

Contents

Atún estilo oriental	2
Avena con manzana y crema de cacahuete	4
Banana-split french toast	6
Enchiladas de lentejas	8
Huevo con ejotes	10
Liculado de verano	12
Quesadillas de espinaca y queso panela/Cottage.....	13
Sándwich con pollo y espinacas	14
Título de receta.....	16

Atún estilo oriental



Dificultad: medio

Tiempo de preparación: 30 minutos

Comensales: 1 persona

Porción: Completa

Tiempo de comida: Cena

Ingredientes

- 90-120 g de atún fresco
- ½ pieza de pimiento verde y 1/2pieza de pimiento rojo
- ¼ pieza de cebolla
- ½ pieza de diente de ajo
- 1 cucharada de salsa de soja

- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de miel
- Pizca de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de arroz cocido

Instrucciones

Mientras se hace el arroz aprovecha para ir cocinando el resto del plato. En un plato hondo o recipiente amplio mezcla la salsa de soja, el vinagre y la miel, y coloca los filetes de atún. Deja marinar durante al menos 15 minutos.

En una tabla corta finamente los pimientos y la cebolla.

Echa un poquito de aceite de oliva en una sartén y saltea las verduras durante 5 minutos aproximadamente. Retíralas y colócalas sobre un plato.

En esa misma sartén cocina a la plancha los filetes de atún por cada lado. Si te gusta el atún crudo por dentro apenas necesitarás 40 segundos por cada lado, si te gusta más hecho déjalo algún minuto más.

Coloca los filetes de atún sobre las verduras salteadas. Vierte la salsa que te ha sobrado del macerado a la sartén. Deja que se cocine un poco y cuando empiece a reducir, a espesar, apaga el fuego y vierte la salsa sobre los filetes de atún.

Avena con manzana y crema de cacahuete



Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 15 minutos

Comensales: 1 personas

Porción: completa

Tiempo: Desayuno

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza de agua
- $\frac{1}{2}$ pieza de manzana
- 1 cucharadita de cacahuates picados
- 1 cucharadita de miel
- $\frac{3}{4}$ taza de avena
- 1 cucharada de crema de cacahuete
- Canela al gusto

Instrucciones

Echa el agua en una cazuela y deja que hierva. Cuando comience a hervir añade la avena y la miel. Baja el fuego y deja que se cocine durante 4-5 minutos.

Mientras se cocina la avena lava la manzana y córtala en trozos o láminas, como más te guste.

Una vez esté lista la avena colócala en dos recipientes. Añade una cucharada de crema de cacahuete a cada uno y mezcla.

Añade los trozos de manzana y unos cuantos cacahuetes por encima de ambas porciones y, si quieres, puedes espolvorear un poco de canela por encima.

Banana-split french toast



Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 35 minutos

Comensales: 1 persona

Porción: completa

Tiempo: desayuno

Ingredientes

- 2 piezas de pan integral
- 1 pieza de huevo
- 1 chorrito de leche
- Canela y vainilla

Toppings. Cocinar en sartén:

- 0.5 piezas de plátano picado
- 5 piezas de fresas
- 1 cuadrado de chocolate amargo 70%
- Cucharadita de aceite

Instrucciones

Remojar 2 piezas de pan integral en la mezcla de: 1 huevo entero + 1 chorrito de leche vegetal sin azúcar + endulzante sin calorías + canela + vainilla.

Cocinar al sartén por ambos lados hasta que se doren.

Sirve con toppings calentados previamente en la sartén.

Enchiladas de lentejas



Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 40 minutos

Comensales: 2 personas

Porción: ½ orden

Tiempo: almuerzo

Ingredientes

- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pieza de pimienta roja
- 1 pieza de zanahoria
- 2 puños de queso rallado lala
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de lentejas cocidas (300g)

- 1 taza de tomate en puré
- 4 piezas de tortillas

Instrucciones

Pica las verduras muy finitas y saltéalas durante 10 minutos en una sartén con un poco de aceite hasta que estén tiernas (si utilizas las especias que te menciono más abajo, añádelas en los últimos minutos de este paso).

Precalienta el horno a 200°C.

Añade la mitad del tomate frito y las lentejas cocidas a la sartén y cocina todo junto durante 10 minutos más para que espese. Ajusta la sal si es necesario.

Reparte las lentejas entre las tortillas, enróllalas y colócalas en una fuente apta para el horno. Añade por encima el resto de la salsa de tomate, extendiéndola bien, y termina añadiendo el queso por encima.

Hornea durante 10 minutos. (puede ser hornito eléctrico)

Huevo con ejotes



Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 15 minutos

Comensales: 1 persona

Porción: completa

Tiempo: desayuno

Ingredientes

- 1 pieza de huevo
- ½ taza de ejotes picados y cocidos
- 30 gramos de queso Oaxaca
- 1 pieza de pan tostado integral

Instrucciones

Bate la pieza de huevo con un tenedor por un minuto. Puedes agregar un chorrito de leche. Comenzar a sofreír las verduras.

Sofríe los ejotes en una sartén con aceite caliente y condimenta con sal y pimienta. Mover constantemente.

Puedes agregar cebolla, chile, y ajo picado antes de freír los ejotes. Agregar el ajo de último para que no se queme y deje un sabor amargo a la comida.

Pasados cinco minutos aproximadamente, incorporar el huevo y seguir revolviendo el huevo entre los ejotes.

Licuada de verano



Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 15 minutos

Comensales: 1 persona

Porción: 1 vaso

Tiempo: desayuno

Ingredientes

- 1/3 taza melón
- 1 rebanada de piña
- ¼ taza de avena
- 1 taza de leche de coco

Instrucciones

Licúa bien los ingredientes.

Quesadillas de espinaca y queso panela/Cottage



Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 15 minutos

Comensales: 1 persona

Porción: Completa

Tiempo: Cena

Ingredientes

- 1 puño de espinacas picadas
- 1 chorrito de agua
- 1 rebanadas de queso panela/ 50g de queso cottage
- ½ diente de ajo
- 2 piezas de tortilla de harina
- Pizca de sal y pimienta

Instrucciones

Pon en el vaso de la batidora las espinacas con el agua y tritura. En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva sofríe el ajo picado muy finamente, sin que se queme.

Añade a la sartén las espinacas, deja que reduzca su volumen, y saltéalas a fuego medio.

Incorpora a la sartén el queso y las especias, y remueve bien. Caliente en otra sartén las tortillas para dorarlas y rellénalas con la masa de espinacas que acabas de preparar. ¡A comer!

Sándwich con pollo y espinacas



Dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 15 minutos

Comensales: 2 personas

Porción: 1 sándwich

Tiempo: Cena

Ingredientes

- 0.50 pieza aguacate florida
- 200.00 gramos pechuga de pollo
- 0.50 taza espinaca
- 80.00 gramos queso Oaxaca deshebrado
- 4.00 rebanadas pan integral

Instrucciones

Lava las espinacas y sécalas con un paño.

En una sartén, con un chorrito de aceite, cocina el pollo cortado en tiras.

Monta los dos sándwiches de la siguiente manera: sobre una de las rebanadas de pan coloca una loncha de queso, luego un puñado de hojas de espinaca, a continuación, los trozos de pollo y, por último, otro puñado de hojas de espinaca.

En una sartén echa una pizca de mantequilla y dora cada sándwich por ambas caras, asegúrate de que el queso se ha fundido.

Una vez fuera abre los sándwiches y coloca en la mitad de cada sándwich el aguacate (sobre las tiras de pollo). ¡A comer!

Título de receta

[IMAGEN]

Dificultad:

Tiempo de preparación:

Comensales:

Porción:

Tiempo:

Ingredientes

- Lorem ipsum

Instrucciones

Lorem ipsum

