de semillas de fenogreco con agua tres veces al día es un remedio muy efectivo para parar la diarrea.

Dieta BAMP

Quiere decir que debe comer banano, arroz, manzana hervida, y pan tostado. Estos alimentos le aliviarán los síntomas.

Puré de zanahorias para parar la diarrea

Ponga unas zanahorias a hervir hasta que estén suaves. Licúelas e ingiera el puré. Esto le aliviará el intestino y hará más lentas las evacuaciones.

Remedio para la diarrea con agua de cebada

Eche un puñado de cebada en un litro de agua y hierva por cinco minutos. Cuele y beba durante el día. Sal en el ombligo: Llene el ombligo de sal y tápelo con una curita. No sé por qué pero dicen que este remedio sirve para parar la diarrea.

Papel periódico

Antes de acostarse, ponga a calentar papel periódico en el horno microondas. Coloque el papel caliente en el vientre y póngase el pantalón encima. Duerma así toda la noche.
mis-remedios-caseros.com

Remedio casero para la diarrea con agua de arroz

Use el mismo procedimiento del agua de cebada sustituyendo la cebada por el arroz.

Tés para aliviar la diarrea

Té negro con azúcar

El té no sólo mantendrá el cuerpo hidratado, sino que contiene taninos que reducirán la inflamación intestinal.

Té de menta

El té de menta es bueno para un efecto astringente. Té de hinojo: Para aliviar y sanar el aparato digestivo.

Té de arándanos azules secos (blueberries)

En una taza de agua hirviendo ponga una cucharadita de arándanos azules secos y tómese la infusión.

Té de canela

Tómese una taza de té de canela según lo necesite. En una taza de agua hirviendo agregue una cucharadita de canela en polvo. Deje reposar por 15 minutos y cuélelo usando una sevilleta de papel.

Té de cáscara de naranja

Pele 1 naranja orgánica y corte las cáscaras en pedacitos. Echelo en una pinta de agua hirviendo. Cubra y deje enfriar. Endulce con azúcar o miel y beba.

Acupresión para parar la diarrea

Hay varios puntos de acupresión que se pueden probar para tratar un caso de diarrea.

1. Tres pulgadas abajo de la rodilla, a un lado de la tibia.
2. La membrana de la mano.
3. Tres pulgadas arriba del ombligo, una pulgada debajo del ombligo y dos pulgadas a cada lado del ombligo.
4. Final de la arruga del codo.

Otro punto de digitopuntura que está ocho dedos debajo de la rodilla y un dedo hacia afuera de la espinilla. Aplique presión con su dedo pulgar por dos minutos en cada pierna.

Importante: Consulte con su médico si la diarrea persiste ya que podría ser un síntoma de una enfermedad más seria.

Acidez o agruras

Causas y síntomas de la acidez estomacal

Comidas muy grandes, ciertos alimentos, sobre peso, fumar o el embarazo son generalmente la causa de la acidez estomacal, también conocida como agrura o pirosis. Sin embargo, consulte con su médico si sufre de acidez tres o cuatro veces por semana durante varias semanas ya que eso podría ser señal de algún problema de salud más serio.

Los síntomas de la acidez estomacal incluyen ardor en el estómago, un sabor agrio o amargo en la garganta y una sensación quemante en el pecho.

La mayoría de los síntomas son causados por una debilidad en el esfínter esofágico inferior, cuya función es mantener los ácidos en el estómago. El esfínter se relaja, permitiendo que lo que está en el estómago se escape y se devuelva por el esófago. Comer ciertos alimentos puede ayudar a que el esfínter permanezca cerrado como supone estar, manteniendo así los ácidos del estómago en su lugar.

Para aliviar las agruras, se pueden utilizar [neutralizantes naturales](#) o los remedios caserosa continuación.

Remedios caseros para acidez o agruras

Beba un vaso de agua

Cuando empiece a sentir el malestar beba un vaso de agua. El agua diluirá el ácido y lo hará bajar al estómago.

Jengibre

Hágase un té de jengibre mezclando una cucharadita de raíz de jengibre recién rallada en una taza de agua hirviendo. Déjelo reposar por 10 minutos y luego bélalo.

El [jengibre](#) se usa mucho en remedios para el sistema digestivo. En el caso de la acidez estomacal, el jengibre ayuda a mantener el balance del pH en el estómago. Otra opción es tomar la bebida conocida como Ginger Ale.

Infusión de anís

Aunque parezca increíble, el anís puede ser un buen remedio casero para aliviar la acidez. Hágase una infusión de anís agregando dos cucharaditas de anís en una taza de agua hirviendo. Déjelo reposar por 10 minutos y luego bélalo. Cabe notar que algunas personas pueden ser alérgicas al anís.

Canela y cardamomo para las agruras

Otras infusiones que también actúan como un remedio natural para las agruras son las de canela y las de cardamomo. La receta es agregar una cucharadita de cualquiera de los dos a una taza de agua hirviendo y dejarla reposar. Despues beberla.

Semillas de fenogreco

Tómese una cucharadita de semillas de fenogreco con agua o jugo antes de cada comida para aliviar la acidez. El fenogreco puede proteger el revestimiento del estómago y el intestino. Este remedio no lo deben usar las mujeres embarazadas.

la panela sirve para aliviar la acidez

Panela

La panela es muy buena para las agruras. Chupar un pedazo de panela, también conocido como piloncillo o tapa de dulce, después de comer es otro buen truco casero para aliviar el ardor en el estómago.

Otra manera de usar este remedio es chupar un pedacito pequeño tres veces al día.

Clavos de olor

Otro remedio casero es chupar un clavo de olor después de la comida. Otra opción es echar unas 3 gotitas de aceite de clavo de olor en un vaso con agua, revolverlo y beber.

Té de lechuga

Mezcle un vaso de agua de 8 onzas con una hoja grande de lechuga. Licúelo y beba despacio.

Posición para evitar la acidez

Evite acostarse o agacharse después de comer. Coma por lo menos dos horas antes de acostarse.

Jugo de sábila

Algunas personas dicen que tomar el jugo de sábila que venden en las tiendas ya embotellado les ha ayudado a aliviar la acidez estomacal. La cantidad es de 1/4 de taza (dos onzas) 20 minutos antes de cada comida.

Cambios en la dieta

Pequeños cambios en su dieta pueden ayudarle a controlar los síntomas causados por las agruras. Evite los alimentos ácidos, alimentos grasosos, comidas grandes, carnes rojas, café, alcohol y comidas muy condimentadas.

Suplementos de spirulina y chlorella

Los suplementos de spirulina y chlorella ayudan a neutralizar el ácido en el estómago. Los venden en las tiendas naturistas y en farmacia. Tómelo según las indicaciones en la botella.

Cómo aliviar la acidez durante el embarazo

Papaya

Un remedio casero para aliviar la acidez durante el embarazo es la papaya. La papaya contiene enzimas digestivas que alivian la acidez.

Se pueden comer unos pedacitos de papaya madura después de las comidas.

Pero es muy importante que la papaya esté madura, de lo contrario puede contener látex, una sustancia que puede causar contracciones del útero.

Yogur

Unas cucharadas de yogur natural bajo en grasa pueden ser muy efectivas para aliviar las agruras durante el embarazo.

Digitopuntura (acupresión) para aliviar la acidez

Aplique presión mediana con la punta del dedo pulgar por un minuto en los puntos:

- Nei Guan, localizado del lado de la palma de la mano, en el centro, 2 pulgadas arriba de la muñeca.
- Hegu, localizados en la parte de arriba de la mano, en la depresión entre el dedo pulgar y el índice.
- Tan Zhong, localizado en el medio de los dos pezones.
- Repita.

Importante: Las mujeres embarazadas no deben usar digitopuntura.

Alimentos que reducen el ácido gástrico

1. Avena: Según la dieta “The Reflux Diet” por los doctores Kaufman y Stern, la avena es muy buena para personas que padecen de acidez. Se puede comer a cualquier hora del día sin que cause acidez.

2. Bananos (plátanos): El banano tiene un nivel pH de 5.6 lo que lo hace una comida buena para aliviar la acidez. Sin embargo, un pequeño porcentaje de pacientes han reportado que el banano no les cae bien. Será cuestión de probarlo.

3. Melón: El melón está en la misma categoría del plátano. Muchas personas encuentran alivio de la acidez al comerlo, pero otras reportan que les hace mal.

4. Hinojo: El hinojo es muy bueno para la acidez estomacal y se dice que mejora la digestión también. Se le puede agregar a las ensaladas.

5. Pescado, pollo y pavo: Estas carnes también son recomendadas por “The Reflux Diet” para aliviar las agruras. Pero no pueden ser fritos, se deben cocinar a la parilla o al horno. Al pollo y al pavo se les debe quitar el pellejo.

6. Perejil: Por muchos años el perejil se ha usado para mejorar la digestión. Es una excelente manera de condimentar las comidas para evitar la acidez.

7. Arroz integral: Un carbohidrato complejo muy recomendable para personas que padecen de agruras.

Curiosidades: El ácido gástrico es tan corrosivo que podría deformar una llave en menos de una semana.

Medicamentos sin receta médica para las agruras

Aunque muchas personas prefieren aliviar las agruras con remedios naturales, otras personas prefieren usar medicamentos que son más rápidos para aliviar el malestar. En las farmacias venden varios medicamentos para aliviar la acidez estomacal que no requieren receta médica.

Antiácidos

Los antiácidos comerciales más comunes son el Maalox y la Mylanta. Estas medicinas actúan de manera que neutralizan el ácido en el estómago.

Otro producto muy común para aliviar la acidez es la Alka Seltzer y viene en forma de pastillas efervescentes. Ahora acaban de sacar un producto nuevo que son unas gomitas de frutas, en inglés se llaman Alka Seltzer Fruit Chews.

Bloqueadores H2

Otro tipo de medicamento para la acidez son los bloqueadores como el Zantac, Pepcid AC y el Tagamet. Estos productos funcionan al reducir la producción de ácido gástrico.

Remedios caseros con miel de abeja para la acidez

Cómo prevenir la acidez gástrica o pirosis

Hay varias medidas que se pueden tomar para evitar el reflujo de ácido gástrico.

1. Coma varias comidas pequeñas durante el día en lugar de comer tres comidas grandes.
2. No se agache ni haga ejercicio inmediatamente después de comer. Evite el acostarse lleno.
3. Si tiene sobre peso y sufre de acidez, aquí tiene otra razón para adelgazar.
4. Evite los alimentos picantes o comidas ácidas (como los tomates y las naranjas). A algunas personas les provoca acidez el tomar café. Otras comidas que se deben evitar son: bebidas gaseosas, chocolate, menta o yerbabuena, productos lácteos con grasa.
5. No se ponga pantalones o ropa apretada.

Cuándo llamar al médico

Si la acidez continúa por varias semanas aún después de haber tomado ciertas medidas para controlarla, es aconsejable que vaya al médico.

Otras circunstancias en que debe buscar atención médica son

- Si vomita con sangre o la apariencia del vómito es como de pozos de café
- Si siente un dolor opresivo en el área del corazón
- Si sus síntomas empeoran después de tomar antiácidos
- Si está perdiendo peso sin hacer dietas especiales
- Si experimenta dificultad para tragar

La indigestión

Remedios caseros para la indigestión

Por Andreína Mendez

Cuando la comida no pasa por el tracto digestivo de la manera adecuada, se produce la indigestión. La indigestión puede ser causada por el hecho de comer muy rápido o de ingerir alimentos que a usted no le gustan.

También el comer demasiado generalmente resulta en indigestión.

Soluciones caseras para aliviar la indigestión

Jengibre para mejorar la digestión

El jengibre es un buen remedio casero para problemas digestivos. Agregue una cucharadita de raíz fresca de jengibre en una taza de agua hirviendo. Deje reposar y cuele. Después de la comida, tómese una taza de té de jengibre caliente.

Té de manzanilla

Tómese un té de manzanilla tres veces al día después de cada comida para mejorar la digestión.

Vinagre de manzana

En un vaso de agua ponga una cucharada de vinagre de manzana y tómese para aliviar la indigestión.

Té de tila

Y hablando de tés, otro té que es muy bueno para ayudar a hacer la digestión sin problemas es el té de tila.

Té de hierba limón

Otro remedio casero muy bueno para ayudar la digestión es tomarse un té de hierba limón.

Té de menta para aliviar la indigestión

Hágase un tecito de menta y tómeselo después de cada comida. Si padece de reflujo ácido no debe tomar té de menta.

Remedio casero para quitar la sensación de llenura

Mastique unas semillas de hinojo si su indigestión se debe a que comió mucho.

Dieta especial

Esta dieta especial es recomendada para personas con digestiones débiles y consiste en no revolver comidas.

Digitopuntura para la indigestión

Para mejorar la digestión usando acupresión, presione los puntos:

- Nei Guan, localizado del lado de la palma de la mano, en el centro, 2 pulgadas arriba de la muñeca.
- Hegu, localizados en la parte de arriba de la mano, en la depresión entre el dedo pulgar y el índice.
- Tian Shu, localizado una pulgada al lado del ombligo.

Bicarbonato de sodio y limón

En un vaso con agua disuelva una cucharadita de bicarbonato de sodio, agregue unas gotas de limón y beba. Esto neutralizará el ácido del estómago. No use este remedio si está en una dieta baja en sodio. Beneficios del agua con limón

Coma lentamente y mastique bien

Cuando se come rápido y sin masticar bien, entra aire al sistema digestivo lo que produce indigestión.

Tip: Tomarse una taza de té negro después de las comidas ayuda a hacer la digestión.

Comer piña para evitar la indigestión

la piña quita la sensación de llenura

Antes de la comida, especialmente si va a comer mucho, cómase unos pedacitos de piña. La piña contiene enzimas proteolíticas (bromelina o bromelaína) que ayudan a hacer la digestión rápidamente. mis-remedios-caseros.com Además quita esa sensación de llenura cuando la persona ha comido mucho.

Suéltese la ropa

La ropa muy apretada puede causar malestar estomacal o indigestión. Si siente malestar póngase cómodo, desabrocharse el pantalón o la falda.

Plátano maduro

Es muy bueno para aliviar la inflamación del estómago además de ser un antiácido natural.

Por otro lado, si sufre de acidez, puede probar estos [trucos caseros para aliviar la acidez](#) o estos [neutralizadores naturales](#).

La intolerancia a la lactosa

La intolerancia a la lactosa es un problema más común de lo que se cree. Según el libro "Comidas que Sanan" (The Healing Foods) aproximadamente el 75% de las personas alrededor del mundo no toleran la lactosa.

Los síntomas más comunes de esta condición son hinchazón, [gas](#), calambres, malestar estomacal y diarrea.

Las causas de la intolerancia a la lactosa son variadas. Puede ser hereditaria o la consecuencia de alguna infección o cirugía en el aparato digestivo. Personas con problemas de adicción al alcohol tienen un riesgo más alto de desarrollar esta intolerancia.

Algunas medicinas [para la artritis](#) y algunos antibióticos hacen que la persona no tolere la lactosa, pero en este caso, la intolerancia es temporal.

Qué es la intolerancia a la lactosa

Se dice que una persona tiene intolerancia a la lactosa cuando le hace mal la leche.

La leche contiene un azúcar llamado lactosa. Para digerirla, el organismo necesita producir una enzima llamada lactasa, pero algunas veces no produce lo suficiente de esta enzima. Por lo tanto, no puede digerir bien la lactosa y esto resulta en los molestos síntomas de la intolerancia a la lactosa.

El que la persona desarrolle síntomas parece estar ligado a la cantidad de bacterias beneficiosas, llamadas bacterias ácido lácticas, que estén presentes en los intestinos. Las bacterias de ácido láctico ayudan a digerir la lactosa por lo que las personas con mayor cantidad de estas bacterias no sufren de intolerancia a la leche. Si usted experimenta los síntomas que mencionamos anteriormente después de tomar leche o consumir productos lácteos, es probable que tenga esta condición. Sin embargo, existen exámenes médicos que puede hacerse para confirmar sus sospechas.

Al menos que la intolerancia a la lactosa sea severa, hay ciertos productos lácteos que se pueden consumir. Por ejemplo, ciertos quesos son bajos en lactosa como el queso Cheddar, el queso procesado, el queso suizo y el azul.

Según el doctor Armand Littman, un experto en intolerancia a la lactosa de la Universidad de Chicago, la mayoría de las personas que padecen de esta condición pueden ingerir productos lácteos mientras no se excedan de 10 a 12 gramos de lactosa al día, aproximadamente la cantidad que hay en un vaso de leche.

A continuación vemos algunos productos y su contenido en lactosa:

- 2 untadas de mantequilla contiene 0.1 g
- 1 onza de queso Cheddar contiene 0.4 – 0.6 g
- 1 onza de queso procesado contiene 0.5 g
- 1 onza de queso crema contiene 0.8 g
- 1 taza de requesón contiene 5 – 8 g
- 1 taza de helado de vainilla contiene 9 g
- 1 taza de leche con chocolate contiene 10 – 12 g
- 1 taza de leche entera contiene 11 g
- 1 taza de leche descremada contiene 12 – 14 g

Si la persona es demasiado sensible a la lactosa, 3 gramos será suficiente para provocar los síntomas.

Otras opciones a la leche

La leche provee de [calcio](#), riboflavina, [vitamina D](#) y proteína. Algunos nutricionistas creen que limitar mucho la leche o eliminarla puede provocar que la persona no ingiera lo suficiente de los nutrientes que ofrece la leche. En este caso una buena opción es consumir yogur.

Probióticos para la intolerancia a la leche

El acidophilus es uno de muchos tipos de bacterias ácido lácticas que ayudan a descomponer la lactosa.

las bacterias ácido lácticas ayudan a digerir la lactosa

Existen suplementos dietéticos a base de bacterias lácticas generalmente en forma de cápsulas, tabletas o polvos en la sección refrigerada de tiendas naturistas, farmacias y algunos supermercados.

También han salido yogures que contienen probióticos como Lactobacillus acidophilus y Lactobacillus bulgaricus que pueden ser muy beneficiosos para las personas que no toleran la lactosa.

Yogur para la intolerancia a la lactosa

El yogur que contiene bacterias vivas activas se cree que mejora la digestión de la lactosa por la misma razón que los probióticos.

Cuando se consume el yogur, los ácidos biliares rompen la pared celular de las bacterias del yogur. Esto libera la enzima beta-galactosidasa (relacionada con la enzima lactasa) en los intestinos, donde se puede mejorar la digestión de la lactosa. Aunque el yogur es un producto lácteo, muchas personas con intolerancia a la lactosa no experimentan síntomas después de comer yogur, incluso el tipo de yogur que no contiene bacterias vivas activas.

cáculos renales o piedras en los riñones

Los cálculos o piedras en los riñones (cálculos renales) se consideran un trastorno común, ya que, según estudios, casi un 10% de la población mundial los ha tenido (al menos uno) en algún momento de su vida.

Los cálculos se desarrollan en la orina a partir de sales minerales como el oxalato de calcio y/o fosfato, y del ácido úrico.

Estos últimos generalmente afectan a las personas con gota y otras se originan de infecciones en el tracto urinario.

Por años, las personas con cálculos pueden no tener síntoma visible alguno. Esto sucede cuando la piedra se mantiene sin obstruir el flujo de la orina, pero si bloquea este conducto se sentirán cólicos nefríticos que pueden aparecer o desaparecer a veces acompañados de náuseas.

Estos cálculos pueden ser disueltos, en algunos casos, con remedios populares como los siguientes:

Remedios populares

Remedio para cálculos renales #1: Un método utilizado por los indios de Nuevo México para disolver las piedras de los riñones consiste en tomar, ante los primeros síntomas, un vaso de recién exprimido de zumo de limón en el que se habrá introducido un huevo de pava (sin cascara).

Remedio para cálculos renales #2: En las comunidades amish ubicados en los Estados Unidos se diluyen los cálculos de riñón mediante infusiones de hojas de aguacate y grandes cantidades de zumo de manzana recién exprimido.

Remedio para cálculos renales #3: Las algas fucus son muy efectivas para disolver los cálculos renales. Para ello, se deben tomar diariamente, ya sea como alimento o en forma de pastillas.

Remedio para cálculos renales #4: Un remedio gitano para los cálculos renales consiste en mezclar medio litro de leche muy caliente con igual cantidad de vino. Se le quita la nata que se forme y añade un buen puñado de flores de manzanilla. Luego se poner al fuego hasta que se disuelva bien. Se tomar una taza al día, sobre todo, cuando se sientan los cólicos.

Remedio para cálculos renales #5: Un remedio antiguo alemán indca que se debe beber cuatro o cinco botellas de cerveza negra calentadas hasta el hervir para eliminar los cálculos.

Remedio para cálculos renales #6: Para ayudar a que pasen las piedras, se recomienda tomar abundante jugo de pepino.

Remedio para cálculos renales #7 Para calmar los dolores de los cálculos renales, se debe hervir una onza de jengibre fresco en un litro de agua durante diez minutos. Luego, se debe colocar paños aún calientes y mojados con esta preparación donde se sienta el dolor o cólico.

Remedio para cálculos renales #8: Otro remedio para los dolores consiste en colocar una cataplasma de salvado de trigo y agua caliente.

Remedio para cálculos renales #9: Para eliminar arenillas y cálculos, se debe beber 1 taza de jugo de berro dos veces al día.

Remedio para cálculos renales #10: Verter dos puñaditos de raíz de diente de león en una taza de agua y, tras hervirla, se deja reposar durante media hora aproximadamente. Esta infusión, tomada tres veces al día durante dos meses, ayudará a prevenir los dolores de los cálculos y los disuelve.

Remedio para cálculos renales #11: Hervir, durante 10 minutos, la barba de 7 mazorcas de maíz en medio litro de agua. Colar y beber a diario.

Remedio para cálculos renales #12: Lavar y cortar en pedazos tres rábanos, colocarlos dentro de una taza con agua y espolvorear 1 cucharada de azúcar. Dejar macerar durante 12 horas) y luego colar para obtener un jarabe. Tomar dos cucharadas en ayunas hasta que los cálculos sean expulsados.

Lea: Remedios para cuidar y sanar los riñones

Remedio para cálculos renales #14: Verter 3 cucharadas de cola de caballo, 3 de llantén y otras de manzanilla en un litro de agua que esté hirviendo. Beber, por lo menos, tres tazas al día hasta que sean expulsados las piedras..

Remedio para cálculos renales #15: Hervir, durante 5 minutos, 1 cucharada la grama y otra de semillas de lino en 1 taza de agua. Pasado el tiempo, retirar del fuego y dejar refrescar. Tomar 2 tazas al día.

Remedio para cálculos renales #16: Hervir, durante 15 minutos, 100 g de frutos secos de espino en un litro de agua. Tomar 2 o 3 tazas al día . Este remedio tiene fama de eliminar de forma rápida los cálculos renales

Remedio para cálculos renales #17: Hervir 2 cucharadas de hojas de perejil trituradas en una taza de agua por 5 minutos. Tapar, refrescar y colar. Tomar 1 taza de esta infusión a diario.

Remedio para cálculos renales #18: Hervir 1 puñado de semillas de sandía en una taza de agua por 5 minutos. Tapar y dejar refrescar. Beber 1 taza al día para facilitar la expulsión de las piedras.

Remedio para cálculos renales #19 Hervir, por 3 minutos, 1 cucharada de vara de oro, otra de cola de caballo y un puñado de estigmas de maíz en un litro de agua. Colar y dejar refrescar. Beber a lo largo del día, durante dos semanas. Descansar y repetir cada 2 meses Complementar con compresas de jengibre sobre los riñones.

Remedio para cálculos renales #20 Mezclar 1/2 cucharadita de brezo, 1 cucharadita de vara de oro y 1 cucharadita de ulmaria en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar refrescar. Tomar 2 tazas al día.

Remedio para cálculos renales #21 Hervir, durante una hora, en 2 litros de agua 50 gr de raíces de grama, 30 gr de raíces de achicoria, y 20 gr de cebada. Dejar enfriar y filtrar. Tomar 3 tazas al día

Remedio para cálculos renales #22 Hervir, durante 10 minutos, 20 gramos de bolsa de pastor, agracejo y cola de caballo en 1 litro de agua. Pasado ese tiempo, tapar y dejar refrescar. Colar y beber 2 tazas al día

Remedio para cálculos renales #23 Mezclar, a partes iguales, romero, brezo, y gayuba. Extraer 1 cucharadita y verter en 1 taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar refrescar. Colar y tomar 2 tazas al día

Remedio para cálculos renales #24 Existen algunos remedios homeopáticos que ayudan en caso de cálculos renales como los siguientes: Lycopodium clavatum, Pareira brava, Sarsaparrilla y Solidago virgaurea

Remedio para cálculos renales #25: Mezclar diente de león y malvavisco, a partes iguales. Extraer una cucharada de esta mezcla y verter en una taza de agua que esté hirviendo. Colar y tomar una o dos tazas al día

Remedio para cálculos renales #26: Hervir, por 10 minutos, 3 cucharadas de hojas de gayuba en 1 litro de agua. Colar, tapar y dejar refrescar. Tomar a lo largo del día.

Remedio para cálculos renales #27: Hervir 1 puñado de bardana en un litro de agua por 10 minutos. Colar, tapar y dejar refrescar. Beber caliente a lo largo del día

Quizás le interese saber: Remedios para los cólicos nefriticos

Remedio para cálculos renales #28: Tomar 2 vasos de jugo de limón al día y unos 200 gramos de miel divididos en dos porciones cada 24 horas

Remedio para cálculos renales #29: Mezclar 20 gr. de malva, 20 gr de gatuña, 20 gr de grama, 20 de agracejo. 10 gramos de ortiga blanca, 10 gr de cola de caballo y 10 gr de pareira brava. Extraer 1 cucharada de la mezcla y verter en una taza que contenga agua que esté hirviendo. Tapar y dejar en infusión. Colar y beber 4 tazas al día.

Remedio para cálculos renales #30: Mezclar 30 gr. de diente de león, 20 gr. de gayuba, 20 gr de bolsa de pastor y 10 gr. de comino. Extraer 2 cucharaditas de la mezcla y verter en una taza de agua que esté hirviendo. Colar y tomar 2 tazas al día, repartidas a sorbos.

Remedio para cálculos renales #31: Hervir en medio litro de agua 3 ramas de perejil, un puñado de raíces de puerro y una cebolla picada por 10 minutos. Agregar 1 cucharada de aceite y tomar a lo largo del día

Remedio para cálculos renales #32: En forma de tisana (usando hojas, raíces y tubérculos) empleando un puñado de Filipéndula. por litro de agua, es eficaz remedio para eliminar las piedras pero también para problemas de la próstata

Remedio para cálculos renales #33: Consumir a diario leche de almendras dulces para eliminar los cálculos renales

La artritis

El término artritis se deriva de dos palabras griegas “athron”, que significan articulaciones; e “itis”, que es inflamación.

La artritis es una inflamación de las articulaciones que se caracteriza por dolor, hinchazón, deformidad y/o rigidez de la articulación.

Las áreas más afectadas por la artritis son las articulaciones como las rodillas, dedos de las manos, de los pies, las muñecas, codos y hombros aunque también el cuello, la espalda y la cadera.

Existen diferentes tipos de artritis:

- Osteoartritis
- Artritis reumatoide
- Artritis Reumatoide Juvenil
- Artritis psoriásica
- Lupus
- Gota
- Síndrome de Kawasaki
- Espondilitis anquilosante
- Artritis infecciosa

Sin embargo, de todos estos tipos, los más frecuentes son: la osteoartritis y artritis reumatoide. La primera es una enfermedad degenerativa que aparece generalmente en los adultos mayores mientras que la artritis reumatoide es una enfermedad que afecta no sólo las articulaciones de los dedos, muñecas, rodillas, y de los pies, sino también los músculos y otros tejidos finos del cuerpo.

La artritis afecta más frecuentemente a las mujeres que los varones y casi el 80% de la población se encuentra por encima de los 50 años.

Remedios populares

Remedio para la artritis #1: Con respecto al ajo y la artritis, existen tres remedios tradicionales. Se puede comer tres dientes de ajo al día. También se puede partir un diente de ajo por la mitad y frotarlo por las zonas donde se siente más dolor. Otro remedio consiste en

machacar 1 diente de ajo y luego verterlo en el jugo de un limón y tomar esta preparación en ayuna el día siguiente. Continuar hasta lograr una mejoría.

Remedio para la artritis #2: Tomar dos cucharadas de miel de abeja en cada comida.

Remedio para la artritis #3: Consumir cerezas, de ser posible, varias veces al día. Puede ser en forma de pasteles o mermeladas a las cuales no se le deberán añadir azúcar.

Remedio para la artritis #4: Verter un puñado de perejil en un litro de agua hirviendo, se quita el agua del fuego y se deja que repose durante 20 minutos. Luego, se cuela y se toma media taza de esta agua antes de cada comida.

Remedio para la artritis #5: La manzanilla es buena para la artritis. En este sentido, se puede elaborar una loción con 100 g de manzanilla y 250 ml de aceite de germen de trigo. Se prepara juntando en un tarro la manzanilla y el aceite y se deja macerar 15 días dentro de un armario. Pasado ese tiempo, sólo queda colarlo y untarlo en las zonas afectadas por la artritis.

Remedio para la artritis #6: Las personas que sufren de artritis le es muy beneficioso bañarse en el mar por el yodo que contiene. Éste internamente, también, regula el equilibrio del ácido alcalino en la sangre y repara y regenera tejidos finos de la estructura esquelética. Si el baño en la mar no es posible, se debe hacer un baño de tina con agua caliente donde se mezcle una taza de sal común

Remedio para la artritis #7: Tomar jugos de vegetales como zanahoria, espinaca, nabo, berro, espinaca, toronja, apio y remolacha puede ayudar a las personas que sufren artritis.

Remedio para la artritis #8: Hacer una infusión de cáscara de limón y hojas de eucalipto en media taza de agua y dejar refrescar. Verter en un recipiente con cierre hermético y añadir 1/4 de taza de aceite de ricino o castor. Dar un suave masaje sobre la zona con dolor para que las sustancias penetre y después cubrir con plástico por el lapso de media a dos horas. Realizar este remedio varias veces al día si se desea.

Remedio para la artritis #9: Tomar cuatro veces al día un vaso de agua que contenga una cucharadita o una cucharada de vinagre de sidra de manzana.

Remedio para la artritis #10: Diluir un poco de alcanfor en aceite de almendras y masajear las área afectada antes de acostarse.

Remedio para la artritis #11: Bañar las partes afectadas con agua y ortiga, enebro o azufre

Remedio para la artritis #12: Usar un ungüento caliente a base de mentol con pimientos picantes. Éstos deben ser picados hasta reducirlos a polvo y añádalos al ungüento. Se aplica en la zona dolorida tres o cuatro veces al día.

Remedio para la artritis #13: Mezclar 50 gramos de hojas secas o frescas de romero en medio litro de alcohol de 96 grados. Luego se deja reposar 2 semanas y se pasa el área afectada con esta mezcla durante 4 a 6 semanas.

Remedio para la artritis #14 Triturar tres hojas de col y colocar en un horno por unos minutos. Aplicar caliente como una cataplasma sobre el área adolorida.

Remedio para la artritis #15 Preparar un emplasto con un poco de arcilla y agua y aplicar caliente sobre las articulaciones inflamadas. Repetir este remedio hasta lograr mejoría.

Remedio para la artritis #16 Hervir un puñado de corteza de sauce y otro de harpagofito en un cuarto de libro de agua por 10 minutos a fuego lento. Retirar del fuego, dejar reposar por unos minutos y colar. Beber 1 taza de esta preparación antes de cada comida.

Remedio para la artritis #17: Es muy antigua la creencia de que los gatos alivian los dolores de la artritis. Se dice que se debe ubicar al gato sobre la rodilla o sobre el lugar dolorido lo cual tiene un efecto benéfico.

Remedio para la artritis #18: Otro remedio natural consiste en llenar una bañera de agua, luego colocar un trozo de coral en ella y sumergir a la persona que sufre de artritis en esa agua.

Remedio para la artritis #19 Mezclar 2 gotas de aceite esencial de clavo, 2 gotas de aceite esencial de eucalipto y 4 gotas de aceite de alcanfor en 2 cucharadas de aceite de oliva. Aplicar, mediante masajes suaves, sobre las áreas adoloridas.

Remedio para la artritis #20 Hervir 2 patatas grandes sin pelar hasta que se ablanden y ponerlas sobre una muselina. Aplastar y aplicar sobre el área afectada y retirar cuando esté frío.

Remedio para la artritis #21 Elaborar una sopa de ortigas, con las puntas de las hojas y añadir 2 cebollas troceadas y 3 dientes de ajo

Lea también: Veneno de abeja para la artritis ¿Es curativo o peligroso?

Remedio para la artritis #22 Colocar 1 cucharada de semillas de alfalfa en medio litro de agua. Hervir y dejar reposar toda la noche. En la mañana siguiente colar y tomar un vaso después del desayuno.

Remedio para la artritis #23 Licuar 150 grs. de pepino, igual cantidad de apio y 75 grs. de ortiga blanca. Beber antes de almorzar.

Remedio para la artritis #24 Colocar varias hojas de llantén, calentadas, sobre la parte afectada y dejar puesta por 20 minutos.

Remedio para la artritis #25 Hervir por 10 minutos 1 puñado de hojas de abedul en 1 litro de agua. Pasado ese tiempo, retirar del fuego, cubrir y dejar refrescar. Verter en una bañera con agua caliente. Tomar un baño no mayor de 15 minutos.

Descubre: Remedios para la rigidez de las manos

Remedio para la artritis #26 Verter 1 de zarcaparrilla, 1 de cola de caballo en 1/2 litro de agua y hervir durante 10 minutos. Dejar refrescar y tomar a lo largo del día.

Remedio para la artritis #27 Mezclar 2 cucharadas de cúrcuma con 1 cucharada de jugo de lima y añadir suficiente agua que esté hirviendo hasta lograr una pasta caliente. Colocar de forma directa sobre la zona de la inflamación y el dolor. Luego de aplicada, cubrir la zona con plástico con el fin de retener el calor y la humedad el máximo tiempo posible.

Remedio para la artritis #28: Hervir en 400 cc de agua 50 g de corteza molida de fresno por 20 minutos. Empapar, aún caliente, un paño de algodón limpio y aplicar sobre la zona afectada. Retirar tan pronto se enfrie y poner otro paño caliente de nuevo. Realizar este remedio varias veces al día.

Remedio para la artritis #29: Remojar en 2 tazas de aceite de almendra 2 puñados de flores y hojas de gordolobo por 8 días. Filtrar, embotellar y conservar en un lugar fresco. Calentar

esta preparación y luego humedecer un paño con ella. Poner, aún tibio, en el área afectada por el dolor. Cubrir, por último, con una franela tibia

Quizás le interesa saber sobre remedios para regenerar los cartílagos

Remedio para la artritis #30: Tomar, de 2 a 4 veces por día, 2 cucharadas de gel o jugo de aloe vera o sábila, frío o mezclado con zumos de frutas para mejorar su sabor

Remedio para la artritis #31: Mezclar hojas de abedul, 10 gr.; corazoncillo, 15 gr.; diente de león, 20 gr.; hojas de fresno, 15 gr y agracejo, 15 gr. Extraer 1 cucharada de la mezcla y verter en 1 taza de agua que esté hirviendo. Beber de 2 a 3 tazas al día.

Remedio para la artritis #32: Verter 3 gotas de aceite de limón, 2 gotas de aceite desiempreviva, 2 gotas de aceite de cilantro y 2 gotas de aceite de mejorana en una tina o bañera llena de agua caliente y dispersar suavemente. Disfrutar de un baño relajante por un periodo de 20 a 30 minutos. Repetir este remedio las veces que sea necesario.

Remedio para la artritis #33: Aplicar sobre la zona dolorida un algodón empapado en zumo de limón y cebolla cruda

Remedio para la artritis #34 Usar el remedio homeopático de nombre Bryonia alba. Según esta terapia alternativa, se toma este remedio cuando el dolor empeora con el movimiento, con el calor en cualquiera de sus formas y hacia las 9 de la noche aproximadamente; y mejora con el reposo, ejerciendo una fuerte presión o acostándose del lado que duele, con el frío y con el sudor.

Lea: Remedios para los dolores e inflamaciones en las articulaciones

Remedio para la artritis #35 Usar el remedio homeopático de nombre sulfur. Se usa cuando el dolor empeora en reposo, al permanecer de pie sin moverse, con el calor de la cama, después de haber dormido y hacia las 11 de la mañana; sin embargo, mejora con todas las eliminaciones fisiológicas, con el movimiento y con el tiempo seco

Remedio para la artritis #36 Mezclar 15 g de jugo fresco de milenrama y 15 de manteca de cerdo hasta formar una crema o pomada y aplicar, mediante masajes, sobre la zona afectada

Remedio para la artritis #37 Hervir 25 g de inflorescencias de tanaceto en 1 litro de agua durante 10 minutos. Tomar 2 tazas al día. Este remedio también se puede usar en los casos de dolor de cabeza y dolores menstruales.

Remedio para la artritis #38 Realizar una infusión de 40 g de flores y hojas de gordolobo en 1 litro de agua. Hervir por 10 minutos y después colar con cuidado. Tomar 2 tazas al día

Quizás te interese conocer: Cómo hacer pomadas para el dolor articular con guindilla

Remedio para la artritis #39 Hervir en 1 litro de agua, 40 g de raíces de zarzaparrilla por 10 minutos. Dejar en reposo 15 minutos más y después colar. Beber 2 tazas al día. Este remedio se puede emplear también en los casos de asma, enfermedades cutáneas, enfermedades renales, y retención hídrica

Remedio para la artritis #40 Poner a la lumbre medio litro de agua, y cuando esté en plena ebullición verter 30 gr. de la raíz de gatuña, cortada a pedacitos, tapar la vasija y retirar del fuego. Tomar durante el día la totalidad de esta tisana, endulzada con miel. Si se prefiere, puede aromatizarse echando al mismo tiempo que la raíz unas hojas de menta o de hierba

Luisa, un poco de anís o de hinojo, a gusto del que la ha de tomar. Es mejor bebería fría; en todo caso, no se ha de volver a calentar.

Lea también: [Remedios para la neuropatía periférica](#)

Remedio para la artritis #41 Tomar mezclada con agua 1/2 cucharadita de la tintura de ñame silvestre (se puede conseguir en las farmacias botánicas y herbolarios) dos veces al día. Se considera un poderoso antiinflamatorio que ayuda a aliviar el dolor.

Remedio para la artritis #42 Extender sobre las articulaciones que, por la mañana, presentan rigidez matutina el contenido de 2 o 3 cápsulas de aceite de semilla de casis (Si la zona es muy amplia utilizar más cápsulas). Realizar masajes, a diario, sobre estas zonas hasta que se perciba calor.

Remedio para la artritis #43 Mezclar 10 g de aceite de ruda y 10 g de aceite de borraja y aplicar, en forma de compresas previamente calentadas, sobre la zona con dolor. Dejar puesta hasta que se enfrié y después calentar de nuevo y aplicar.

Remedio para la artritis #44 Consumir zumo de piña a diario, ya que contiene enzima bromelaína, que tiene un efecto antiinflamatorio importante.

Remedio para la artritis #45: Empapar con aceite de sacha inchi previamente calentado un paño de algodón y poner, a modo de compresa, sobre la articulación con dolor. Dejar hasta que se enfrié. Repetir este remedio varias veces al día.

Remedio para la artritis #46: Tomar una infusión de jengibre 3 veces al día. Unos investigadores de la Universidad de Miami realizaron un estudio en el que participaron 247 personas aquejadas de osteoartritis de rodilla, a las que dividieron en dos grupos: un grupo consumió jengibre y el otro grupo, un placebo. Al cabo de seis semanas, el grupo tratado con jengibre presentaba una reducción del dolor al estar de pie de un 31 por ciento y del dolor después de caminar unos 15 m (50 pies) de un 42 por ciento y necesitaban tomar menos analgésicos. El jengibre redujo significativamente los síntomas de osteoartritis de rodilla, escribieron los investigadores en la revista Arthritis and Rheumatism,

Remedio natural y herbal para aliviar el dolor articular disponible en [nuestra tienda](#)

Recomendaciones

Las personas que sufren de artritis debe seguir las siguientes recomendaciones:

Acudir al doctor para determinar con exactitud si se tiene efectivamente artritis, ya que existen otras enfermedades con síntomas muy parecidos como el síndrome de Kawasaki (niños), enfermedad de Lyme, lupus eritematoso sistemático, colitis ulcerativa (en las primeras etapas antes que se presenten síntomas abdominales).

Mantenerse delgado, ya que el sobrepeso requiere más esfuerzo y presión en las articulaciones.

Tomar, por lo menos, ocho vasos de agua al día.

Consumir pescados como sardina, salmón y trucha, ya que poseen ácidos grasos como el Omega 3 que ayudan a contrarrestar las inflamaciones propias de la artritis.

Consumir un plato diario de quinoa, ya que posee propiedades depurativas y antiinflamatorias naturales que alivian la artritis.

Evitar consumir los siguientes vegetales: Berenjenas, frijoles, y papas blancas, ya que contienen solamina que interfiere con las enzimas musculares y causa dolor.

Evitar el consumo de carnes rojas, cerdo, café, páprika, sal, tabaco, bebidas alcohólicas y todo lo que contenga azúcares.

La persona que sufre de artritis debe mantenerse activa, ya que la inactividad debilita los músculos en los que se apoyan las articulaciones y aumenta la rigidez y el dolor artrítico. De allí la importancia de realizar ejercicios como los siguientes:

- Ejercicios de estiramientos cuidadosos que tonifican los músculos, sirven de precalentamiento para otros ejercicios y pueden ser efectuados en la cama o en una bañera llena de agua tibia.
- Ejercicios de resistencia (con pesos para la muñeca, el tobillo u otros pesos) los cuales fortalecen los músculos para compensar el daño sufrido por las articulaciones.
- Ejercicios aeróbicos, como caminar y nadar, no se recomiendan actividades que ponen presión sobre las articulaciones, tales como trotar. Es necesaria la aprobación del médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios y una vez aprobado debe comenzar el programa lentamente y aumentar las repeticiones de manera gradual. Tan pronto sienta dolor, debe detenerse y descansar

Remedios para adelgazar

Remedio para adelgazar #1: Tomar 2 cucharadas diluidas de vinagre de sidra en un vaso de agua 30 minutos antes de cada comida.

Remedio para adelgazar #2 Consumir alimentos que contribuyen, por sus efectos, al adelgazamiento como son el perejil, el vinagre de sidra y el huevo duro, ya que el organismo consume más energía para metabolizarlo que lo que aporta.

Remedio para adelgazar #3 Tomar un té de manzanilla: caliente después de la comida principal ayuda a la digestión y además todo lo caliente ayuda a adelgazar.

Remedio para adelgazar #4: Elaborar un té con 1 cucharadita de marrubio en 1 taza de agua. Se calienta el agua y agrega la hierba. Tomar caliente 2 tazas diarias durante 15 días. Se recomienda evitar este té en casos de mujeres embarazadas o que tengan gastritis o úlcera péptica.

Remedio para adelgazar #5: Tomar en ayunas, durante 40 días, una decocción de 25 gr de hojas frescas de malva en 1/2 litro de agua. Combinar este remedio con una dieta ligera (fruta, verdura, carnes y pescados a la plancha, lácteos desnatados y pequeñas cantidades de pan y pasta integral).

Remedio para adelgazar #6: Lavar treszanahorias y pasarlas por la batidora, sin pelar, hasta obtener su jugo. Beberlo tres veces diarias, entre las comidas.

Remedio para adelgazar #7: Lavar, partir por la mitad y extraer el zumo de un pomelo o toronja y mezclar con 1 onza de agua. Beber a sorbos una hora antes de cada comida.

Remedio para adelgazar #8: Colocar una cucharadita de yerba mate en una taza de agua que esté hirviendo. Colar y tomar una taza diaria. La hierba mate disminuye la sensación de hambre y ayuda a la digestión.

Remedio para adelgazar #9: Consumir, en ayuna, un diente de ajo y después beber un vaso de agua. Realizar este remedio en días alternos (uno sí y el otro no)

Remedio para adelgazar #10: Preparar una infusión de 30 gr de alcachofera en 1 litro de agua. Para ello, se debe calentar el agua con la hierba y deja hervir. Tapar y dejar reposar por 1 minuto. Beber 1 taza al día. Se recomienda evitar este té en casos de mujeres embarazadas o que estén lactando.

Lea: [¿Cómo tener una cintura de avispa de forma natural y rápida?](#)

Remedio para adelgazar #11: Preparar un té con 2 cucharadas de té rojo y 5 cucharaditas decardamomo en 1 litro de agua. Se debe calentar el agua y agregar luego los ingredientes. Se puede endulzar con miel. Beber 1 taza al día. Se recomienda evitar este té en casos de mujeres embarazadas o que tengan gastritis o úlcera péptica.

Remedio para adelgazar #12: Lavar, partir y licuar un rábano grande junto con el jugo de un limón y medio vaso de agua. Tomar en ayuna este jugo a diario.

Remedio para adelgazar #13: Verter en un vaso de agua una cucharada de bicarbonato de sodio. Tomar en ayunas todos los días.

Remedio para adelgazar #14: Lavar y picar 3 ramas de apio, un puñado de perejil y 2 nabos. Hervir en medio litro de agua durante 15 minutos. Tomar esta preparación a lo largo del día.

Remedio para adelgazar #15: Beber, por lo menos, 2 litros de agua al día facilita el proceso de adelgazar, ya que ayuda al organismo a descomponer las grasas y llena de forma tal que quita el hambre.

Remedio para adelgazar #16: Lavar y cortar una manzana verde en cuadrados. Colocar en la licuadora en conjunto con un vaso de jugo de piña. Licuar por varios segundos. Tomar un vaso preferiblemente todas las mañanas

Remedio para adelgazar #17: Colocar en una licuadora 1 rebanada de piña chica picada, 2 nopales chicos sin espina picados, 1 rama de apio picado y el jugo de un limón. Licuar, junto con un poco de agua, por unos instantes y tomar este jugo, sin colar, a diario preferiblemente por la mañana.

Remedio para adelgazar #18: Agregar 20 gramos de la sumidad florida de la vara de oro en un litro de agua. Hervir por 5 minutos y luego retirar del fuego y dejar reposar durante 10 minutos. Seguidamente, colar el líquido y tomar 1/2 taza después de las comidas

Remedio para adelgazar #19: Lavar 2 toronjas (pomelo), partir en dos y exprimir para obtener su jugo. Pelar una piña pequeña y cortar dos trozos. Colocar en una licuadora junto el jugo de las toronjas. Licuar por unos instantes. Consumir de inmediato, de esta forma se aprovechará mejor todas sus propiedades. Este remedio se considera diurético y, a la vez, da una sensación de saciedad lo que ayuda a adelgazar.

Lea: [Remedios para acelerar el metabolismo](#)

Remedio para adelgazar #20: Lavar y cortar en pedazos cinco fresas. Colocar en una licuadora en conjunto con el jugo extraído de un limón y medio vaso de agua. Licuar por unos instantes. No añadir azúcar ni miel. Tomar este jugo todos los días.

Remedio para adelgazar #21: Cocinar 3 alcachofas en medio litro de agua durante 15 minutos. Beber esta preparación a lo largo del día.

Remedio para adelgazar #22: Lavar, picar y licuar un pequeño nopal junto con 1 vaso de leche de alpiste. Tomar de inmediato

Remedio para adelgazar #23: Hervir en 1 litro de agua 60 gr. de raíz de espárrago durante 5 minutos. Beber 2 tazas diarias hasta lograr el peso deseado. Luego sólo tomar 1 taza en días alternos (un día sí y otro no)

Remedio para adelgazar #24: Hervir en un litro de agua 15 gramos de semilla de achiote por 10 minutos. Colar y tomar a lo largo del día

Remedio para adelgazar #25: Lavar muy bien las siguientes verduras: 1/4 col o repollo blanco, 5 flores de brécol o brócoli y 1 taza de espinacas. Preparar un zumo utilizando un exprimidor de zumo eléctrico. Una vez obtenido el zumo, agregar una cucharadita de algaespirulina y remover bien. Beber inmediatamente. Tomar un vaso de la preparación en la mañana, tres veces a la semana.

Remedio para adelgazar #26 Hervir una taza de agua y verter 2 cucharaditas de nuez de coláen polvo. Dejar reposar 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

Remedio para adelgazar #27: Las algas fucus vesiculosus es un vegetal marino rico en minerales como el yodo, potasio, magnesio, calcio, y hierro lo que permite una respuesta natural de la tiroides conduciendo a un incremento de los gastos energéticos. Combinado con el diente de león, que estimula de forma natural el hígado y el sistema digestivo, y la cúrcuma, un antioxidante, se obtiene un remedio eficaz que facilita el proceso de pérdida de peso(disponible en nuestra tienda)

Remedio para adelgazar #28: Hervir en un litro de agua durante 10 minutos media alcachofa pequeña. Separado realizar una infusión con 1 cucharada de vellosilla en una taza de agua que esté hirviendo. Dejar refrescar. Filtrar y agregar al agua de la alcachofa. Tomara lo largo del día

Remedio para adelgazar #29: Hervir medio litro de agua y, al llegar al punto de ebullición, verter 15 gr. de corteza de frángula. Dejar hervir por 10 minutos, a fuego lento y al momento de retirarlo del fuego, echar 10 gr de fuco vejigoso y dejar reposar un cuarto de hora. Repartir en cuatro tazas y beber dos al día.

Remedio para adelgazar #30: Mezclar, en partes iguales, flores de tila; fuco vejigoso; correhuella menor y bardana. Extraer 1 cucharada de la mezcla y verter en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar y tomar de dos a tres tazas al día

Remedio para adelgazar #31: Mezclar corteza de frágula, 10 gramos; agracejo, 15 gr.; trébol de agua, 10 gr y cola de caballo, 20 gr. Extraer 1 cucharada de la mezcla y verter en una taza de agua que esté hirviendo. Tapar y dejar en infusión. Filtrar y tomar 3 tazas al día.

Remedio para adelgazar #32: Mezclar, en partes iguales, flor de saúco; ortiga blanca y hojas de abedul. Extraer 2 cucharaditas de la mezcla en 1 taza de agua que esté hirviendo Tomar 2 tazas al día (en ayunas y antes de acostarse).

Remedio para adelgazar #33: Vaciar 15 mililitros de aceite de almendras en un recipiente limpio y agregar 10 gotas de aceite de hinojo y 3 gotas de aceite de pachulí. Mezclar bien. Aplicar un masaje sobre el área abdominal con esta preparación varias veces al día, según lo requiera. Estas fricciones ayudan a reducir el apetito lo que contribuye cuando se está en el proceso de pérdida de peso

Remedio para adelgazar #34 Colocar 1 alcachofa, previamente lavada, en un recipiente que contenga 1 litro de agua y hervir por 10 minutos. Al llegar al punto de ebullición, echar 1 cucharada de semillas molidas de guaraná. Dejar en reposo hasta que se refresque. Beber a lo largo del día

Remedio para adelgazar #35 Macerar en agua por 12 horas un puñado de hojas, previamente lavadas, de ciruela india o azufaifa Pasado ese tiempo, beber preferiblemente en la mañana. Este remedio debe tomarse a diario, por lo menos, durante 30 días.

[Leer más en [remedios ayurvédico para adelgazar](#)]

Remedio para adelgazar #36 Verter 1 cucharadita de achicoria en una taza que contenga agua que esté hirviendo. Tapar y dejar refrescar sólo un poco. Filtrar y tomar 1 taza diaria.

Remedio para adelgazar #37 Realizar una infusión de té verde y añadir 2 cucharaditas de vinagre de manzanas. Tomar de 2 a 3 veces al día. No usar este remedio para adelgazar si se sufre de problemas gástricos (acidez, gastritis, etc.) o insomnio

Remedio para adelgazar #38 Usar los siguientes remedios homeopáticos específicos:

- Anacardium orientale. Da buenos resultados con mujeres obesas que desean comer menos.
- Calcárea carbónica. Recomendado para adultos que comen mucho y son poco activos.
- Thuya occidentalis. Tipo constitucional obeso con más volumen en el tronco que en las extremidades

Remedio para adelgazar #39 Someterse a la hipnoterapia, ya que puede ayudar a conseguir que la persona coma en menor cantidad o se abstenga de alimentos perjudiciales para él. La hipnoterapia también puede ayudar; solucionar los problemas emocionales de fondo

Remedio para adelgazar #40 Hervir entre 20 y 50 g de flores de espino blanco en 1 litro de agua durante 15 minutos. Tomar 3 tazas al día

Remedio para adelgazar #41 Licuar 3 o 4 tomates maduros sin piel y añadir una pizca depimienta en lugar de sal. Esta especia es termogénica, con lo que se estimula la quema de calorías

Remedio para adelgazar #42 Consumir infusiones frías de hierbas como menta o melisa ya que éstas sacian al llenar el estómago sin aportar ni una caloría.

Remedio para adelgazar #43 Hacer una infusión con una taza de agua y 1 cucharada de té verde por 5 minutos. Luego colocar esta infusión en una licuadora junto con un puñado de bayas de acai. Licuar por unos instantes. Tomar a diario por la mañana.

Lea: [Remedios para quemar grasa abdominal](#)

Remedio para adelgazar #44 Pasar por el mortero 1 rama de canela de 3 cm cortada en pedacitos y 2 clavos. Mezclar esta preparación con 2 cucharaditas de hojas de rooibos. Hervir durante 10 minutos medio litro de agua y echar en un recipiente con la mezcla del rooibos y las especias. Dejar en reposo por 3 minutos y colar. Beber a lo largo del día.

Remedio para adelgazar #45 Preparar una decocción de diente de león y salvia. Añadir 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana. Tomar el preparado caliente antes de las comidas durante tres semanas.

Remedio para adelgazar #46: Verter en un litro de agua un puñado de hojas de yacón y hervir durante 10 minutos. Dejar refrescar, colar y tomar a lo largo del día por 15 días.

Remedio para adelgazar #47: Hervir 2 cucharadas de carqueja, 2 alcachofas picadas y 1 cuchara de semillas de anís en un litro de agua durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, retirar del fuego y dejar reposar por otros 10 minutos. Tomar a lo largo del día por una semana.

Remedio para adelgazar #48: Verter 1 cucharadita de hojas de té verde y 1 cucharadita de hojas de cola de caballo en una taza de agua. Hervir durante 5 minutos. Dejar refrescar y filtrar. Beber 1 taza al día.

Remedio para adelgazar #49: Hervir en un litro de agua un manojo de flores o de frutos tiernos de okra o chimbombó durante 10 minutos. Cubrir y dejar refrescar. Beber a lo largo del día.

Remedio para adelgazar #50: Verter en una taza de agua durante 5 minutos 1 cucharada de boldo y otra de la planta marcela. Cubrir y dejar refrescar. Tomar 3 tazas al día hasta alcanzar el peso deseado y para mantener el peso, beber sólo 1 vez al día.

Remedio para adelgazar #51: Ingerir una ensalada de verduras que contenga 3 hongos shiitake picados una vez al día por 15 días.

Remedio para adelgazar #52: Hervir una taza de agua y cuando llegue al punto de ebullición, verter 5 hojas de curry, previamente lavadas. Tapar y dejar en reposo por 10 minutos. Beber preferiblemente en ayunas a diario.

COMIDA RAPIDA

Espaguetis con crema de queso



¿Qué levante la mano a quién no le guste la pasta? Vale si, alguno habrá, pero creo que no existe plato en el mundo que sea más internacional que la pasta, aunque su origen sea en la bella Italia.

Hoy os dejamos una receta de Espaguetis con crema de queso.

Instrucciones:

1. Ponemos una olla grande de agua hirviendo con un poco de sal. Cocemos los espaguetis según las instrucciones del paquete hasta que estén al dente. Escurrimos los espaguetis y guardamos una taza de agua de la pasta para más tarde. Volvemos a poner los espaguetis en la olla.

2. Mientras tanto, en una sartén grande a fuego medio, caliente el aceite. Cocinamos el ajo hasta que esté un poco doradito (1 minuto), a continuación, añadimos la crema de leche y el agua de la pasta 1/2 taza.
3. Añadimos los espaguetis cocidos a la sartén y los mezclamos con la crema hasta que los fideos estén totalmente recubiertos y el líquido esté hirviendo.
4. Retiramos la sartén del fuego y añadimos el queso. Mezclamos sin parar de remover la mezcla, añadiendo poco a poco más agua de la que habíamos guardado.
5. Cuando veamos que la crema tiene la consistencia que queremos, sazonamos los espaguetis con un poco de sal kosher y pimienta.
6. Lo adornamos con trocitos pequeños de perejil y lo servimos inmediatamente.

Nuestros consejo

- La crema de leche y la nata para cocinar son lo mismo, solo que dependiendo de la marca que la compremos o del país en el que vivamos se le suele denominar de una forma u otra.
- La gran diferencia entre la sal de mesa que utilizamos normalmente y la sal kosher es su estructura. Los chefs prefieren utilizar sal kosher debido a que por su gran tamaño es más fácil de coger y de controlar que la sal de mesa.
- En cuanto a sabor es igual que la sal de mesa, sólo que este tipo de sal contiene menos aditivos y menos yodo.
- Si no dispones de sal kosher, puedes utilizar sal de mesa pero controla la cantidad. Si queda muy salado se echará a perder este delicioso plato.

Ensalada de paté de aceitunas negras, patatas y habas



La ensalada es uno de los platos que nunca fallan, ya sea en la mesa de un estudiante, en la de un restaurante o en la de una familia.

Además, la ensalada, es uno de los platos que más variantes ofrece, para que nunca te aburras de tomarla.

Hoy te traemos una ensalada nueva, la **Ensalada de paté de aceitunas negras, patata y habas**.

Los ingredientes de esta ensalada nos van a aportar numerosos beneficios, en el caso de la patata, es rica en vitamina B6 y una excelente fuente de fibra que nos ayudará a realizar nuestra función digestiva.

Aunque la patata tiene un gran aporte de carbohidratos, sólo posee 88 calorías por cada 100 gramos.

Las habas por su parte son un alimento libre de grasa muy adecuado para personas que siguen alguna dieta para perder peso o que realizan deporte. Contienen pocas calorías y poseen un alto valor biológico.

Por su parte, las aceitunas negras son muy ricas en hierro y bajas en sodio, además son antioxidantes debido a su contenido de vitaminas A, B y E y aportan ácido oleico para proteger el corazón.

A continuación os decimos como cocinar esta “super ensalada”.

Instrucciones:

1. Introducir las patatas en una olla de agua fría con sal. Llevar a ebullición y hervir durante 10 minutos o hasta que las patatas estén blandas y puedan pincharse fácilmente con un tenedor.
2. Escurrir y cortar en cuartos. Mientras en un recipiente pequeño, mezclar el paté de aceitunas negras y el aceite de oliva y sazonar al gusto. Poner las patatas y las habas (previamente cocidas) en un recipiente grande.
3. Verter sobre la ensalada el aliño del paté de aceitunas, remover bien y servir a temperatura ambiente.

Esta ensalada se puede tomar bien fresquita en verano, sólo tendremos que ponerla durante un tiempo en nuestra nevera y podremos refrescarnos con este sabroso plato.

Le puedes añadir ingredientes como tomates secos, queso por encima o unas especias, como siempre todo a vuestro gusto.

Mini pizzas de calabacín



¿Quieres cuidar tu alimentación pero te niegas a no disfrutar de una deliciosa pizza? No te preocupes, te traemos la solución, las Mini Pizzas de Calabacín.

Pocas personas hay en el mundo que no adoren la pizza, tal es el amor que sentimos hacia este manjar que cuando nos proponemos comer más ligero, la pizza se convierte en el plato más difícil de dejar de lado.

Si vuestra pasión por las pizzas es tan grande como la nuestra, os enseñamos a no renunciar a este plato gracias a unas “falsas” pizzas muy saludables.

Instrucciones:

1. Encender el horno a 180º – 200º.
2. Lavar y secar bien los calabacines.
3. Cortar los calabacines a rodajas (ni muy finas ni muy gordas).
4. Echar una cucharada de aceite de oliva sobre la bandeja que vamos a utilizar y esparcir bien el aceite con un pañuelo de papel. Una vez esparcido el aceite poner las rodajas de calabacín en la bandeja y echarles un poco de sal por encima.
5. Dejamos que el calabacín se dore durante unos 3-5 minutos y lo sacamos para darle la vuelta.
6. Una vez dada la vuelta al calabacín, añadimos con una cucharada pequeña un poco de tomate frito sobre cada una de las rodajas de calabacín.
7. Una vez añadido el tomate frito, ponemos un par de taquitos de jamón york (los podéis encontrar ya cortados en taquitos en el Supermercado) y echamos por encima de cada rodaja de calabacín, un pellizco pequeño de queso mozzarella para gratinar, y un poco de orégano para que tenga más sabor a pizza.
8. Volvemos a meter la bandeja al horno y la dejamos hornear durante 10 minutos más.
9. Sacamos las rodajas de calabacín y las ponemos en un plato ¡A disfrutar!

Podemos añadir el orégano tanto antes como al final de la receta, a gusto de cada uno.

El calabacín no debe faltar nunca en nuestra despensa, está compuesto de un 95% de agua y es un alimento que no tiene ningún contenido calórico, por este motivo es altamente benéfico para nuestro organismo.

Sandwich de marisco



Instrucciones:

1. Descongelamos los langostinos y los pelamos.(La mejor manera de descongelarlos es pasarlos del congelador a la nevera la noche anterior.)
2. A continuación, salteamos los langostinos con una cucharada sopera de aceite de oliva, necesitaremos para ello tener la sártén con el aceite a fuego fuerte, entonces añadimos tambien las colas de langostinos y dejamos que se hagan unos minutos. Y cuando observemos que su color cambia de transparente grisáceo a rosa, los sacamos.
3. Ahora vamos a cocer el huevo, ponemos un cazo al fuego con agua y cuando hierva añadimos la sal y el huevo, que debe estar a temperatura ambiente para que su cáscara no se rompa. Cocemos 12 minutos y, después cortamos la cocción del huevo, lo colocamos en un bol con agua fría y hielo o bien en el grifo, bajo el chorro de agua fría.
4. Cuando lo este frio lo pelamos y partimos por la mitad para separar la clara de la yema, solo utilizaremos la yema.
5. Cortamos la cebolla en brunoise, es decir, pequeños dados, de 1 a 2 milímetros de lado, los palitos de cangrejo o surimi cortados en finas rodajas, las colas de langostinos trocitos pequeños , los pepinillos en láminas muy finas y las alcaparras en pequeños trozos. Cuanto más pequeños troceemos todo mucho mejor.
6. En un bol grande, mezclamos bien la masa y añadimos la mayonesa, las yemas de huevo las machacamos con un tenedor. Rectificamos de sal y pimienta negra al gusto y dejamos reposar en la nevera una media hora para que la mezcla adquiera sabor.
7. Pasado este tiempo, montamos el sándwich de marisco, sobre una rebanada de pan de molde rústico, colocamos una cama de hojas de espinacas frescas, cubrimos con el

relleno de marisco y terminamos con otra capa de hojas de espinacas, esta vez más finas. Así evitaremos que el pan se humedezca con el relleno, ya que las espinacas que a su vez absorberán el sabor de la salsa.

Ensalada de pasta con atún, maíz y huevo



Hacia tiempo que no podíamos escribiros , porque andamos algo liados en otros proyectos que queremos lanzar, también para estudiantes.

Dejándonos de royos, aquí os traemos otra receta de cocina, una variedad de alguna de las recetas fáciles que ya tenemos en el catalogo. Aquí os dejamos las instrucciones para esta receta de cocina fácil y sencilla.

Instrucciones

1. Ponemos a cocer la pasta en agua con sal. La cocemos hasta que esté al dente o al punto que nos guste a nosotros. Entonces la colamos, y la pasamos por un chorro de agua fría, para cortar la cocción.
2. Los huevos duros los picamos en dados. Desmenuzamos el atún con su propio aceite. Colamos el maíz de su jugo.
3. Mezclamos todos los ingredientes en un bol, y repartimos en los platos.
4. Finalmente añadimos un chorro de aceite de oliva virgen extra, o añadir salsa rosa / mayonesa

Sandwich Club



Una de las recetas de cocina mas fáciles y rápidas de hacer y preparar, con pocos ingredientes y con muy poca dificultad.

Instrucciones

1. Filetea las pechugas de pollo y reserva media pechuga para cada sándwich que deberás partir en tres láminas o filetes pequeños. Pásalas por la plancha con un poquito de aceite.
2. Tuesta también el bacon aprovechando que la plancha está caliente.
3. Tuesta las rebanadas de pan en una tostadora.
4. Lava la lechuga y los tomates. Luego cortalos en láminas finas.
5. Pon una cucharada de mayonesa en cada rebanada de pan y asegúrate de esparcirla bien.
6. Coloca un filete de pollo con 2 tiras de bacon.
7. Coloca una rebanada de pan y luego otro filete de pollo y encima 2 o 3 rodajas de tomate y 1 o 2 hojas de lechuga y lo tapamos con otra rebanada de pan.
8. Encima coloca el filete de pollo restante con el queso y 1 o 2 lonchas de jamón asado y tapa con la rebanada de pan restante. En total 4 rebanadas por sandwich.

Huevos estrellados



Una de las recetas de cocina mas fáciles y rápidas de hacer y preparar, con pocos ingredientes y con muy poca dificultad.

Instrucciones

1. **Pela y corta las patatas para freír. En una sartén calienta abundante aceite. Pon un poco de sal a las patatas y las dejas freír durante unos 10 minutos o hasta que queden un poco doradas.**
2. **Con el mismo aceite, frie los huevos.**
3. **Finalmente pon los huevos sobre las patatas y remueve muy bien hasta desmenuzar los huevos.**

Pollo asado al limón y manzana



Instrucciones

1. Lavamos y pelamos las patatas en gajos.
2. Lavamos el limón y la manzana. Después los introducimos con mucho cuidado dentro del pollo. Si es necesario lo cerramos con ayuda de unos palillos.
3. Colocamos el pollo y las patatas en la bandeja del horno.
4. A continuación hacemos un majado con 3 ajos machacados, un poco de aceite, una copa de vino blanco, y las especies que más nos gusten (le va muy bien orégano y tomillo por ejemplo), y regamos por encima del pollo y las patatas, reservando más o menos la mitad.
5. Metemos al horno a 180º grados durante aproximadamente 1 hora, vigilando que no se nos queme. Cuando lleve la mitad del tiempo, sacamos y damos la vuelta, regando con el resto del majado.
6. Una vez asado, quitamos la manzana y el limón que le habíamos metido, y a disfrutar de un riquísimo pollo asado al gusto del limón y manzana.

Strudel de queso



Instrucciones

1. En una sarten dorar las cebolla cortadas.
2. Mezcle en un bol el queso cremoso cortado en daditos, el queso untable, el queso rallado, las cebollas, y los 2 huevos. Condimentar al gusto.
3. Extienda una capa de la masa y úntela con la mantequilla derretida. Coloca otra capa encima y vuelve a untar con mantequilla.
4. Reparta el relleno sobre la masa y enróllela .
5. Hornear a alta temperatura, hasta dorar.

Macarrones Gratinados



Instrucciones

1. Calienta un cazo con agua y sal, y cuando este hirviendo echamos los macarrones y los dejamos unos 8 minutos (Mirar el envase para ver las instrucciones de cocción)
2. Una vez listos, introduzcalos en un recipiente previamente untado de mantequilla o aceite y ponga a calentar el horno.
3. En una sartén mediana ponga un poquito de aceite y haz la carne picada con el tomate, mezclando bien. Echamos la salsa con la carne por encima de los macarrones y remuevelo bien.
4. Espolvorea generosamente por encima de los macarrones el queso.
5. El horno ya estará caliente. Pongalo a temperatura media e introduzca el recipiente con los macarrones a una altura media. Dejar hasta que se dore.

