

500 Recetas Sin Gluten



Las mejores recetas
sin gluten para ti.

QUALITY

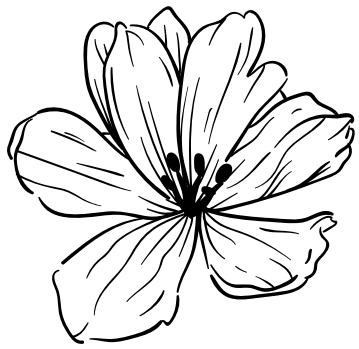
ÍNDICE

Dulces y Postres	02
Desayunos y Meriendas	89
Almuerzo	155
Salsas y Patés	420
Cena	442
HARINAS Y LECHEs	488



DULCES Y POSTRES





TARTA DE LIMÓN CREMOSA

INGREDIENTES

- 300 g. de salvado de avena
- 100 g. de mantequilla

Mousse:

- Dos latas de leche condensado sin azúcar
- Jugo puro de 4 limones grandes



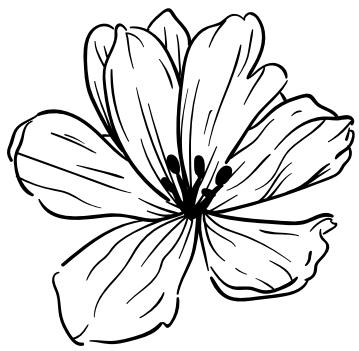
MODO DE PREPARO

- Moler el salvado de avena en el licuadora o procesador, derretir la mantequilla y revolver cubrir y mezclar bien.
- Tomar una forma de fondo desmontable y acomodar bien la masa en el centro y en los lados.
- Hornee en un horno precalentado a 180 grados durante 8 minutos. Aférrate enfriarse

Mousse: Mezclar bien los ingredientes o batidor licuadora para aproximadamente 4 minutos.

- Vierta la mousse sobre la base del pastel enfriado. Si quiere puede batir 100ml de crema leche fresca en crema batida y para decorar.
- Si no, simplemente decorar con virutas de limón.
- Deje que se congele durante 1 hora.
- ¡Sirva inmediatamente y bom provecho!





PASTEL DE COCO FRÍO

INGREDIENTES

- 1/2 taza de mantequilla o aceite de coco
- 4 yemas y 4 claras
- 1 taza de edulcorante culinaria o xilitol
- 1 y 1/2 taza de salvado de avena o harina de coco
- 1 taza de leche desnatada o vegetal
- 1 cucharada de Levadura en polvo
- Cobertura: 1/2 cajas de crema ligera
- 1 cartón de leche condensado de azúcar cero
- 1 cucharada de manteca



MODO DE PREPARO

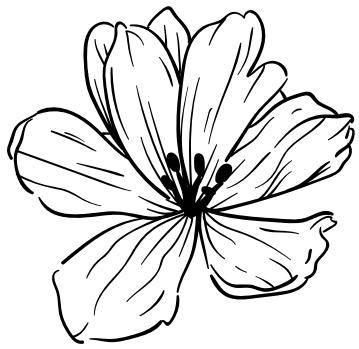
En un tazón, mezcle la mantequilla o aceite de coco, yemas de huevo y xilitol, mezclar bien hasta que se convierta en una crema.

- Añadir encima de esto la harina + 1 taza de leche, mezclar bien, batir el claras de nieve y mezclar de nuevo.
- Finalmente agregar la levadura en polvo, engrasar un molde con mantequilla y harina y verter la masa, hornear en horno precalentado a 180 grados por 30 minutos.

• Cobertura:

En un recipiente verter la leche condensada, la caja de crema de leche y 1 cucharada de mantequilla, mezclar todo y revolver a fuego lento hasta empezar a burbujejar, verter del bizcocho y lo dejamos en la heladera por 1 hora. Si lo desea, espolvoree coco rallado y sirva.





PASTEL NEGA MALUCA FÁCIL

INGREDIENTES

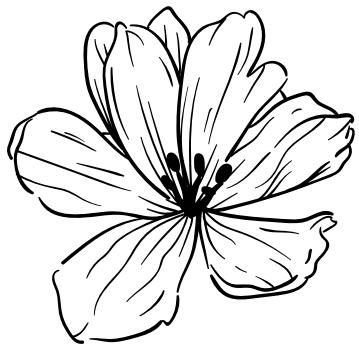
- 3 huevos
- 5 cucharadas de mantequilla derretida
- 3 cucharadas llenas de xilitol
- 1/2 taza de leche desnatado o vegetal
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 3/2 taza de harina de coco o salvado de avena
- 1 cucharada de levadura en polvo



MODO DE PREPARO

- Mezcla todo el ingredientes líquidos durante unos 3 minutos, luego agregue los secos (menos la levadura) y volvemos a batir hasta que todo esté mezclado.
- Agregar la levadura y mezclar de nuevo, engrase una forma con mantequilla y cacao en polvo y verter el masa, hornee en un horno precalentado durante aproximadamente 25 minutos.





PASTEL DE BRIGADEIRO MUY FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 5 cucharadas de mantequilla derretida
- 3 cucharadas llenas de xilitol
- 1/2 taza de leche desnatado o vegetal
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 3/2 taza de harina de coco o salvado de avena
- 1 cucharada de levadura en polvo



MODO DE PREPARO

- Mezcla todo el ingredientes líquidos durante unos 3 minutos, luego agregue los secos (menos el levadura) y volvemos a batir hasta que todo esté mezclado.
- Agregar la levadura y mezclar de nuevo, engrase una forma con mantequilla y cacao en polvo y verter el masa, hornee en un horno precalentado durante aproximadamente 25 minutos.
- **Para el Brigadeiro:** 1 ½ tazas de leche condensada sin azucar + 3 cucharadas de cacao en polvo + 2 cucharadas de mantequilla o aceite coco, revolver todo a fuego lento por aproximadamente 10 minutos, dejar enfriar en un plato.
- Para armar, sólo corte el pastel en tres partes iguales yrellénalo. El sobrante usarlo en la cobertura.





DELICIOSO PASTEL DE CHOCOLATE Y LIMÓN

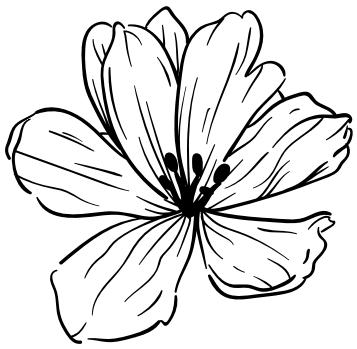
INGREDIENTES

- 3 huevos grandes
- 1/2 taza de mantequilla derretido o aceite de coco
- 1 taza de leche vegetal o desnatado
- 1/2 taza de xilitol
- 2 tazas de harina de coco o salvado de avena
- 1 cucharada llena de levedura en polvo
- 3 cucharadas polvo de cacao



MODO DE PREPARO

- Agregue los huevos, la mantequilla, la leche y el xilitol en la licuadora, batir bien por 4 minutos. Agregar la harina y el cacao en polvo, batir por 30 segundos, por último añadir la levadura.
- Engrasar un molde (yo usé uno de 18 cm) con mantequilla y cacao en polvo, hornear en horno precalentado a 180 grados durante 25 minutos. Tan pronto como salga del horno, esperar a que se enfrie.
- **Mousse de Limón:** 2 cajas de leche condensada sin azúcar + 1 caja de crema ligera + jugo puro de 3 limones grandes, licúa todo en la licuadora y reservalo.
- Cortar la tarta en dos partes iguales y rellénalo con la mousse, déjalo actuar Refrigerá por 15 minutos y disfrut



SOUFFLÉ DE CHOCOLATE

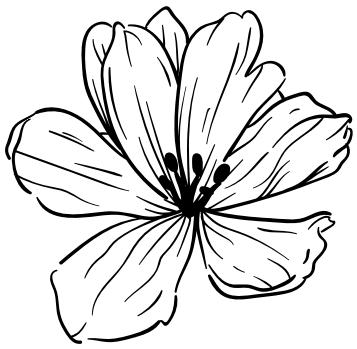
INGREDIENTES

- 200 g. de Chocolate 80% Cacao
- 200 g. de edulcorante Culinario
- 200 g. de mantequilla
- 4 yemas de huevo
- 4 claras de huevo en nieve

MODO DE PREPARO

- Derretir el chocolate junto con la mantequilla al baño maría.
- Apartar y dejar enfriar.
- Batir las yemas con el edulcorante hasta obtener una mezcla suave y esponjoso.
- Después que la mezcla del chocolate y de la mantequilla se haya enfriado añadela la mezcla de yemas y mezclar bien.
- Finalmente, agregue las claras de huevo en la nieve y mezclar suavemente.
- Disponer en un recipiente y poner en un horno precalentado 160°C durante unos 45 minutos





PASTEL DE AGUACATE

INGREDIENTES

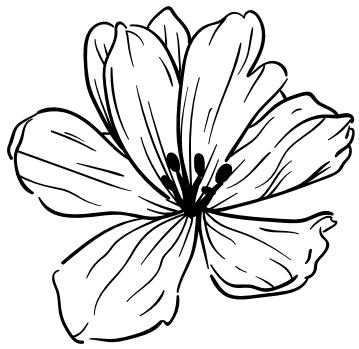
- 1 Taza (té) de Aguacate amasado
- 50ml de Leche de Coco
- 50ml de agua filtrada
- 4 yemas
- 4 Claras en Neve
- 2 Tazas (té) de Harina de coco
- 3/2 Taza (té) de Endulzante Culinario
- 1 cuchara sopera de Levadura químico en polvo
- Aceite de coco para engrasar



MODO DE PREPARO

- Batir el aguacate con las yemas y el edulcorante hasta obtener una crema.
- Poner la velocidad mínima de la batidora y agregar el leche de coco, agua y harina poco a poco y, sin golpear, incorporar las claras y la levadura.
- Coloca la mezcla ligeramente en una forma engrasada para hornear en un horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 40 minutos.
- Desmoldar tibio y espolvorear con edulcorante culinario.





GALLETAS DE MIEL LOW CARB

INGREDIENTES

- 3 Huevos
- 80 g. de Mantequilla
- 5 Cucharas soperas de Harina de almendra
- 3 Cucharadas (café) de Cacao en polvo
- 3 Cucharadas (sopa) de Xilitol
- 1 pizca de Jengibre
- 1/2 Cuchara (té) de Canela en polvo
- 4 Cucharadas (sopa) de Crema de Leche Ligera
- 1 Cuchara (sopa) de Levadura en polvo
- Mantequilla de maní Integral Sin Azúcar al gusto



MODO DE PREPARO

- Batir bien los huevos en el licuadora.
- Añadir la mantequilla, la harina de almendras, cacao en polvo, edulcorante, jengibre, canela el polvo y la nata. Batir bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Agregue el polvo para hornear y mezcle ligeramente.
- Disponer la masa en formas pequeñas y hornear en horno precalentado a 200°C para aproximadamente 20 minutos.
- Cortar la bola de masa por la mitad y llenar con mantequilla de maní. Contenedor que desee.
- Llevarlo al refrigerador por alrededor de 2 horas o hasta que esté firme





COBERTURA DE CHOCOLATE PARA PASTELES

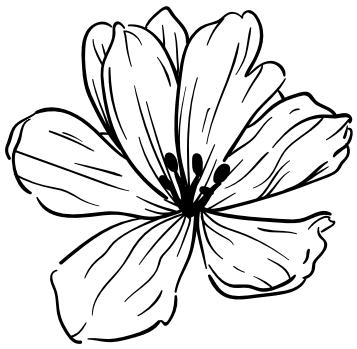
INGREDIENTES

- 1 taza de leche (de su preferencia)
- 4 cucharadas de Chocolate Dietético (Opcional)
- 2 cucharadas de Cacao en polvo
- 2 cucharadas de mantequilla o aceite de coco

MODO DE PREPARO

- Mezcle todos los ingredientes en una sartén
- Llevar a fuego lento y esperar. Llevar el almíbar a ebullición y espesar.
- Revuelva algunas veces para no pegarse al fondo de la sartén.
- La cobertura se reducirá en volumen
- ¡Listo!





LECHE CONDENSADA DE COCO

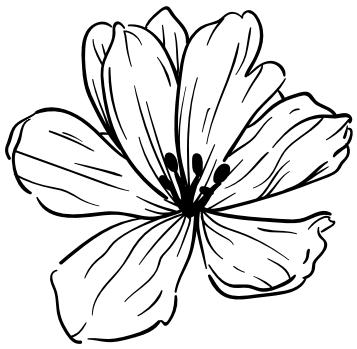
INGREDIENTES

- 500ml de Leche de Coco
- 2 cucharas (sopa) de Xilitol
- 1 Cuchara (té) de Esencia de vainilla
- 1/8 Cucharadita (té) de Chicle Xantana (sólo la punta de la Cuchara)

MODO DE PREPARO

- Mezclar la leche en una cacerola de coco, la esencia de vainilla, la goma xantana y el edulcorante.
- Llevar a ebullición y mover bien hasta que hierva y el fondo de la sartén comienza a aparecer cuando pasar la cuchara.
- Retire del fuego y revuelva durante un minuto más.
- Servir de inmediato.





LECHE CONDENSADA DE AMENDRAS

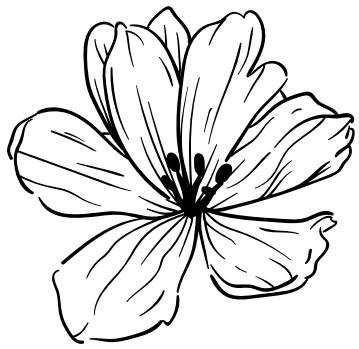
INGREDIENTES

- 500ml de leche de Almendras
- 2 cucharadas (sopa) de Edulcorante de xilitol
- 1 Cuchara (té) de Esencia de vainilla
- 1 Cucharada de Aceite de Coco
- 1/8 Cucharadita (té) de Chicle Xantana (sólo la punta de la Cuchara)

MODO DE PREPARO

- Mezclar en una sartén el leche de almendras, la esencia de vainilla y el edulcorante.
- Llevar a ebullición hasta que hierva.
- Bajar el fuego y agregar el aceite de coco y goma xantana
- Mezclar bien hasta que se reduzca el volumen y se vea la parte inferior de la sartén al pasar la cuchara.
- Servir de inmediato.





BOMBÓN CON JENGIBRE

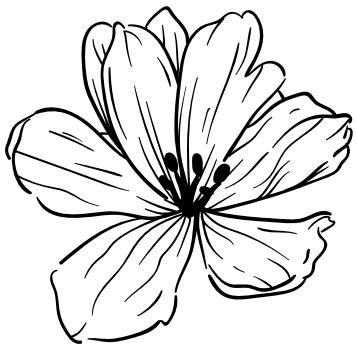
INGREDIENTES

- 500 g. de Chocolate 80% cacao derretido
- 1 Cucharada (sopa) de jengibre picado
- 1 Taza (té) de Endulzante Culinario

MODO DE PREPARO

- Poner el edulcorante en una cacerola y gotear agua hasta que se vuelva denso.
- Llevar a fuego lento por unos 5 minutos.
- Agregue jengibre a esto y deje cocer removiendo hasta que cristalice.
- Despues de que se seque retirar completamente del fuego.
- Mezclar el chocolate derretido y jengibre. Distribuir en formas adecuadas para dulces.
- Llevar al refrigerador a descansar por 2 horas.
- Retire del refrigerador y desmoldalo.
- Servir de inmediato.





PASTEL DE MARACUYÁ Y CHOCOLATE

INGREDIENTES

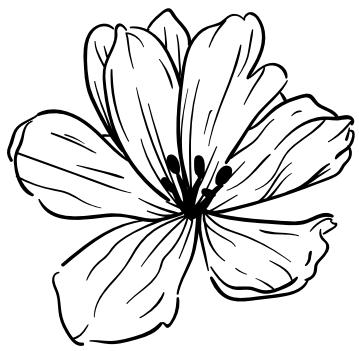
- 3/2 taza (té) de Xilitol
- 2 tazas (té) de harina de almendras
- 1/2 Taza (té) de Leche de nueces de anacardo casero
- 1/2 Taza (té) de Cacao en polvo
- 1/2 Tazas (té) de Jugo Maracuyá natural sin Agua
- 1 Cucharadita (sopa) de Levadura Polvo químico
- 5 Huevos



MODO DE PREPARO

- Separar las claras de las yemas. Batir las claras de los huevos y reservar las yemas.
- Seguir batiendo las claras de huevo y añadir las yemas una a una, la edulcorante y harina de almendras tamizado
- Dividir la masa en dos partes.
- En la primera parte, agregue el leche, cacao en polvo y la mitad de la levadura. Reserva.
- En la segunda parte, agregue el jugo de maracuyá y el resto de levadura.
- En forma engrasada, alterne cucharadas de las dos masas. Llevarlo en un horno precalentado a 180°C durante unos 40 minutos.
- Retirar del horno, desmoldar y déjalo enfriar.
- Servir de inmediato.





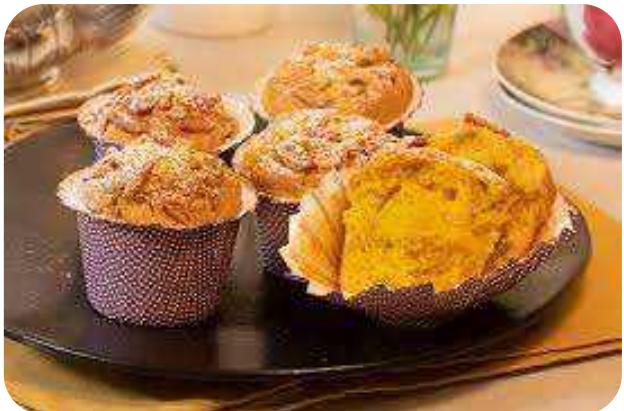
MUFFIN DULCE DE CALABAZA

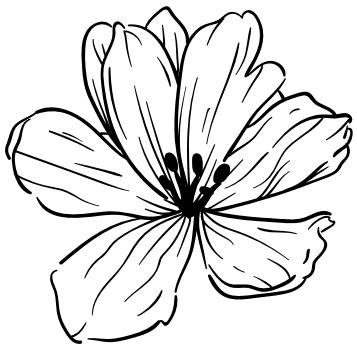
INGREDIENTES

- 4 huevos
- ½ Taza (té) de Harina de coco
- 1 Taza (té) de Calabaza
- 3 cucharadas (sopa) Edulcorante de xilitol
- 1/2 Cucharada (sopa) de Levadura en polvo
- 2 Cucharadas (sopa) de Aceite de Caca

MODO DE PREPARO

- Cuece la calabaza y machácala bien hasta formar una especie de puré de patatas. Reserva y deja enfriar.
- Agregue en la licuadora, los huevos, la harina de coco, el edulcorante, el aceite de coco y la calabaza estropeada.
- Bate bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir la levadura en polvo y mezcle suavemente.
- Disponer la masa en moldes ligeramente engrasados de cupcakes y llevalos en horno precalentado a 180°C por aproximadamente 25 minutos.
- Retirar del horno, dejar enfriar y desmoldar.





MUFFIN DE CHOCOLATE CON PIMIENTA

INGREDIENTES

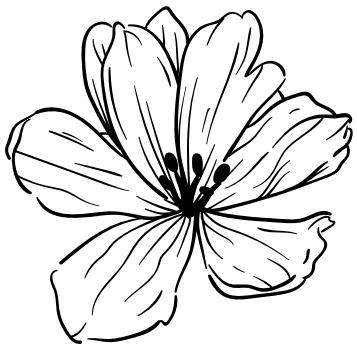
- 350 g. de Chocolate 80% Cacao
- Pimienta Dedo de Moça picada y sin semillas al gusto
- 360 g. de Harina Almendras o Coco
- 360 g. de edulcorante Culinario
- 300 g. de Mantequilla
- 6 huevos



MODO DE PREPARO

- Poner la mantequilla en un sartén, llevar a ebullición y derretir. Hacer el mismo proceso con el chocolate.
- En una batidora, agregue la mantequilla, el chocolate derretido, la harina de almendras y edulcorante y bate bien.
- Añadir los huevos y batir hasta conseguir una masa homogénea
- Distribuir la masa sobre los moldes y hornear en horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos.
- Servir inmediatamente.





DULCE DE MANÍ

INGREDIENTES

- 2 tazas (té) de maní crudo con cascára
- 1 Taza (té) de Endulzante Xilitol
- 1/2 taza (té) de agua
- 2 cucharadas(sopa) de cacao en polvo
- 1 Cucharada (té) de Levadura química en polvo



MODO DE PREPARO

- En una sartén, agregue el maní, la agua y el edulcorante culinario.
- Mezclar bien y llevar a ebullición.
- Bajar el fuego y agregar el cacao en polvo y la levadura.
- Continúe revolviendo hasta que se seque.
- Cuando empiece a azucarar, revuelva hasta que quede suave y seco.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Servir inmediatamente.





PASTEL DE CHOCOLATE CON MOUSSE DE MARACUYÁ

INGREDIENTES

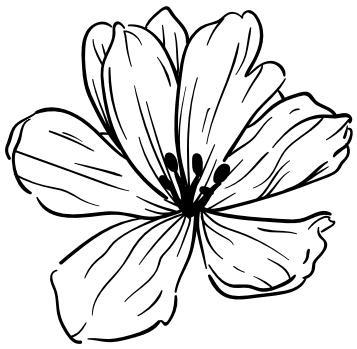
- 4 huevos
- 1 taza de edulcorante culinario
- 1/2 taza de aceite de coco
- 1 taza de leche vegetal
- 2 tazas de salvado de avena o harina de coco
- 1/2 taza de cacao en polvo
- 1 cucharada (sopa) de levadura en polvo
- Mousse: 1 taza de jugo maracuyá
- 1 taza de leche condensada sin azúcar
- 1/2 caja de crema leche ligera



MODO DE PREPARO

- Masa:** Mezclar bien todos los ingredientes. Engrasar un molde con mantequilla y verter la masa. Hornear en horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 40 minutos.
- Tan pronto como el pastel sale del horno empápalo con una cobertura de su preferencia
- Mousse:** Batir todos los ingredientes de mousse en una licuadora hasta que se quede muy cremoso.
- Extender la mousse por encima del bizcocho y lo metemos en el refrigerador por aproximadamente 3 horas.
- Servir de inmediato.





PASTEL DE PIÑA

INGREDIENTES

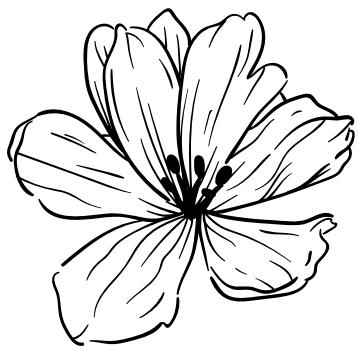
- 6 rebanadas de piña
- 3 huevos
- 1 taza de edulcorante de xilitol
- 1 ½ taza de harina de coco o salvado de avena
- 2 cucharadas de biomasa de plátano
- 1 cucharada (sopa) de levadura polvo químico



MODO DE PREPARO

- Comience cocinando las piñas hasta que se convierta en un caldo.
- Reserva.
- En la licuadora batir la piña con sólo un poco de agua. Agregue los huevos, el edulcorante y la biomasa de plátano.
- Colocar en un bol la harina y la mezcla de la licuadora. Mezcle hasta que todo incorpore.
- Agregue la levadura, revuelva levemente.
- Engrasar un molde, verter la masa.
- Llevar al horno precalentado por 180° durante 40 minutos o hasta que se quede dorado.
- Regresar el resto de la cobertura al fuego hasta que espese.
- Desmoldar el bizcocho, pincharlo con un tenedor y rociar con la cobertura.
- ¡Ahora sólo sirve!





GALLETAS DE CHOCOLATE FÁCIL

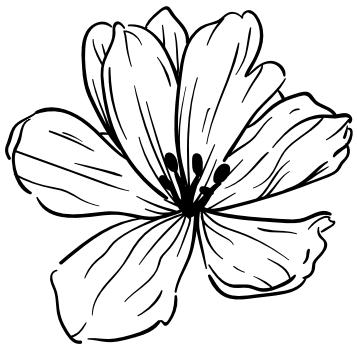
INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de coco o dos cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de xilitol
- 1 huevo
- 1 taza y media de salvado de avena
- 1 pizca de bicarbonato
- Pedazos de chocolate 80% cacao o chispas de chocolate (puede ser amargo también)

MODO DE PREPARO

- Derrita el aceite de coco o la mantequilla y mezcla ligeramente con azúcar y huevo.
- Añadir poco a poco el salvado y revolvéndolo (todo el salvado en la taza)
- Revuelva suavemente hasta que se quede consistente.
- Añadir una pizca de bicarbonato de sodio y chispas de chocolate. Haz las bolas del tamaño que prefiera, déjelos aplanar la misma forma de galleta (amasar un poco).
- ¡Cubre el molde con papel pergamino!
- Nota: precalentar el horno a 180 grados de 10-20 minutos! Cuando tengas al masa dura, ella está lista.





PASTEL DE ZANAHORIA FIT

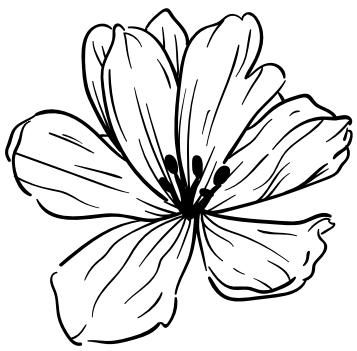
INGREDIENTES

- 1 zanahoria rallada grande
- Huevos: 2 unidades
- Salvado de avena: 1 taza
- Copos de avena: 2 cucharadas (sopa)
- Aceite de coco: 3 cucharadas (sopa)
- Xilitol: 2 cucharadas (sopa)
- Levadura química: 1 cuchara (sopa)
- Leche vegetal: $\frac{1}{2}$ taza
- Cobertura: Chocolate 80% cacao

MODO DE PREPARO

- Batir los huevos, la zanahoria rallada, la leche y el aceite en una licuadora por 5 minutos.
- Mezclar el resto de los ingredientes en un bol. ingredientes (copos de avena, harina de avena y xilitol) hasta que esté bien homogéneo.
- Finalmente ponemos la levadura y lo llevamos hornear en horno medio por aprox. 1 hora.
- Para la cobertura, derretir el chocolate 80% cacao y colocar encima de la tarta después de asar.





PASTEL SENCILLO DE CHOCOLATE

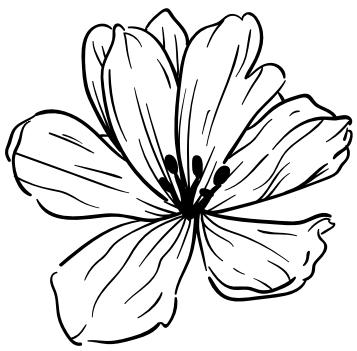
INGREDIENTES

- 1 taza de aceite de coco
- 1 taza de leche vegetal
- 2 tazas de salvado de avena
- 2 cucharadas de xilitol o edulcorante culinario
- 4 cucharadas de chocolate en polvo 80% cacao
- 1 cucharada de Levadura en polvo
- 3 huevos

MODO DE PREPARO

- Engrasar el molde con mantequilla y luego espolvorear el chocolate. Batir el exceso. Precalentar el horno a 180°.
- Batir los huevos, la leche, el aceite y el xilitol por unos 2 minutos.
- Agregue dentro de esta licuadora salvado y chocolate.
- Mezclar bien para involucrar todos los ingredientes. Mezclar con una cuchara. (NO VOLVER a mezclar en la licuadora.)
- Cuando todo esté bien mezclado, es momento de agregar la levadura.
- Poner la levadura, remover bien despacio, sin prisa.
- Poner la masa en la forma engrasada y ponlo a hornear unos 35/40 minutos.





TARTA DE CHOCOLATE LOW CARB FÁCIL

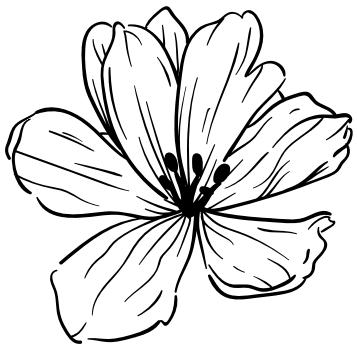
INGREDIENTES

- 4 huevos
- 350 g. de chocolate 80% cacao
- 3 cucharadas de xilitol.

MODO DE PREPARO

- Batir los huevos en la batidora con el xilitol hasta triplicar su volumen. Derretir el chocolate y agregar a la mezcla revolviendo lentamente para no perder aire.
- Engrasar un molde de 18 cm con mantequilla y cacao en polvo y tira esta mezcla. Hornee en un horno precalentado a 180 grados durante 25 minutos.
- Se queda super humedo por dentro y crocante por fuera.





BRIGADEIRO TRUFADO SALUDABLE

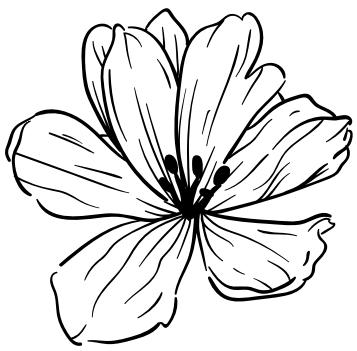
INGREDIENTES

- 100 g. de chocolate 80% cacao en barra
- 1 taza de té con crema de leche fresca ligera
- 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

- Mezclar todos los ingredientes en una olla y llevar a fuego lento, sin dejar de moverlos hasta que se desprenda del fondo de la olla
- Espere a que se enfrie y llévelo al refrigerador durante al menos dos horas hasta que tenga la consistencia firme y en el punto de hacer pelotas.
- Se puede comer con cuchara, llenando pasteles o rollo. (Para rodar: Terminar en cacao en polvo o nibs de cacao).





PUDÍN CERO AZÚCAR DE PAÇOCA FÁCIL

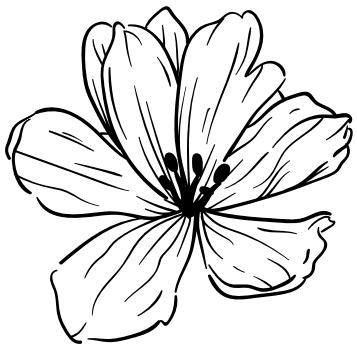
INGREDIENTES

- 50 ml de agua tibia
- 1 paquete de gelatina sin sabor
- 250ml de leche vegetal
- 1/4 taza de xilitol
- 1/4 de mantequilla de maní integral (sin azúcar)
- 2 gotas de esencia de vainilla (opcional)

MODO DE PREPARO

- Hacer la gelatina con el agua tibia, como se muestra en el propio embalaje.
- Luego mezcle todo en la licuadora y refrigeré hasta que tenga una buena consistencia.
- Utilice moldes de silicona si necesita, engrase con aceite de coco.
- Opcional: pedazos de paçoquinha ligera encima.





MINI TARTAS DE CHOCOLATE LOW CARB

INGREDIENTES

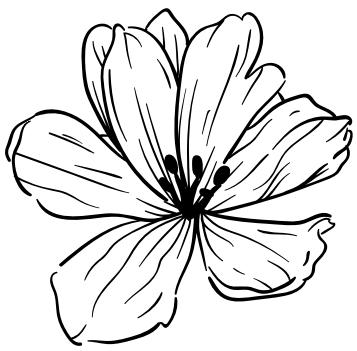
- 3 cucharadas de harina Almendras
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharada de aceite de coco
- Relleno:
 - 8 cucharadas de leche de coco en polvo
 - 2 cucharadas de café de xilitol o eritritol
 - 6 cucharadas de café de cacao en polvo
 - 100 ml de agua



MODO DE PREPARO

- Mezclar los ingredientes de la masa hasta formar una masa uniforme.
- Modelar en el molde de silicona y llévala al freezer (te dejó el tiempo para preparar el relleno).
- Relleno: Mezclar los ingredientes secos, agregar agua y mezclar bien tan pronto como se convierta en una crema homogénea.
- Cuanto más mezcles más cremoso se vuelve. Ahora puede eliminar la masa del congelador y llenar. Para desmoldar, la masa debe estar dura.
- Dejar en el refrigerador y desmoldar justo a tiempo para comer.





PASTEL FIT DE MAÍZ FÁCIL

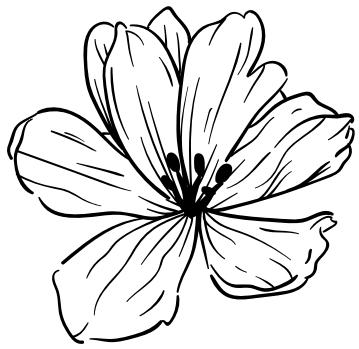
INGREDIENTES

- 1 lata de maíz (sin el conservante)
- 1 lata de leche desnatada o vegetal
- 2 huevos
- 2 tazas de salvado de avena
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de xilitol
- 1 cucharada de levadura

MODO DE PREPARO

- Batir todo en la licuadora. Al final añadir la levadura.
- Engrasar el molde con aceite de oliva y avena. Hornear a 180 grados por 40 minutos.
- Sirva de inmediato.





PASTEL SENCILLO DE PLÁTANO

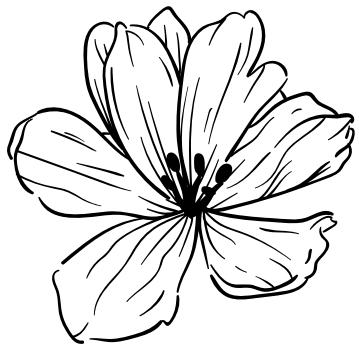
INGREDIENTES

- 1 huevo
- 5 cucharadas de salvado de avena
- 1 plátano
- Canela al gusto

MODO DE PREPARO

- Triture el plátano y mezcle con el huevo.
- Agregue avena, canela y mezclar bien.
- Microondas por 2 minutos.
- Sirva de inmediato. ¡Bom provecho!





MINI PASTEL DE PLÁTANO CON CHISPAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 plátano maduro
- 5 cucharadas llenas de salvado de avena
- Canela al gusto
- 4 cuadrados de Chocolate 80% troceado.

MODO DE PREPARO

- Machaca el plátano y mézclalo con los huevos.
- Agregue la avena, la canela y 3/4 del chocolate troceado y mezclar bien.
- Distribuir la masa en los moldes y terminar de poner 1/4 de chocolate restante encima de la masa.
- Hornee en un horno precalentado durante 20 min a 180 °C o en la airfryer durante 10 min a 200°C. ¡Listo!





BRIGADEIRO DE PAÇOCA LOW CARB

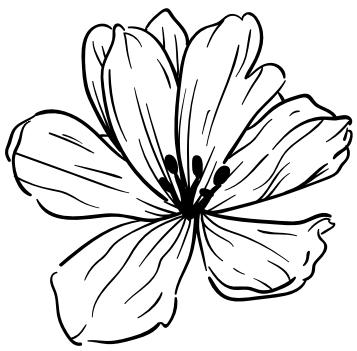
INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 plátano maduro
- 5 cucharadas llenas de salvado de avena
- Canela al gusto
- 4 cuadrados de Chocolate 80% troceado.

MODO DE PREPARO

- Machaca el plátano y mézclalo con los huevos.
- Agregue la avena, la canela y 3/4 del chocolate troceado y mezclar bien.
- Distribuir la masa en los moldes y terminar de poner 1/4 de chocolate restante encima de la masa.
- Hornee en un horno precalentado durante 20 min a 180 °C o en la airfryer durante 10 min a 200°C. ¡Listo!





CHURROS CREMOSOS FÁCIL

INGREDIENTES

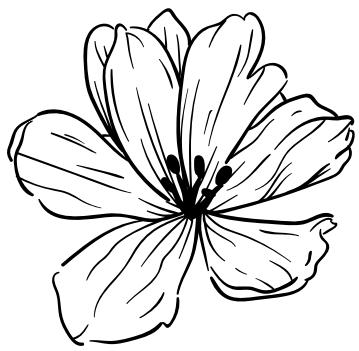
- 2 tazas de leche desnatada, leche vegetal o agua
- 2 cucharadas bien llenas de mantequilla
- 3 cucharadas llenas de xilitol
- 2 tazas de salvado de avena



MODO DE PREPARO

- En una olla a fuego medio añadir la leche, la mantequilla y el xilitol. Déjalo hervir tan pronto como levante agregue las dos tazas de salvado de avena y mezclar muy bien por 5 minutos.
- Esperar a que se enfríe bien y amasar por 2 minutos hasta que se enfríe.
- Tome pedazos de masa y haga formato "serpientes". Aún mejor si tienes moldes con forma de churros. Hazlo hasta que te quedes sin masa.
- Untar una bandeja con mantequilla. Precalentar el horno a 180°. Poner todos los churros en la bandeja para hornear y meter al horno. Cada 5 minutos, abrir el horno y dar vuelta hasta que esté dorado. Cuando salga del horno pasarlo por una mezcla de xilitol + canela.
- Para la ganache: 100 g. de chocolate 80% derretido mezclado con 50 gramos de crema ligera.





PAJA ITALIANA LOW CARB

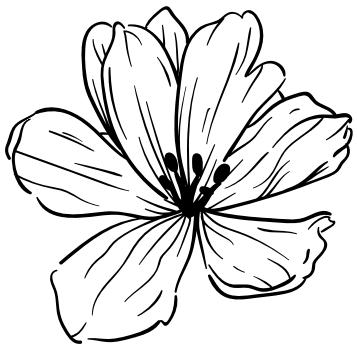
INGREDIENTES

- 2 cartones de leche condensado cero azúcar
- 1 cucharada de manteca
- 3 cucharadas de cacao en polvo
- 1/2 caja de crema de leche ligera
- 200 g. de galletas saladas integral sin gluten

MODO DE PREPARO

- Revuelva todo (excepto las galletas) al fuego bajo hasta que se desprenda del fondo de la olla y reserve.
- En un molde, hacer una fina capa de brigadeiro y disponer las galletas encima. Haz de nuevo el proceso hasta que se acaban los ingredientes.
- Dejar en el refrigerador por 1hr y servir en seguido





BROWNIE TRUFADO FÁCIL

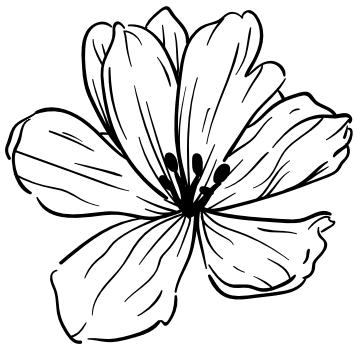
INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1/2 taza + 2 cucharadas de sopa rellena de xilitol
- 1 taza de cacao en polvo
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 200 g. de chocolate 80% cacao derretido
- 1 cartón de leche condensado de azúcar cero

MODO DE PREPARO

- Batir los huevos con el xilitol en la batidora hasta que esté muy espumosa. Derretir la mantequilla con el chocolate y agregar a la mezcla de huevo. Revuelva bien. Agregue el cacao en polvo y revuelva nuevamente.
- Engrasar un molde con mantequilla y echar la mitad de la mezcla. Echar la leche condensado y esparcelo.
- Eche el resto de la masa de el brownie. Hornear en horno precalentado a 180 grados por 25 minutos. Servir en inmediato.





BROWNIE CREMOSO FÁCIL

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1/2 taza + 2 cucharadas de sopa de xilitol
- 1/2 taza de cacao en polvo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 100 g. de chocolate 80% cacao derretido

MODO DE PREPARO

Batir los huevos con xilitol en el batidora hasta que esté muy espumosa. Derretir la mantequilla como si fuera chocolate y agregar a la mezcla de huevo, revolver bien.

- Si quieres agregar más chocolate a la masa, puedes añadir el cacao en polvo.
- Engrasar un molde con mantequilla y echar la mezcla. Al horno precalentado a 180 grados durante 25 minutos.
- Sirva luego después.





PASTEL TRUFADO DE ZANAHORIA CON CHOCOLATE

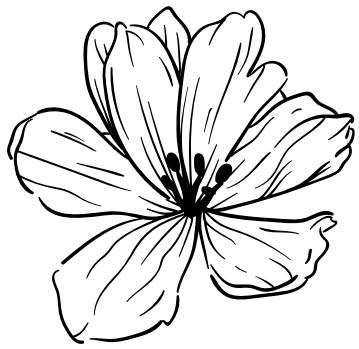
INGREDIENTES

- 2 zanahorias medianas (190 g. aproximadamente)
- 1/2 taza de aceite de coco
- 2 huevos
- 1/2 taza de xilitol
- 1 y 1/2 taza de salvado de avena o harina de almendra
- 1 cucharada de Levadura en polvo

MODO DE PREPARO

- Batir la zanahoria con el aceite, los huevos y el xilitol. Luego agregue la harina. Mezcle bien, finalmente agregue el levadura.
- Engrase una forma rectangular con mantequilla y harina. Vierta la masa del pastel. Precalentar el horno a 180 grados y deja que el pastel se hornee aproximadamente 35 minutos. Dejar enfriarse.
- **Brigadeiro:** 1 caja de leche condensada cero azúcar+ dos cucharadas de mantequilla + 2 cucharadas de cacao en polvo. Mezcla todo a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que quede muy cremoso.
- **Montaje:** Sacar el pastel del horno y córtalo por la mitad. Rellenalo con todos el brigadeiro.
- Pon la otra parte del pastel por encima. Derretir 300 g. de chocolate 80% cacao y verter sobre el pastel. Dejar en el refrigerador por 30 minutos hasta que se quede duro el chocolate.
- Sirva de inmediato.





PASTEL ESPONJOSO DE LIMÓN

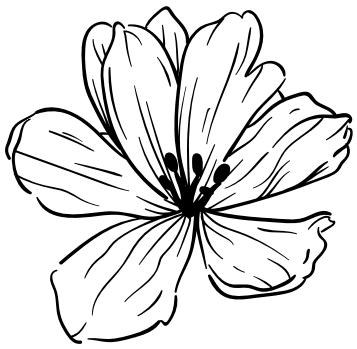
INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1/2 taza de xilitol
- 1/2 taza de jugo de limón puro + chispas de limón
- 1/2 taza de leche desnatado o vegetal
- 1/3 taza de aceite de oliva o aceite de coco derretido
- 2 tazas de salvado de avena o harina de almendras
- 1 cucharada de Levadura en polvo

MODO DE PREPARO

- Con un fouet, batir los huevos con el xilitol hasta que esté espumoso (mezclador no es necesario).
- Después de agregar el jugo de limón + chispas, la leche y el aceite de coco.
 - Mezclar muy bien. Añadir a la harina y la levedura. Para terminar, mezcla con delicadeza y con ligereza para hornear por 40 minutos.
 - Cobertura: 1 caja de leche condensado cero azúcar + el jugo puro de dos limones grandes.
 - Mezclar todo y echar encima cuando el pastel ya esté frío.
 - Sirva en inmediato.





COCADINHA LOW CARB

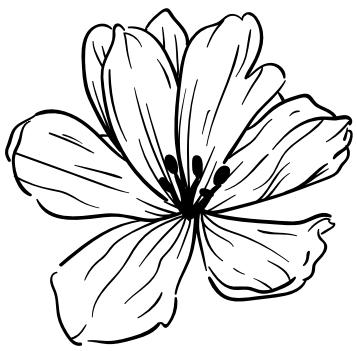
INGREDIENTES

- 1 cartón de leche condensado cero azúcar
- 1/2 cucharada (sopa) de manteca
- 1/2 taza (té) de leche desnatado o vegetal
- 150g de coco seco rallado sin azúcar
- 1 y 1/2 cucharada (sopa) de edulcorante culinario

MODO DE PREPARO

- Mezclar los ingredientes y llevar al fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que salga del fondo de la olla.
- Verter en refractario engrasado con mantequilla y alisar la superficie.
- Dejar enfriar y cortar en cuadrícula.
- Sirva de inmediato.





DURAZNO ASADO

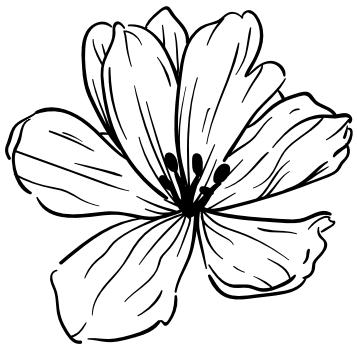
INGREDIENTES

- 4 duraznos orgánicos (190g)
- 1 taza (té) de jugo de naranja orgánica
- 2 cucharadas de miel orgánica (opcional)
- 2 cucharadas de piel de naranja rallada
- 1/4 taza (té) de nuez de Brasil orgánica pelada y troceada (30g)
- 1 bote de yogur natural y sin azúcar
- 4 cucharadas (postre) de gelatina sin azúcar

MODO DE PREPARO

- Lavar, cortar los duraznos por la mitad y quitar los hoyos.
- En una fuente para horno coloque la duraznos, rocíe con el jugo de naranja, y espolvoree la ralladura de naranja.
- Cubrir con papel de aluminio y poner en un horno precalentado a 220°C. Hornee por 20 minutos.
- Distribuir en platos de postre y, encima, colocar el almíbar que se formó en la asadera.
- Espolvorear con nueces de Brasil y servir con yogur y un cucharada de gelatina sin azúcar.





CHEESECAKE FRUTAS ROJAS

INGREDIENTES

- 455g de queso crema, en temperatura ambiente (Tome de el refrigerador y déjalo en temperatura ambiente por 2 horas)
- 2/3 taza de xilitol más 3 cucharas de sopa
- 4 huevos
- 1 taza de crema agria
- 1 cucharadita de extracto vainilla

Para la compota de frutas rojas:

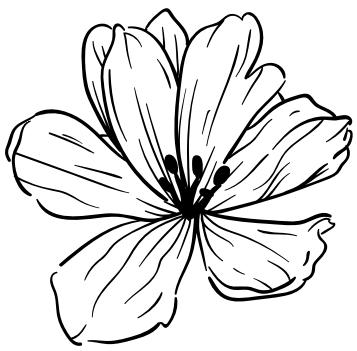
- 1/2 taza de frambuesas (fresco o congelado)
- 1/2 taza de fresas (fresco o congelado)
- 1/2 taza de arándanos (fresco o congelado)
- ½ taza de agua
- Xilitol (al gusto)



MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a 175°C. En un bol grande agregue el queso crema, la taza de xilitol y los huevos.
 - Batir con batidora eléctrica hasta que se quede homogéneo (+ o - 2 minutos). Verter la masa en una fuente para horno y hornear por 30-35 minutos o hasta que estén doradas y firme en el medio. Deje enfriar por 10 minutos.
 - Mientras tanto, mezcle la crema agria, las 3 cucharadas de xilitol que sobró y la vainilla. Espesar sobre el cheesecake ya caliente. Ponlo en el refrigerador por menos de 4 horas antes de servir.
 -
- Compota de frutas rojas:** En una olla, agregar todo las frutas, el xilitol y el agua.
- Cocinar a fuego medio por unos 10 minutos, amasando las frutas, y revolviendo constantemente para no quemar.
 - Agregue más agua si quiero una compota más delgada





CREMA DE COCO

INGREDIENTES

- 1 bote de leche de coco
- 1 taza de crema de leche ligera
- 1/4 de cucharada de edulcorante
- 1 cucharadita de gelatina gelatina (sin azúcar)
- Ralladura de 2 limones

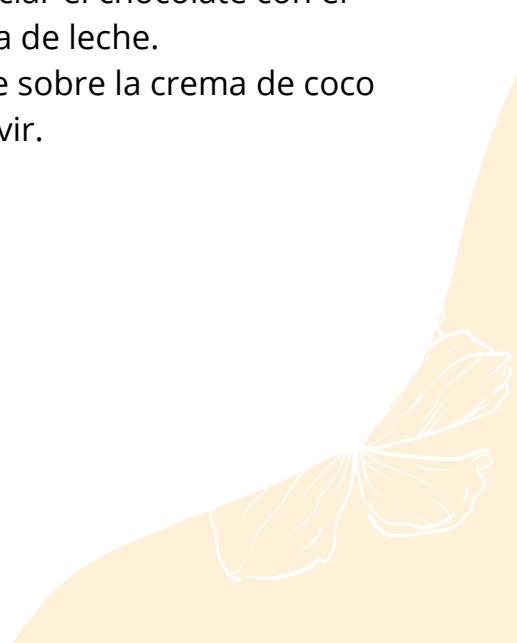
La Cobertura:

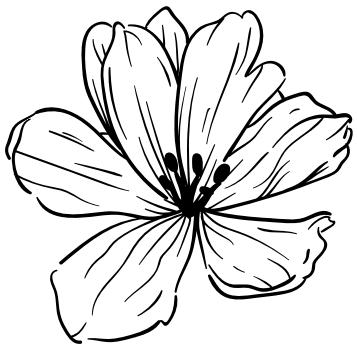
- 4 piezas de chocolate negro 80% cacao
- 2 cucharadas de café fuerte (sin azúcar)
- 4 cucharadas de nata líquida crema ligera



MODO DE PREPARO

- Poner la leche de coco y la nata en un cazo y la leche en una cacerola y llevarla a ebullición hasta que hierva.
- Hervir durante 5 minutos para reducir parte del líquido. Eliminar retirar del fuego y reservar.
- Añadir una cucharadita de gelatina en polvo con 2 cucharadas de agua y derretir en el microondas.
- Mezclar la gelatina con el contenido de la sartén.
- Añadir la ralladura de limón.
- Verter la mezcla en 4 cuencos de cristal. vasos. Refrigerar de 3 a 4 horas.
- Cobertura:** Derretir el chocolate en el microondas o al baño maría.
- Luego mezclar el chocolate con el café y crema de leche.
- Se extiende sobre la crema de coco crema y servir.





MERMELADA DE PIÑA

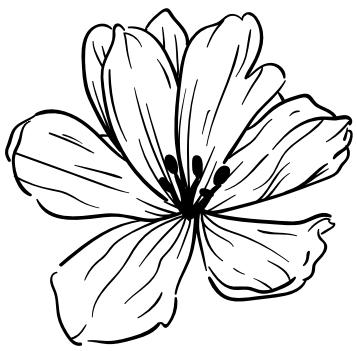
INGREDIENTES

- 500 g. de manzanas
- Suficiente agua para cubrir los ingredientes
- 1 y 1/2 piña (400g)
- 1 cucharada de jengibre
- 2 cucharadas de limón puro zumo de limón puro
- 1 taza de xilitol

MODO DE PREPARO

- Cocer la manzana y disolver en el tamiz.
- Se utiliza para ligar la gelatina. Cortar la piña en cubos pequeños. cubos pequeños.
- Picar el jengibre en pequeños trozos.
- Poner todos los ingredientes en una cacerola y cubrir con agua.
- Déjelo hervir durante alrededor de 1 hora. (Revolver para que no se queme).
- Mezclar en una licuadora para homogeneizar. Volver a calentar para dar el punto





HELADO DE LECHE EN POLVO Y FRESAS

INGREDIENTES

- 1 vaso de leche de coco
- 2 yemas de huevo
- 3 cucharadas de xilitol
- 10 gotas de vainilla
- 3 cucharadas de leche en polvo leche desnatada o leche vegetal de su preferencia
- Fresas frescas o congeladas

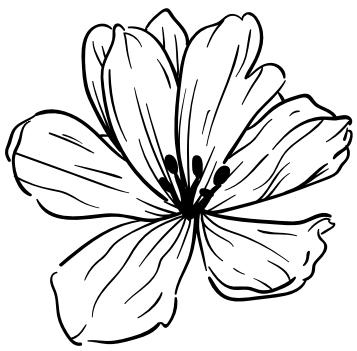


MODO DE PREPARO

Para la base del helado mezclar en una sartén la leche de coco, las yemas de huevo las yemas y la esencia de vainilla.

- A fuego lento, mezclar rápidamente hasta que empiece a burbujejar.
- En este momento, apague el fuego y esperar a que se enfríe un poco.
- Coloque esta mezcla en un licuadora y añadir el xilitol y la leche.
- Batir a alta velocidad durante 1 minuto para mezclar todo y hacer la crema de esta receta.
- Poner esta crema en un recipiente y contenedor. Dejarlo en el congelador durante al menos 2,5 horas o hasta que hasta que esté completamente congelado.
- A continuación, colóquelo en un procesador de alimentos y mezclar para que quede cremoso. Por último, añada las fresas picadas y mezcla con una cuchara, para no aplastar los trozos de fresa.





PASTEL CREMOSO DE HARINA DE MAÍZ

INGREDIENTES

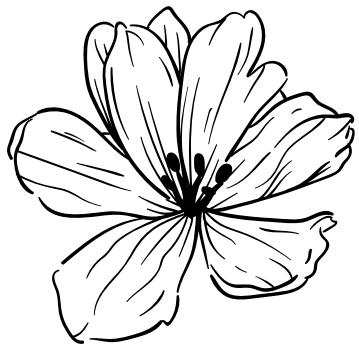
- 1 y ½ taza de leche desnatada o vegetal
- ¾ de taza de harina de maíz
- ½ taza de edulcorante edulcorante
- 1 cucharadita de semillas de Hierba Dulce
- 1 cuchara sopera poco profunda de mantequilla
- 2 claras de huevo
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharadita de levedura en polvo disuelta en ¼ de taza de leche desnatada o vegetal

MODO DE PREPARO

Mezclar la leche con la harina de maíz, el edulcorante, la Hierba dulce y la mantequilla en una sartén. Cocinar a fuego medio, removiendo constantemente, hasta que se ha espesado.

- Deja que se enfrie.
- Incorporar suavemente las claras de huevo, las yemas de huevo y la levadura a la mezcla fría y verter en un molde cuadrado engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina de maíz para hornear.
- Hornear en horno medio precalentado (180 °C) durante unos 40 minutos o hasta que se dore.
- Desmoldar en caliente.
- Servir inmediatamente.





GALLETAS DE MANTEQUILLA DE COCO

INGREDIENTES

- 1 taza de maicena
- 1/2 taza de salvado de avena
- 3 cucharadas de edulcorante culinario en polvo
- 2 cucharadas de nata vegetal ligera o crema vegetal ligera
- 1 yema de huevo
- 2 cucharadas de leche de coco
- 4 cucharadas de coco rallado sin azúcar
- 1 yema de huevo ligeramente batida para rociar

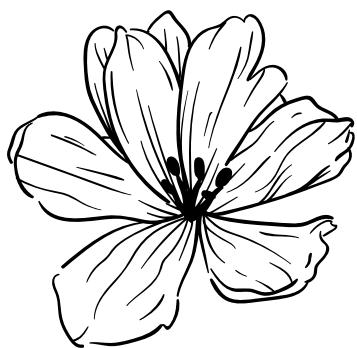


MODO DE PREPARO

Mezclar los ingredientes hasta hasta que se obtenga una masa homogénea y que no se pegue a las manos.

- Formar palitos con un rodillo sobre una superficie enharinada y cortar en diagonal (o con la forma que más le guste).
- Presione con un tenedor y colocar en bandejas de horno engrasadas con crema vegetal.
- Pincelar con la yema de huevo y hornear en horno medio precalentado (180 durante unos 20 minutos o hasta que se dore.





CREMA DE AVOCADO Y CACAO

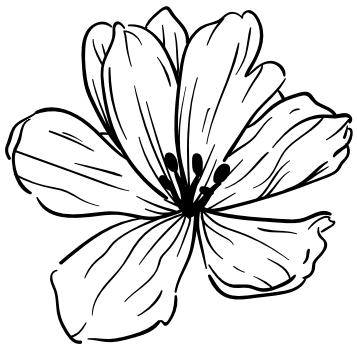
INGREDIENTES

- 1 Avocado
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- Jugo puro de 1 limón
- 1 cuchara de sopa de xilitol.

MODO DE PREPARO

- Mezclar todo en la batidora y llevarlo a para congelar. Si lo desea, espolvoree nueces picadas por encima.





MANZANA CON CANELA Y CREMA DE LECHE

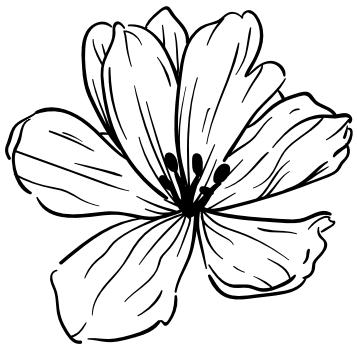
INGREDIENTES

- 1 manzana
- 100 ml de crema de leche fresca ligera
- 1 cucharadita de xilitol
- Canela al gusto
- Aceite de coco para engrasar

MODO DE PREPARO

Engrasar una sartén con aceite de coco, coloque la manzana picada y la canela al gusto. •Cocinar a fuego lento hasta que empiece a dorarse. •Cuando esté dorado, añadir el xilitol y la crema. Dejar que se espese un poco. •Entonces, apaga el fuego. ¡Bom provecho!





DULCE DE FRUTAS SECAS

INGREDIENTES

- 30 g de albaricoques secos
- 30 g de uvas pasas
- 1 paquete (100 g) de cocos secos sin azúcar
- 1 taza (de té) de salvado de avena o harina de coco
- 4 cucharadas de nata líquida crema
- 4 cucharadas de edulcorante culinario
- Mantequilla para engrasar

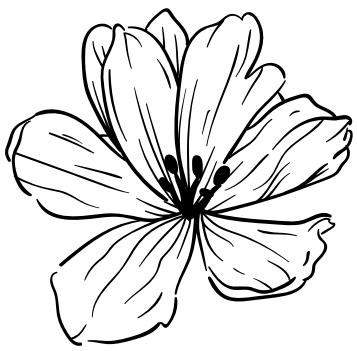


MODO DE PREPARO

Cubrir los albaricoques y las uvas pasas con agua caliente y dejar durante 30 minutos.

- Escurrir y triturar la fruta en el procesador con la mitad del coco seco, la harina, la nata y el edulcorante.
- Pulse varias veces hasta que la masa esté uniforme.
- Con las manos engrasadas, enrolle los dulces, conaproximadamente 1 cuchara (sopa) de la masa y las colocamos en un plato o bandeja uno al lado del otro.
- Calentar una sartén a fuego lento y dorar el resto del coco, agitando la sartén para evitar que el coco se dore demasiado.
- Pasar inmediatamente a un plato y dejar que se enfrié. Sumerja los caramelos en el coco quemado y pongalos en las latas adecuadas.





TRUFAS

INGREDIENTES

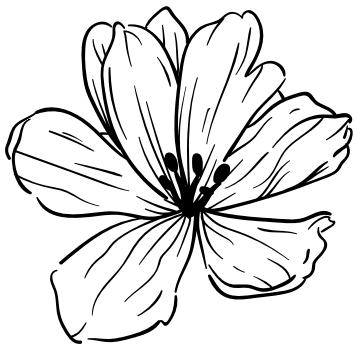
- 1 caja de crema de leche ligera
- 300 g. de chocolate dietético negro o 80% cacao picado
- 1 cucharada de esencia de ron
- 1 cucharada de esencia de nueces
- 50 g. de nueces picadas
- 500 g. de chocolate dietético o 80% cacao fundido para cubrir
- Cacao en polvo para envolver

MODO DE PREPARO

Calentar la nata y verterla sobre el chocolate, mezclando hasta que se derrita

- Añade las esencias y las castañas y refrigerar por 2 horas o hasta que esté firme.
- Con las manos humedecidas, formar bolitas, sumergirlas en el chocolate derretido y dejarlos secar antes de cubrir con cacao en polvo.
- Servir inmediatamente.





FLAN DE CHOCOLATE

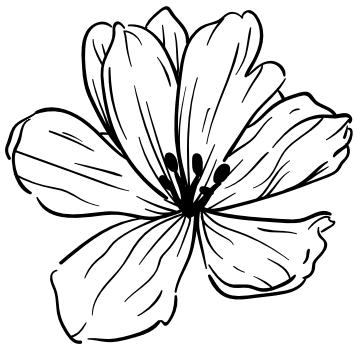
INGREDIENTES

- 10 cucharadas de leche desnatada o de coco en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 5 cucharadas de xilitol
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 paquete de gelatina sin sabor
- 2 tazas de agua

MODO DE PREPARO

- En una licuadora, bata el agua, la oleíta, la vainilla, el xilitol y el cacao en polvo hasta obtener un líquido uniforme.
- Hidratar la gelatina sin sabor según las instrucciones del paquete.
- Batir la gelatina con la mezcla de la licuadora.
- Verter la crema en vasos y refrigerar hasta que esté consistente.





DULCE DE UVA VERDE

INGREDIENTES

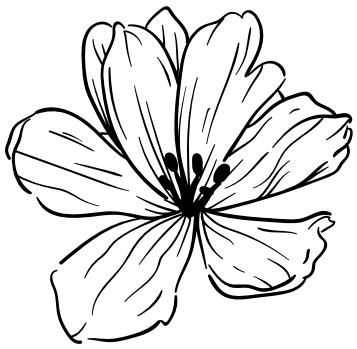
1 racimo de uvas verdes sin semilla
•½ bote de yogur natural (sin azúcar)
•5 gotas de esencia de vainilla
• 4 gotas de edulcorante para cocinar
• Cacao en polvo al gusto



MODO DE PREPARO

- Para esta receta necesitamos de las uvas congeladas
- Para esto lavarás bien las uvas, las sacarás del racimo, las pondrás en un bol y dejarárlas en el congelador durante la noche.
- Al día siguiente, continúa a preparar esta receta de uva verde: en una pequeña y profunda taza, coloque el yogur y añade la esencia de vainilla y el edulcorante. Mezclar bien.





TRUFA DE PLÁTANO

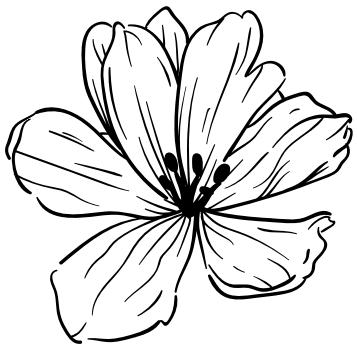
INGREDIENTES

- 1 plátano
- 6 cucharadas de leche desnatada o de coco en polvo
- 3 cucharadas de cacao en polvo

MODO DE PREPARO

- Empieze a preparar esta trufa de plátano fácil, triturando el plátano con un tenedor.
- Poner el plátano en un bol y colocarlo en el microondas a máxima potencia durante 1 minuto.
- A continuación, añada la leche, el cacao en polvo y mezclar bien. Deja esta mezcla en el congelador durante 20 para que se quede consistente.
- Por último, retire la trufa del plátano del congelador y enrollarla en el cacao en polvo.





BOMBÓN DE FRESA CON LECHE EN POLVO

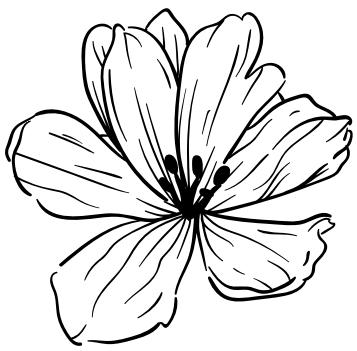
INGREDIENTES

- 1 taza de leche desnatada o de coco en polvo
- 1 cucharada de crema de leche ligera
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de xilitol
- 50 g. de chocolate 80% cacao
- 5 cucharadas de agua
- Fresa al gusto

MODO DE PREPARO

Preparar el bombón de fresa con leche en polvo poniendo la leche en polvo, la crema de leche, la esencia de vainilla, el xilitol y la agua. Mezclar bien, con una cuchara hasta que se convierta en una masa moldeable. Si crees que sea necesario, añada más agua. Mójate las manos con agua. Abrir la masa con la mano, colocar las fresas y enróllalo. Déjelo en el congelador durante 15 minutos para que se endurezca. Despues de 15 minutos derretir el chocolate, sacar las bolas del congelador y cubrir con el chocolate. Despues, volver otros 5 minutos para el congelador para que el chocolate se seque mejor. Sirva inmediatamente.





BRIGADEIRO DE MANTEQUILLA DE MANÍ

INGREDIENTES

100 ml de crema de leche ligera

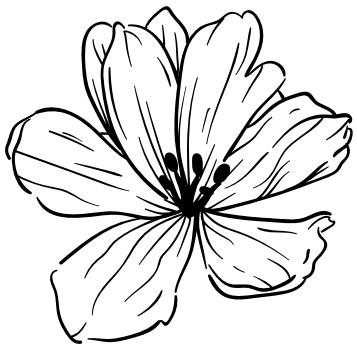
- 3 cucharadas de mantequilla de maní integral crujiente (sin azúcar)
- 1 cucharada de xilitol
- 2 cucharadas de leche de coco en polvo

MODO DE PREPARO

En una sartén, añadir la nata, la mantequilla de maní y el xilitol. Poner a fuego lento y mezclar bien.

- Cuando esté mezclado, añada la leche de coco en polvo y mezclar bien.
- Cuando la mezcla del brigadeiro de mantequilla de maíz esté suave, estará listo.
- Poner el brigadeiro en un bol y dejarlo enfriar. Despues pongalo en el congelador durante 15 minutos.
- Cuando esté firme, enrolle tu brigadeiro de mantequilla de maíz, espolvoree canela y disfrute.





BOMBÓN DE HIGO VEGANO

INGREDIENTES

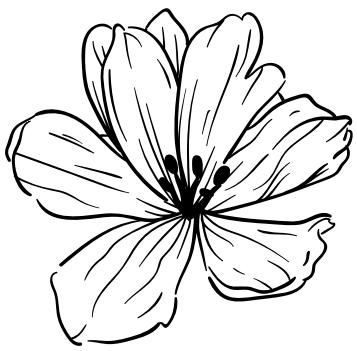
- 1 taza de higos turcos secos en pedazos
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche de almendras
- 1 cucharada de cacao 100% en polvo (puede 70% o 85%)
- 1 taza de coco rallado, sin azúcar

MODO DE PREPARO

Comience por procesar el higo turco seco hasta que se convierta en una pasta.

- Añadir la leche de almendras y procese hasta que se convierta en una pasta que no se pegue a su mano.
- La pasta de los bombones de higo veganos deben ser como el de la foto: ligeramente pegajoso pero consistente.
- Formar bolitas y espolvorear con coco rallado. Así está listo para servir.
- Si lo prefiere, puede guardarlo en el en el refrigerador





BOMBÓN DE SONHO DE VALSA

INGREDIENTES

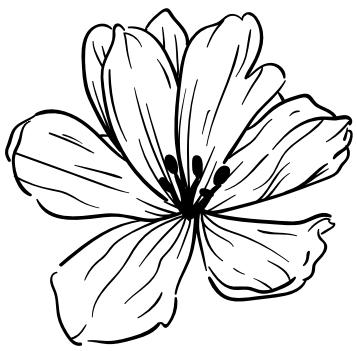
100 g. de harina de
almendras o de coco

- 100 gramos de harina de maní
(sólo hay que moler el maní)
- 20 g. de mantequilla a
temperatura ambiente
- 1 cucharada de
edulcorante culinario o xilitol
- 30 g. de chocolate
80% cacao

MODO DE PREPARO

- Para hacer este saludable bombón, mezcle las harinas, la mantequilla y el edulcorante.
- Amasar a mano hasta que se forme una masa.
- A continuación, dale forma y mételo en el congelador durante 15 minutos.
- Este es el relleno saludable
relleno para esta comida casera
bombón.
- Para terminar la preparación,
derretir el chocolate en el microondas
cada 20 segundos o al baño maría.
- Retire las bolas del
congelador y sumergir en el chocolate.
- Ponerlos de nuevo en el congelador durante
otros 5 minutos para que el chocolate
se quede duro.
- Conservar en el refrigerador.





MERMELADA DE NARANJA

INGREDIENTES

1kg de naranjas dulces
(alrededor de 6)
• 1 unidad de limón
• 1½ tazas de agua
• 1 rama de canela
opcional.
• Edulcorante culinario
según su preferencia
(opcional/no demasiado).

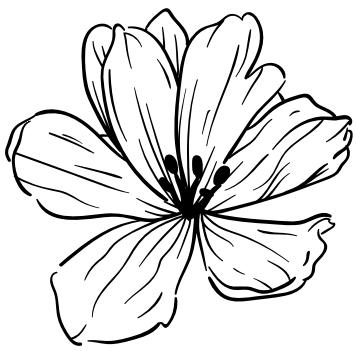


MODO DE PREPARO

Para hacer esta mermelada de naranja casera hay que empezar por llevar a ebullición una olla con agua.

- Mientras espera a que hierva, pelar las naranjas y retirar la parte blanca, que de lo contrario amargaría a la mermelada.
- Cuando el agua esté hirviendo añadir las naranjas y bajar el fuego.
- Después de 5 minutos añadir el zumo de limón y el edulcorante (opcional).
- Dejar cocer, revolviendo de vez en cuando, hasta que notes que el jarabe se ha espesado.
- Después del paso anterior, apagar el fuego y, si quieres, puedes batir la mermelada de naranja en una licuadora.
- Viértalo en frascos de vidrio esterilizados. Cerrar bien y reservar durante 2 o 3 semanas





CREPA DE COCO PALEO

INGREDIENTES

- 125 ml de leche de coco
- 50 gramos de harina de coco
- 3 huevos
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de edulcorante culinario o xilitol (opcional)
- 1 pizca de sal

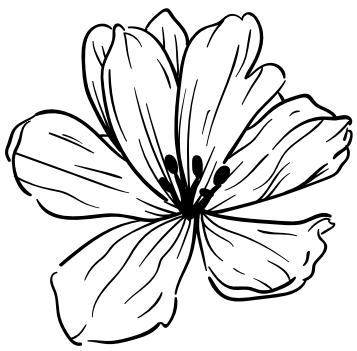


MODO DE PREPARO

Puedes preparar esta receta de crepa en licuadora o en un bol.

- El primer paso es batir los huevos con la leche. A continuación, añada el edulcorante (opcional) y continuar seguir batiendo.
- Por último, añada la harina de coco, la pizca de sal y el edulcorante también. Batir hasta que se convierta en una crema homogénea.
- Calentar una sartén engrasada con aceite de coco o aceite de oliva virgen extra y añadir una porción de masa para cubrir el fondo de la sartén.
- Cuando la masa empiece a burbujejar y a desprenderse de los bordes girar con cuidado para cocinar el otro lado también.
- Retirar cuando esté listo y repetir con el resto de la masa.





CREMA PASTELERA

INGREDIENTES

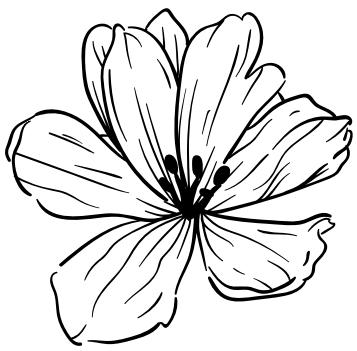
250 ml de leche
vegetal
•2 cucharaditas de
edulcorante culinario o
xilitol
•2 unidades de yema de huevo
•1 pizca de esencia de vainilla
•3 cucharadas de
salvado de avena
•1 cucharadita de
almidón de maíz
(opcional)



MODO DE PREPARO

Poner la leche y la esencia de vainilla en una cacerola y llevar a a fuego medio.
•Llevar a ebullición y luego bajar el calor. Por separado, bata el edulcorante con las yemas de huevo hasta que se obtenga un mezcla homogénea.
•Añadir la maicena (opcional) y mezclar muy bien para que no queden grumos.
•Mientras se revuelve rápidamente, añadir un poco de leche a la mezcla de huevos. Añadir un poco más mientras se remueve para que los huevos no se coagulen.
•Trasladar la mezcla a la cacerola con la leche y cocinar a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que espesar.
•Cuando las natillas se espesen, apague el fuego.
•Transfiere a un bol. Cubrir la crema con papel de plástico (para que no se forme una capa espesa). Lo apartamos en el refrigerador durante 1-2 horas





BEIJINHO

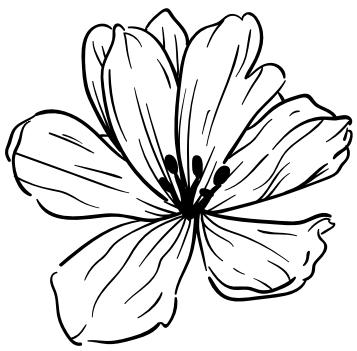
INGREDIENTES

2 tazas de leche de coco o
desnatada en polvo
•1 taza de agua
• 2 cucharadas de
Edulcorante culinario
•2 cucharadas de
Mantequilla sin sal
•100g de coco fresco rallado

MODO DE PREPARO

- Para la leche condensada casera:** Hervir el agua.
Mezclarla en la licuadora con la leche en polvo, 1 cucharada de mantequilla y 2 cucharadas de edulcorante durante 5 minutos (hasta que esté suave y un poco pastoso).
- Poner esta mezcla en un vaso y dejarla en el refrigerador durante 20 minutos.
- Cuando esté frío y cremoso, retirar del refrigerador.
- Engrasar una sartén con mantequilla y cuando se derrita, añadir la mezcla que estaba en la nevera y el coco rallado.
- Mezclar hasta que sea homogéneo.
Dejar enfriar y servir.





MERMELADA DE JABUTICABA

INGREDIENTES

350g de fruta de jabuticaba

- 200 ml de agua
- 5 cucharadas de edulcorante culinario
- 1 cucharada de agua de limón puro

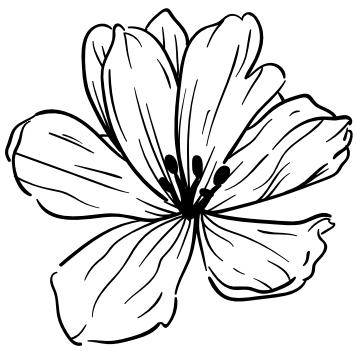


MODO DE PREPARO

Para preparar esta receta de mermelada, comience por lavar las jabuticabas.

- Entonces, si no te gusta mermelada con trozos grandes, mezclar la fruta en una licuadora con el agua.
- Colocar la jabuticaba y el agua en una sartén con el edulcorante y el vinagre. Mezclarlo y dejarlo cocer a fuego medio durante 40 minutos.
- Revolver de vez en cuando para asegurarse de que no se queme en el fondo de la sartén y, si cree que sea necesario, añada más agua.
- Cuando la mermelada de jabuticaba tenga la consistencia adecuada a su gusto, apague el fuego.
- Extiéndalo en frascos de vidrio esterilizados y reservar o consumir con pan.
- Disfrute de su comida





NUTELLA CASERA

INGREDIENTES

2 tazas de avellanas
tostado peladas
•¼ de taza de leche de coco
o de almendras
•¼ de taza de cacao en polvo
•2 cucharadas de
esencia de vainilla
•1 y ½ cucharadas de
edulcorante culinario o
xilitol
•1 cucharadita de sal

MODO DE PREPARO

Ponga todas las avellanas en una procesador de alimentos y pulse hasta que se conviertan en un puré.

- Primero se molerán las avellanas, luego se convertirán en esponjoso y finalmente una crema.

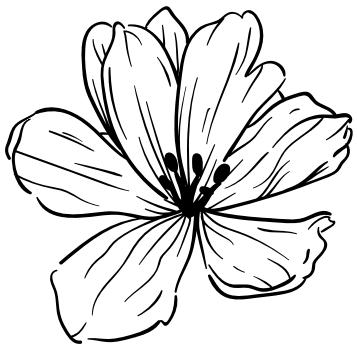
- El siguiente paso es añadir los ingredientes restantes hasta que todos estén perfectamente incorporados.

- Según la consistencia puede ser necesario añadir más leche de almendras o de coco.

-

Servir inmediatamente o reservar en la nevera.





HELADO DE AGUACATE

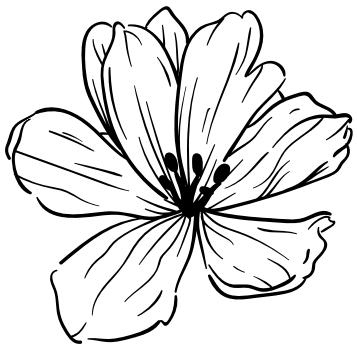
INGREDIENTES

- 1 aguacate mediano
- 100 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de crema de leche
- Jugo puro de 1/2 limón
- La cáscara de 1/2 Limón
- 4 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

- Cortar el aguacate por la mitad y quitar la pulpa.
- Colocar en una batidora y añadir la leche de coco, la nata, el zumo de 1/2 limón y el edulcorante xilitol.
 - Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
 - Colocar en un recipiente y refrigerar durante 30 minutos.
 - Verter en tarros de postre y espolvorear la ralladura de limón por encima en la parte superior.





PALETA DE HIELO DE CACAO

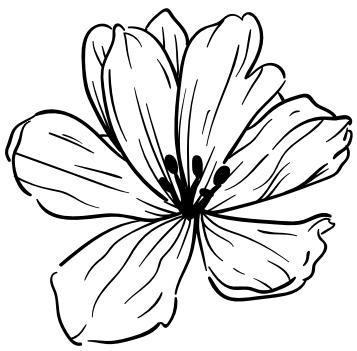
INGREDIENTES

- 400 ml de crema de leche ligera
- 1 cucharada (de sopa) llena de Cacao en polvo
- 100 ml de leche de coco
- Esencia de vainilla
- Edulcorante de xilitol al gusto

MODO DE PREPARO

- En una batidora, batir la crema de leche por unos 7 minutos.
- A continuación, añada el cacao en polvo y volver a batir. Añadir la leche de coco, la esencia de vainilla y el xilitol.
 - Mezclar bien hasta obtener una crema homogénea.
 - Vierta la crema en moldes y colocar en el congelador durante unas 6 horas.





QUINDIM LOW CARB

INGREDIENTES

4 tazas de edulcorante
Edulcorante culinario
• 200g de coco rallado sin
Azúcar
• 2 cucharadas de
Mantequilla
• 4 Huevos
• 12 yemas de huevo

MODO DE PREPARO

- Mezclar en una batidora los 4 huevos, las 12 yemas de huevo, el edulcorante culinario y la mantequilla.
- Añadir el coco rallado y mezclar bien.
- Exienda la mezcla en un recipiente engrasado con un poco de mantequilla y dejarlo reposar durante unos 20 minutos.
- Cocer en un horno medio en al baño maría durante unos 40 minutos.
- Sacar del horno y dejar enfriar.





PUDÍN DE CLARAS DE HUEVO

INGREDIENTES

- 12 Claras de huevo
- 10 cucharadas Edulcorante de xilitol
- 1 Pizca de sal
- de

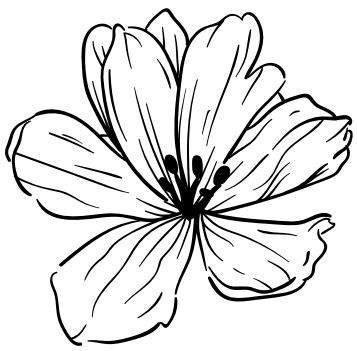
MODO DE PREPARO

- En una batidora, bata las claras de huevo a punto de nieve.
- Añade una cucharada de edulcorante un poco a la vez. Mezcla hasta que todos el edulcorante se haya absorbido, y así sucesivamente, hasta que todo el edulcorante sea utilizado.
- Añade la pizca de sal y batir de nuevo.



Copyright © La Cocina de Lila





PUDÍN DE CHÍA

INGREDIENTES

3/4 de taza de leche de coco

Coco

- 2 cucharadas de semillas de chía

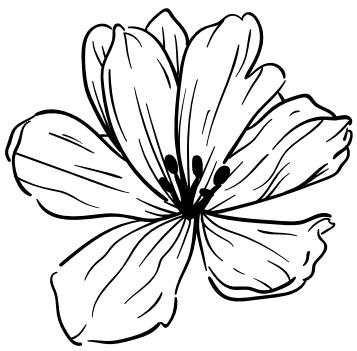
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

- 1 cucharada de Edulcorante culinario

MODO DE PREPARO

- Mezclar todos los ingredientes en un bol.
- Poner una tapa y colocar en la nevera durante 4 horas para que se endurezca.
- Sirva el pudín con un poco más de leche de coco.





TRUFA DE FRESA

INGREDIENTES

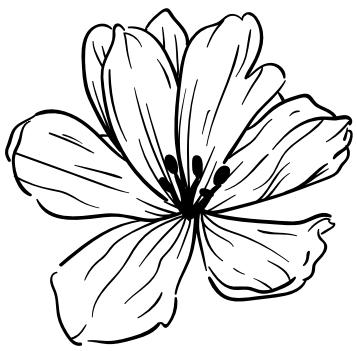
• 380 g de chocolate 80% cacao
• 2 Tazas (té) de
Fresas
• 2 Cucharas (de postre) de
Edulcorante de xilitol



MODO DE PREPARO

- Colocar las fresas en una sartén y cocinar a fuego lento durante unos 30 minutos o hasta que esté en punto de mermelada.
- Tras alcanzar el punto deseado, retirar del fuego y mezclar el edulcorante.
- Déjalo a un lado.
- Derrita el chocolate en baño marí y transferir el chocolate para otro recipiente seco. Continuar a revolver hasta que se enfrie de manera uniforme.
- Rellenar los moldes de trufa con el chocolate y luego darles la vuelta para escurrir el exceso y formar la cáscara de la trufa.
- Colocar el relleno con cuidado y verter el resto del chocolate por encima para formar la base de la trufa. Raspa el exceso de chocolate con una espátula.
- Póngalo en el refrigerador por 2 horas. Sacar del molde y servir inmediatamente. Disfruta de tu comida.





PUDÍN DE COCO

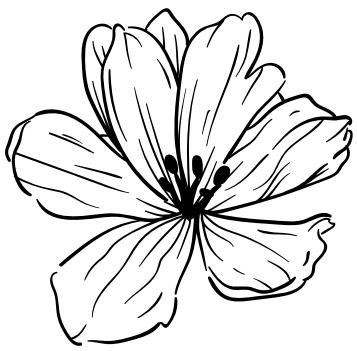
INGREDIENTES

- 7 huevos
- 200 ml de crema de leche ligera líquida
- 200 ml de leche de coco
- 60g de coco rallado sin azúcar
- 5 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

- Mezclar todos los ingredientes con la ayuda de una batidora.
- Caramelizar 1 o 2 cucharadas de xilitol con agua en un molde
- Vierta la mezcla en un molde de pudín.
- Hornear en el horno durante unos 40 minutos hasta que se quede muy consistente.
- Retirar del horno y refrigerar durante unas 4 horas.
- Desmoldar el pudín y servir después.





MARZIPAN

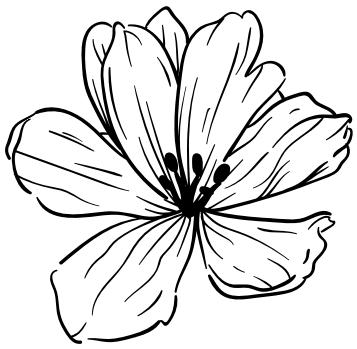
INGREDIENTES

- 2 tazas (de té) de Harina de almendra
- 1/4 tazas (de té) de Agua
- 1/4 tazas (de té) de Edulcorante Xilitol
- 1/4 tazas (té) de aceite de coco
- Aceite

MODO DE PREPARO

- En una cacerola, añada el agua el edulcorante y el aceite de coco.
- Mezclar bien y llevar a fuego medio.
- Después de hervir, dejar que se cocine a fuego lento durante 2 minutos. Apague el fuego y dejar que el jarabe se quede tibio.
- Colocar la harina de almendras en un bol. Añadir el jarabe y verterlo poco a poco, mezclando con la mano, hasta que consigas una masa firme y homogénea.
- Verter la mezcla en un molde para bombones y envolverla en una envoltura de plástico
- Colocar en la nevera para unas 12 horas.
- Sacar de la nevera y servir.





GANACHE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

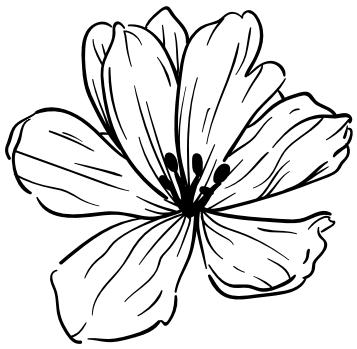
- 20g Mantequilla
- 100g de Crema de leche ligera
- 2 Cucharas (sopa) de Cacao en polvo
- 2 Cucharas (sopa) de Edulcorante Xilitol u otro de su preferencia.
- Esencia de vainilla al gusto



MODO DE PREPARO

Derretir la mantequilla en una sartén y añadir la crema de leche. Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir el cacao, la vainilla y el edulcorante. Mezclar bien hasta que se quede consistente.





BEIJINHO LOW CARB

INGREDIENTES

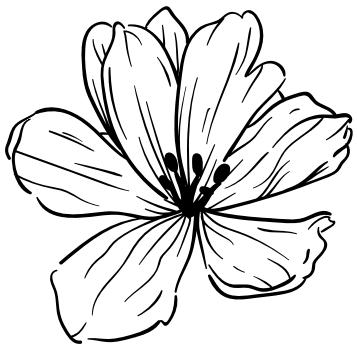
200 ml de leche de coco
• 1 cucharada de xilitol
• 1 cucharada de coco rallado sin azúcar
• 1 cucharada de esencia de vainilla



MODO DE PREPARO

- Poner en una cacerola la leche de coco, la esencia de vainilla y una cucharada de edulcorante.
- Revolver constantemente para evitar que se pegue el fondo de la sartén.
- Déjalo hervir hasta que se haya reducido la mitad de su volumen.
- Añadir el coco rallado y mezclar bien.
- Verter en un bol y dejar enfriar.
- Una vez que esté frío, refrigerar durante unos 20 minutos.





BRIGADEIRO LOW CARB

INGREDIENTES

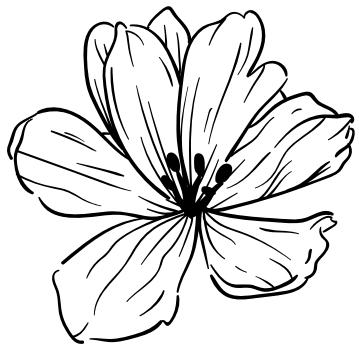
- 1 taza (de té) de crema de leche ligera
- 3 cucharadas de Cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de xilitol
- 3 Cucharas (sopa) de Mantequilla sin sal
- Coco picado (sin azúcar) para decorar



MODO DE PREPARO

- En una sartén, poner la mantequilla y, cuando se derrita, añadir la crema de leche, el xilitol y el cacao en polvo.
- Revuelve constantemente, deja cocer a fuego lento durante unos 2 minutos (hasta que no se pegue a la sartén) y apagar el fuego.
 - Dejar que se enfríe, colocarlo en un plato y refrigerar.
 - Después de que esté caliente, moldear las bolas y luego pasarlas por el coco rallado.





PASTEL DE CHOCOLATE SIN HARINA

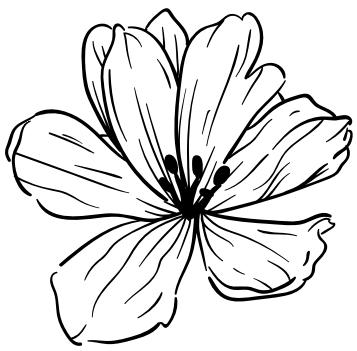
INGREDIENTES

5 Huevos
•180g de mantequilla sin sal
•5 cucharadas de xilitol
•1 taza de cacao en polvo
cacao en polvo sin azúcar
•1 cucharada de
Polvo de hornear
•1 cucharada de esencia de vainilla

MODO DE PREPARO

- Batir los huevos con la mantequilla y el edulcorante en la batidora hasta obtener una crema homogénea.
- Añadir el cacao en polvo, la vainilla y volver a batir,
- Añadir la levadura y mezclar suavemente con una cuchara hasta que se quede incorporada.
- Verter la masa en un molde engrasado y hornear en un horno precalentado a 200°C durante 35 minutos o hasta que esté cocido (haga la prueba del palillo).
- Dejar enfriar y Desmoldar.





PASTEL DE CAFÉ

INGREDIENTES

1 taza de edulcorante
• 1 y 1/2 tazas (de té) de Harina de almendra
• 200ml de café listo para beber sin Azúcar y no el polvo
• 50ml de aceite de coco
• 4 Huevos
• 1 cucharada de Levadura química

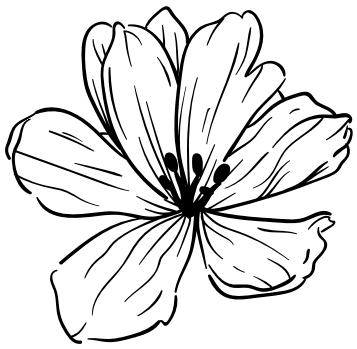


MODO DE PREPARO

Batir el edulcorante con los huevos hasta que se convierta en una mezcla blanca y con el doble de tamaño.

- Añadir la harina de almendras, el café y el aceite de coco y batir bien.
- Por último, añada la levadura y mezclar ligeramente.
- Vierta la mezcla en un molde engrasado y hornear en un horno precalentado a 180°C durante unos 25 minutos o hasta que esté bien cocido.
- Retirar del horno y dejar que se enfrie.
- Poner la cobertura deseada encima.





PASTEL DE COCO LOW CARB

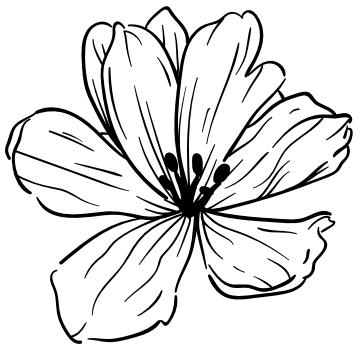
INGREDIENTES

200 ml de leche de coco
• 5 Huevos
• 3/4 de taza de coco
rallado sin azúcar
• 1/2 taza de harina de coco
o de almendra
• 1 cucharada de levadura
• 1/2 taza Edulcorante
de xilitol
• 1/2 taza de crema de leche
ligera

MODO DE PREPARO

Poner en una batidora la leche de coco, los huevos, el coco rallado la harina de coco, el edulcorante y la crema de leche.
• Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea.
• Añadir la levadura en polvo y mezclar con suavidad.
• Vierta la mezcla en un molde engrasado con aceite de coco y hornear en un horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 30 minutos.
• Sacar del horno, dejar enfriar y desmoldar.





PASTEL DE PAÇOCA

INGREDIENTES

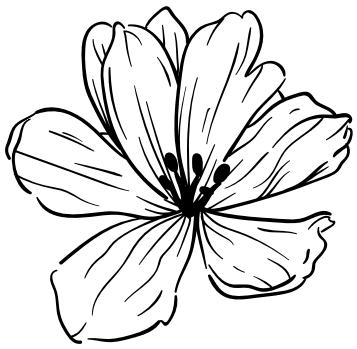
- 3 Huevos
- 4 Cucharas (sopa) de Edulcorante Xilitol
- 2 cucharadas de aceite de coco Aceite
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada (de postre) de Canela en polvo
- 1 y 1/2 taza de Harina de Maní
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 cucharada de levadura en polvo para pasteles

MODO DE PREPARO

Mezclar en la batidora los huevos, el edulcorante culinario y el aceite de coco y batir bien.

- Añadir la harina de maní, el coco rallado, la canela en polvo y el sal y batir bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir la levadura en polvo y mezclar con una cuchara.
- Verter la mezcla en un recipiente ligeramente engrasado y hornear a fuego lento durante unos 30 minutos.
- Sacar del horno y dejar enfriar para desmoldar.





DULCE DE LIMÓN

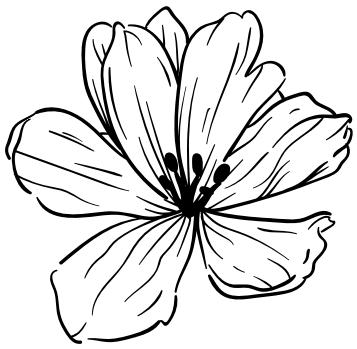
INGREDIENTES

1 paquete de gelatina Zero
Azúcar de limón
• 2 Claras
• 1 taza (de té) de agua Hirviendo
• 3/4 de taza (de té) de agua Frío
• 2 cucharadas de Zumo de limón puro
• 1/2 cucharadita de cáscara de limón

MODO DE PREPARO

En un bol, disolver el gelatina en agua hirviendo.
• Añadir la ralladura de limón, el zumo de limón y el agua fría y mezclar bien.
• Colocar en la nevera durante unos 30 minutos o hasta que se espesa un poco.
• Añadir las claras de huevo a la gelatina y batir con la batidora hasta que la mezcla se quede ligera y esponjosa.
• Verter en bols y refrigerar de nuevo hasta que esté firme.





BROWNIE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

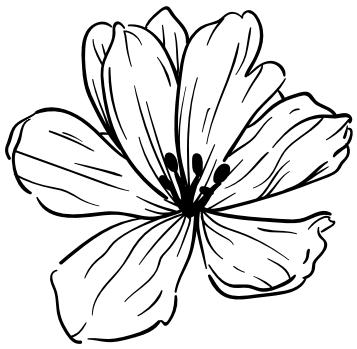
200g Mantequilla
•2 tazas (de té) de edulcorante
•1 y 1/2 tazas (de té) de Harina de almendra
•10 cucharadas de Cacao en polvo
•3 Huevos
•2 tazas (té) de nueces picado
•1 cucharada de esencia de vainilla



MODO DE PREPARO

Coloque el edulcorante tamizado en la batidora, añadir la mantequilla y los huevos. Batir durante 5 minutos.
•Añadir la harina de almendras y el cacao en polvo tamizado.
•Batir de nuevo para mezclar.
•Añadir las nueces y la esencia de vainilla. Mezclar bien con la ayuda de una cuchara.
•Verter la mezcla en un recipiente engrasado con un poco de mantequilla.
•Cocinar en un horno precalentado a 250°C durante unos 25 minutos.
•Formar los brownies cortándolos en pequeños cuadrados y decorar con pequeños trozos de nueces.





GALLETAS DE MANÍ

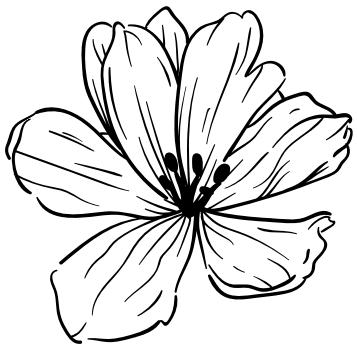
INGREDIENTES

- 1 taza (de té) de harina de Maní
- 1 Clara de huevo
- 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

- En un bol, mezclar bien todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
- Dividir la masa en 16 partes y hacer pequeñas bolas.
- Amasar con delicadeza y dar forma a las galletas.
- Cocer en un horno precalentado a 200°C durante unos 15 minutos.
- Desmoldar y dejar enfriar





MOUSSE DE CAFÉ

INGREDIENTES

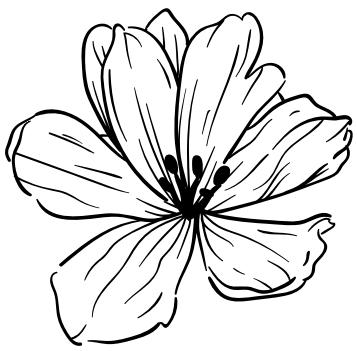
- 1 paquete de gelatina sin azúcar y sin sabor
- 200g de crema de leche ligera
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada (sopa) de café soluble
- 2 cucharadas de Edulcorante culinario
- 2 yemas de huevo
- 2 Claras de huevo

MODO DE PREPARO

En una sartén, calentar la leche de coco, diluir el café y mezclar la crema.

- Batir las yemas, añadir la mitad del edulcorante y mezclar
- Mezclar con la leche y dejar actuar a fuego medio durante unos 3 minutos, agitando constantemente
- Dejar que se caliente y añadir la gelatina hidratada y disuelta.
- Déjalo a un lado.
- Batir las claras de huevo con el edulcorante restante y añadir a la mezcla reservada.
- En un molde para hornear engrasado con un poco de aceite de coco, vierta la mezcla y refrigerar hasta que esté firme.





MOUSSE DE MARACUYÁ

INGREDIENTES

- 200 ml de crema de leche ligera líquida (bien refrigerado)
- 2 cucharadas de Edulcorante de xilitol
- 2 Maracuyás

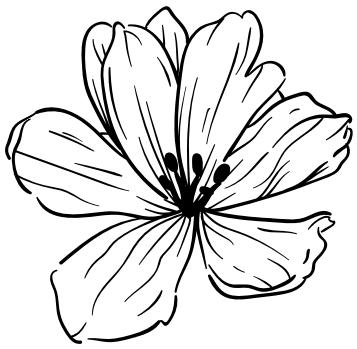


MODO DE PREPARO

Batir la crema de leche y el edulcorante en una batidora.

- Cuando esté cremoso (antes de que se convierta en crema chantilly) apague y añada la fruta de la pasión.
- Batir hasta que esté firme.
- Colocar la mousse en vasos o cualquier otro contenedor que desee.
- Póngalo en el refrigerador para unas 2 horas o hasta que esté firme.





HELADO DE FRESAS

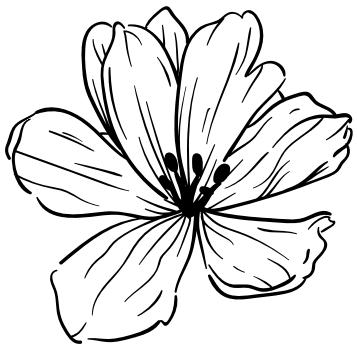
INGREDIENTES

2 tazas (de té) de fresa picado
• 2 tazas (de té) de crema de leche ligera
• 3 Cucharas (sopa) de Edulcorante de xilitol

MODO DE PREPARO

- Congelar las fresas. Después batirlas en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea.
- En un bol, bata la crema de leche fría con xilitol hasta que alcance el punto de batido.
- Añadir la mezcla de fresas a la crema de leche y mezclar bien
- Colocar en un recipiente y colocar en el congelador por aproximadamente 6 horas.





BOMBÓN DE MANÍ

INGREDIENTES

400 g de chocolate 80%

Cacao

- 1/2 taza de Maní
- 4 cucharadas de Crema de leche ligera

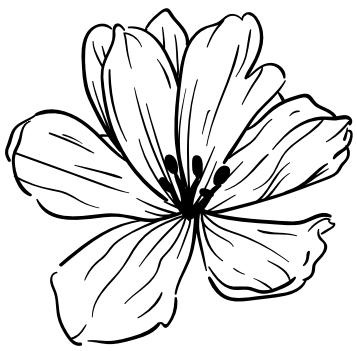


MODO DE PREPARO

Derretir el chocolate al baño maría y añadir la crema de leche.

- Mezclar hasta obtener una crema homogénea
- Coloque algunos manís en moldes de silicona y cubrir con la crema de chocolate.
- Repita el proceso con todos el chocolate y los manís.
- Refrigerar durante unas 2 horas o hasta que se endurezca.
- Desmoldar y servir.





TRUFA DE MARACUYÁ

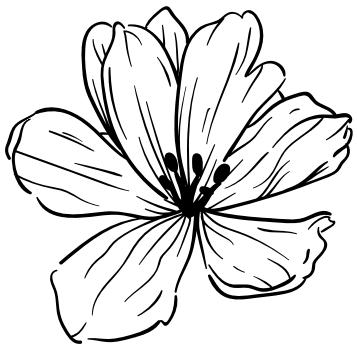
INGREDIENTES

800 g de chocolate 70%
Cacao
• 1 paquete de gelatina sin azúcar y sin sabor
• 100g de crema de leche ligera sin suero
• 8 cucharadas (sopa) de zumo de fruta de la pasión (sin agua añadida)

MODO DE PREPARO

- Prepare la gelatina según las instrucciones del paquete.
- Derretir 500 g de chocolate en baño maría.
- Añade la crema de leche. Mezclar bien y añadir el zumo de fruta de la pasión y la gelatina disuelta fría.
- Refrigerar durante unas 12 horas.
- Sacar la masa de la nevera, Moldear las trufas con las manos y reservar.
- Para sumergir las trufas, derrita más 300g de chocolate al baño maría.
- Colocar las trufas para sumergirlas en el chocolate y luego colóquelas en una rejilla para escurrir el exceso.
- Esperar a que el chocolate se endurezca





PASTEL FORMIGUEIRO

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1 taza de leche
desnatada o vegetal
- 1 taza y media de
xilitol
- 1 cucharada de
levadura
- Medio paquete o 100
g de gránulos de chocolate
sin azúca

MODO DE PREPARO

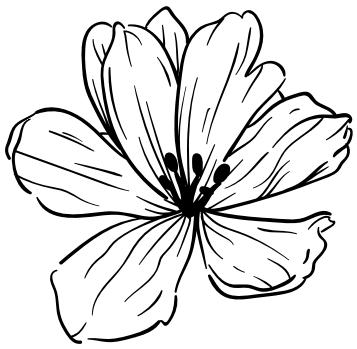
Coloque los huevos, la mantequilla y el xilitol en una batidora, batir durante 3 minutos.

- Añadir la leche y la harina poco a poco hasta mezclar toda la harina.
- Pasar la masa a un bol. Mezclar el chocolate granulado y por último la levadura. Verter la masa en un molde enmantecado y enharinado con un agujero en el centro.

Hornee en un horno precalentado durante aproximadamente 40 minutos o hasta que el pastel esté completamente horneado.

- Cocinar en horno precalentado durante 40 minutos, o hasta que el pastel está completamente horneado.





PASTEL FLORESTA NEGRA

INGREDIENTES

4 huevos (clara y yemas separados)
1 taza de xilitol
4 cucharadas de margarina
1 y 1/2 taza de leche
6 cucharadas de cacao polvo
3 tazas de salvado de avena salvado de avena
1 cucharada de levadura en polvo
Margarina para engrasar

MODO DE PREPARO

Relleno y cobertura:

500 g de crema de leche ligera
5 cucharadas de edulcorante en polvo tipo de horno

1 cucharada de cacao en polvo
1 taza de mermelada de cereza dietética

INGREDIENTES

4 huevos (clara y yemas separados)

1 taza de xilitol

4 cucharadas de margarina

1 y 1/2 taza de leche

6 cucharadas de cacao polvo

3 tazas de salvado de avena salvado de avena

1 cucharada de levadura en polvo

Margarina para engrasar

10 Porciones 55 Minutos

MODO DE PREPARO

Rendimiento M. de Preparo

DIABETES CERO

Batir las claras a punto de nieve y reservar. En otro bol, bata las yemas, el edulcorante y la margarina hasta que se vuelvan blanquecinas. Añadir la leche, el cacao, la harina y batir hasta que se mezclen.

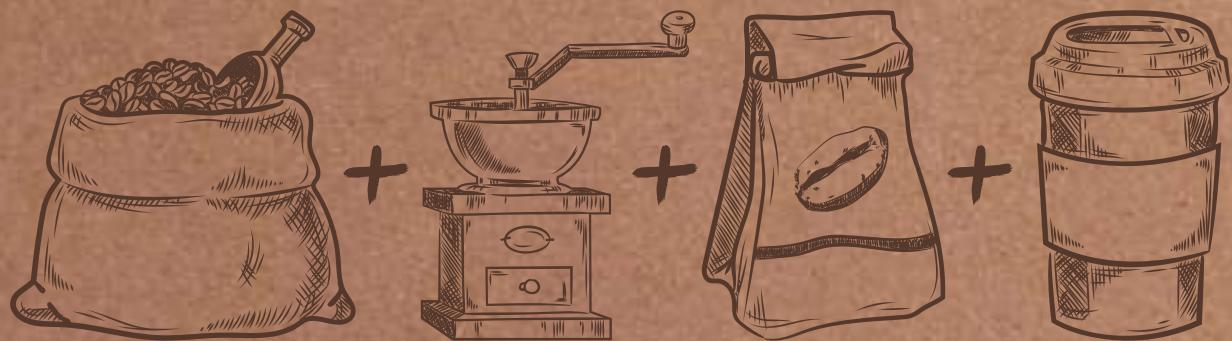
Mezclar suavemente con una cuchara las claras de huevo y la levadura. Póngalo en un molde de 24 cm y hornear en un horno precalentado a 190 grados durante 40 minutos. En la batidora, batir la nata para montar. Dividir la nata para montar en tres partes. Añade cacao a uno de ellas y mezclar.

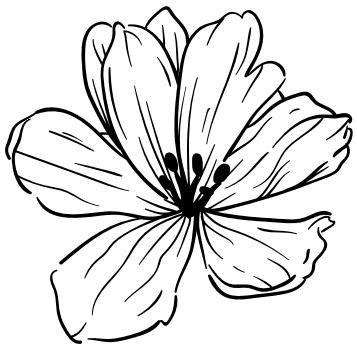
Mezclar la mermelada de cereza en la otra parte y dejar el resto de la nata montada sin diluir. Retirar la tarta fría y cortada por la mitad horizontalmente.

Coloque una parte del hojaldre en un plato, extienda la crema batida mezclada con la mermelada y cubrir con la otra pastelería. Poner la nata montada con el cacao en una bolsa de repostería con una punta de pastelería mediana y el batido en otra bolsa de repostería con la misma boquilla. Decorar todo el lado de la tarta, alternando los sabores. Decorar la parte superior con las cerezas y la ralladura. Refrigerar hasta el momento de servir.



DESAYUNOS Y MERIENDAS





PAN DE BERENJENA AL MICROONDAS

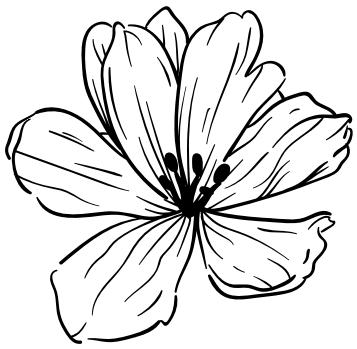
INGREDIENTES

- 15 ml de aceite de coco
- 1 Huevo
- 20 g. de Harina de berenjena
- 1 cucharada de levadura química
- Sal al gusto (moderada)

MODO DE PREPARO

- En una taza grande, colocar el huevo y batir bien.
- Añadir el aceite de coco, la harina de berenjena y batir de nuevo.
- Añadir la sal, la levadura en polvo y mezclar con cuidado.
- Dar unos golpes a la taza para nivelar la masa.
- Llévelo al microondas por +/- 90 segundos.
- Retirar del microondas y pasar un cuchillo alrededor del pan para poder desmoldarlo.





PAN OOPSIE

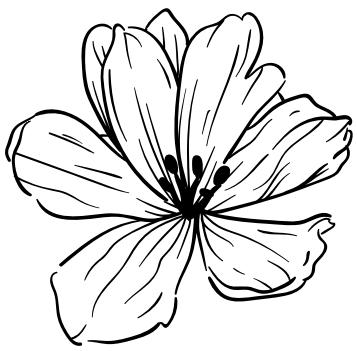
INGREDIENTES

- 3 Huevos
- 90 g de Cream Cheese
- 00 g de semillas de chía
- o Linaza
- 1 pizca de sal

MODO DE PREPARO

- Batir las claras de huevo con un poco de sal hasta que esté dura.
- En un bol, mezclar las yemas de huevo y el queso crema.
- A continuación, añadir a las claras de huevo y mezclar delicadamente.
- Engrasar una bandeja de horno con una cuchara. Colocar una porción en la bandeja de hornear y esparcir las semillas por encima.
- Hornee a 160°C durante aproximadamente 30 minutos.





PAN DE MANÍ

INGREDIENTES

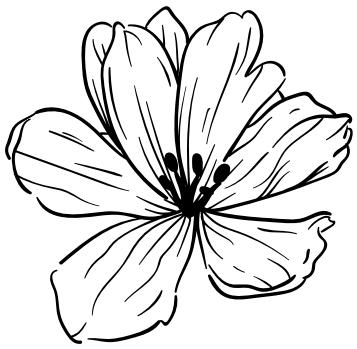
- 3 Tazas (té) de maní tostados
- 4 Huevos
 - 2/3 de taza de agua
 - 1 cucharada de sal
 - 1 cucharada de polvo de hornear
 - Aceite de coco para engrasar
 - 1 cucharada de cebolla deshidratada en copos



MODO DE PREPARO

- Coloque los manís en una licuadora y batir bien.
- Añadir la sal, los huevos y el agua. Batir durante unos 2 minutos hasta obtener una mezcla homogénea.
- Apague la batidora. Añadir la levadura y revolver suavemente con una cuchara.
- Verter la mezcla en un recipiente engrasado con aceite de coco, espolvorear los copos de cebolla y se cuece en un horno precalentado a 180°C durante unos 30 minutos.
- Sacar del horno, dejar enfriar y desmoldar.





PAN PARMESANO

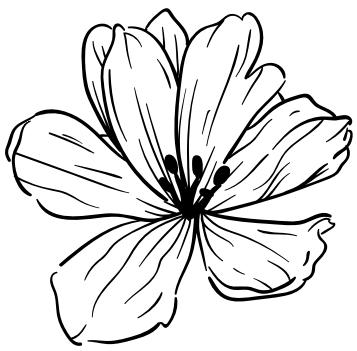
INGREDIENTES

- 50 g de crema de leche ligera
- 3 Huevos
- 3 cucharadas de agua
- 1 taza de harina de almendra
- 60 g de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de Polvo de hornear
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Mezclar en una batidora los huevos, la crema de leche, el agua y batir durante unos 12 minutos hasta que esté bien incorporado.
- Añadir la harina de almendras, el queso parmesano y sal. Batir un poco más.
 - Añadir la levadura en polvo y mezclar delicadamente.
 - Vierta la mezcla en un molde inglés engrasado con aceite de coco.
 - Hornear en un horno precalentado a 180°C durante unos 12 minutos hasta que el pan aumente de tamaño.
 - Reduzca el fuego a 140°C y hornee durante 22 minutos más.
 - Sacar del horno, dejar enfriar y desmoldar.





PAN DE NUBE

INGREDIENTES

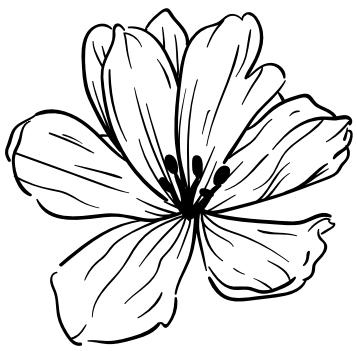
- 3 Yemas de huevo
- 3 Claras de huevo
- 60g de Cream Cheese
- 1/4 de taza de queso Queso parmesano
- 1/4 de cucharada.
- Levadura química en polvo
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- En un bol, mezclar las yemas de huevo, el cream cheese, el queso parmesano rallado y la sal.
- Batir bien hasta que consigas una mezcla homogénea.
 - En otro bol, mezclar las claras de huevo, la levadura y batir bien hasta que se formen los blancos firmes.
 - Añadir las claras de huevo a la otra mezcla con delicadeza para no perder el aire.
 - Coloque las porciones sobre un círculo en una bandeja engrasada y forrada con papel de hornear.
 - Cocinar en un horno precalentado a 200°C durante unos 25 minutos.
 - Sacar del horno y dejar enfriar.





PAN LOW CARB

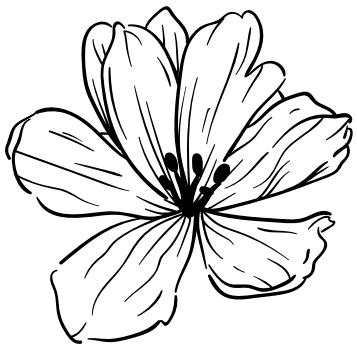
INGREDIENTES

- 1 y 1/4 de taza de Harina de almendra
- 6 cucharadas de Psyllium en polvo
 - 2 cucharadas. polvo de hornear
 - 2 cucharadas. Vinagre de manzana
 - 1 y 1/4 de taza Agua hirviendo
 - 3 Claras de huevo
 - Sal y semillas de sésamo al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, batir bien el huevo.
- .
- Añadir la harina de coco, las semillas de sésamo, la chía, el aceite de coco y la sal.
- Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- .
- Añadir la levadura en polvo y mezclar delicadamente.
- Verter la mezcla en un recipiente engrasado con aceite de coco.
- .
- Cocinar en un horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos.
- .
- Sirve después.





PAN DE CHÍA

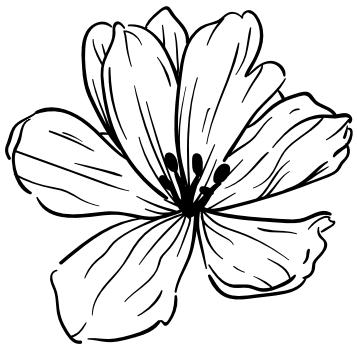
INGREDIENTES

- 1 Huevo
- 1 cucharada de Harina de coco
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de chía
- 1 cucharada de requeijão ligero
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de Levadura química
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, batir las claras a punto de nieve y reservar.
- En otro recipiente, mezclar delicadamente las yemas de huevo con la crema de ricotta.
- Añadir las claras de huevo y revolver con delicadeza.
- Coloque porciones de la masa en una bandeja de horno forrada con papel.
- Coger en el horno durante unos 15 minutos.
- Servir inmediatamente.





PAN DE LECHE DE COCO

INGREDIENTES

2 tazas (té) de harina de Avellana

- 6 Huevos

- 6 cucharadas de leche de Coco

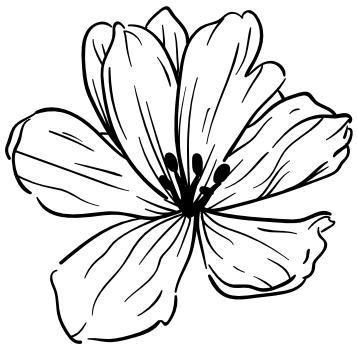
- 3/4 tazas (té) de Queso parmesano

- 2 cucharadas de Levadura química

MODO DE PREPARO

- Mezclar en la harina de avellana, los huevos, la leche de coco y el queso parmesano.
- Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea
- Añadir la levadura en polvo y remover con delicadeza para incorporar a la masa.
- Vierta la masa en un molde y hornee en un horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 30 minutos.
- Sacar del horno, dejar enfriar y desmoldar.





PAN DE CALABAZA

INGREDIENTES

3 huevos

- 150 g de puré de calabaza

- 2 cucharadas de

Psillyum

- 2 cucharadas de

Harina de berenjena

- 2 cucharadas de

Harina de almendra

- 2 cucharadas de

Aceite de oliva

- 1 cucharada superficial de

Levadura

- 1 Pizca de sal (opcional)

MODO DE PREPARO

En un bol, mezclar los huevos, el puré calabaza, el psilio, la harina de berenjena, la harina de almendras, la sal y el aceite de oliva hasta obtener una mezcla homogénea.

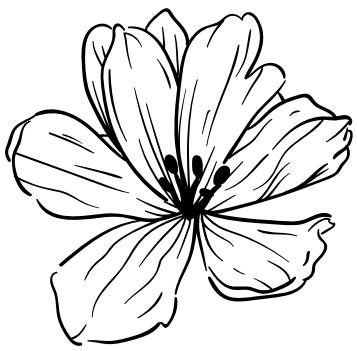
- Añadir la levadura y mezclar delicadamente.

- Verter la mezcla en un molde engrasado con aceite de oliva.

- Cocinar en un horno precalentado a 180°C durante unos 35 minutos.

- ¡Listo!





PAN DE LINAZA

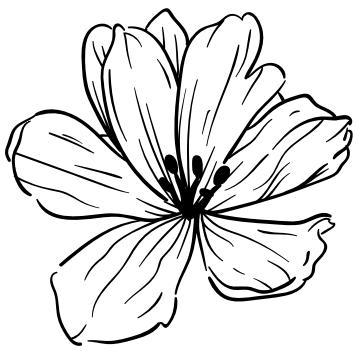
INGREDIENTES

- 4 Huevos
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 y 1/3 tazas (de té) de Harina de linaza dorada
- 2/3 Tazas (té) de Harina de almendra
- 1 cucharada de sal
- 1 taza (de té) de agua
- 1 cucharada de Levadura para pasteles
- 1 cucharada de Linaza

MODO DE PREPARO

- En una batidora añadir los huevos, el aceite de oliva, la harina de linaza, la harina de almendras y batir rápidamente.
- Añadir el agua y batir un poco más.
- Apague la batidora y añadir la levadura.
- Mezclar bien con una cuchara.
- Poner la masa en un molde engrasado y añadir las semillas de linaza en la parte superior.
- Cocer en un horno precalentado a 180Cº durante aproximadamente 40 minutos.





PAN DE BERENJENA

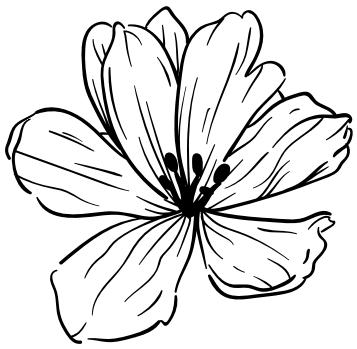
INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 Huevo
- 3 cucharadas de Harina de berenjena
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- En una taza grande colocar el huevo y batir bien.
- Añadir el aceite de coco, la harina de berenjena y batir de nuevo.
- Añadir la sal y la levadura en polvo y mezclar suavemente.
- Dale unos toques en el taza para nivelar la masa.
- Llévelo al microondas durante unos 90 segundos.
- Retirar del microondas y pasar un cuchillo alrededor del pan para desmoldarlo.
- Servir inmediatamente.





PAN DE COLIFLOR

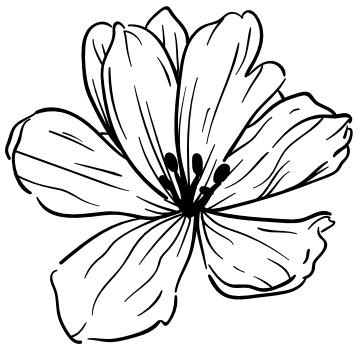
INGREDIENTES

- 1 Coliflor en dados
- 1/2 taza (de té) de Queso parmesano
- 2 Huevos
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Picar muy bien la coliflor hasta que se forme un arroz de coliflor.
- En un bol mezclar la coliflor con los huevos, el queso parmesano y sal hasta obtener una mezcla homogénea.
- Dividir la masa en pequeñas bolas hasta obtener la cantidad de pan deseada.
- En una sartén calentada con mantequilla, dorar el pan por 6 minutos por cada lado o hasta que se dore.
- Haga lo mismo con el resto de la masa.





SANDWICH DE POLLO

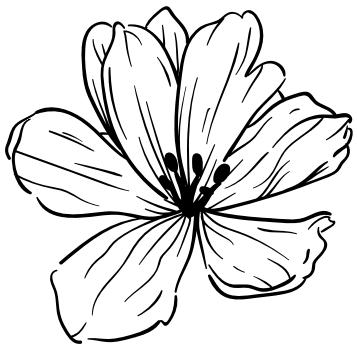
INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de molde Low Carb
- 4 Cucharas (sopa) de Pollo desmenuzado
- 1 cucharada de Mayonesa casera
- 2 cucharadas de Zanahoria rallada
- 2 Hojas de lechuga

MODO DE PREPARO

- Pelar la zanahoria y rallarla finamente.
- En un tazón, mezcle el rallado de zanahoria, el pollo desmenuzado, la mayonesa casera.
- Rellenar media rebanada de pan con la mezcla, coloque la hojas de lechuga y cubrir con el resto de la rebanada de pan restante.
- Servir inmediatamente





PAN TOSTADO DE AGUACATE Y HUEVO

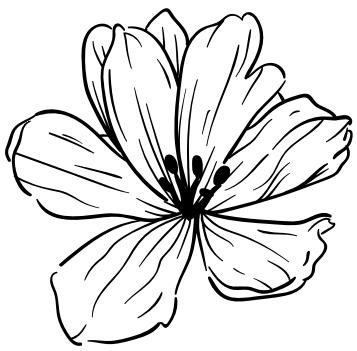
INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan de molde Integral Sin Gluten
- 4 Huevos
- 1/2 aguacate en rodajas
- Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

- Tostar las rebanadas de pan y colocar el aguacate en rodajas por encima.
- Para preparar cada huevo poché, llenar una taza de agua media.
- Romper el huevo con cuidado sobre el agua, asegurándose de que está completamente sumergido.
- Cúbralo con un plato y póngalo en el microondas durante aproximadamente 1 minuto o hasta que la clara esté firme y la yema empiece a cuajar pero sigue siendo blanda (no está líquida).
- Con una cuchara, retire el huevo de la taza y colóquelo sobre las rebanadas de pan con aguacate.
- Espolvorear con sal y pimienta al gusto.





WAFFLE LOW CARB

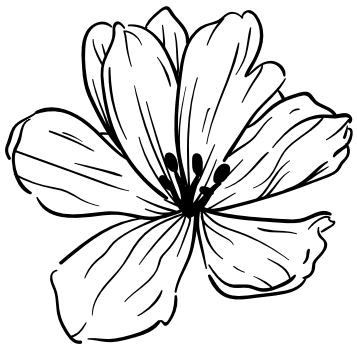
INGREDIENTES

- 1 taza de Harina de almendra
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de Bicarbonato de sodio
- 4 Huevos
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de xilitol

MODO DE PREPARO

- Mezclar en un bol la harina de almendras, la sal, la levadura y el bicarbonato de sodio.
- Añadir los huevos, el edulcorante xilitol y seguir mezclando y batiendo hasta obtener una pasta homogénea.
- Vierta 1/4 de taza de esta masa en la máquina de waffles, engrasado con mantequilla y pre calentado.
- Como los waffles se cocinan, adelante y ponerlas en una bandeja para que se enfríen un poco.
- Añade tu cobertura favorita y servir.





PAN DE HAMBURGUESA

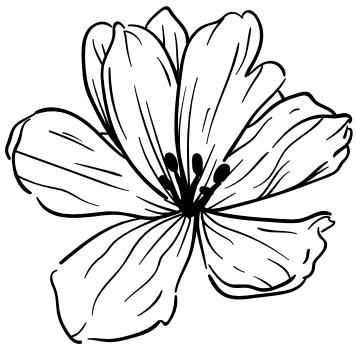
INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de molde low carb
- 150 g de atún
- 100 g de Cream Cheese
- 3 rodajas de tomate
- 2 Hojas de lechuga
- Sal y orégano al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, coloque el atún y el queso crema. Mezclar bien hasta que se incorporen los ingredientes.
- Condimentar con sal y orégano al gusto.
- Rellenar la mitad de las rebanadas de pan con la mezcla, coloque las rodajas de tomate y las hojas de lechuga. Cubrir con la rebanada restante.
- Servir inmediatamente.





TORTILLA DE JILO

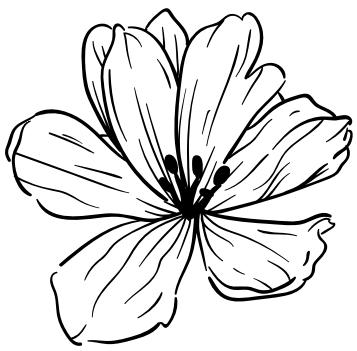
INGREDIENTES

- 2 Jilós crudos en trozos
- 3 Huevos
- 1/4 de cebolla picada
- 1/2 de tomate picado
- 2 cucharadas Queso parmesano rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Perejil picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, batir ligeramente los huevos y añadir los jilós en trozos, la cebolla picada, el tomate picado, el queso parmesano y el perejil
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- En una sartén calentada con aceite de oliva añadir la mezcla de huevos y cocinar hasta que esté firme.
- Despues de dorar por un lado, dar la vuelta y dorar el otro lado.
- ¡Listo!





TORTILLA DE BERENJENAS

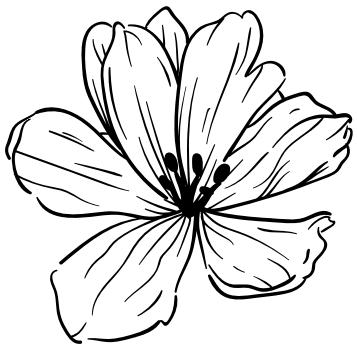
INGREDIENTES

- 6 Huevos
- 3 Berenjenas
- Ajo picado
- 500g de tomates pelados (salsa)
- 200g de queso blanco
- Hojas de albahaca
- Queso parmesano triturado
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar las berenjenas en rodajas finas.
- Calentarlos y saltearlos en una sartén con un poco de aceite de oliva.
- Reserva.
- Bate los huevos con el queso rallado en una sartén, hacer 4 tortillas finas y reservar.
- Sauté los dientes de ajo y añadir los tomates ya en salsa y cocinar durante 15 minutos.
- Añadir hojas de albahaca picadas, sal y pimienta.
- En una fuente de horno, colocar una tortilla y alternar entre capa de berenjenas, salsa y queso hasta el final.
- Cocinar en horno precalentado durante 25 o 30 minutos.
- Decorar con albahaca y servir
- ¡Listo!





HUEVO EN EL PIMENTO

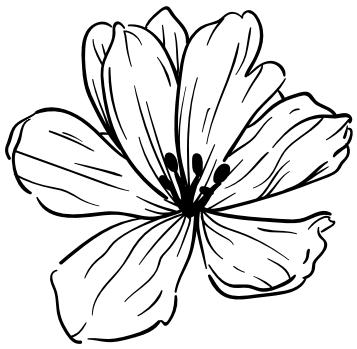
INGREDIENTES

- 2 Rodajas de pimiento sin semillas
- 2 Huevos
- 2 Tomates cherry en rebanadas
- Orégano fresco al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén antiadherente, colocar las rodajas de pimientos.
- Colocar rodajas de tomate cherry en el centro de cada rodaja de pimiento.
- Romper un huevo encima de cada anillo de pimientos.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto y bajar el fuego hasta que el huevo esté al punto deseado.
- Servir inmediatamente.





TORTILLA BASCA

INGREDIENTES

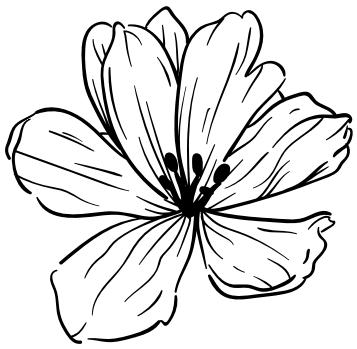
- 8 Huevos
- 30g Mantequilla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar los pimientos por la mitad, quitar las semillas y cortar en rodajas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva añadir los pimientos y ajo. Rehogar durante unos 10 minutos.
- Déjalo a un lado.
- Batir los huevos en un bol y sazonar sal y pimienta al gusto.
- En otra sartén, calentar la mantequilla y verter los huevos batidos. Dejar que se endurezca un poco.
- Añade los pimientos distribuido uniformemente. Cocine durante un tiempo más de 2 minutos.
- Enrollar la tortilla y servir.





TORTILLA DE ESPINACA

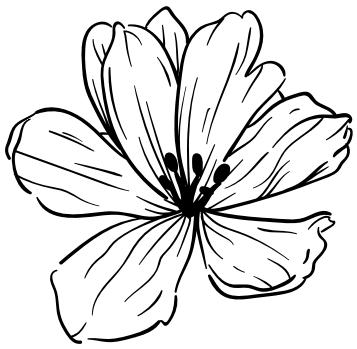
INGREDIENTES

- 1 taza (de té) de espinacas picado
- 3 Huevos
- 1/2 cebolla picada
- 1 cucharada de Queso blanco rallado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Bata los huevos con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea.
- En una sartén caliente con aceite de oliva, freír la cebolla hasta que esté dorada
- Añadir las espinacas picadas y dejarla justo hasta que se marchite.
- Añada los huevos batidos, el perejil picado y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Deje que se endurezca y se dore por un lado y luego se da la vuelta para dorar el otro lado.
- Colocar en un plato y servir inmediatamente.





TORTILLA DE POLLO

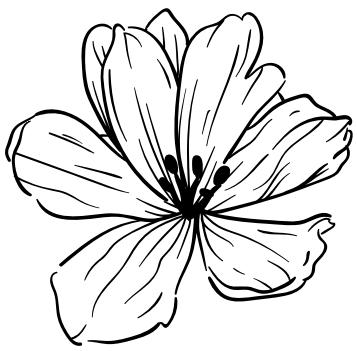
INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 150 g de pollo desmenuzado
- 1/2 Cebolla picada
- 1/2 tomate sin semillas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Perejil y orégano al gusto
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, bata los huevos hasta que estén bien mezclados.
- Añadir el pollo, la cebolla, el perejil, el orégano y el tomate. Mezclar.
- Sazonar con sal al gusto.
- Coloque la mezcla en una sartén calentada con un poco de aceite de oliva y dejar que se reafirme.
- Con la ayuda de una espátula dar la vuelta al otro lado para que se dore.
- Disponer la tortilla en un plato y servir.





TORTILLA DE PIZZA

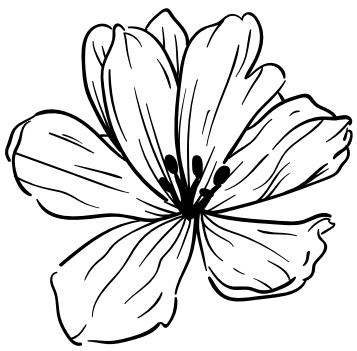
INGREDIENTES

- 3 huevos
- 50 g de queso Provolone Rallado
- 1/2 tazas (té) de tomates en rodajas
- 1/2 tazas (de té) de Albahaca
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta para sabor

MODO DE PREPARO

- Mezclar los huevos con la albahaca en un bol.
- Se sazona con sal y pimienta al gusto.
- En una sartén, añadir un chorrito de aceite de oliva y los huevos revueltos.
- Dejar cocer durante 5 minutos o hasta que los huevos sean consistentes en el fondo de la sartén.
- A continuación, añadir los tomates en rodajas y luego las espinacas.
- Se sazona de nuevo y se añade el queso rallado.
- Cubrir la sartén y dejar que cocine durante otros 5 minutos hasta que el queso esté derretido.





HUEVOS CON ATÚN

INGREDIENTES

- 5 Claras de huevo
- 1 lata de atún natural
- Sal y hierbas al gusto

MODO DE PREPARO

- Freír las claras de huevo en un sartén antiadherente sin aceite.
- Calentar el atún en una sartén.
- Verter las claras de huevo en la sartén y el atún, ajustar la sal y añadir las hierbas de su elección y mezclar.
- Servir inmediatamente.





PIZZA DE CALABACÍN

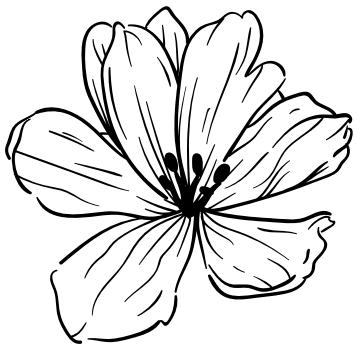
INGREDIENTES

- 2 calabacines en rodajas (medianas)
- 1 cebolla mediana picada
- 1 Pimiento rojo picado
- 2 tomates pelados y sin semillas
- 150 g de mozzarella picada
- 1 cucharada (postre) Aceite de oliva
- Orégano al gusto
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén antiadherente saltear la cebolla con el aceite de oliva.
- A continuación, añada los condimentos, la pimienta y el calabacín. Rehogar durante otros 5 minutos.
- Mezclar bien y luego añadir los tomates. Dejar que se cueza durante más 5 minutos, siempre revolviendo para evitar que se queme. En un molde apto para el horno, coloque la mitad de la mezcla en el horno, ponga la mitad de los calabacines guiso de calabacín, la mozzarella y la otra mitad encima.
- en la parte superior.
- Espolvorear con orégano y hornear a 180°C durante 10 minutos o hasta que el queso se derrita.





PIZZA DE HARINA DE BERENJENA

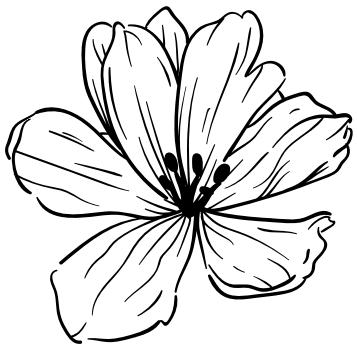
INGREDIENTES

- 6 cucharadas de Harina de berenjena
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 100 ml de agua
- Queso mozzarella al gusto
- Orégano al gusto
- Salsa de tomate casera

MODO DE PREPARO

- En un bol, mezclar la harina de berenjena, el aceite de oliva y el agua hasta obtener una espuma textura de mousse.
- Disponga la masa y extiéndala en una bandeja de horno forrada con papel de hornear hasta obtener un círculo.
- Cocer en el horno a 200°C durante unos 20 minutos.
- Retire la masa del horno y poner la salsa de tomate casera en la parte superior.
- Ponga las rebanadas de mozzarella y orégano.
- Volver a hornear hasta que el queso se derrita.





SANDWICH TOSTADO

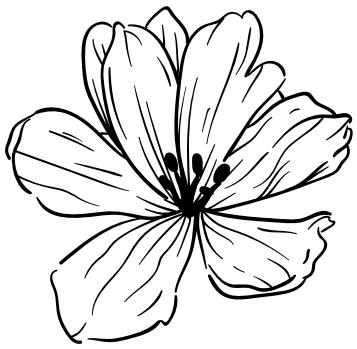
INGREDIENTES

- 1 Huevo
- 2 cucharadas (de sopa) de queso crema
- 1 cucharada de polvo de hornear
- Queso mozzarella al gusto
- Jamón al gusto
- Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

- En un bol, coloque el huevo, la sal, la pimienta y el queso crema. Revolver bien con un tenedor.
- A continuación, añada la levadura.
- Llévalo al microondas durante 3 minutos y desmoldar mientras esté caliente.
- Rellenar con queso mozzarella y jamón al gusto.
- Lévalo a la parrilla para que se derrita.
- Servir inmediatamente





PANQUEQUE AMERICANO

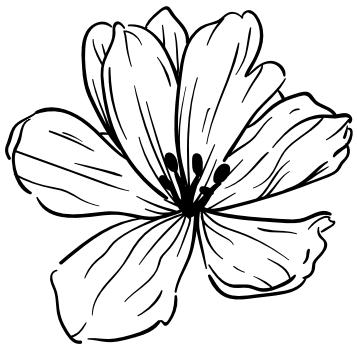
INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de coco
- 4 cucharadas de leche de coco
- 4 cucharadas de Harina de coco
- 4 Huevos
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 pizca de sal (opcional)

MODO DE PREPARO

- Mezclar todos los ingredientes en una batidora hasta que se obtenga una masa homogénea y un poco espesa.
- En una sartén caliente con un poco de aceite de coco, verter la masa y distribuir la masa de manera uniforme, girando la sartén hacia los lados.
- Esperar a que se dore por un lado y dar la vuelta a la masa y esperar a que se dore por el otro lado.
- Haga el mismo procedimiento hasta que toda la masa esté hecha.
- Servir inmediatamente.





COXINHA DE CREAM CHEESE

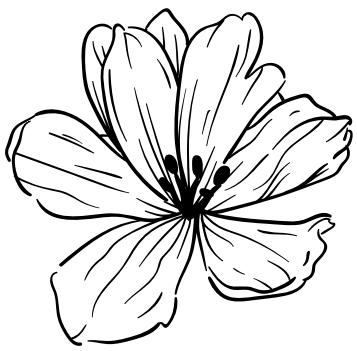
INGREDIENTES

- 1 Kg de filete de pechuga de pollo
- 1 Cebolla picada
- 1 Diente de ajo
- 1 Yema de huevo
- 1 Linaza dorada (Para el empanado)
- Crema de Queso
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una olla a presión poner el pollo, un poco de aceite de oliva, el ajo y la cebolla picada. Cocinar bien.
- Una vez cocido, desmenuzar el pollo y sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Apartar y dejar enfriar. Cuando se haya enfriado, añadir queso crema hasta obtener una masa a la que puedas dar forma.
- Dar forma a las coxinhas y sumergirlas en yema de huevo y luego por las semillas de lino.
- Cocinar en un horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos.
- Servir inmediatamente.





COXINHA DE COLIFLOR

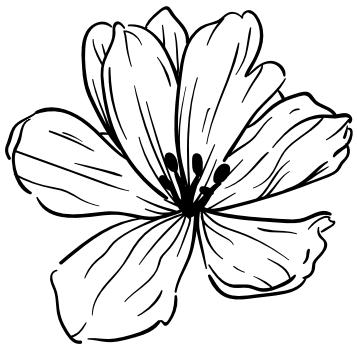
INGREDIENTES

- 1 coliflor cocida
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1 Huevo
- Queso cremoso al gusto
- 1 Yema de huevo
- Linaza triturada
- Harina de almendra Tostadas
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Mezclar en una batidora el coliflor, la pechuga de pollo, el huevo, la sal y la pimienta hasta obtener una masa homogénea.
- Abra la masa en la palma de su mano, ponga la crema de queso y dar forma a la coxinha.
- Repita el proceso con el resto de la masa.
- Pincelar la yema de huevo en la coxinha y espolvorear con harina de almendras y con linaza molida.
- Colocar en un molde para hornear y hornear en un horno precalentado a 200°C hasta que se dore.
- Sacar del horno y dejar enfriar.
- Servir inmediatamente





PAN DE QUESO

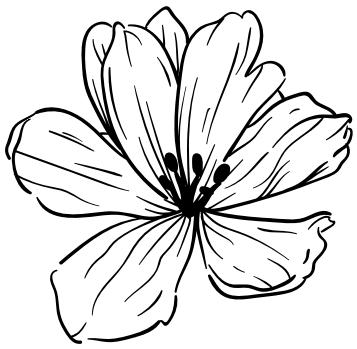
INGREDIENTES

- 1 Huevo
- 3 rebanadas de
Queso Provolone
- 2 cucharadas de
Queso parmesano rallado
- 1 cucharada (postre) de
Polvo de hornear

MODO DE PREPARO

- Añada el queso provolone y el huevo en la batidora. Batir bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Poner la mezcla en un bol y añadir el queso parmesano. Mezclar bien.
- Añadir la levadura, y dividir la masa en 5 unidades.
- Distribuya la masa en moldes para tartas ligeramente engrasados y hornear a 180°C durante aproximadamente 20 minutos o hasta que esté dorado y crujiente.
- Servir inmediatamente.





MAGDALENA DE ESPINACA

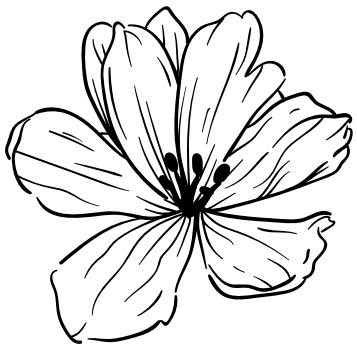
INGREDIENTES

- 2 espinacas
- 1 cebolla mediana picada
- 2 Huevos
- 1 Diente de ajo machacado
- 1 cucharada de perejil al gusto
- 1 cucharada de aceite de coco
- Harina de berenjena
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Lavar bien las espinacas y remojarlos durante unos minutos en agua caliente.
- Escurrir las espinacas y picarlas.
- En un bol añadir las espinacas, los huevos, el ajo, el perejil, la sal, el aceite de coco y la pimienta negra. Mezclar bien.
- Añadir la harina de berenjena poco a poco hasta obtener una masa firme.
- Con la ayuda de dos cucharas, moldear las bolas de espinacas y colocarlas en un molde para hornear engrasado.
- Cocinar en el horno precalentado a 160°C hasta que las magdalenas estén doradas.





GALLETA DE SÉSAMO

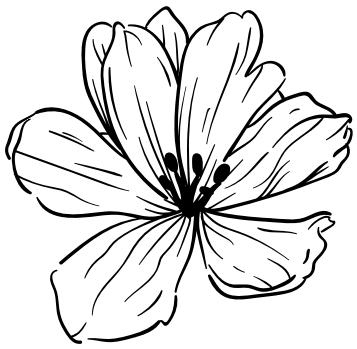
INGREDIENTES

- 2 tazas (té) de harina de almendras
- 1 taza de semillas de sésamo crudas
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 Huevos

MODO DE PREPARO

- En un recipiente, coloque la harina de almendras, las semillas de sésamo y la sal. Mezclar bien.
- Añadir el aceite de oliva y los huevos. Amasar bien con las manos hasta obtener una masa homogénea que deja de pegarse en la mano.
- Engrasar una bandeja de horno con papel de hornear. Engrasarlo con un poco de aceite de oliva.
- Vierta la masa y extiéndala con un rodillo hasta que quede fino.
- Cortarlo en cuadraditos del tamaño deseado y hacer agujeros con un tenedor para que se horneen uniformemente.
- Hornear en un horno precalentado a 200C° durante unos 16 minutos.
- Retirar del horno y separar los cuadrados





GALLETA DE COCO

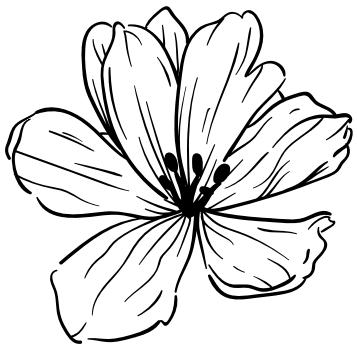
INGREDIENTES

- 01 taza de harina de coco (125 gramos)
- 1 cucharada de xilitol
- 1 taza de mantequilla de coco
- 6 gotas de extracto de vainilla
- 2 huevos

MODO DE PREPARO

- En un bol, mezclar bien la harina de coco, el edulcorante xilitol, la mantequilla de coco y el extracto de vainilla.
- Añadir los huevos y mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Vierta la masa en una bandeja de horno engrasada con papel de hornear y abrir la masa con la ayuda de un rollo.
- Cortar la masa en cuadrados del tamaño deseado.
- Cocer en un horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 25 minutos o hasta que las galletas se doren.
- Sacar del horno y dejar enfriar





PANINI DE NUECES

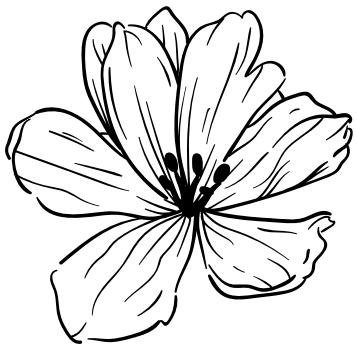
INGREDIENTES

- 1 Huevo
Cucharadas (sopa) de harina
de nueces
- 1 y 1/2 cucharada de
Linaza
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 Pizca de sal
- 1 cucharada de harina de linaza
- Queso parmesano al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar el huevo, la harina de nuez, la harina de linaza, las semillas de linaza y la sal hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir la levadura en polvo y mezclar delicadamente.
- Cocinar en el microondas durante unos 2 minutos.
- Sacar del microondas, cortar por la mitad y llenar con queso parmesano.
- Calentar en una sartén hasta que el queso se derrite y el panini se dore.





MAGDALENA DE ZANAHORIA

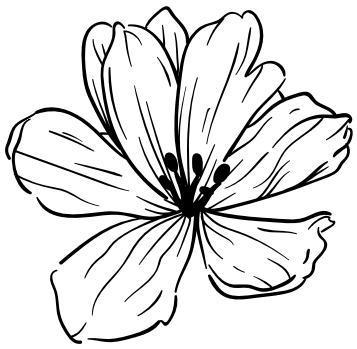
INGREDIENTES

- 2 y 1/2 zanahorias picadas
- 1 taza (de té) de Harina de almendra
- 1 taza (de té) de ricotta
- 2 cucharadas de Perejil picado
- 2 blancos
- Orégano al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Mezclar el queso ricotta y la zanahoria durante aproximadamente 5 minutos.
- Añadir las claras de huevo y batir durante otros 5 minutos.
- Poner la mezcla en un bol y añadir la harina de almendras, el orégano, la sal, la pimienta negra. Mezclar bien.
- Hacer las magdalenas del tamaño deseado y ponerlas en un molde para hornear.
- Introducir en el horno precalentado y hornear durante 30 minutos.
- Servir inmediatamente.





SÁNDWICH DE PASTA DE HUEVO

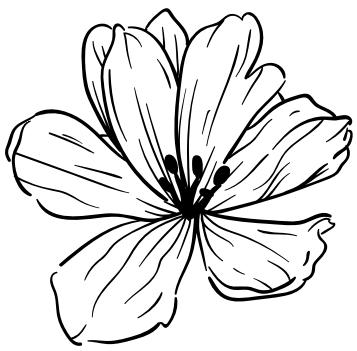
INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan de molde Low Carb
- 2 Huevos
- 2 Rodajas finas de Queso blanco o ricotta
- 1 hoja de lechuga grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol batir los huevos hasta obtener una mezcla homogénea.
- Condimentar con sal y pimienta.
- En una sartén calentada con aceite de oliva, poner el huevo.
- Siga revolviendo para que no se pegue al fondo hasta que el huevo adquiera una textura sólida.
- Disponga esta mezcla en una de las rebanadas de pan y las rebanadas de queso y lechuga por encima.
- Cubra el pan. Servir.





PANINI

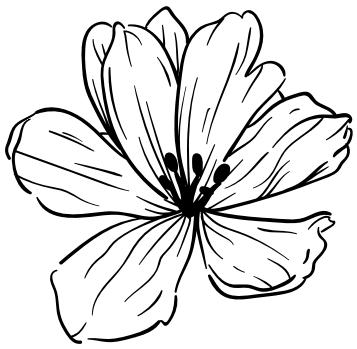
INGREDIENTES

- 1 huevo grande
- 25 g de queso parmesano rallado
- 3 Cucharas (sopa) de Queso crema
- 1 cucharada de levadura
- Rodajas de queso mozzarella

MODO DE PREPARO

- En un bol bata el huevo, el queso rallado y el queso crema. Añadir la levadura y batir un poco más.
- Extienda la mezcla en un plato llano de tamaño medio, en forma de panqueque y colocarlo en el microondas durante 3 minutos.
- Retire con cuidado la masa de la placa y coloque el queso en una mitad.
- Dóblalo y colócalo en una sandwichera, engrasada con un poco de mantequilla hasta que la masa se quede un poco marrón.
- Listo.





HUEVO Y BRÓCOLI FRITO

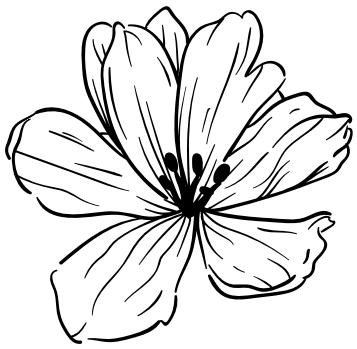
INGREDIENTES

- 2 dientes de ajo aplastado
- 1 Cebolla picada
- 1 y 1/2 taza (de té) de brócoli picado
- 6 huevos
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para engrasar

MODO DE PREPARO

- En una sartén engrasada con aceite de oliva, freír el ajo y la cebolla hasta que se dore.
- Añadir el brócoli y saltear a fuego medio hasta suavizar.
- En un bol, bata los huevos con el parmesano, la sal y la pimienta. Verter sobre la mezcla.
- Freír hasta que ambos lados estén uniformemente dorados.
- Servir inmediatamente.





ESPINACA FRITA

INGREDIENTES

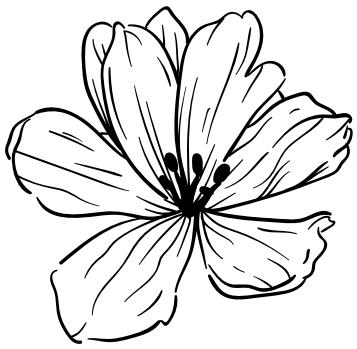
- 8 huevos
- 1 Taza (té) de Crema de leche ligera
- 1/2 Kilo de Espinacas frescas
- 2 Tazas (té) de Bacon picado
- 5 cucharadas de queso rallado
- 1/2 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a 180°C. En una sartén, saltee el bacon en mantequilla hasta que esté crujiente.
- Añadir las espinacas. Batir los huevos y la crema de leche juntos. Verter en una fuente de horno engrasada con un poco de mantequilla.
- Añade el bacon, el queso y las espinacas en el centro de la mezcla y hornear durante unos 30 minutos o hasta que esté bien dorado.





TORTILLA CON RÚCULA

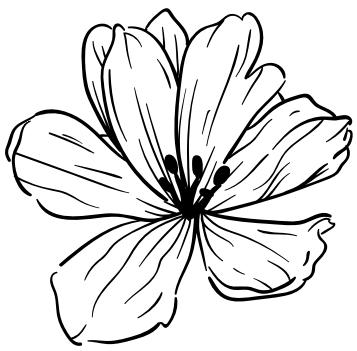
INGREDIENTES

- 1 taza de rúcula
- 2 Huevos
- 2 Cucharas (de sopa) de queso
- Requesón
- 2 Cucharas (sopa) de Tomates secos picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, bata los huevos con un tenedor hasta que obtener una mezcla homogénea.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- En una sartén calentada con aceite de oliva, verter los huevos batidos.
- Antes de que esté lo suficientemente firme, añadir el requesón y dejar durante unos minutos.
- Repartir la rúcula y el tomate seco por encima y enrollar la tortilla con la ayuda de una espátula o servirlo abierto.
- ¡Listo!





TORTILLA DE CHAMPIÑÓN

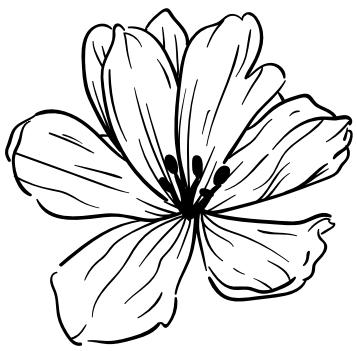
INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1/2 tazas (de té) de Champiñón
- 1 Jamón en lonchas finas picado
- 2 Dientes de ajo
- Aceite de oliva al gusto
- 1 cucharada (de sopa) crema de leche
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los champiñones en rodajas finas y saltear junto con el ajo y el jamón en una sartén con aceite de oliva.
- Revolver de vez en cuando hasta que los champiñones estén blandos.
- Salpimentar y reservar.
- Mezclar los huevos con la crema de leche y batirlos un poco.
- En otra sartén, calentar 1 cucharadita de aceite de oliva y añadir los huevos batidos.
- Cocinar hasta que los huevos estén firmes.
- A continuación, añadir la mezcla de champiñones por encima.
- Doblar la tortilla con cuidado para que no se rompa y se caiga el relleno, girando hasta que se doren.
- Disfruta.





TORTILLA DE ATÚN

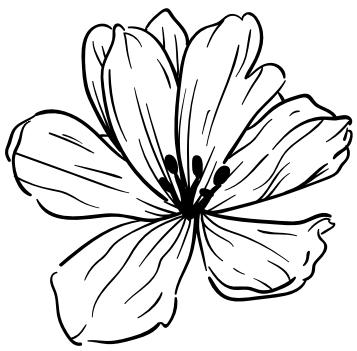
INGREDIENTES

- 4 Huevos
- 1 taza de acelgas
- 200 g de atún en aceite
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

MODO DE PREPARO

- En una cacerola con agua hirviendo, cocer las acelgas hasta que estén suaves. Escurrir y reservar.
- En una sartén caliente con aceite de oliva, saltear la cebolla picada hasta que esté blanda.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto. Añadir las acelgas en la sartén y el atún y dejar cocer durante unos minutos.
- Añadir los huevos batidos, sazonar con sal al gusto y dejar cocer a fuego lento durante unos 5 minutos o hasta que los huevos estén consistentes.
- Sacar la tortilla de la sartén, ponerla en un plato y servir.
- ¡Listo!





TORTILLA DE HUEVOS CON SALCHICHA

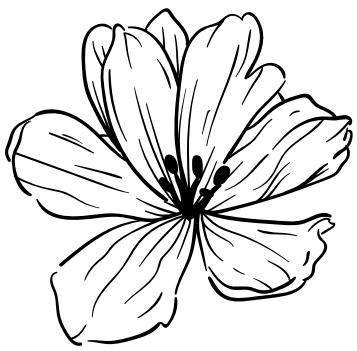
INGREDIENTES

- 1/2 tazas (de té) clara de huevo
- 3 cucharadas de Perejil picado
- 3 cucharadas de Queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva al gusto

MODO DE PREPARO

- Caliente una sartén sobre fuego medio y añadir 1 cucharadita de aceite de oliva para cubrir el fondo.
- Verter las claras de huevo en la sartén y freír durante 1 minuto, revolviendo para que las claras se frían de manera uniforme.
- Añadir el perejil y el queso y revolver un poco más para repartir bien.
- Dobra la tortilla sobre el perejil y el queso, y freír durante otros 2 minutos.
- ¡Hecho!





TORTILLA DE BERENJENAS AL HORNO

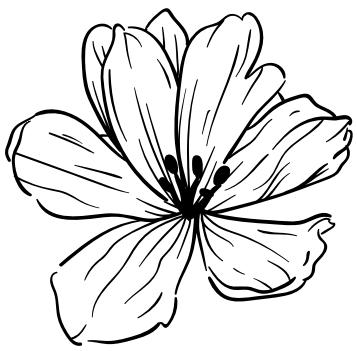
INGREDIENTES

- 6 Huevos
- 3 berenjenas
- Ajo picado
- 500 g de tomates pelados para la salsa
- 200g de queso blanco
- Hojas de albahaca
- Queso parmesano rallado
- Aceite de oliva, sal y Pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Adornar con albahaca y servir. ¡Hecho!
- Cortar las berenjenas en rebanadas finas. Sazónelas y saltéelas en una sartén con un poco de aceite de oliva. Déjalo a un lado.
- Batir los huevos con el queso rallado en una sartén, hacer 4 tortillas y reservar.
- Saltear los dientes de ajo y añadir los tomates ya en salsa y cocinar durante 15 minutos.
- Añadir las hojas de albahaca picadas, la sal y la pimienta al gusto.
- En una bandeja para hornear colocar una tortilla y alternar capa de berenjenas, salsa y queso hasta el final.
- Cocer en un horno precalentado durante 25 o 30 minutos.





HUEVOS REVUELTO CON QUESO Y BACON

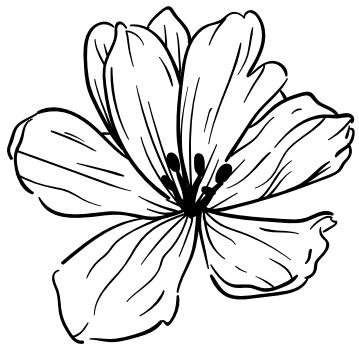
INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1/2 taza (té) de Bacon picado
- 1/2 taza (de té) de queso mozzarella
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén, freír el bacon hasta que la grasa esté seca.
- Añadir los huevos y revolver hasta que empiecen a ser consistentes.
- Añadir el queso.
- Revolver durante 1 minuto más o hasta que el queso comience a derretirse.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Listo.





HUEVOS EN AROS DE CEBOLLA

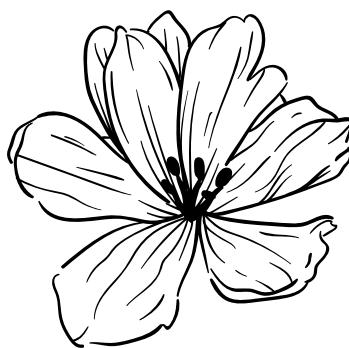
INGREDIENTES

- 3 huevos grandes
- 1 cebolla grande
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar la cebolla en rodajas.
- Calentar el aceite de oliva en una sartén y dorar las rebanadas en ambos lados.
- Dentro de cada anillo, añada un huevo, asegurándose de no derramar la yema.
- Añadir sal y pimienta negra al gusto.
- Prepárese como lo haría como los huevos fritos normales hasta que la clara esté cocinado.
- La yema debe estar líquida.
- Servir inmediatamente.





HUEVOS DE CODORNIZ CON HIERBAS

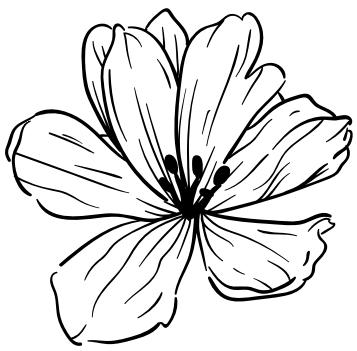
INGREDIENTES

- 6 huevos de codorniz
- Mezcla de hierbas deshidratadas (orégano, albahaca y perejil al gusto)

MODO DE PREPARO

- Hervir los huevos de codorniz y pelar.
- Colocar en un bol con la mezcla de hierbas.
- Dejar en el frigorífico durante unas 24 horas para que coja sabor.
- Servir inmediatamente.





MUFFIN DE HUEVO

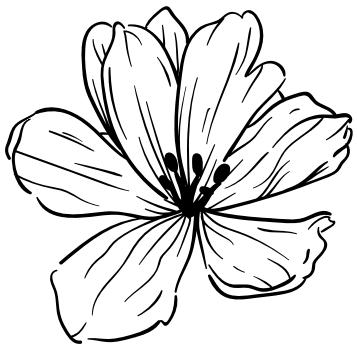
INGREDIENTES

- 3 Huevos
- 1/2 taza de Condimento verde
- 1/2 taza (de té) de tomate
- 1/2 taza de cebolla
- 1/2 taza (de té) de Calabacín picado

MODO DE PREPARO

- Batir los huevos en un bol con el condimento verde.
- Picar el tomate y la cebolla.
- En un molde para magdalenas, colocar en 3 espacios el tomate, la cebolla y el calabacín juntos.
- Luego, pon los huevos batidos por encima.
- Cocer en el horno precalentado a 180°C por aproximadamente 30 minutos.
- Desmoldar y servir.





MAGDALENA DE BACON Y HUEVO

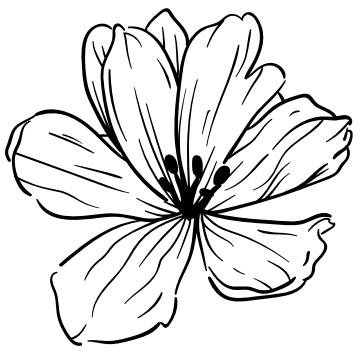
INGREDIENTES

- 200 g de bacon rabanado
- 4 Huevos
- Sal y condimentos al gusto

MODO DE PREPARO

- En un molde para magdalenas, llenar el fondo y los lados de 4 espacios del molde para magdalenas con el bacon rabanado.
- Hornee el tocino en un horno precalentado durante unos 10 minutos.
- Saque el bacon del horno y añade un huevo en cada espacio.
- Condimentar al gusto. Toma la bandeja de hornear en el horno precalentado a fuego medio durante unos 12 minutos o hasta que el huevo esté cocido y el en punto deseado.
- Desmolda tu magdalena.





PALITOS DE CALABACÍN

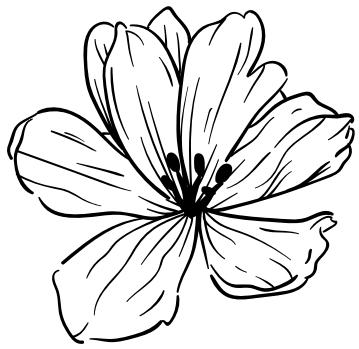
INGREDIENTES

- 2 calabacines cortados en palos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de ajo machacado
- 1 Pizca de orégano
- 1 Pizca de sal
- Pimienta negra al gusto
- Queso parmesano rallado

MODO DE PREPARO

- En un contenedor plano mezclar el ajo, el orégano, el zumo de limón el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra.
- Verter los palitos de calabacín en la mezcla, cubriendo todos los lados con el condimento.
- Enrollar los palitos de calabacín en queso parmesano rallado para empanar.
- Colocar los palitos de calabacín uno al lado del otro en un molde para horno engrasado con aceite de oliva.





CLARAS DE HUEVO CON ATÚN

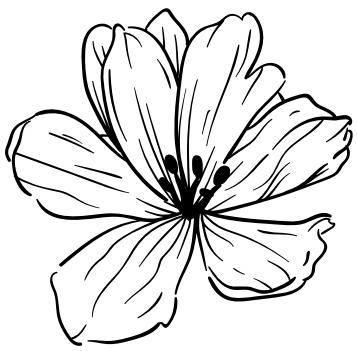
INGREDIENTES

- 5 Claras de huevo
- 1 lata de atún natural
- Sal y hierbas al gusto

MODO DE PREPARO

- Freír las claras de huevo en un sartén antiadherente sin aceite.
- Calentar el atún en una sartén.
- Verter las claras de huevo y el atún en la sartén. Ajustar la sal y añadir las hierbas de su elección y mezclar.
- Servir inmediatamente.





CHIPS DE CALABACÍN

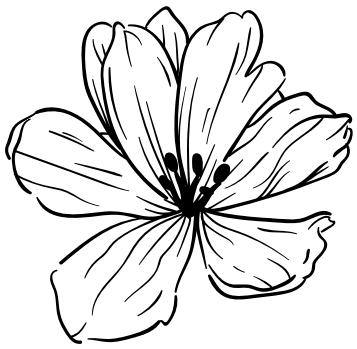
INGREDIENTES

- 2 calabacines grandes
- 1 cucharadita de pimentón en polvo
- 1 cucharada de curry en polvo
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los extremos del calabacín, y descartar.
- Cortar el calabacín en rodajas finas.
- Colocar el calabacín en una toalla de papel para eliminar toda la agua.
- Disponer el calabacín en un bol. Mezclar el polvo de curry y el pimentón. Sazonar con sal al gusto.
- Colocar los calabacines en un molde no adherente y hornear en un horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 15 minutos, o hasta que se dore





MASA DE PIZZA DE COLIFLOR

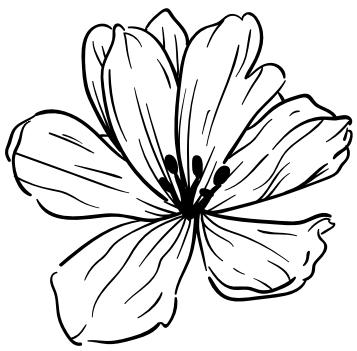
INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana y cruda
- 1/3 de taza (té) de ricotta rallado
- 1 huevo batido
- 1 cucharada de café de sal

MODO DE PREPARO

- Picar la coliflor en trozos y colocar en una licuadora o procesador de alimentos y moler bien hasta obtener una harina
- Coloque la coliflor en un recipiente para microondas y cocinar a máxima potencia durante unos 6 minutos.
- Deje que se enfrie un poco y envuelva toda la coliflor entera en un paño de cocina limpio.
- Exprímelo bien para que salga todo el líquido. Poner la coliflor en un bol y mezclar el huevo batido, la ralladura, la ricotta rallada y la sal.
- Forre un molde para pizza con papel para hornear y coloque con cuidado la masa de coliflor, extendiéndola bien.
- Presione la base con una cuchara y hornear en un horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos.
- Rellene con los ingredientes de su preferencia y hornear de nuevo durante unos 10 minutos. Servir inmediatamente.





PIZZA CETOGÉNICA

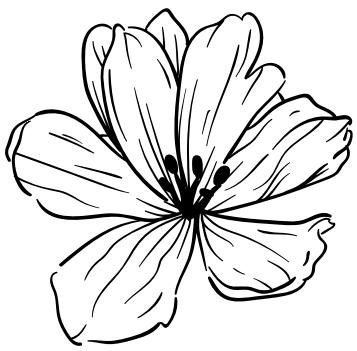
INGREDIENTES

- 2 Huevos
- 50 g de queso parmesano rallado
- 2 paquetes de gelatina Incoloro y sin sabor (sin azúcar)
- 1 cucharada de harina de coco Harina
- 100ml Crema de leche ligera
- 4 cucharadas de agua
- Sal rosa al gusto

MODO DE PREPARO

- Coloque todos los ingredientes en una licuadora, incluyendo la gelatina, sin disolverla, y batir muy bien.
- En un molde redondo, forrar el fondo con papel de hornear y verter la masa, extendiéndola bien.
- Hornear a medio fuego durante 20 minutos o hasta que alcance el punto deseado (más suave o más crujiente).
- Girar para que se hornee uniformemente en ambos lados.
- Añade el relleno y hornear de nuevo.





MINI PIZZA DE BERINJELA

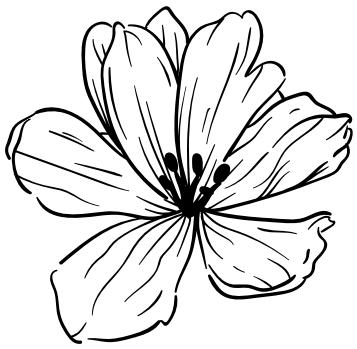
INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes
- 1 taza de tomates cerezas
- 1 taza (de té) de ricotta rallada
- Taza (té) Salsa de tomate casera
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar la berenjena en rodajas (no es necesario pelarlas) de aproximadamente 1,5 cm de ancho.
- Colocar las rodajas de berenjena en una bandeja de horno ligeramente engrasada con mantequilla y espolvorear un poco de sal y pimienta negra en la parte superior.
- Encima de cada rebanada, poner una cucharada y media de salsa de tomate y añadir el tomate cherry y el queso blanco rallado.
- Espolvorear el orégano y cocer en el horno precalentado a 180°C durante unos 30 minutos.
- Sacar del horno y servir.





MUFFIN DE QUESO Y BACON

INGREDIENTES

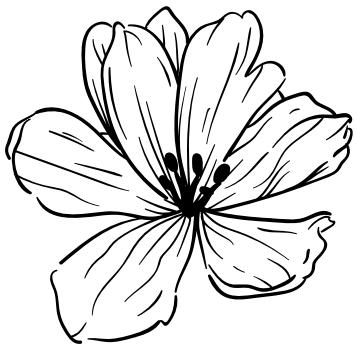
- 200 g de bacon frito, picado
- 1 huevo ligeramente batido
- 1 taza de leche de coco
- 1/4 de taza de aceite de coco
- 4 cucharadas de Cebolla verde
- 2 tazas (té) de harina de almendras
- 100 g de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de Polvo de hornear
- Sal al gusto y Mantequilla para engrasar



MODO DE PREPARO

- En un bol coloque el huevo, la leche de coco, el aceite, la sal y el perejil picado.
- Mezclar bien y reservar.
- En otro bol añadir la harina de almendras, el queso parmesano y el polvo de hornear.
- Añadir poco a poco la mezcla de huevos.
- Añade el bacon y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
- Vierta la masa en moldes para magdalenas engrasados con mantequilla.
- Cocer en un horno precalentado a 180° durante 25 minutos o hasta que esté dorado.
- Servir y disfrutar.





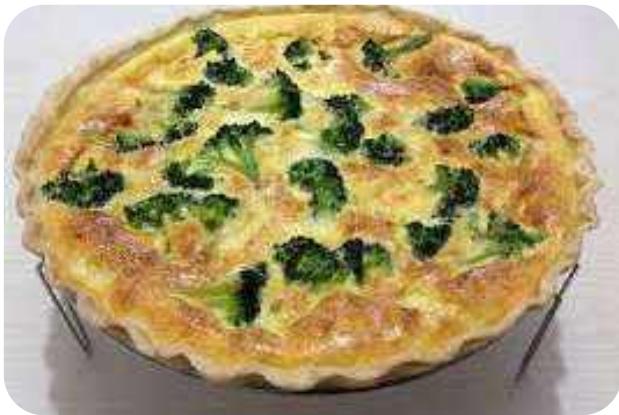
TARTA DE BRÓCOLI

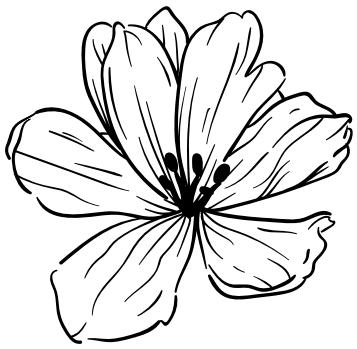
INGREDIENTES

- 4 tazas de Brócoli cocido
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 2 huevos
- 80 g de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de semilla de chía
- Sal y pimienta negra al gusto
- Perejil y cebolla al gusto

MODO DE PREPARO

- Cocine el brócoli, pero que no se quede demasiado suave. Mézclelo en la licuadora hasta que esté bien picado. Dejalo a un lado.
- Bate los huevos con la ayuda de un fouet o tenedor. Entonces, añadir la cebolla en dados pequeños, la zanahoria finamente rallada y los demás ingredientes (también el brócoli picado) en un bol. Mezclar bien.
- En una fuente de horno, añadir la mezcla y espolvorear un poco de queso parmesano por encima. Hornear en un horno precalentado a 180°C durante 30 minutos.
- Dejar enfriar y servir.





CESTA DE PECHUGA DE PAVO

INGREDIENTES

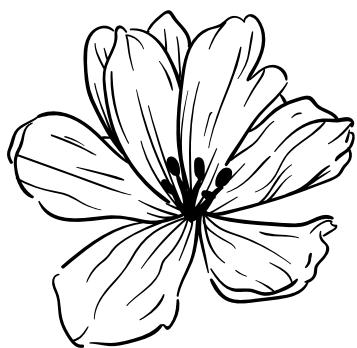
- 6 rebanadas de pechuga de pavo
- 6 Huevos
- 3 Tomates cherry cortados por la mitad
- 1/2 zanahoria rallada
- Orégano al gusto
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar los tomates cherry por la mitad, rallar la zanahoria y reservar.
- En un bol, batir los huevos hasta se convierta en una mezcla uniforme. Sazonar con sal al gusto, mezclar bien y reservar.
- Colocar las rebanadas de pechuga de pavo en moldes individuales para tartas.
- Colocar las rebanadas de pechuga de pavo el tomate cherry y la zanahoria rallada.
- Luego, añadir los huevos batidos.
- Espolvorear con orégano y hornear en un horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos o hasta que las cestas estén doradas y los huevos estén firmes.
- Sacar del horno y servir.





GALLETA DE CALABACÍN Y QUESO

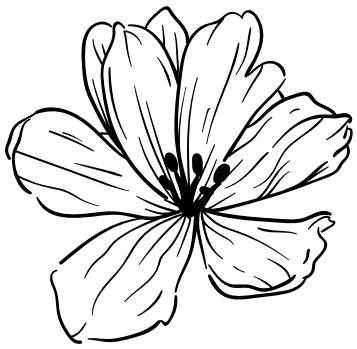
INGREDIENTES

- 1 Calabacín rallado
- 2 huevos batidos
- 1 taza de harina de almendras
- 1/4 de taza de harina de coco
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado
- 3/4 tazas de queso Cheddar picado
- 1/4 de cucharada de Polvo de hornear
- Cebolla verde picada
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa.
- Con la ayuda de una cuchara formar las galletas en forma de bolas.
- Colóquelas en un recipiente engrasado con papel de hornear.
- Cocinar en un horno precalentado a 200°C durante unos 20 minutos.
- Sacar del horno y dejar enfriar.





GALLETA DE LINAZA

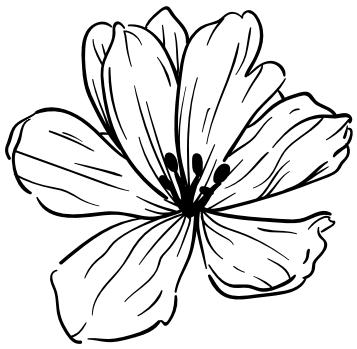
INGREDIENTES

- 1 Huevo
- 4 Cucharas (sopa) de Harina de linaza dorada
- 2 cucharadas de Harina de almendra
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de Mantequilla
- 1 cucharada de levadura en polvo para la tarta

MODO DE PREPARO

- En un bol, mezclar todos los ingredientes.
- Estirar la masa en una superficie plana con papel de horno pega, espolvorear la harina de linaza).
- Cortar la masa en forma de galleta, hacer agujeros en el centro.
- Colocar las galletas en una bandeja de horno engrasada. Dejar en un horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos.
- Servir y disfrutar.





MAGDALENA DE CANGREJO

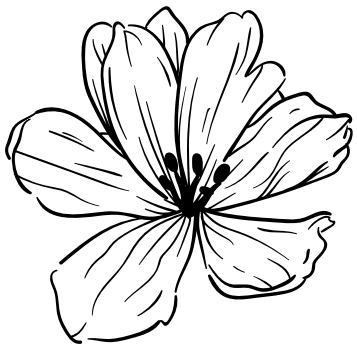
INGREDIENTES

- 3 Huevos
- 180g de Carne de cangrejo desmenuzada.
- 2 cucharadas de Mostaza
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Coger una porción de la masa, hacer pequeñas bolas y aplastarlas con la palma de la mano para que se queden en forma de disco.
- Colocar los discos de cangrejo en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.
- Cocinar en un horno precalentado a 180°C durante unos 10 minutos o hasta que se dore.
- Servir y disfrutar.





MAGDALENA DE CALABASÍN Y QUESO

INGREDIENTES

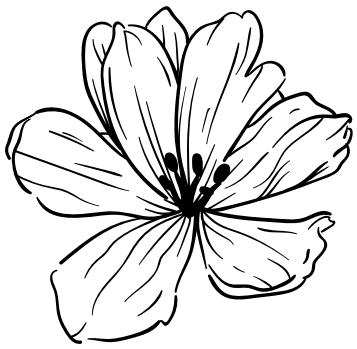
- 2 Calabacín
- 100g de Queso Minas rallado
- 1/2 Cebolla picada
- 2 Dientes de ajo
- 1 cucharada de sal
- 1/2 taza de harina de almendras
- 1 Huevo



MODO DE PREPARO

- Rallar el calabacín y colocar el calabacín encima de un trapo en un plato. Hacer un pequeño bulto y exprimir bien el calabacín para que salga todo el líquido.
- En un bol disponer el calabacín, el queso, la cebolla picada, el ajo, el huevo, la sal y la harina de almendra.
- Mezcla bien.
- Toma dos cucharadas de la mezcla con las manos, apriétala hasta que se formen pequeñas bolas.
- Coloque las galletas en un molde engrasado y hornear en un horno precalentado a 200C° durante aproximadamente 30 minutos, dar la vuelta a las albóndigas a mitad del tiempo.
- Servir y disfrutar.

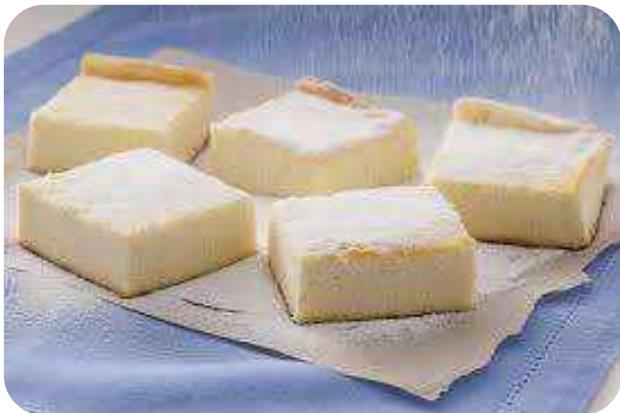




MAGDALENA DE RICCOTA

INGREDIENTES

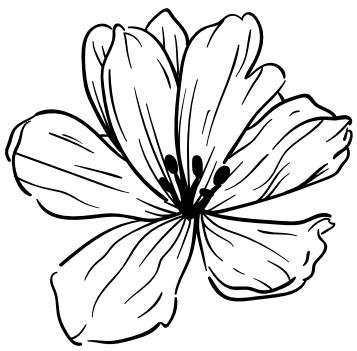
- 100 g de ricotta
- 1 cucharada de harina de almendras
- 2 cucharadas de Pechuga de pavo cortada
- 1 Huevo
- 1 cucharada de Perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de orégano
- Sal y pimienta al sabor



MODO DE PREPARO

- Poner la ricotta en un bol. Amasar bien con la ayuda de un tenedor. Añadir la harina de almendras, el orégano, el perejil, la pechuga de pavo, el huevo. Mezclar bien con las manos hasta que la mezcla esté homogénea. Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Formar con las manos pequeñas bolas aplastandolas. En una sartén con aceite de oliva asar las bolitas de ricotta cada lado hasta que se doren. Colocar en un plato y servir.





PAN LOW CARB

INGREDIENTES

- 3 Huevos
- 1 taza de harina de almendras
- 50 g de queso parmesano
- 3 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de Crema de leche ligera
- 1 Cucharada de Polvo de hornear



MODO DE PREPARO

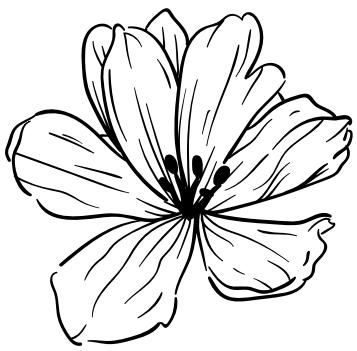
- En una batidora, bata los ingredientes excepto la levadura.
- Añadir la levadura y batir.
- Ponga la mezcla en un molde para tartas.
- Cocer en el horno a 200°C durante 30 minutos o hasta que esté dorado. Servir inmediatamente.



RECETAS ALMUERZO

SALSAS Y PATÉS





PAN DE QUESO DE HARINA DE ALMENDRAS

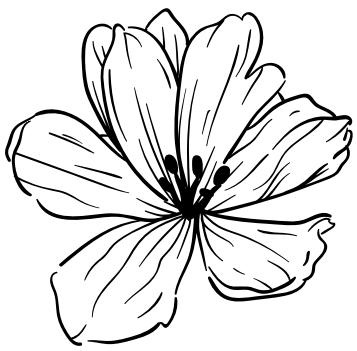
INGREDIENTES

- 3/4 de taza de queso parmesano
- 4 huevos grandes
- 250g de Harina de almendra
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 60 g de harina de coco
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de Crema de leche ligera

MODO DE PREPARO

- Añadir a la batidora los huevos, el queso parmesano, la harina de almendras, la harina de coco, la sal y la nata. Batir bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir el polvo de hornear y mezclar delicadamente.
- Dar forma a las bolas de pan de queso y colocar en un molde para hornear engrasado.
- Cocer en un horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos minutos o hasta que se dore.
- Servir inmediatamente.





COSTILLAS AL HORNO

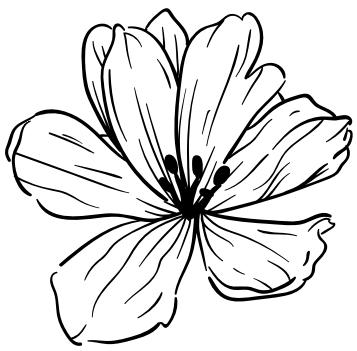
INGREDIENTES

- 1 pieza de Costilla
(Aproximadamente 1,5Kg)
- Ramitas de tomillo
- 1 puerro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra
al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar el puerro en rebanadas y colocarlo en el fondo de una bandeja para hornear.
- Sazonar la carne con sal y pimienta al gusto. Pincelar con aceite de oliva.
- Coloca las costillas encima de los puerros.
- Colocar las ramitas de tomillo sobre la carne y cubrir con papel de aluminio.
- Cocer en un horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 1 hora y 20 minutos.
- Retire el papel de aluminio y dejar que la carne se dore durante otros 20 minutos.
- Sacar del horno y servir.





FILÉ MIGNON

INGREDIENTES

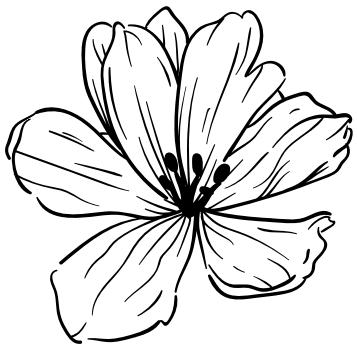
- 2 Filés Mignon
- 4 cucharadas de Crema de leche ligera
- 4 cucharadas de Mantequilla
- 1/2 cucharada de Zumo de limón puro
- Sal marina y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Sazone los filetes con sal y pimienta al gusto.
- En una sartén caliente con dos cucharadas de mantequilla, asar los filetes por ambos lados hasta que se doren.
- En una sartén, calentar la mitad de la mantequilla a fuego fuerte.
- Baje el fuego, añadir el resto de la mantequilla y continuar a freír los filetes hasta el punto deseado.
- Añadir la nata y mezclar bien.
- Disponer los filetes en una fuente de horno y añadir el zumo de limón por encima.
- Servir inmediatamente.





CARNE FRALDINHA AL AJO

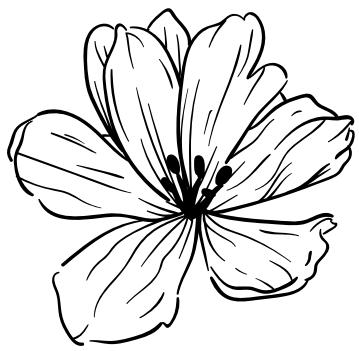
INGREDIENTES

- 1 Trozo de carne Fraldinha (Aproximadamente 1Kg)
- 2 Dientes de ajo
- 1 y 1/2 cuchara (sopa) Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1 Trozo de carne Fraldinha (Aproximadamente 1Kg)
- 2 Dientes de ajo
- 1 y 1/2 cuchara (sopa) Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpiar la carne fraldinha, eliminando el exceso.
- Colocar el filete en una sartén para asar asar y rociar con aceite de oliva.
- Exprimir los dos dientes de ajo y sazonar con pimienta al gusto.
- Esparrcir bien el condimento sobre la carne.
- Dar la vuelta a la carne y hacer lo mismo en el otro lado.
- Cubrir con papel film y dejarlo reposar en la nevera durante unas 2 horas.
- Llevar la carne al horno precalentado a 240°C por durante unos 40 minutos.
- Servir.





CARNE CUPIM CON PROVOLONE

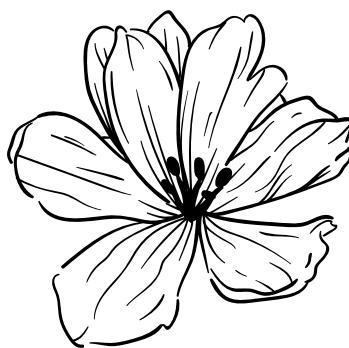
INGREDIENTES

- 2,5 Kg de carne Cupim
- 150g de Provolone en tiras
- 2 cucharadas de romero picado
- 2 cucharadas de Mantequilla
- 1 taza (de té) de agua
- 3 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, mezcle la mantequilla, el ajo, el romero, la sal y la pimienta negra.
- Déjalo a un lado.
- Hacer agujeros por todo la carne y colocar las tiras de provolone en cada hueco.
- Poner toda la mezcla de mantequilla reservada sobre la pieza y coloque la carne en una sartén para asar.
- Cubrir la fuente de horno con el papel de aluminio y hornear en un horno precalentado a 200°C durante 1 hora.
- Retirar el papel de aluminio, verter el agua en el molde y hornear durante otros 30 minutos.
- Servir inmediatamente.





POLLO PICANTE EN SALSA DE AGUACATE

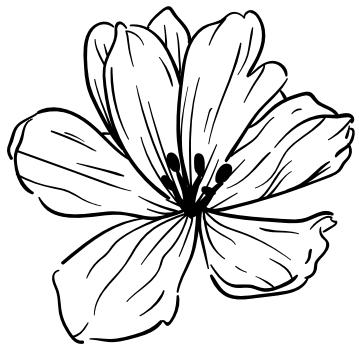
INGREDIENTES

- 500g de filete de pollo
- 2 cucharadas de Cebollino picado
- 3 cucharadas de Mayonesa casera
- 1 Diente de ajo picado
- 1 aguacate pequeño
- Jugo puro de 1/2 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal, pimienta negra y chile chipotle al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes de pollo con ajo, sal, pimienta negra y chile chipotle al gusto.
- En una sartén calentada con aceite de oliva, dorar los filetes en ambos lados.
- Aparta.
- Añadir el aguacate, el zumo de limón, la mayonesa y la cebolleta en una batidora. Mezclar hasta que esté suave y que se convierta en una mezcla homogénea.
- Añadir una pizca de sal y mezclar un poco más.
- Colocar los filetes de pollo en un plato y añadir la salsa de aguacate por encima
- Servir y disfrutar.





POLLO CON JAMÓN Y CEBOLLA

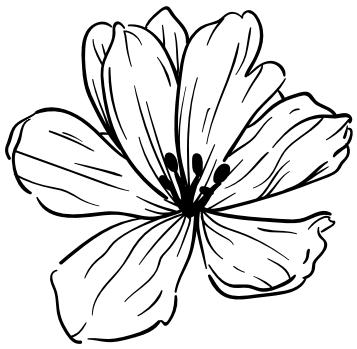
INGREDIENTES

- 1,5 kg de pollo cortado
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de mostaza
- 2 dientes de ajo aplastado
- 200 ml de vino tinto
- 150 g de jamón picado
- 200 ml de caldo de carne casero
- 10 mini cebollas
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Colocar el pollo en una sartén y añadir la mantequilla, la pimienta, el vino y el jamón.
- Tapar y cocinar a fuego lento durante unos 60 minutos.
- Durante el tiempo de cocción, abra la sartén de vez en cuando con un poco de caldo caliente.
- Añadir las cebollas y cocinar durante otros 10 minutos.
- Servir inmediatamente.





POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

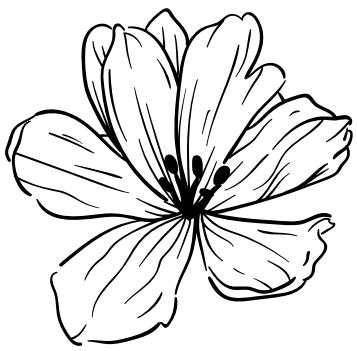
- 2 pechugas de pollo Grandes sin hueso
- 1 Cebolla picada
- 200 g de crema de leche ligera
- 100 g de champiñones cortados en rebanada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de Mantequilla
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar cada pechuga de pollo por la mitad para formar la mitad para formar los filetes y sazonar sal y pimienta al gusto. al gusto.
- En una sartén calentada sartén con mantequilla, asar el pollo los filetes de pollo por ambos lados hasta hasta que dore.
- Retirar de la sartén y reservar. En la misma sartén, añadir el ajo y la cebolla y dorar.
- Añadir la nata y las setas. las setas, mezclar bien y dejar durante unos 2 minutos. Colocar los filetes de pollo en una bandeja en una bandeja y vierta la salsa de champiñones vierta la salsa de champiñones por encima.
- Servir inmediatamente.





POLLO CON SABOR AL AJO

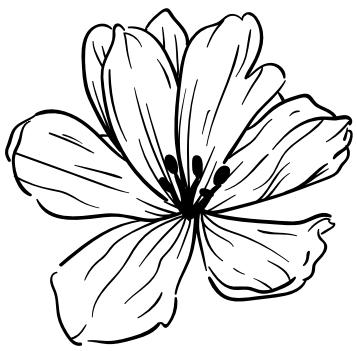
INGREDIENTES

- 1 kg de pollo en trozos
- 1 1/4 de taza (de té) de vino blanco
- 3 Dientes de Ajo
- 2 cucharadas de Mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un recipiente, coloque el pollo, añadir el vino y sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Dejar el pollo en este recipiente durante al menos 1 hora. Escurrir y reservar.
- Colocar el pollo en una fuente engrasada con un poco de mantequilla.
- En el pollo poner los dientes de ajo sin pelar y la mantequilla.
- Cubrir con papel de aluminio, y hornear en un horno precalentado a 220°C durante unos 20 minutos.





FRANGO ESTOFADO

INGREDIENTES

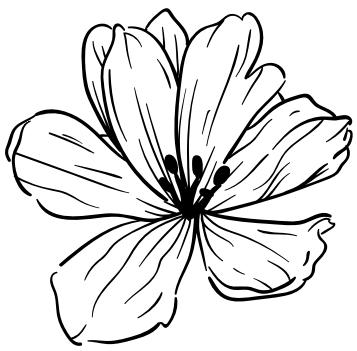
- 600 g de pechuga y muslo de pollo
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- 1/2 Cebolla, de tamaño medio, cortada en dados
- 1/2 tomate mediano, cortado en dados
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 tazas (de té) de agua caliente
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- En un recipiente deje que el marinado el pollo en el vinagre durante unos 15 minutos.
- Lávese con agua corriente. En una sartén calentada con aceite de oliva, saltear rápidamente las cebolla y ajo.
- Añadir el pollo y cocinar hasta que se dore.
- Añadir el tomate y cocinar durante 3 minutos o hasta que empiece a desmoronarse.
- Añadir el agua caliente, sazonar con sal y pimienta negra al gusto y cocinar a fuego medio durante unos 25 minutos. a fuego medio durante unos 25 minutos. minutos.
- Retirar del fuego y añadir el perejil.
- Servir inmediatamente





POLLO ASADO

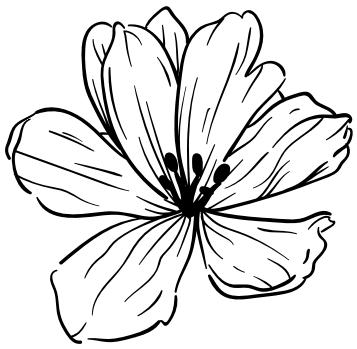
INGREDIENTES

- 1 Pollo entero 1,5Kg
- 1 cucharada de Mantequilla
- 1 cucharada de salsa Shoyu sin azúcar
- Orégano al gusto
- Rosemario al gusto
- Albahaca al gusto
- Jugo puro de 1/2 limón
- 200ml de agua
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Colocar el pollo limpio en la bolsa de cocción.
- En un bol añadir el zumo de limón, el agua, la salsa shoyu, el orégano, el romero, la albahaca, la sal y la pimienta negra al gusto. Mezclar bien.
- Colocar esta mezcla dentro de la bolsa junto con el pollo y atar bien.
- Después de atarla, agitar la bolsa para que todo se mezcle bien.
- Dejar durante 1 hora.
- Sacar el pollo de la bolsa de plástico y colocarla en una sartén para asar.
- Cubrir el pollo con papel de aluminio y hornear en un horno precalentado a 200°C.
- Despues de 30 minutos sacar el pollo del horno y cepillar con mantequilla.
- Colocar el pollo en el horno sin el papel de aluminio y dejar que se hornee hasta que esté blando y bien dorado.
- ¡Listo!





POLLO A LA MOSTAZA

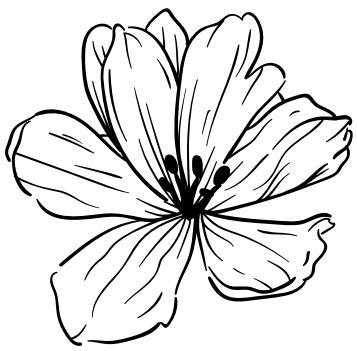
INGREDIENTES

- 500g de filete de pollo
- 1 cucharada de ajo aplastado
- 2 cucharadas de Mostaza Dijon sin azúcar
- 1 cucharada de salsa Salsa Shoyu sin azúcar
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una bandeja, colocar los filetes de pollo ya cortados, el ajo picado, la salsa de soya, la mostaza, la sal y la pimienta. Mezclar bien con las manos para que el pollo esté completamente cubierto por la mezcla.
- Dejar reposar unos 15 minutos.
- Coloque los filetes en una sartén antiadherente y asar en un horno precalentado a (180°C) durante unos 20 minutos hasta que se dore.
- Servir y disfrutar.





POLLO AL AJO

INGREDIENTES

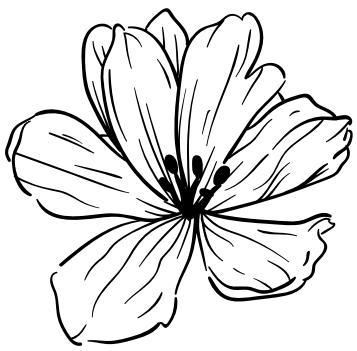
- 02 Kg de muslos de pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 8 dientes de ajo picados
- Jugo de 1 limón
- 1/2 taza (té) de perejil picado
- 4 cucharadas de Mantequilla
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a 180°C. Colocar los trozos de pollo en una bandeja engrasada con mantequilla.
- Sazonar con la sal y la pimienta al gusto.
- Espolvorear el ajo y el perejil en los trozos de pollo. Rociar con el zumo de limón y el aceite de oliva por encima.
- Colocar en el horno y hornear durante unos 40 minutos hasta que hasta que el pollo esté dorado y cocido.
- Servir y disfrutar.





FILETE DE POLLO CON CÚRCUMA

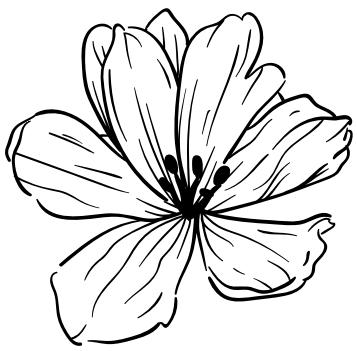
INGREDIENTES

- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 puñado de tomillo
- 1 cucharada de vino blanco
- 400g de filete de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol añadir la cúrcuma, la sal, la pimienta negra, el tomillo, el aceite de oliva y el vino blanco. Mezclar bien.
- Frotar la mezcla sobre los filetes con los dedos para incorporar los ingredientes en el pollo.
- En una sartén antiadherente asar los filetes por ambos lados.
- Servir y disfrutar.





FILETE DE POLLO CON VERDURAS

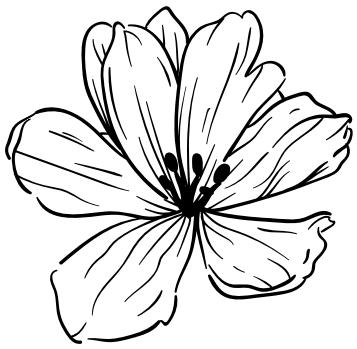
INGREDIENTES

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1 taza de coliflor
- 1 taza (de té) de brócoli
- 2 cucharadas de Mantequilla
- 1 cucharada de Perejil
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una cacerola con agua hirviendo, cocer el brócoli y la coliflor durante 5 minutos.
- Derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio.
- Añadir el brócoli y la coliflor. Saltear durante unos 6 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- Sazonar los filetes con la sal y la pimienta negra.
- Calentar una sartén con el aceite de oliva y asar los filetes hasta que se doren.
- En una bandeja, distribuya el pollo y las verduras. Espolvorear orégano y perejil por encima.
- Servir inmediatamente.





POLLO CON SALSA DE PEREJIL Y LIMÓN

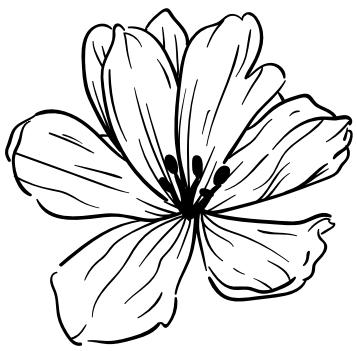
INGREDIENTES

- 4 Cucharas (sopa) de Mantequilla
- 6 filetes de pechuga de pollo
- 4 cucharadas de zumo de limón puro
- 1/3 de taza de perejil picado
- 1/4 de taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén, derrita la mantequilla y reservar.
- Sazonar la pechuga de pollo con sal y pimienta negra al gusto.
- Coloque los filetes en una bandeja para hornear y rociar con la mitad de la mantequilla.
- Cocer en un horno precalentado a 220°C durante 30 minutos o hasta que se dore.
- Pasar los filetes de pollo a una fuente de hornear reservada. Ponga el zumo de limón y la mantequilla restante.
- Raspe el fondo con una cuchara de madera y añadir el perejil picado y el agua.
- Calentar bien y verter la salsa sobre los filetes de pollo.
- Servir inmediatamente.





ESCALOPE DE POLLO CON MOZZARELLA

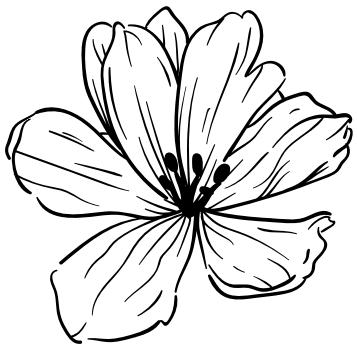
INGREDIENTES

- 10 pechugas de pollo cortado en escalopes
- 10 Rebanadas de Jamón
- 10 Rebanadas de queso prato
- 10 Rebanadas de Queso mozzarella
- 4 Cucharas (sopa) de Aceite de oliva
- 2 Cucharas (sopa) de Mantequilla
- 10 hojas de salvia
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Aplastar los escalopes entre dos piezas de papel de envolver y sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Cubra cada escalope con una loncha de jamón doblada por la mitad, una loncha de queso prato y una loncha de queso muzzarella.
- Atar los extremos de cada escalope y sujetar con dos palillos.
- En una sartén, calentar el aceite de coco y la mantequilla en el fuego alto. Saltear la salvia hasta que esté blanda.
- Retirar con una espumadera y se deja a un lado.
- En la misma sartén, freír los escalopes por todos los lados.
- Retirar de la sartén y quitar los palillos.
- Trasladar a una fuente, Rociar con la salsa y espolvorear salvia por encima.
- Disfruta de tu comida.





BROCHETA DE POLLO AL PESTO

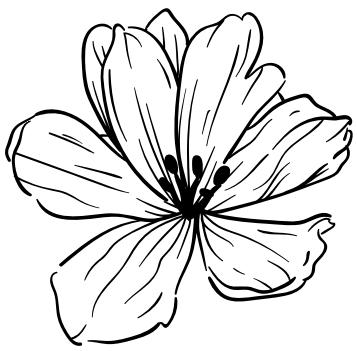
INGREDIENTES

- 600 g de pechuga de pollo en cubos
- 1 taza de hojas de Albahaca picada
- 1 diente de ajo
- 1/2 taza de Queso parmesano rallado
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- Tomates cherry al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un procesador de alimentos moler la albahaca, el ajo, queso parmesano, la sal y la pimienta hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir lentamente el aceite de oliva con el aparato encendido. Mezclar bien.
- En un bol, mezcle el pollo con la salsa pesto y dejar durante aproximadamente 2 horas.
- Montar las brochetas, alternando entre un pequeño cubo de pollo con pesto y un tomate cherry.
- Repita el proceso hasta terminar el pollo.
- Hornear el pesto en una parrilla hasta que se doren y se cocine por completo. • Servir y disfrutar.





CAZUELA DE POLLO CON QUESO

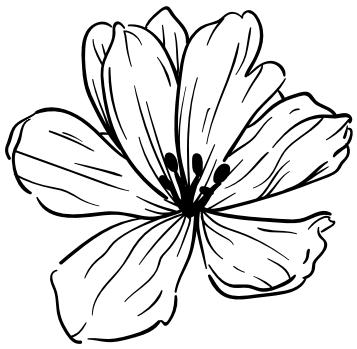
INGREDIENTES

- 1/2 Kilo de pechugas de pollo
- 1 y 1/2 tazas (de té) de Crema de leche ligera
- 1/2 taza (de té) de Aceitunas sin bulto
- 2 X tazas (té) de Queso feta en cubos
- 1 diente de ajo picado finamente
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de Mantequilla

MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a 200°C.
- Cortar las pechugas de pollo en piezas.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- En una sartén con mantequilla, saltear el pollo hasta que esté dorado.
- Coloque los trozos de pollo, las aceitunas, el queso feta y el ajo en una bandeja de horno.
- Añadir la crema de leche.
- Cocer en el horno durante aproximadamente 30 minutos o hasta que se dore.

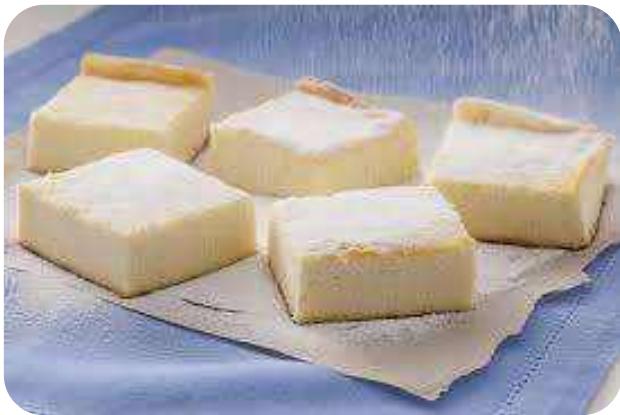




MAGDALENA DE RICCOTA

INGREDIENTES

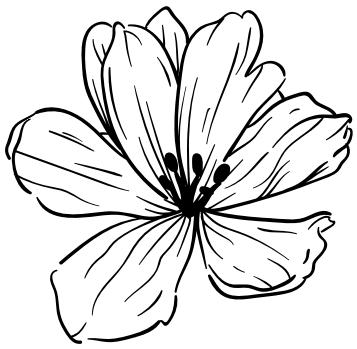
- 100 g de ricotta
- 1 cucharada de harina de almendras
- 2 cucharadas de Pechuga de pavo cortada en cubos
- 1 Huevo
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de orégano
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Poner la ricotta en un bol. Amasar bien con la ayuda de un tenedor.
- Añadir la harina de almendras, el orégano, el perejil, la pechuga de pavo, el huevo y mezclar bien con las manos hasta que la mezcla esté homogénea.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Formar con las manos bolas pequeñas y planas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva, asar las bolas de ricotta por cada lado hasta que estén dorados.
- Colocar en un plato y servir.





PAN DE QUESO CON HARINA DE ALMENDRAS

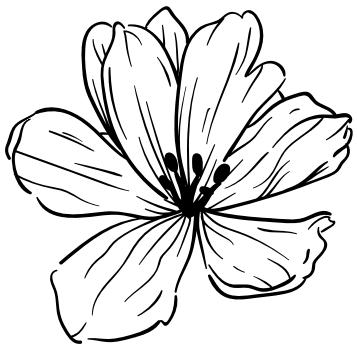
INGREDIENTES

- 3/4 de taza de queso parmesano
- 4 Huevos grandes
- 250g de Harina de almendra
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 60g de harina de coco
- 2 cucharadas de crema de leche ligera
- 1/2 cucharadita de sal

MODO DE PREPARO

- Añadir los huevos, el queso parmesano, la harina de almendras, la harina de coco, la sal y la crema de leche en una batidora. Batir bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir la levadura en polvo y mezclar delicadamente. Formar las bolas de pan de queso y colocarlas en un molde engrasado con papel de hornear.
- Cocinar en un horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos o hasta que se dore.
- Servir y disfrutar.





POLLO A LA VASCA

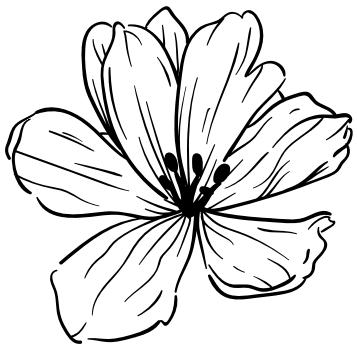
INGREDIENTES

- 1 Pollo 1,5kg limpio y cortado
- 4 cucharadas de aceite de coco • 4 Cebollas
- 3 Dientes de ajo
- 3 Tomates
- 4 Pimientos
- 200g de jamón
- 1/2 dedo de pimienta de moça
- 200ml de vino blanco seco
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Dorar el pollo en una sartén con 2 cucharadas de aceite. A continuación, retírelo y deseche la grasa.
- Pelar y picar las cebollas y los dientes de ajo. Escaldar los tomates, quitarles la piel y las semillas.
- Aplastar los pimientos con un tenedor y asarlos directamente en la plancha para quitarles la piel con facilidad. Cortar los pimientos pimiento sin piel en tiras finas. Cortar el jamón en cubos pequeños.
- Añadir el resto del aceite a la sartén y calentar. Añadir el jamón y la cebolla. Rehogar agitando constantemente.
- Añadir el ajo, los pimientos, los tomates, la pimienta y el vino. Sazonar con sal y pimienta. Mezclar y cocinar durante 10 a 12 minutos sin tapar.
- Añadir los trozos de pollo, revolver, tapar cocer de 30 a 40 minutos.
- Servir y disfrutar.





STROGONOFF DE CORAZÓN DE POLLO

INGREDIENTES

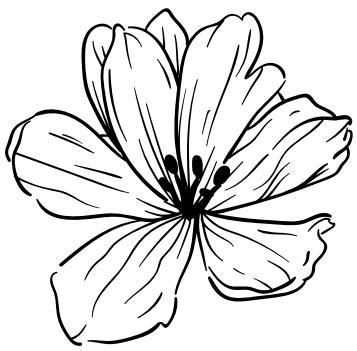
- 1kg de corazones de pollo limpios
- 2 dientes de ajo • Cebolla picada
- 300g de Champignon
- 1/2 taza (té) de salsa de tomate sin azúcar
- 200 g de crema de leche ligera
- 3 tazas de Aceite de oliva
- Sal y Pimienta Negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de oliva, saltear el ajo y cebolla.
- Añade el corazón. Cocinar a fuego lento hasta que esté muy suave.
- Añade los champiñones, la salsa de tomate, la crema de leche y sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Déjelo en el fuego hasta que la salsa se vuelva más espesa.
- Servir inmediatamente y buen provecho.





PECHUGA DE PAVO EN PORCIONES

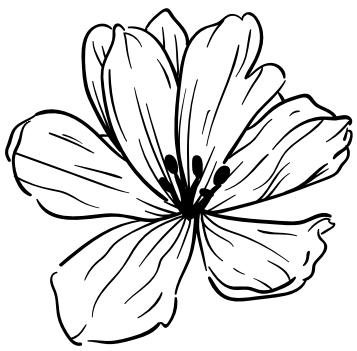
INGREDIENTES

- 6 pechugas de pavo (100g cada uno)
- 6 cucharadas de Mostaza sin azúcar
- 6 Lonchas de Jamón fino
- Mezcla de hierbas al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a 180°. grados.
- Quitar la grasa de las pechugas de pavo, si es necesario. Ponerlas sobre papel de aluminio.
- Engrasar las pechugas de pavo con una cucharada de mostaza, envolverlos con una loncha de jamón y espolvorear con las hierbas.
- Añadir sal y pimienta al gusto.
- Añadir un poco de agua. Cerrar los paquetes y meterlos en el horno durante 30 minutos. Servir inmediatamente.





POLLO PIZZAIOL

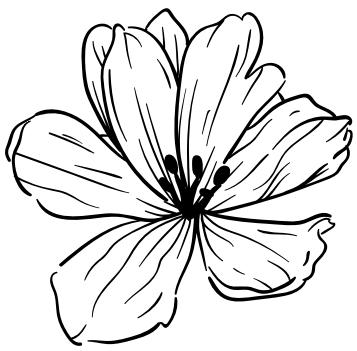
INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo cortada en en filetes finos
- 2 Dientes de ajo aplastados
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 tomates medianos pelados
- Jugo puro de 1 limón
- -1/2 taza (de té) de Queso mozzarella rallado
- Aceite de oliva, sal, pimienta y orégano al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes con sal, pimienta, ajo y limón.
- Deja reposar los filetes durante unos 30 minutos para permitirles tomar el sabor.
- Para la salsa, saltear la cebolla en una sartén caliente con aceite de oliva. Añadir el ajo. Mezclar y añadir los tomates. Con una cuchara, aplastar los tomates. Cocinar a fuego lento hasta que los tomates estén completamente se queden más suaves.
- Se sazona con sal y pimienta al gusto.
- Una vez que la salsa esté lista, ponla en una bandeja de horno.
- eserva.
- En una sartén calentada con aceite de oliva, asar los filetes por ambos lados hasta que se doren.
- Colocar los filetes sobre la salsa en el plato.





ALBÓNDIGAS DE PAVO

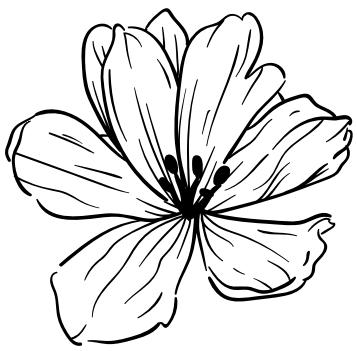
INGREDIENTES

- 300g de carne de pavo picada
- 1 huevo cocido
- 1 Huevo crudo
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Jengibre picado al gusto
- 1 cucharada (sopa) de Aceite de Oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar la carne, la cebolla, el jengibre picado, huevo cocido y el huevo crudo.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto. •Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Dar forma de albóndigas a las bolas y colocarlas en un molde para hornear engrasado con un poco de aceite de oliva.
- Cocinar en un horno precalentado a 180°C durante unos 20 minutos o hasta que las albóndigas estén doradas.
- Servir y disfrutar.





MUSLO DE PAVO ASADO CON LAUREL

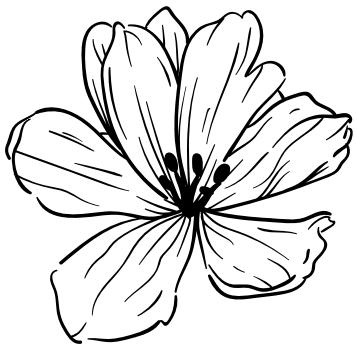
INGREDIENTES

- 2 Piernas y muslos de Pavo
- 2 cebollas cortadas en piezas
- 4 Dientes de ajo
- 1 taza de vinagre de manzana
- 1 Taza de agua
- 6 hojas de laurel
- 1 cucharada de sal

MODO DE PREPARO

- Mezclar la cebolla, el ajo, el vinagre, el agua las hoja de laurel y la sal.
- Transfiera la mezcla a un bol. Colocar los muslos de pavo encima.
- Cubrir y dejar reposar en la nevera durante 24 horas.
- Colocar los muslos de pavo en una fuente de horno. Hornear en un horno precalentado a 190°C durante unos minutos o hasta que estén tiernos.
- Rociar de vez en cuando con la salsa de la sartén.
- Listo.





MUSLO DE PAVO RELLENO

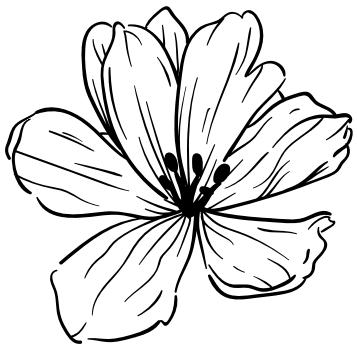
INGREDIENTES

- 2 Patas de pavo
- 3 tazas (té) brócoli cocido
- 1/2 taza de zumo de fruta de la pasión
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Retirar los huesos y reservar. Condimentar el pavo con el zumo de fruta de la pasión, la sal y la pimienta.
- Colocar en el refrigerador durante unos 20 minutos para que absorba el sabor.
- En un recipiente, mezcle el brócoli cocido, la mantequilla derretida y la salsa de soja. Sazonar con un poco de sal.
- Rellenar los muslos de pavo con esta mezcla y cerrar bien con un hilo.
- Coloque el pavo en un recipiente de hornear y cubrir con papel de aluminio.
- Hornear en un horno precalentado a 180°C durante unos 60 minutos o hasta que la carne esté suave.
- Retire el papel de aluminio y volver a meterlo en el horno durante 10 minutos para que se dore.
- Disfruta de tu comida.





CARNE PATO RELLENADA CON CEBOLLA

INGREDIENTES

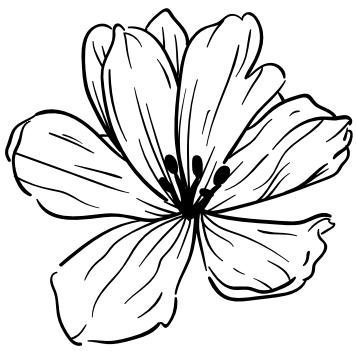
- 1 carne Pato entera (Aproximadamente 1,5Kg) sin cuello
- 2 cucharadas (sopa) de Zumo de limón puro
- 2 cebollas grandes, cortadas en rebanadas
- 4 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de sal
- 1 tableta de Caldo de pollo
- Pimienta del Reino, Romero y tomillo al gusto



MODO DE PREPARO

- Limpiar la carne, eliminando toda la grasa.
- En un bol mezclar el zumo de limón, la sal, el tomillo, el romero, la pimienta y el pimentón. Mezclar bien.
- Sazone el pato por dentro y por afuera con esta mezcla líquida. En otro recipiente mezcle la cebolla, el perejil y caldo de pollo.
- Rellena la carne con esta mezcla. Envuelva la carne entera en papel de aluminio.
- Coloque la carne en una asadera y hornear en un horno precalentado a 200°C, durante dos horas o hasta que esté cocido en el interior.
- Saque la carne del horno y retire el papel de aluminio.
- Vuelve a poner el pato en el horno sin el papel de aluminio y dejar que se hornee durante otros 30 minutos.





POLLO AL LIMÓN CON ALCAPARRAS

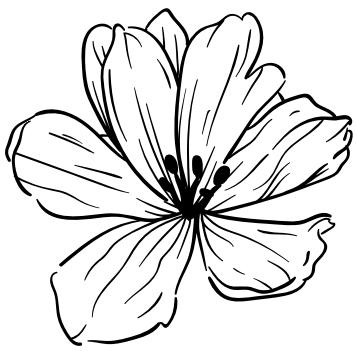
INGREDIENTES

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1 cucharada de Alcaparras
- 1 cucharada de perejil picado
- 1/2 taza (de té) de Zumo de limón puro
- 2 cucharadas de Mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto.

MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes de pollo con sal y pimienta negra al gusto.
- En una sartén calentada con aceite de oliva, asar los filetes de pollo hasta que se doren.
- Aparta.
- En la misma sartén, añada las alcaparras, la mantequilla, zumo de limón y dejarlo durante 1 minuto aproximadamente.
- Añade el perejil y la sal si lo necesitas.
- Colocar los filetes en la sartén y dejar que absorba parte de la salsa durante aproximadamente 1 minuto.
- Coloca los filetes de pollo en los platos y vierte la salsa por encima.





POLLO FRITO

INGREDIENTES

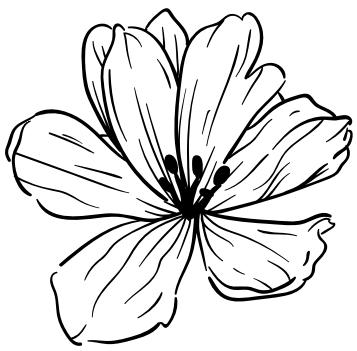
- 400 g de pollo cortado
- 3 dientes de ajo picados
- Zumo puro de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Sazone el pollo con el ajo, el limón, la sal y la pimienta. Colocar el pollo en un molde antiadherente y hornearlo en un horno precalentado a 280°C durante unos 10 minutos.
- Retirar del horno y dar la vuelta a los trozos de pollo.
- Llévelo de nuevo al horno y hornéelo durante otros 10 minutos o hasta que esté en el punto deseado. Sacar del horno y servir inmediatamente.





POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo en tiras
- 1 Taza (de té) de Champiñón
- 1 Taza (té) de Bacon en cubos pequeños
- 1 y 1/2 taza de Crema de leche ligera •
100 g de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de Mostaza sin azúcar
- 1 Cebolla pequeña picada
- 2 Dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Sazonar las tiras de pollo con sal, ajo y pimienta negra al gusto.
- En una sartén, freír el tocino hasta que se dore.
- Añadir el pollo y cocinar hasta que esté dorado.
- Añade la cebolla y los champiñones en rebanadas y cocinar más 5 minutos.
- Añadir la crema de leche, la mostaza y el queso. Revolver hasta que se incorpore bien.
- Servir y disfrutar.





PAVO MARROQUÍ AL ESTILO KEBAB

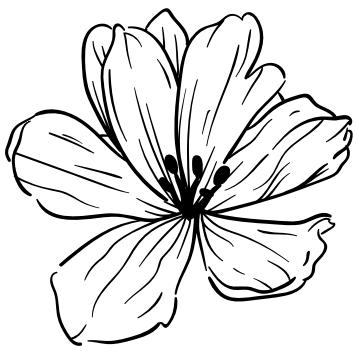
INGREDIENTES

- 600g de muslo de pavo en cubos
- Jugo puro de 1 limón
- 2 Dientes de ajo aplastados
- 2 cucharadas de curry
- 1/2 cucharadita de Jengibre en polvo
- 1/3 de cucharadita de Azafrán
- 1 cucharada de aceite de coco Sal y pimienta al gusto.

MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar muy bien los cubos de pavo, el zumo de limón, el ajo machacado, el curry, el jengibre en polvo, el azafrán, la sal y la pimienta negra.
- Colocar en la nevera para refrigerar durante unos 60 minutos.
- En una sartén calentada con aceite de coco, saltear los cubos de pavo hasta que estén dorados y suaves.
- Salpicar un poco de agua en la sartén para aflojar la salsa. Servir mientras esté caliente.





FILETE DE PICANHA CON AJO Y ACEITE

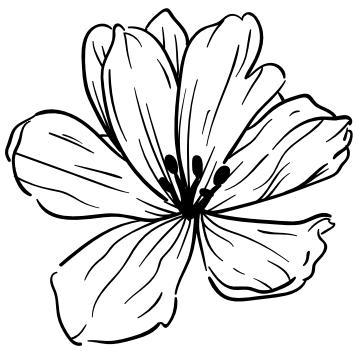
INGREDIENTES

- 3 Picanhas (Aproximadamente 300g cada uno)
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de Mantequilla
- 1 perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Zumo puro de 1/2 limón
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazone los filetes con sal y pimienta negra al gusto.
- En una sartén caliente con mantequilla, freír los filetes hasta que se cocinen al punto deseado.
- Retirar de la sartén y reservar.
- En la misma sartén, añadir el aceite de oliva y freír el ajo, perejil y el zumo de limón. Revolver bien.
- Condimentar con un poco de sal si lo consideras necesario.
- Colocar los filetes en un plato y verter la salsa por encima.
- Servir inmediatamente.





FILETE DE TORO CON MAYONESA DE AJO

INGREDIENTES

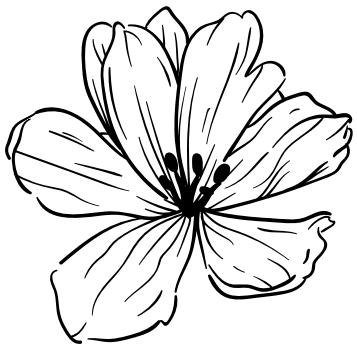
- 4 filetes de carne de toro (chuletas)
- 2 Cucharas (sopa) de aceite de oliva
- 2 cucharadas de Mayonesa ligera
- 2 dientes de ajo aplastados
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Disponer los filetes en una bandeja de horno. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Rociar con aceite de oliva.
- Cubrir con papel de aluminio y hornear en un horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 20 minutos para que se cocinen.
- En un bol mezclar la mayonesa y el ajo.
- Después de este tiempo, retire el papel de aluminio. Extender una buena capa de alioli sobre los filetes y hornear durante unos 15 minutos para que se dore.





CARNE ASADA RELLENA DE CALABRESA

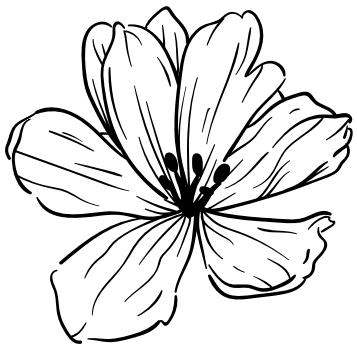
INGREDIENTES

- 1 1/2Kg de carne Lagarto
- 4 Hojas de laurel
- 2 ramitas de romero
- 4 ramitas de tomillo
- 5 dientes de ajo aplastados
- 3 tazas (de té) Vino tinto seco
- 1 salchicha calabresa
- 1 Palitos de zanahoria
- 1 cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto.

MODO DE PREPARO

- Haga un corte en forma de X a lo largo de la carne con un cuchillo e introducir la salchicha y las zanahorias en palos.
- En una bolsa con cierre hermético, añada el sal, la pimienta, el laurel, el romero, el tomillo el ajo, el vino y la carne.
- Masajee la carne para mezclar los ingredientes y ponerlo en la nevera durante 12 horas dándole la vuelta girando la carne de lado.
- Freír la cebolla con aceite en una olla a presión hasta que se oscurezca. Añade la carne y dórala por todos los lados.
- Añada la marinada, cierre la presión la olla a presión durante 40 minutos. minutos.
- Cortar la carne transversalmente (o como prefieras) y servir con la salsa.





ASADO CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

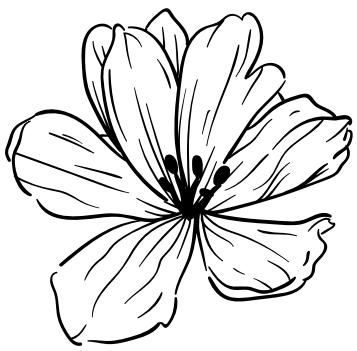
- 1 kg de filete pato
- 300 g derebanadas de champiñones shitake
- 4 tomates pelados y sin semillas
- 2 cucharadas de Mantequilla
- 100 g de aceitunas
- 3 cebollas picadas
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con mantequilla, dorar los filetes de carne.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Añade la cebolla y el tomate. Cocinar a fuego lento durante unos 25 minutos.
- Añadir las setas y las aceitunas. Cocinar por otros 5 minutos.
- Ajustar la sal si es necesario.
- Servir inmediatamente.





ASADO CON LIMÓN

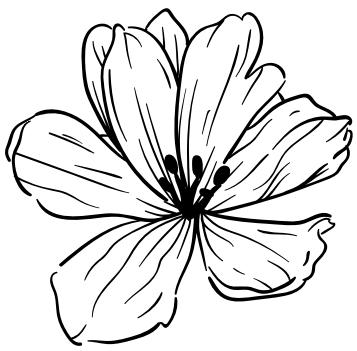
INGREDIENTES

- 1,5 kg de solomillo con una capa de grasa intacta
- 1/2 cucharada de sal
- 1 cucharada de Condimento seco (perejil, laurel pimienta de calabria molida, cebolla y ajo)
- 3 cucharadas de Aceite de coco
- Caldo de Carne Caseiro
- Jugo puro de 1 limón

MODO DE PREPARO

- Sazone el lomo con sal y el condimento seco, frotando bien.
- Pasar la carne a un recipiente con tapa. Refrigerar durante unas 12 horas.
- Sacar el lomo y reservar el líquido sazonador.
- En una sartén caliente con el aceite de coco, dorar la carne.
- Añadir el líquido reservado y el caldo caliente, poco a poco. Cocinar a fuego medio durante unos 50 minutos o hasta que el punto de su preferencia.
- Añade el zumo de limón y cocina otros 5 minutos. Servir.





CUADRIL EN SALSA DE MARACUYÁ

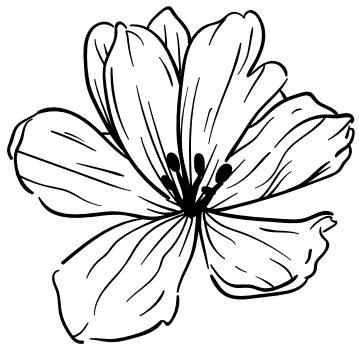
INGREDIENTES

- 500g de filete de alcatra
- 200 g de nata
- 1 taza de zumo natural de fruta de la pasión
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Perejil al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar la grupa con sal, pimienta y perejil al gusto.
- En una sartén calentada con aceite de oliva, dorar la carne.
- Una vez que la carne esté ligeramente frita, sepárela en otra sartén.
- En la misma sartén añadir la crema de leche y el jugo de maracuyá.
- Revolver durante unos minutos.
- Poner la carne que estaba la salsa de fruta de la pasión. Cocinar durante unos 15 minutos.
- Servir inmediatamente.





CUADRIL EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

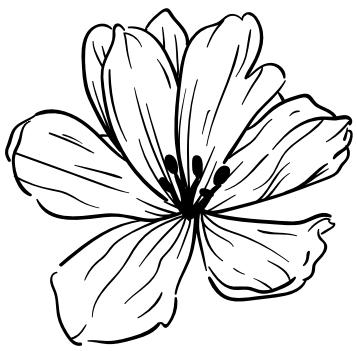
- 500 g de filetes de cuadril
- 6 Tomates picados sin piel y sin semillas
- 2 cucharadas de Aceite de coco
- 150 g de crema de leche
- 1 Cebolla picada • Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de coco, dorar los filetes de cuadril.
- Sazonar con sal al gusto. Saque los filetes de la sartén y colóquelos en un recipiente.
- En la misma sartén, saltear la cebolla y el tomate.
- A fuego lento, cocine hasta que los tomates se están deshaciendo.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto. Revolver bien.
- Retirar del fuego y añadir la crema de leche. Mezclar bien.
- Disponga la salsa sobre los filetes y servir.
- ¡Listo!!





BISTEC À CAVALO

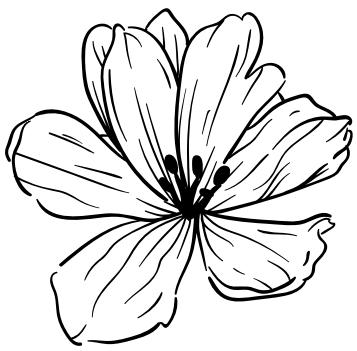
INGREDIENTES

- 3 filetes de bistec
- 3 Huevos
- 2 cucharadas de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto.

MODO DE PREPARO

- Sazone los filetes con sal y pimienta negra al gusto.
- En una sartén calentada con aceite de coco, asar los filetes en todos los lados.
- Déjalo a un lado.
- Freír los huevos en aceite de oliva caliente y colocar un huevo encima de cada filete.
- Servir y disfrutar.





FILET MIGNON A LAS FINAS HIERBAS

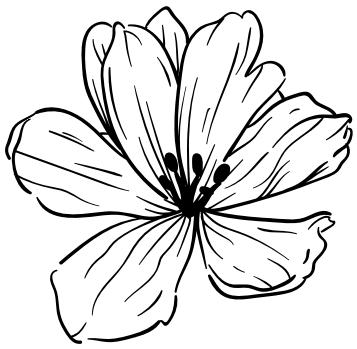
INGREDIENTES

- 2 bistecs (200g cada uno)
- 1 taza (de té) de vinagre de manzana
- 1/2 cucharada de Albahaca
- 1/2 cucharada de Romero
- 1/2 cucharada de Orégano
- 1/2 cucharada de Tomillo
- 1/2 cucharada. Mejorana
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol añadir la albahaca, el romero, el orégano, el tomillo, la mejorana, la sal, la pimienta negra y el vinagre de manzana (suficiente para cubrir las hierbas). Mezclar bien dejar reposar unos minutos,
- Poner la mezcla en una sartén y calentar hasta que se reduzca.
- En una sartén, asar los filetes hasta que se doren en el aceite.
- Colocar los filetes en un plato y añadir la salsa en la parte superior. • Servir y disfrutar.





CARNE SECA DESMENUZADA

INGREDIENTES

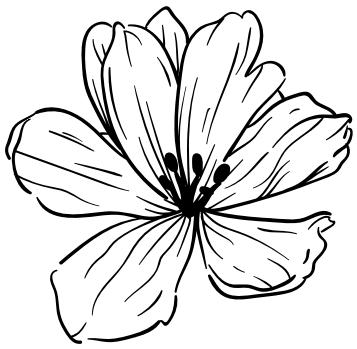
- 1 kg de carne de soll
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas cortadas en finas rebanadas
- 1/3 de taza (té) de perejil picado



MODO DE PREPARO

- Poner en remojo la carne seca en un bol. Remojar en un recipiente con agua fría y dejarla en la nevera durante 24 horas. Cambie el agua al menos seis veces durante este tiempo.
- Escurrir y cortar la carne en trozos pequeños. Calentar el aceite de oliva y rehogar la cebolla. Retirar la mitad de la cebolla y reservar a un lado.
- En la misma sartén con el resto de la cebolla, añada la carne seca y cubra. En la misma sartén, añada la carne seca y cúbrala con agua fría. Cocinar hasta que la carne esté muy suave.
- Retirar la carne del fuego y desmenuzarla bien. Vuelva a colocar la carne en la sartén. Añadir la cebolla reservada y revuelva suavemente para que se caliente.
- Espolvorear el perejil picado y servir.





CARNE SECA CON HUEVOS Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 300 g de carne seca
- 3 Calabacines
- 1 Diente de ajo
- 1 Cebolla roja
- 1 Pimienta
- 1 Zanahoria pequeña
- Hierbas frescas al gusto
- 4 Huevos
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar las verduras en bastones, las cebollas en medias lunas finas y picar el ajo.
- En una sartén calentada con mantequilla, dorar la carne.
- Añada las verduras, la cebolla y el ajo. Sazone con sal y pimienta.
- Añada las hierbas frescas.
- En otra sartén, freír el huevo en un solo lado.
- Echar de las verduras.
- ¡Bom Provecho!





CARNE CUPIM ASADA CON PROVOLONE

INGREDIENTES

- 2,5 Kg de Carne Cupim
- 150g de Provolone en tiras
- 2 cucharadas de romero picado
- 2 cucharadas de Mantequilla
- 1 taza (de té) de agua
- 3 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol mezcle la mantequilla, el ajo, el romero, la sal y la pimienta negra.
- Déjalo a un lado.
- Hacer agujeros por toda la carne y poner las tiras de provolone en cada hueco.
- Poner la mezcla de mantequilla reservada sobre toda la carne. Colocar la carne en un recipiente para hornear.
- Cubrir la fuente de horno com el papel de aluminio y hornear en un horno precalentado a 200C durante 1 hora.
- Retirar el papel de aluminio, verter el agua del molde y hornear durante otros 30 minutos





CARNE FRALDINHA RELLENADA CON CALABRESA

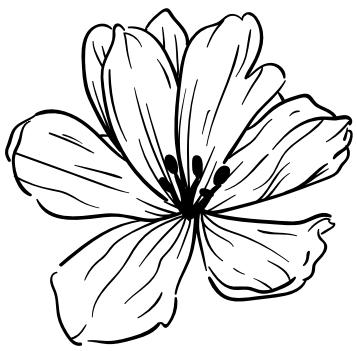
INGREDIENTES

- 1 Pieza entera carne fraldinha
- Bacon y Calabresa en cubos pequeños al gusto
- 4 cucharadas de Mostaza sin azúcar
- Aceite de oliva virgen extra al gusto
- Escamas de ajo al gusto
- Ajo picado
- Romero y tomillo al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Freír ligeramente la calabresa y el tocino. Reservar. Mezclar bien, formando así el relleno de la carne.
- Abra la carne en una fuente de horno y. Echar sal en ambos los lados.
- Colocar el relleno en el centro, enrollar la carne y atar un hilo alrededor.
- Envuelva la carne en papel de aluminio y echar más aceite de oliva. Espolvorear escamas de ajo y colocar el romero y el tomillo.
- Cerrar e introducir en el horno. Por veces, echar el caldo de la carne en si misma para que no se reseque.
- Servir y disfrutar.





CARNE FRALDINHA CON TOMATE Y QUESO

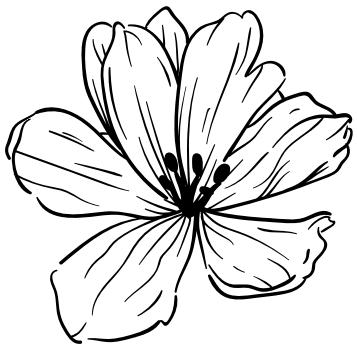
INGREDIENTES

- 1 kg de carne fraldinha
- 200g de espinacas
- 200 g de queso Provolone en tiras
- 200g de tomates cherry
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva al gusto

MODO DE PREPARO

- Con la ayuda de un cuchillo, abrir la carne para que se quede más delgada y más larga.
- Sazona con sal y pimienta negra.
- Esparcir las espinacas sobre la superficie.
- Añadir el queso provolone y el tomate. Enrollar en un roll.
- Calentar una sartén con aceite de oliva y dorar la carne por todos los lados.
- Cocinarla en un horno precalentado a 180°C durante 30 minutos.
- Servir y disfrutar.





CARNE FRALDINHA EN LA MANTEQUILLA

INGREDIENTES

- 1 pieza de Fraldinha (aproximadamente 1kg)
- 2 cucharadas (sopa) de Mantequilla ablandada (no derretida)
- 1 cucharada (sopa) de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar la carne con la sal y la pimienta por ambos lados. Colocarla en una bandeja de horno forrada con papel de hornear.
- Hacer una pasta con la mantequilla ablandada y el ajo. Echar esta pasta en los dos lados de la carne.
- Hornear en un horno precalentado a 200°C durante unos 15 minutos o hasta alcanzar el punto deseado.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





FILÉ MIGNON A LA SALSA CHAMICHURRI

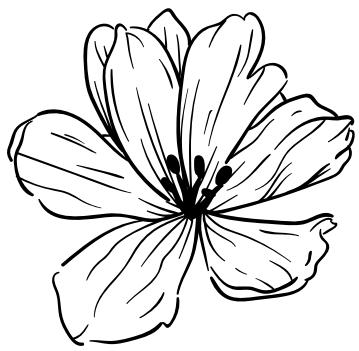
INGREDIENTES

- 6 filetes de carne (Aproximadamente 300g cada uno)
- 1/2 taza de orégano
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento verde mediano
- 5 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes con sal y pimienta al gusto.
- En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, freír los filetes por ambos lados hasta que estén en el punto deseado.
- Déjalos a un lado.
- Para hacer la salsa, coloque en una cacerola el agua, el ajo picado, la cebolla picada, el pimiento picado, un poco de aceite de oliva y el orégano.
- Deje que se cocine durante unos 20 minutos o hasta que la salsa se vuelva más gruesa.
- Echar la salsa sobre los filetes y servir.





COSTILLAS CON REPOLHOLE

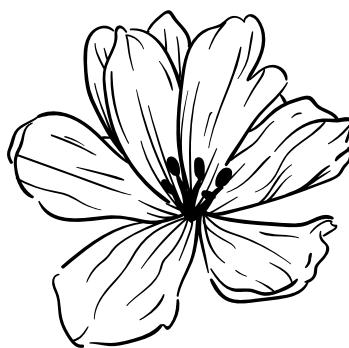
INGREDIENTES

- 1 Kg. de costillas en pedazos
- 3/4 Tazas (té) de Cebolla en rodajas finas
- 1 repolhole cortado
- 1 cucharada de Mostaza sin azúcar
- 1/2 taza de vinagre
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 taza de agua
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar las costillas en piezas.
- En una sartén, freír la carne en aceite de coco hasta que esté bien dorado.
- Añadir el agua, la mostaza, el vinagre, el orégano, la cebolla, la sal y la pimienta.
- Cocer a fuego lento hasta que la carne esté suave.
- Añadir más agua si necesario.
- Añadir el repolhole y cocinar durante 25 minutos o hasta que esté cocido.
- Servir y disfrutar





CARNE LAGARTO RELLENA DE ZANAHORIA

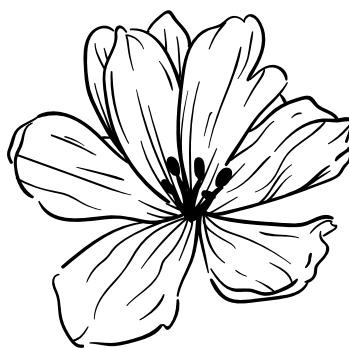
INGREDIENTES

- 1 trozo de carne lagarto (Aproximadamente 1Kg)
- 2 zanahorias peladas
- 2 cebollas medianas
- 1 taza de agua caliente
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpie la carne, retirando el exceso de grasa. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Perforar la pieza de un extremo a otro com un cuchillo.
- . Rellénarlo com las zanahorias. Colocar la carne lagarto en una sartén para asar.
- Retire la piel de las cebollas y cortalas por la mitad.
- Colóquelas en el lado de la carne en la bandeja de asar.
- Hornear en un horno precalentado a 180°C durante unos 45 minutos o hasta que la carne esté bien dorada.
- Sacar del horno y servir.





CARNE LAGARTO AL ROQUEFORT

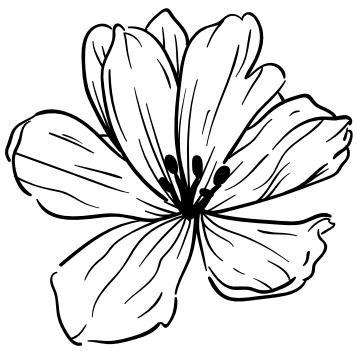
INGREDIENTES

- 1 Kg de carne lagarto
- 6 rebanadas de tocino
- 1 taza de mantequilla
- 2 Puerros
- 2 tazas de agua
- 1 taza (de té) de crema de leche ligera
- 100 g de queso roquefort
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Abra la carne y sazónela con sal y pimienta al gusto.
- Coloque el tocino sobre la carne y enrollar. Atar un hilo.
- Colocar la carne en una sartén con la mantequilla, el puerro y el agua. Cocinar hasta que se hierva.
- Tras la ebullición, bajar el fuego y cocinar durante 3 horas o hasta que la carne esté suave.
- Mientras tanto, en una sartén mezclar el queso y la crema de leche. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Llevar a ebullición a fuego lento.
- Transfiera la carne y echar la salsa de queso por encima.
- . Servir inmediatamente.





CARNE MEDALHÃO A LA SALSA DE REQUEIJÃO

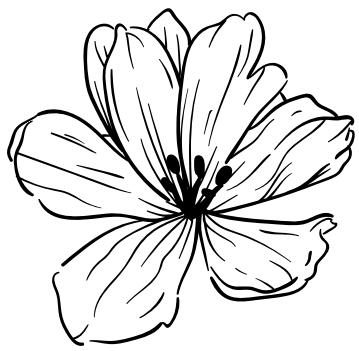
INGREDIENTES

- 2 Cucharas (sopa) de Mantequilla
- Carne Medalhão de res de 400 g
- 1 Cebolla picada
- 1/4 de taza (de té) de Caldo de carne casero
- 4 cucharadas de Queso cremoso ligero
- Perejil picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto.

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con mantequilla, asar la carne en ambos lados.
- Añade la cebolla, la pasta casera y llevar a ebullición.
- Añade el queso y el perejil picado y cocinar unos minutos más.
- Servir inmediatamente.





CARNE MAMINHA CON ALBAHACA

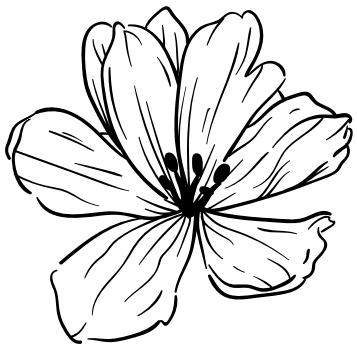
INGREDIENTES

- 1,2Kg Carne Maminha
- 1 cucharada de aceite de coco
- 2 cucharadas de Shoyu Cero azúcar
- 1 cucharada de orégano
- 3 Hojas de albahaca picadas
- 1/2 dedo de pimienta Mace picada
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo picados
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpie la parte superior eliminando el exceso de grasa de la carne..
- En un bol, mezclar el aceite, la salsa de soja, el orégano, la sal, la albahaca y la pimienta.
- Cubrir la carne con la mezcla, tapar con papel de aluminio y precalentar el horno a 220 °C, durante 1 hora.
- Retire el papel de aluminio y hornear durante otros 30 minutos o hasta que la carne esté suave.
- En una sartén, calentar el aceite de oliva y dorar el ajo.
- Sacar la carne del horno y echar el ajo por encima.





PICANHA AL REVÉS

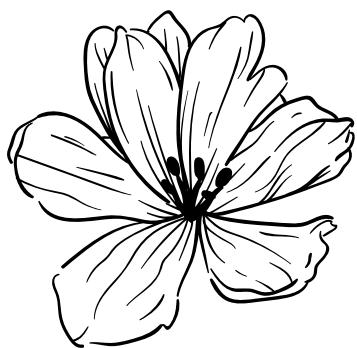
INGREDIENTES

- 1 pieza grande de Picanha
- 250 g de Provolone
- 1 cucharada (sopa) de Orégano
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Haga un corte en el centro de la carne y retirar los granos.
- Dar la vuelta a la carne, dejandola cubierta de grasa en el interior.
- Rellénala con queso Provolone y orégano. Coser la apertura.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Colocar la picanha en un molde para hornear y echar el aceite de oliva por encima.
- Cocinarla en un horno precalentado a 200°C durante unos 30 minutos.
- Servir y disfrutar.





HAMBURGUESA CON PEPINILLOS Y COTTAGE

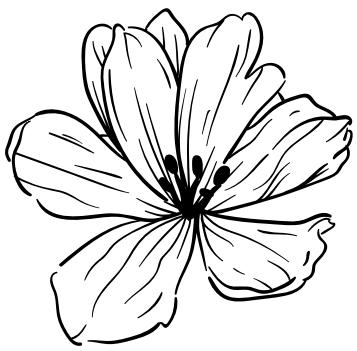
INGREDIENTES

- 4 Hamburguesa de carne de res
- 4 Cucharas (sopa) de queso cottage
- 6 Cucharas (sopa) de pepinillos picado en cubos pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Asar bien las hamburguesas en ambos lados.
- En un recipiente, mezcle el queso y los pepinillos picados
- Condimentar con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
- Colocar sobre cada Hamburguesa una porción del queso pepinillos
- Servir y disfrutar.





HAMBURGUESA CON SALSA DE TOMATE

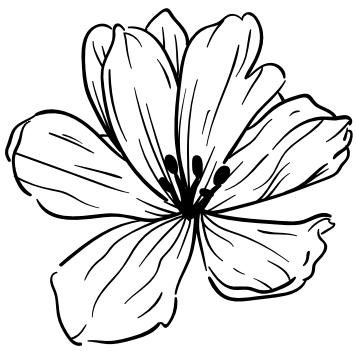
INGREDIENTES

- 500 g de carne molida
- 1 cebolla pequeña
- 2 tazas (de té) de Salsa de tomate sin azúcar
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazone la carne con un cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
- Dar a los filetes el tamaño deseado y la parrilla en ambos lados hasta que se doren en una sartén antiadherente.
- Colocar las hamburguesas en un plato y reservar.
- Cortar la cebolla en rodajas finas.
- En la misma sartén, añada una cucharada de aceite de oliva y rehogar la cebolla hasta que se dore.
- Añadir la salsa de tomate y sazonar al gusto.
- Echar la salsa en las hamburguesas y servir.





ROLLO DE CARNE RELLENO DE QUESO RICOTTA

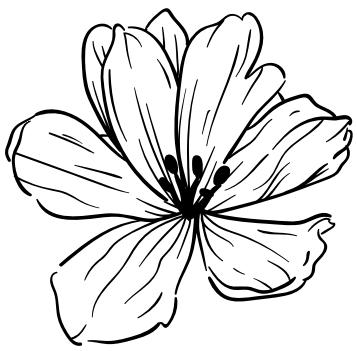
INGREDIENTES

- 400 g de carne molida
- 1 y 1/2 taza (de té) de queso Ricotta desmenuzado
- 1 Clara de huevo
- Sal, orégano y pimienta negra al gusto
- 1 cucharada de harina de almendras

MODO DE PREPARO

- Sazonar la carne con sal y pimienta al gusto. Añadir la clara de huevo y mezclar bien.
- Añadir la harina poco a poco, hasta que se suelte de las manos.
- Forrar una bandeja de horno con papel de envolver. Distribuir la carne tratando de formar un triángulo.
- Extender el queso ricotta. Sazonar con un poco de sal, pimienta y orégano al gusto.
- Con la ayuda del papel de envolver, enrollalo y transfírelo a un molde para hornear engrasado.
- Cubrir con papel de aluminio y hornearlo a 180C° durante 15 minutos.
- Retire el papel de aluminio y hornear durante otros 10 a 15 minutos o hasta que se dore.





PIZZA DE CARNE MOLIDA

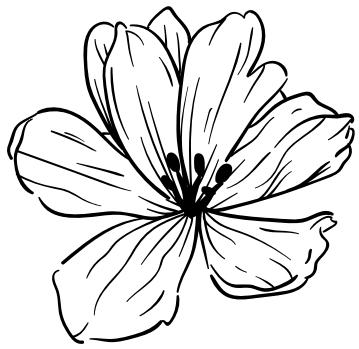
INGREDIENTES

- 400g de carne molida
- 1 Huevo
- 3 Dientes de Ajo aplastados
- 1 cucharada de Mostaza sin azúcar
- Sal, mantequilla y pimienta calabresa al gusto
- 200g de queso de Minas
- 1 tomate en rodajas
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 6 cucharadas de salsa de tomate sin azúcar

MODO DE PREPARO

- Mezclar la carne molida con el huevo y los condimentos.
- Cortar el tomate, la cebolla y el queso.
- Dividir la carne y darle forma de hamburguesas.
- Fundir un poco de mantequilla en una sartén mediana. Retirar del fuego y poner las hamburguesas en la sartén, aplastando con una espátula para cubrir el fondo de la sartén con las hamburguesas.
- Regresar al fuego y dejar freír ambos lados.
- En un molde para hornear, coloque las hamburguesas y poner la salsa de tomate, el queso, la cebolla y el tomate.
- Echar orégano.





CARNE MOLIDA CON HUEVO

INGREDIENTES

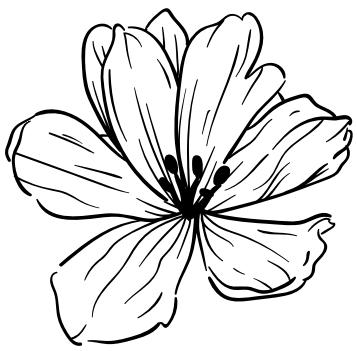
- 550g de carne molida
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cebolla grande picada
- 1/2 taza (de té) de Pimiento rojo picado
- 1/2 taza (de té) de Pimiento verde picado
- 1/2 taza de agua
- 4 Huevos
- Sal y pimienta al sabor



MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con el aceite de coco, saltear el ajo y la cebolla hasta que se doren.
- Añade la carne molida y freír bien.
- Añadir los pimientos picados. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Freír durante otros 5 minutos o hasta que la carne esté seca.
- Añadir el agua y llevar a hervir.
- Usando una cuchara, hacer cuatro agujeros en la carne y romper un huevo en cada uno de ellos.
- Tapar la sartén y cocinar hasta que el huevo esté casi firme.
- ¡Hecho!





CARNE MOLIDA CON OKRA

INGREDIENTES

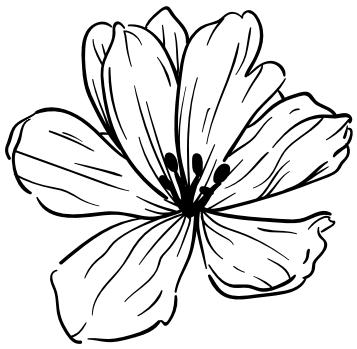
- 1 Kg de carne molida
- 500 g de okra en rebanadas
- 1 taza (de té) de salsa de tomate cero azúcar
- 1 Cebolla picada
- 2 tomates picados
- 5 Dientes de ajo
- Perejil y cebolla de verdeo picados al gusto
- Aceite de coco al gusto
- Sal y pimienta



MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de coco, saltear el ajo.
- Añadir la carne picada. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto
- Añadir la cebolla, los tomates, la cebolla verde y la salsa de tomate
- Ajustar la sal si es necesario.
- Déjalo a un lado.
- En otra sartén, saltear la okra en rodajas en aceite.
- Sazonar con sal y tapar. Después de cocer la okra, mezclarla con la carne picada.
- Servir y disfrutar.





BROCHETA DE CARNE MIXTA

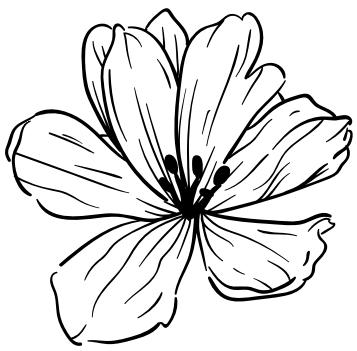
INGREDIENTES

- 300 g de cuadril en dados
- 300 g de pechuga de pollo en cubos
- 300 g de salchicha calabresa
- 1 pimiento amarillo
- 1 cebolla grande
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar el cuadril, la salchicha y el pollo en cubos de hasta cm.
- Condimentar los cubos con sal y pimienta negra al gusto
- Cortar la cebolla y el pimiento en trozos de unos 3 cm.
- Montar las brochetas, alternando entre cuadril, salchicha pollo, pimiento y cebolla.
- En una parrilla eléctrica, hornear los pinchos hasta el punto deseado.
- Servir inmediatamente





ALBÓNDIGAS RELLENAS DE MOZZARELLA

INGREDIENTES

- 1 y 1/2 Kg de carne molida
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de agua fría
- 2 tazas (de té) de Queso mozzarella picado
- 1 cucharada de aceite de oliva

MODO DE PREPARO

- Colocar la carne molida en un bol. Añadir el condimento y un poco de agua fría.
- Mezclar bien con las manos. Formar 10 pelotas grandes con la carne.
- Colocar el queso mozzarella en el interior de cada rollo.
- Cerrar y formar las albóndigas.
- Saltear las albóndigas en una sartén calentada con aceite de oliva en fuego medio hasta que las albóndigas estén bien doradas.
- Servir y disfrutar.





MAGDALENAS DE CARNE MOLIDA Y HUEVO

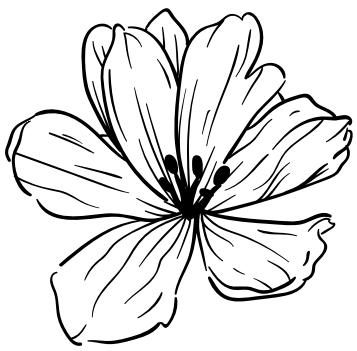
INGREDIENTES

500g de carne molida
-1 cebolla rallada
-2 dientes de ajo picados
-10 huevos cocidos
-Sal y pimienta siria al gusto
-Aceite de oliva al gusto
-1 cucharada de agua

MODO DE PREPARO

-Sazonar la carne con la cebolla rallada, el ajo, la pimienta la sal. Amasar bien y abrir una porción de carne com la mano. Colocar el huevo duro en el centro y cubrir con la carne, formando una bola ovalada.
-En una sartén calentada, freír las albóndigas rellenas a fuego moderado durante 20 minutos o hasta que se dore por todos los lados.
-Mantener el goteo de agua hasta que la carne esté bien cocinada por dentro y se forme un poco de salsa en la sartén..
-Servir y disfrutar.





FILETE DE CERDO CON CREMA A LA ROSE

INGREDIENTES

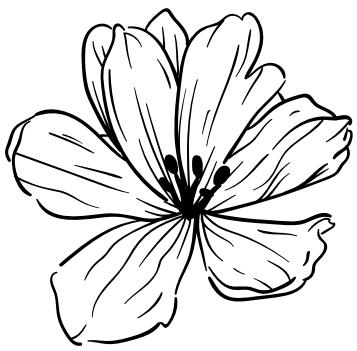
- 4 bistecs de cerdo
- 2 cucharadas de chorizo Verde
- 3 tazas (té) de salsa de tomate sin azúcar
- 2 cucharadas de Mostaza sin azúcar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 Dientes de Ajo aplastado
- 220 g de crema de leche ligera
- 1 Cebolla picada
- Sal, cebolla verde y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de oliva, saltear el ajo y cebolla hasta que se dore.
- Añadir los filetes, la salsa de tomate, la mostaza y el perejil. Cocinar durante unos 25 minutos o hasta que los filetes se ablandan, revolviendo de vez en cuando.
- Añadir la crema de leche. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto. Llevar a ebullición.
- Colocar en una fuente de horno y espolvorear el cebollino por encima.
- Servir y disfrutar.





COSTILLA CON OKRA

INGREDIENTES

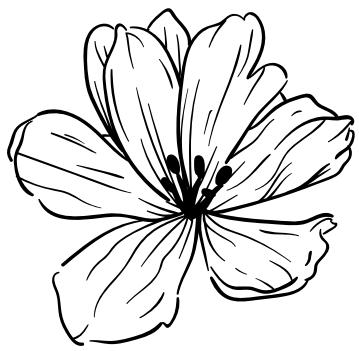
- 1/2 Kg de Costillas de cerdo
- 1/2 Kg de Okra
- 4 dientes de ajo Aplastado
- Perejil al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

Sazonar las costillas con sal, pimienta negra y dos dientes de ajo.

- Colocar en una cacerola con agua hirviendo y dejarla al fuego durante 15 minutos.
- Escurrir y freír en aceite caliente hasta que se dore.
- Déjalo a un lado.
- En otra sartén, calentar con aceite de oliva y saltear dos dientes de ajo.
- Añadir la okra en rodajas y cocinar hasta que estén blandas.
- Sazonar con sal al gusto. Añadir las costillas y llevar a ebullición.
- Espolvorear el perejil por encima.
- Servir inmediatamente.





COSTILLA DE PUERCO AL FUEGO

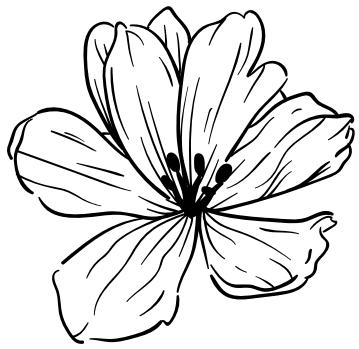
INGREDIENTES

- 3 kg de costillas de cerdo
- 1 cebolla morada
- 2 cabezas de ajo picadas
- Orégano al gusto
- Perejil al gusto
- 50 ml de zumo de limón puro
- 3 cucharadas de Mostaza cero azúcar
- 2 cucharadas de sal gruesa
- 6 hojas de laurel
- 200 ml de agua

MODO DE PREPARO

- Cortar la costilla en grupos de 3 tiras.
- En una batidora combinar las hojas de laurel, mostaza, zumo de limón, agua, perejil, orégano, ajo y cebolla. Batir durante 30 segundos.
- A continuación, colocar el condimento en un bol grande y las costillas en el condimento.
- Añadir la sal gruesa y mezclar bien.
- Colocar las costillas en recipiente, añadir la salsa y dejar descansar durante 20 minutos.
- Colocar las costillas en la parrilla y asar hasta que se doren por ambos lados.





LOMO CON LIMÓN Y MOSTAZA

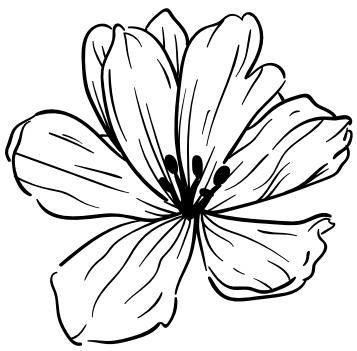
INGREDIENTES

500g de lomo de cerdo en cubos
-1 cucharada de Mostaza cero azúcar
-Zumo puro de 1 limón
-1 Diente de ajo picado
-2 cucharadas de Perejil
-2 cucharadas de Cebollino picado
-1 cucharada de aceite de oliva
-Jengibre picado al gusto
-Sal y pimienta

MODO DE PREPARO

-En un bol colocar el lomo picado y sazonar con aceite de oliva, mostaza, sal y pimienta.
Mezclar bien.
-En una sartén calentada colocar el lomo con la mezcla. Freír a fuego lento durante unos 15 minutos.
-Añadir el ajo, el jengibre y el zumo de limón,
-Cocinar durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
-Añadir el perejil y la cebolla verde. Mezclar bien.
-Retirar del fuego y servir.





LOMO DE CERDO CON QUESO PARMESANO

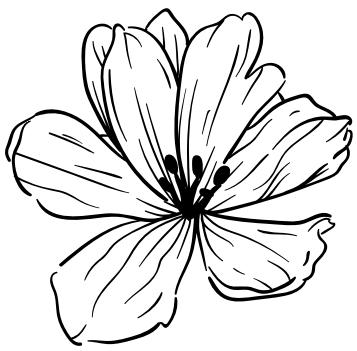
INGREDIENTES

- 3 Kg de lomo de cerdo
- 220 g de queso parmesano rallado
- Zumo puro de 2 limones
- Sal gruesa

MODO DE PREPARO

- Cortar el lomo por la mitad a lo largo, de tal manera que queden dos rebanadas.
- Condimentar con el zumo de limón y la sal gruesa.
- Disponer la carne en una brocheta doble y colocarla a media altura al fuego medio hasta que la carne esté cocida o al punto deseado.
- Cuando empiece a dorarse, espolvorear el queso parmesano sobre la carne. Girar a poner la brocheta en la parrilla. Gratinar hasta que el queso esté dorado y crujiente.
- Servir inmediatamente.





BISTEC CON TOMATE

INGREDIENTES

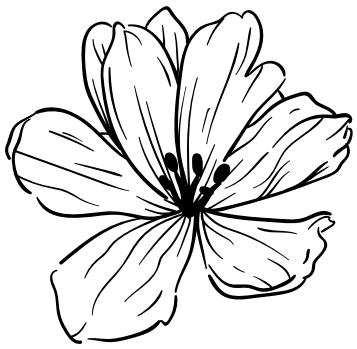
- 4 filetes de carne sin Hueso
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 cucharada de orégano
- 4 tomates pelados y sin semillas
- 2 dientes de ajo aplastados
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén con aceite de oliva asar los filetes por ambos lados hasta que se doren.
- Déjalo a un lado. En el mismo sartén, dorar el ajo y los tomates.
- Añadir el orégano, la sal y la pimienta al gusto.
- Deje que se cocine durante unos 10 minutos y luego añadir los filetes.
- Mezclar bien para que la salsa de tomate se involucre en los filetes.
- Servir inmediatamente.





FILETE DE RES CON GORGONZOLA

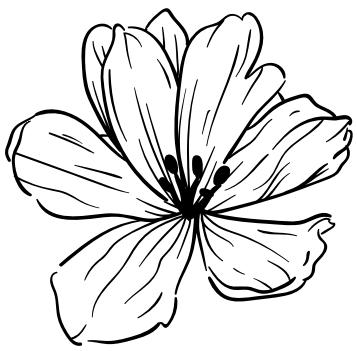
INGREDIENTES

- 300 g de filete de carne de res
- 3 Cucharas (sopa) de Crema de leche ligera
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 60 g de Gorgonzola procesado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazone el filete com sal y pimienta negra al gusto.
- En una sartén con aceite de oliva asar el filete y dorarlo por ambos lados.
- En una sartén añadir el gorgonzola y la crema de leche hasta que hierva, removiendo suavemente con un escurridor de sartén.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Revolver hasta obtener una salsa cremosa.
- Déjalo a un lado.
- Disponer la carne en una fuente de horno y verter la salsa de gorgonzola por encima.
- Servir inmediatamente.





BISTEC FORENTINO

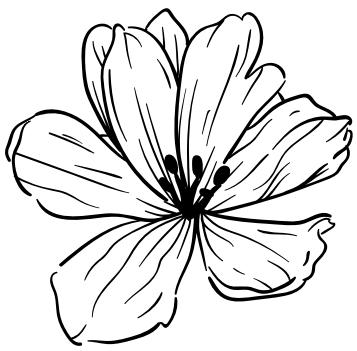
INGREDIENTES

- 1 diente de ajo machacado
- 1 Kg de costillas de res
- 1 rama de romero picada
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal gruesa al gusto

MODO DE PREPARO

- En una parrilla caliente asar el filete a su gusto sin condimento.
- Déjalo a un lado.
- En una sartén calentada con aceite de oliva, añadir el romero y el ajo rápidamente.
- Echar esta salsa sobre la carne y espolvorear con la sal gruesa.
- Asar el filete durante unos minutos más.
- Servir inmediatamente.





LOMO CON LIMÓN Y MOSTAZA

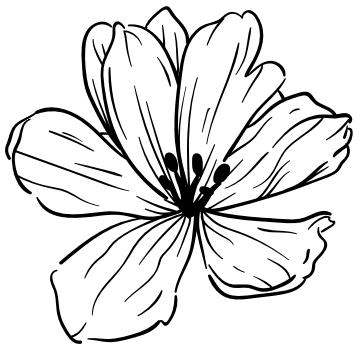
INGREDIENTES

- 500g de lomo de cerdo en cubos
- 1 cucharada de Mostaza cero azúcar
- Jugo puro de 1 limón
- 1 Diente de ajo picado
- 2 cucharadas de Perejil
- 2 cucharadas de Cebollino picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jengibre picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, colocar el lomo picado. Sazonar con aceite de oliva, mostaza, sal y pimienta. Mezclar bien.
- Colocar el lomo en una sartén caliente y freír a fuego lento durante unos 15 minutos.
- Añadir el ajo, el jengibre y el zumo de limón,
- Cocinar durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
- Añadir el perejil y la cebolla verde. Mezclar bien.
- Retirar del fuego y servir.





COSTILLAS DE CERDO FRITAS

INGREDIENTES

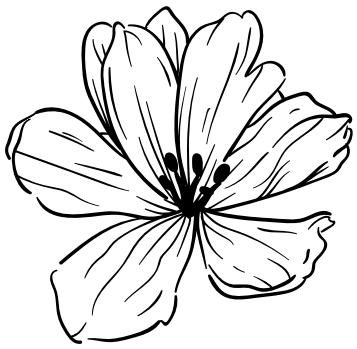
- 1kg de costillas de cerdo en trozos
- 3 dientes de ajo picados
- Zumo puro de 2 limones
- Aceite de coco para freír
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Mezclar la sal, el zumo de limón, el ajo y la pimienta.
- Colocar las costillas de cerdo en un bol y mezclarlas con los ingredientes que se batieron en la batidora.
- Póngalo en la nevera y déjelo durante aproximadamente una hora.
- Saque las costillas de cerdo de el refrigerador y escurrir el líquido que se ha formado en el fondo del contenedor.
- Freír las costillas en una sartén con aceite durante unos 2 minutos o hasta que se dore.
- Servir inmediatamente.





CABRITO EN SALSA PICANTE

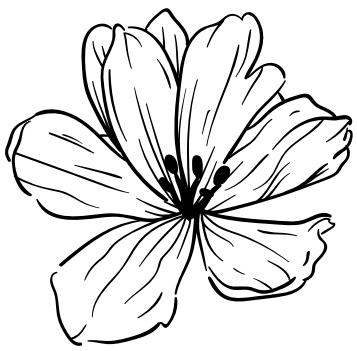
INGREDIENTES

- 1 kilo y medio de carne cabrito
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de aceite de coco
- 400 ml de agua
- 2 chiles picados
- 2 cebollas cortadas en rodajas
- 2 zanahorias en rodajas
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar el cabrito en trozos medianos. Sazonar con sal, pimienta picada y comino.
- Colocar la carne en una bandeja ligeramente engrasada y distribuir la cebolla y las zanahorias alrededor.
- Añadir el aceite de coco y el agua. Hornear a media altura hasta que la carne está crujiente por fuera y suave en el interior. Si es necesario, añada agua durante la preparación.
- Colocar la carne en un recipiente. Verter la salsa que queda sobre la carne.
- Servir inmediatamente





CABRITO A LA VICENTINA

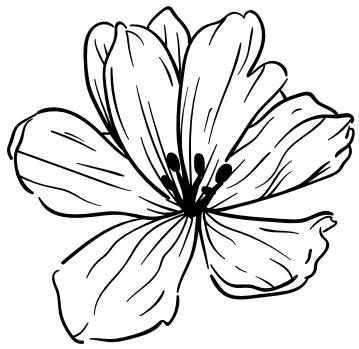
INGREDIENTES

- 1/4 de cabrito
- 1/2 taza (té) de aceite de oliva
- 1 diente de ajo exprimido
- Hojas de salvia al gusto
- Hojas de romero al gusto
- 2 hojas de laurel
- Zumo puro de 2 limones
- Orégano al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En un recipiente, sazonar la carne con el ajo, el romero, las hojas de laurel, el orégano, la salvia, la sal y la pimienta.
- Echar el zumo de limón y el aceite de oliva. Dejar reposar durante unas 14 horas.
- Reservar la salsa que se quedó. Poner la carne en una bandeja para hornear.
- Cocer en un horno precalentado a 220°C durante unos 40 minutos, echando la salsa por veces.
- Servir inmediatamente.





PERNIL A LA SALSA VINAGRETE

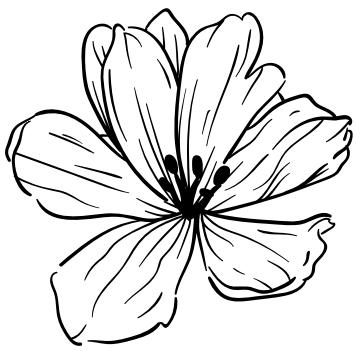
INGREDIENTES

- 1,5 kg de pernil
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de tomillo
- 1 taza (de té) de aceite de oliva
- 1 copa de vino blanco
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde
- 6 Tomates
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Colocar el asado de cerdo en un recipiente. Dejarlo junto con el romero, al tomillo, a la sal, a la pimienta, al aceite de oliva y al vino durante 24 horas. A continuación, poner la carne en un horno precalentado a 180°C, durante 80 minutos.
- Aprovecha la salsa para cocinar y hervir los pimientos y los tomates
- Poner la salsa vinagrete sobre el asado de cerdo.
- Servir inmediatamente.





PERNIL DE CORDERO ASADO AL AJO

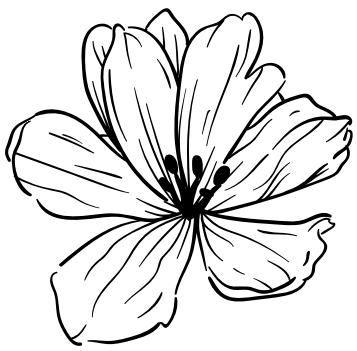
INGREDIENTES

- 1 Pierna de cordero (Aproximadamente 2Kg)
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de romero
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar el ajo en rodajas. Hacer cortes en toda la carne y rellenarla con el ajo.
- Sazonar el asado de cerdo com romero, sal y pimienta al gusto por ambos lados, frotando el condimento bien.
- Colóquelo en una bandeja de horno antiadherente con el lado de la grasa hacia arriba.
- Colocar en un horno precalentado a 180°C durante 2 horas hasta que el asado de cerdo esté cocinado al punto.
- Sacar del horno y servir.





COSTILLAS DE CORDERO CON LIMÓN

INGREDIENTES

- 6 costillas de cordero
- 2 cucharadas de zumo de limón puro
- 1 cucharada de tomillo
- 60 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Mezclar el aceite de oliva, el zumo de limón y el Tomillo. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Colocar las costillas en un bol y vierta la salsa sobre ellas.
- Poner en la nevera y dejar marinar durante 1 hora. Retire las costillas del recipiente y desechar la salsa.
- Colocar las costillas a una parrilla precalentada y asar durante aproximadamente 15 minutos o hasta que esté bien dorado y cocido.
- Servir y disfrutar.





RIÑÓN DE BUEY CON PIMIENTOS

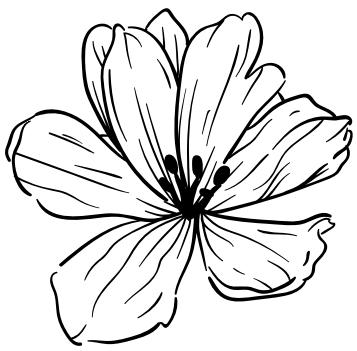
INGREDIENTES

- 2 Riñones de buey limpios
- 3 cucharadas de Vinagre
- 4 cucharadas de aceite de coco
- 1 Cebolla cortada en dados
- 1 taza de té de vino blanco seco
- 1 Pimiento amarillo cortado en tiras
- 1 Pimiento verde cortado en tiras
- 1 Pimiento rojo en tiras
- 1 taza (de té) de cebollino picado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los riñones.
- Colocar en un recipiente y sazonar con el vinagre, la sal y pimienta negra al gusto. Cubrir con papel de envolver y refrigerar durante aproximadamente 1 hora.
- En una sartén con el aceite de coco, dorar la cebolla.
- Añadir el riñón y saltear hasta que se haya secado toda el agua.
- Añadir el vino y cocinar hasta que los riñones estén suaves y el líquido se reduzca a la mitad.
- Añadir los pimientos y cocinar unos minutos más.
- Espolvorear la cebolleta en la parte superior.
- Servir inmediatamente.





CABRITO AL LECHE Y COCO

INGREDIENTES

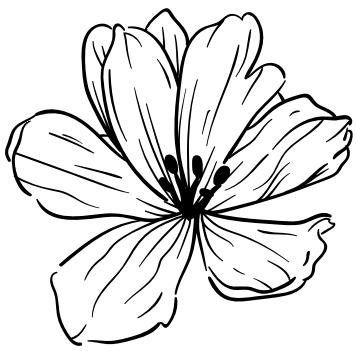
- 1 Kg de cabrito
- 1 cuchara (de postre) de granos de comino
- 1 taza (de café) de vino blanco seco
- 2 dientes de ajo aplastados
- 1 taza (de café) de vinagre
- 1 cucharada (sopa) de aceite de oliva
- 1 cucharada (de postre) de Pimentón
- 3 tomates grandes picados
- 1/2 ramita de cebolla verde
- 200 ml de leche de coco
- 200 ml de agua
- 2 cebollas picadas
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar la carne en trozos medianos.
- Condimentar con el comino, el ajo, el vinagre, el vino y la sal.
- Dejar marinar durante aproximadamente 1 hora.
- En una sartén, ponga el aceite de oliva, el pimentón, los tomates y la cebolla picada.
- Saltear.
- Añadir la carne, revolver bien y añadir el agua.
- Tapar la sartén y cocinar hasta que la carne esté muy suave.
- Añadir más agua caliente si sea necesario.
- Añadir el perejil picado y la leche de coco. Mezclar bien.
- Cocinar unos minutos más.
- Servir inmediatamente.





POLLO COM OKRA

INGREDIENTES

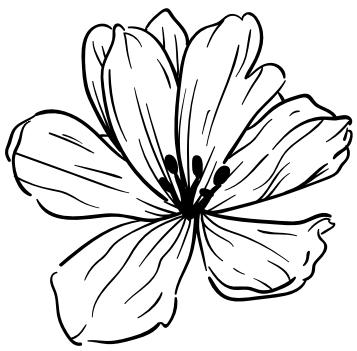
- 700g de pollo cortado en trozos
- 200g de okra
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de caldo de pollo casero
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén calentar el aceite de oliva y saltear la cebolla y el ajo. Añadir el pollo y fríalo hasta que se dore.
- Añadir el pollo caliente y la okra.
- Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Dejar que se cocine a fuego medio hasta que el pollo esté cocido.
- Servir inmediatamente.





POLLO AJEDREZ

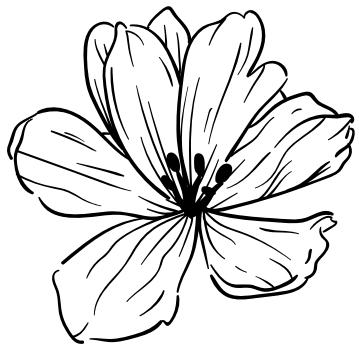
INGREDIENTES

- 600 g de pechuga de pollo en dados
- 8 dientes de ajo picados
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos verdes
- 50 g de maníes pelados
- 2 cucharadas de salsa Shoyu sin azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de oliva saltear el pollo hasta que se dore.
- Añadir el ajo y la salsa Shoyu. Cocinar durante unos 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- Picar la cebolla y los pimientos en trozos grandes y colóquelos en la sartén.
- Añadir los maníes. Sazonar con sal al gusto y dejar reposar durante otros 10 minutos.
- Servir inmediatamente.





ALAS DE POLLO CON MOSTAZA

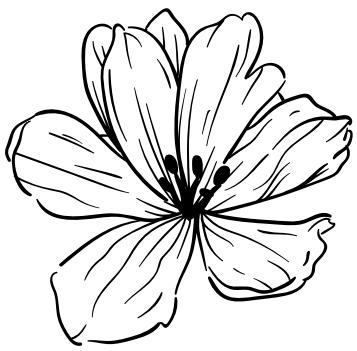
INGREDIENTES

- 4 muslos con alas de pollo
- 3 dientes de ajo
- 5 cucharadas de Mostaza cero azúcar
- 1 jengibre rallado
- Sal al gusto
- Aceite de oliva al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol, machacar el ajo con la sal. Mezclar el jengibre y la mostaza.
- Echar la mitad de la mezcla en el pollo y dejar reposar durante 20 minutos.
- Engrasar una fuente de horno con aceite de oliva y vierte la otra mitad de la mezcla por encima. Cocer en el horno precalentado a 200°C hasta que se dore.
- Servir inmediatamente.





ALAS DE POLLO PICANTE

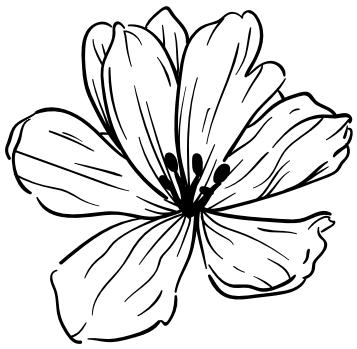
INGREDIENTES

- 10 alas de pollo
- 3 Dientes de ajo aplastados
- Jugo puro de 1 limón
- Ralladura de 1 limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de Mostaza cero azúcar
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una cacerola con agua hirviendo, colocar las alas de pollo y cocinar durante 10 minutos.
- Después, retirarlas y dejar que se enfríen.
- Sazonar las alas de pollo con el zumo, la cáscara del limón, el ajo machacado, el aceite de oliva, la mostaza, la sal y la pimienta, revolviendo bien.
- Ponerlas en la nevera durante 1 hora.
- Colocar las alas de pollo en una bandeja de horno, tapar con papel de aluminio y hornear en el horno precalentado a 200°C durante 45 minutos o hasta que las alas estén doradas y crujientes.





MUSLO DE POLLO CON FINAS HIERBAS

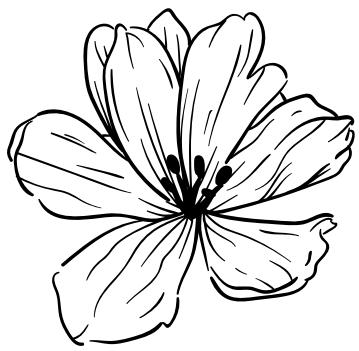
INGREDIENTES

- 6 muslos de pollo
- Jugo puro de 1 limón
- 2 cucharadas de limón rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Tomillo al gusto
- Orégano al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol colocar los muslos y añadir el zumo de limón, la ralladura de limón, el aceite de oliva, el tomillo, el orégano, la sal y la pimienta al gusto.
- Mezclar bien y dejar reposar durante unos 20 minutos.
- Colocar los muslos en un molde antiadherente y asar en un horno precalentado a 180°C durante 30 minutos.
- Servir y disfrutar.





CEBO DE HÍGADO DE POLLO

INGREDIENTES

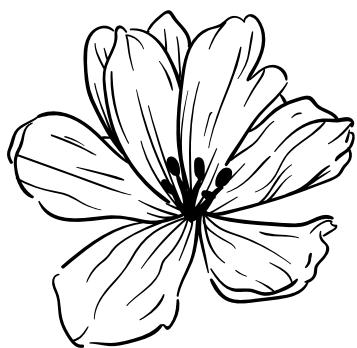
- 2 cebollas en rodajas
- 1/4 de taza (de té) de Mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 500g de hígado de pollo cortado en tiras
- 2 hojas de laurel aplastados
- 4 cucharadas de Vinagre
- 1/2 pimientos cortados en tiras
- 2 tomates en rodajas
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Colocar la cebolla en una fuente de horno con mantequilla y aceite. Colocar en el microondas
- Cocinar a alta potencia durante 5 minutos o hasta que se ablande.
- Añadir el hígado sazonado con sal, pimienta, laurel, pimentón, tomates y vinagre.
- Cocinar durante más 6 minutos a la misma potencia.
- Servir.





CORAZÓN DE POLLO A LA SALSA

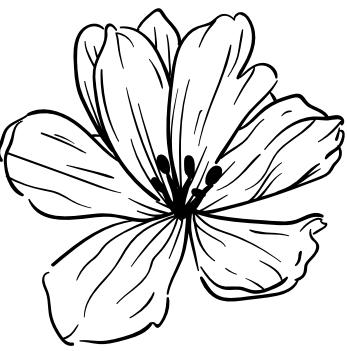
INGREDIENTES

- 1 kg de corazón de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza (de té) de vino blanco
- 3 cucharadas de Mostaza cero azúcar
- 1 taza de crema de leche ligera
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpiar los corazones retirando toda la grasa.
- En una sartén caliente con aceite de oliva, dorar los corazones.
- Retirar del fuego y sazonar con sal y pimienta negra al gusto. En la misma sartén, escurrir el exceso de grasa.
- Añadir el vino blanco y dejar que se evapore.
- Añadir la mostaza, el corazón y el tomillo.
- Revolver bien y añadir la crema de leche.
- Calentar sin dejar que hierva.





POLLO RELLENADO CON ESPINACA

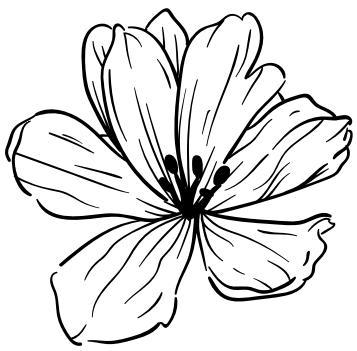
INGREDIENTES

- 4 filetes de pechuga de pollo
- 1/2 manojo de espinacas picadas
- 3 cucharadas de Ricotta
- 1 cebolla mediana picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes de pollo con sal.
- Apartar.
- En una sartén saltear la cebolla con aceite de oliva y añadir las espinacas. Dejar que se marchiten. Sazonar con sal y pimienta negra..
- Exprimir las espinacas para eliminar el exceso de agua. Mezclar la ricotta y reservar.
- Rellenar el pollo y enrollarlo como un rollo y sujetar con un palillo.
- Colocar en una fuente de horno y hornear en un horno precalentado durante aproximadamente 40 minutos.
- Servir inmediatamente.





POLLO AL LECHE DE COCO

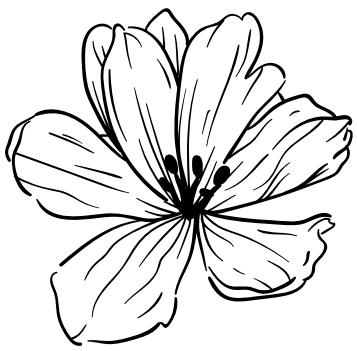
INGREDIENTES

- 1 Kg de filete de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 Cebolla picada
- 2 tomates picados
- 1 cucharada (de postre) de Pimentón
- 200 ml de leche de coco
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar el pollo en cubos. Poner el aceite de oliva en una sartén y dejar que se caliente.
- Añadir el pollo y freír bien.
- Añadir la cebolla, el ajo machacado, el tomate y el pimentón. Mezclar todo y fríar durante un rato.
- Añadir la leche de coco. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Dejar hervir.
- Disponer el pollo en una bandeja.
- Servir inmediatamente.





POLLO MINEIRO

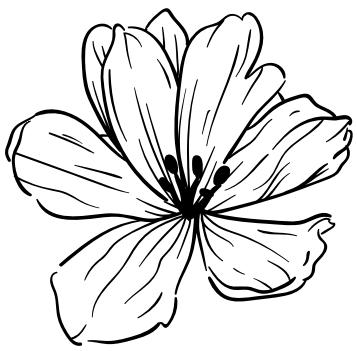
INGREDIENTES

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 kg de pierna y muslo de pollo
- 1 kg de okra en trozos
- 6 dientes de ajo aplastados
- 2 tazas (té) de Caldo de pollo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de Cebollino
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente com aceite de oliva freír los trozos de pollo hasta que se doren.
- Retirar el pollo y reservar la sartén sin lavarla.
- Sazonar la okra con el ajo, la sal y la pimienta.
- En la misma sartén, freír la okra a fuego alto durante 10 minutos. Retirar del fuego y reservar.
- Colocar los trozos de pollo en la sartén. Añadir el caldo de pollo y cocer a fuego lento durante 20 minutos. Dejar que se cocine durante 20 minutos.
- Agregar la okra y cocinar durante 10 minutos más..
- Añadir la cebolleta y el perejil para terminar. Servir.





POLLO CON JENGIBRE

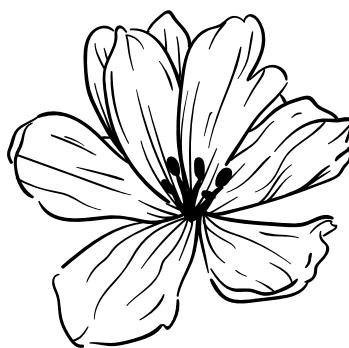
INGREDIENTES

- 1 Pollo entero en piezas
- 2 cebollas grandes picadas
- 3 Dientes de ajo
- Clavos de olor al gusto
- 6g de Jengibre
- 1 cucharada de aceite de coco
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de coco, saltear la cebolla y el ajo.
- Añadir los trozos de pollo, en los que se han fijado los clavos.
- Sazonar con sal, pimienta y jengibre rallado.
- Cubrir con agua y dejar cocer a fuego medio hasta evaporar todo el agua.
- Servir.





POLLO CON REPOLLO CREMOSO

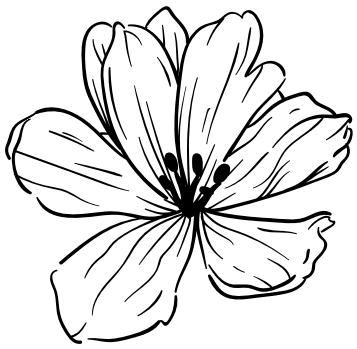
INGREDIENTES

- 600 g de pechugas de pollo en tiras
- 1 repollo verde mediano
- 2 cucharadas de Mantequilla
- 2 cucharadas de bacon en trozos pequeños
- 4 cucharadas de queso cremoso ligero
- 100 g de queso mozzarella
- 3 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar la pechuga de pollo en tiras y sazonar con sal, pimienta yajo picado.
 - Déjalo a un lado.
 - Cortar el repollo por la mitad y cortar en rodajas finas.
 - En una sartén ya calentada con mantequilla añadir el pollo y freírlo hasta que se dore.
 - Colocarlo en un plato y reservarlo.
 - En la misma sartén poner el tocino y freírlo hasta que se dore.
 - Añadir el repollo y saltear hasta que se ablande.
 - Sazonar con sal y pimienta. Añadir el queso crema y el queso mozzarella.
 - Revolver hasta que el queso se derrita y esté cremoso.
 - Poner el pollo frito por encima y mezclar para incorporarlo a la salsa.
- 



HAMBURGUESA DE POLLO

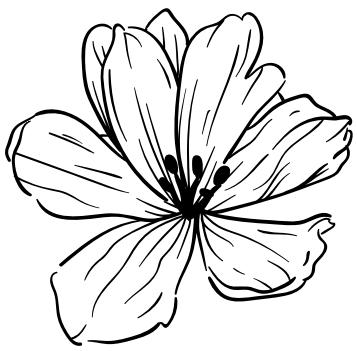
INGREDIENTES

- 1 kg de pechuga de pollo en cubos
- 1 Cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de Harina de berenjena
- Perejil verde al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Añadir la pechuga de pollo, el ajo, la cebolla y el perejil en el procesador de alimentos.
- Procesar hasta obtener una pasta homogénea.
- Colocar la masa en un bol y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Añadir la harina de berenjena poco a poco y mezclar bien hasta que esté en el punto deseado.
- Dar forma a las hamburguesas y asarlas por ambos lados en un molde engrasado con aceite de oliva.
- Repita el proceso con todos las hamburguesas.
- Servir después.





MOQUECA DE POLLO

INGREDIENTES

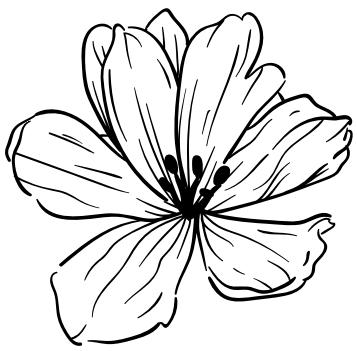
- 1kg de pechuga de pollo cortada en cubos
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 Cebolla cortada en tiras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 Pimiento rojo cortado en finas tiras.
- 1 Pimiento verde cortado en trozos finos
- 1 taza (de té) de leche de coco
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Sazonar el pollo con sal y pimienta negra al gusto.
- Déjalo reposar durante aproximadamente 15 minutos.
- En una sartén calentar el aceite de coco y añadir los trozos de pollo, dorándolos bien por todos los lados.
- Añadir el aceite de oliva, la cebolla y los pimientos. Revolver durante unos minutos más.
- Añadir la leche de coco y la sal. Cocina otros 5 minutos más.
- Servir inmediatamente.





CARNE LAGARTO A LA SALSA DE ACEITUNA

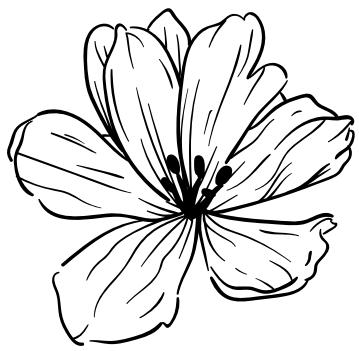
INGREDIENTES

- 1 Kg de carne lagarto
- 3 cucharadas de pepino picado
- 1/2 taza (de té) de Aceitunas verdes picadas
- 1/2 taza (de té) de Aceitunas negras picadas
- 1 cucharada de mostaza Cero azúcar
- 1 taza (té) de mayonesa ligera
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una olla a presión cocinar la carne con medio litro de agua y sal a fuego medio durante 40 minutos.
- Dejar enfriar y envolver en papel de aluminio.
- Colocar en la nevera durante 12 horas.
- Sacar de la nevera y cortar en rodajas finas.
- En un bol mezclar las aceitunas, la mostaza, la mayonesa casera y el pepino picado. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Colocar las rodajas de carne en una fuente de horno. Echar la salsa de aceitunas por encima.
- Hornee en un horno precalentado a 200°C durante 8 minutos.





CARNE MEDALHÃO AL JENGIBRE

INGREDIENTES

- 7 filetes en Medallones
- 3 cucharadas de Jugo de jengibre fresco
- 3 cucharadas de Aceite de coco
- 4 cucharadas de cebolleta verde picada
- 1/2 pimiento picante finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

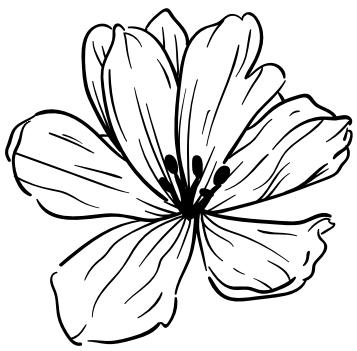


MODO DE PREPARO

- Sazonar los medallones con sal y pimienta al gusto. En una sartén calentar el aceite de coco y dorar los medallones en ambos lados.
- En un bol mezclar bien el jugo de jengibre, la cebolleta y los chiles.
- Cubrir los medallones con la mezcla y calentar en la sartén a fuego lento durante 5 minutos.

Servir.





ROSBIFE CASERO

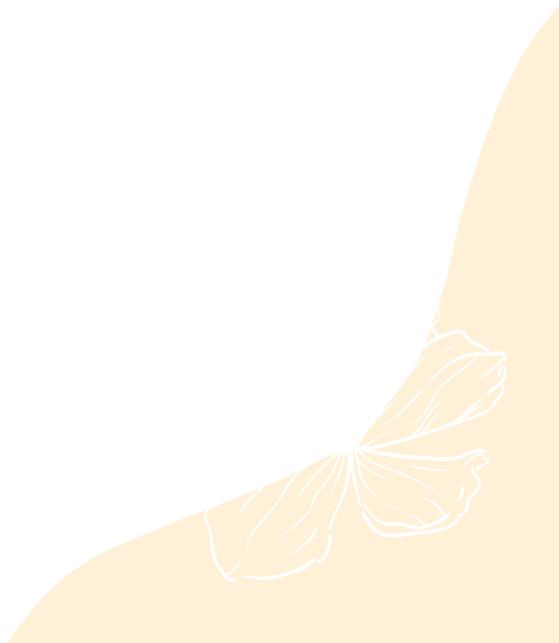
INGREDIENTES

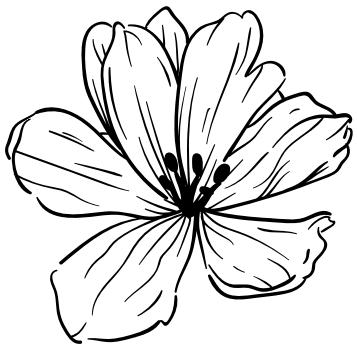
- 1 Trozo de carne lagarto (1 Kg)
- 4 Dientes de Ajo aplastados
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de Mostaza sin azúcar
- 3 ramitas de tomillo
- 2 cucharadas de pimienta negra molida
- Aceite de oliva y sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Condimentar la carne con la sal, el pimentón, la mostaza, el tomillo, la pimienta y el ajo.
- Dejar descansar en la nevera durante dos horas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dorar la carne por todos los lados.
- Colocar la carne en una fuente de horno y hornear en horno precalentado a 200°C durante 15 minutos.
- Sacar del horno y dejar enfriar. Cortar en rodajas finas.
- Servir inmediatamente.





STROGANOFF DE CARNE

INGREDIENTES

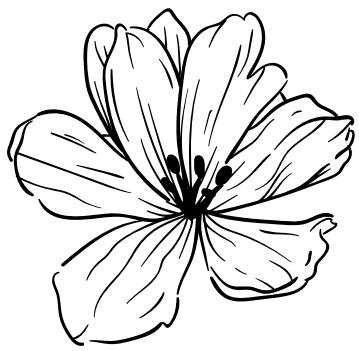
- 300g de cuadril o filete Mignon
- 10 cucharadas de Queso cremoso ligero
- 1 cebolla mediana picada
- 1 tomate medio picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de Perejil
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada com aceite de oliva saltear la cebolla hasta que esté dorada.
- Añadir el tomate y saltear durante otros 2 minutos.
- Cortar la carne en tiras y cocinarla en la sartén hasta que esté cocida.
- Añadir un poco de agua si necesario.
- Una vez cocida, sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Añadir el queso crema y revolver bien. Retirar del fuego y espolvorear el perejil por encima.
- Servir inmediatamente.





KAFTA

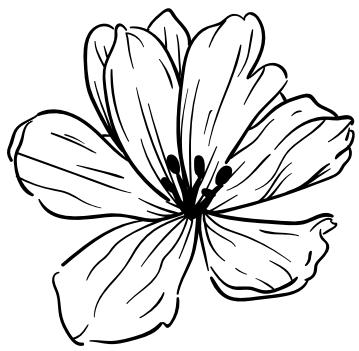
INGREDIENTES

- 500 g de carne molida
- 1 taza (té) de cebolla picada
- 3 cucharadas de menta picada
- 1 cucharada de Comino
- 1 cucharada de pimienta siria
- 1 cucharada de cúrcuma
- Aceite de oliva al gusto
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Disponer una porción de carne alrededor de un palillo de barbacoa.
- En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva dorar las kaftas por todos los lados a fuego medio.
- Servir inmediatamente.





ROCAMBOLE DE CARNE MOLIDA

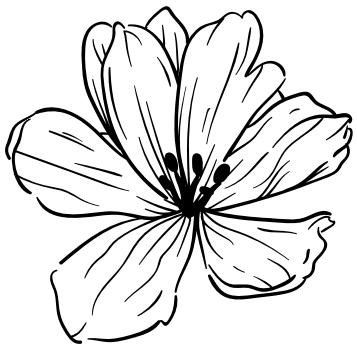
INGREDIENTES

- 500g de carne picada
- 3 Huevos
- 2 Dientes de ajo aplastados
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 3 cucharadas de Cebolla verde
- 100 g de queso parmesano rallado
- 250g de jamón en lonchas rebanadas
- Tocino en rodajas al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Mezclar la carne picada con los huevos y el condimento.
- Con la ayuda de un rodillo abrir la carne entre dos láminas de plástico.
- Después de la apertura, retire el plástico desde arriba.
- Coloque el jamón, el queso y el tocino. Enrollar con la ayuda de la envoltura de plástico inferior.
- Planificar con aceite de oliva. Quitar la envoltura de plástico y hornear en un molde para hornear engrasado hasta que se dore.
- Servir inmediatamente.





MUFFIN DE CARNE Y CATUPIRY

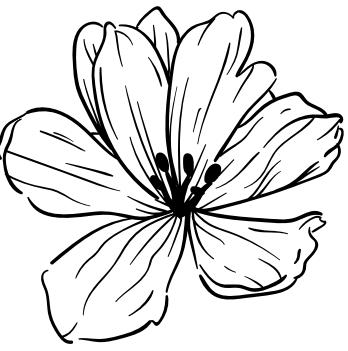
INGREDIENTES

- 500g de carne molida
- 1 Huevo
- 1 Cebolla picada
- 2 Cucharas (sopa) de Salsa de tomate sin azúcar
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de perejil verde picado
- 4 cucharadas de harina de almendra
- 6 cucharadas de Catupiry
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar la carne picada, la cebolla, el ajo, el huevo, la salsa de tomate, el perejil, la sal, la pimientay la harina poco a poco.
- engrasar el molde para magdalena con mantequilla. Rellenar el fondo y los lados del molde con la carne.
- Colocar el queso Catupiry en el centro y terminar el muffin con la masa de carne, presionando suavemente.
- Cocer en un horno precalentado a 200°C durante aproximadamente 15 minutos o hasta que esté ligeramente dorado.
- Desmoldar y servir.





COSTILLA A LOS CUATRO QUESOS

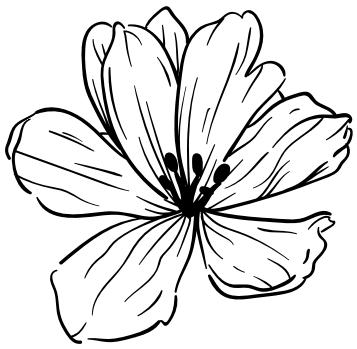
INGREDIENTES

- 2 Kg de costillas de res en piezas
- 1 taza (té) de parmesano rallado
- 1 taza (de té) de queso mozzarella
- 1 taza (té) de queso Provolone rallado
- 1 taza (de té) de queso Gorgonzola
- 1 taza (de té) de Vino blanco seco
- 6 Dientes de Ajo machacados
- 1 taza (de té) de agua
- 1 Cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta.
- Sazonar las costillas con esta mezcla. Freír las costillas en su propia grasa en una olla a presión hasta que se doren uniformemente.
- Añadir el agua. Cubrir la sartén y cocinar durante 40 minutos después de la presión
- Quitar la presión de la olla. Drenar el agua. Quitar los huesos y poner la carne en una fuente de horno.
- Echar el vino y el queso por encima. Hornear en un horno medio precalentado durante unos 20 minutos o hasta que esté dorado.
- Servir y disfrutar.





HAMBURGUESA RELLENADA

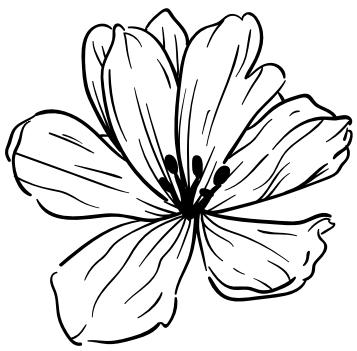
INGREDIENTES

- 600 g de carne de res molida
- 2 Dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de Cebolla picada
- 240g de queso mozzarella
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol añadir la carne picada, los dientes de ajo y la cebolla. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Mezclar bien para que todos los ingredientes se involucren.
- Tomar una cantidad de carne y hacer un disco de unos 8 cm de diámetro.
- Colocar el queso mozzarella encima y cubrir con la carne picada, dando forma a una hamburguesa.
- Poner en la sartén calentada y dejar que se ase bien por ambos lados.
- Ambos lados. Servir inmediatamente.





BISTEC DE CERDO ASADA

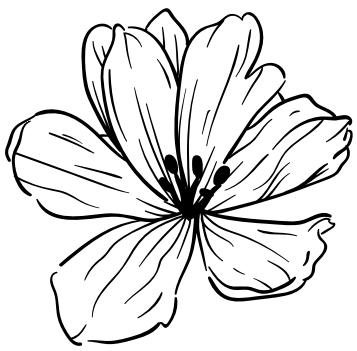
INGREDIENTES

- 8 bistecs de cerdo
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de Mantequilla
- Zumo puro de 1 limón
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Retirar un poco de la grasa del filete.
- En un recipiente colocar la carne y sazonar con limón y sal. Dejar reposar.
- Triturar el ajo y en un bol mezclar con la mantequilla.
- Retirar los filetes del bol. Echar la mantequilla y el ajo en cada filete por ambos lados.
- Colocar los filetes en una fuente de horno y hornear en un horno precalentado a 180°C durante 25 minutos.
- Dar la vuelta a los filetes y colocarlos de nuevo en el horno durante otros 25 minutos.
- ¡Hecho!





LOMBO EN LA MANTEQUILLA

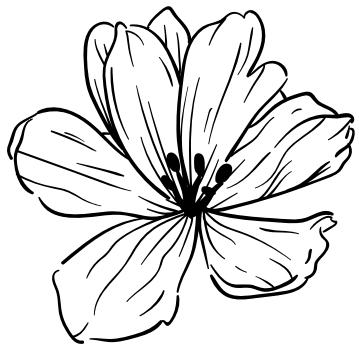
INGREDIENTES

- 1 Kg de lomo de cerdo
- 1/2 taza (de té) de Mantequilla
- Zumo puro de 1 limón
- 1 cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una superficie plana, abrir el lomo por la mitad y cortar en rodajas los lados hasta formar un gran rectángulo.
- Mezclar un poco y sazonar sal, pimienta y limón.
- Déjelo reposar durante 2 horas en la nevera.
- Colocar el lomo de cerdo en un molde y hornear en un horno precalentado durante 40 minutos o hasta el punto deseado.
- En un bol bata la mantequilla con la cebolla picada y echar en el lomo. Déjalo asar durante unos minutos más.
- Sírvelo después.





LOMBO DE CERDO CON BERENJENA

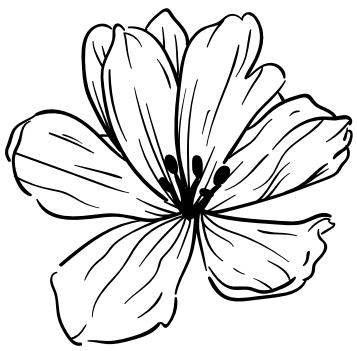
INGREDIENTES

- 1 Kg de lomo de cerdo
- 1 Kg de berenjenas
- 1 Chili Pepper Dedo de Moça
- 1 Diente de ajo machacado
- 3 cebollas cortadas en rodajas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén dorar el lomo de cerdo en aceite de oliva.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Añadir las cebollas y el ajo cortados en rodajas. Saltear durante un rato.
- Cubrir la sartén y dejar cocer a fuego lento durante 45 minutos.
- Añadir las berenjenas peladas y cortadas en rodajas finas.
- Cocinar durante otros 30 minutos. Añadir un poco de agua si necesario.
- Añadir la pimienta machacada y mezclarla con el lomo.
- Colocar el lomo en una fuente de horno y cortarlo en rodajas.
- Colocar las berenjenas por encima y servir.





BISTEC A LA PIZZAILO

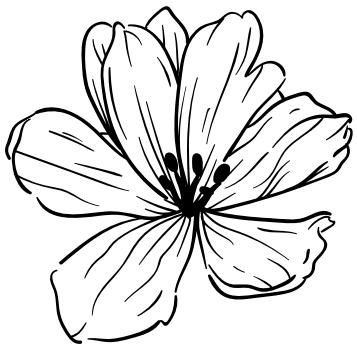
INGREDIENTES

- 2 filetes de bistec
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tomates pelados y cortados en rodajas
- 1/2 taza (de té) de Orégano
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes con sal y pimienta al gusto.
- En una sartén calentada con aceite de oliva asar los filetes por ambos lados hasta que se doren.
- Disponer los filetes en un plato y reservar.
- En la misma sartén añadir el ajo y los tomates. Rehogar durante 3 minutos por cada lado.
- Espolvorear con orégano.
- Disponer los tomates cortados en rodajas encima de cada filete.
- Servir inmediatamente.





LOMBO RELLENADO DE CERDO

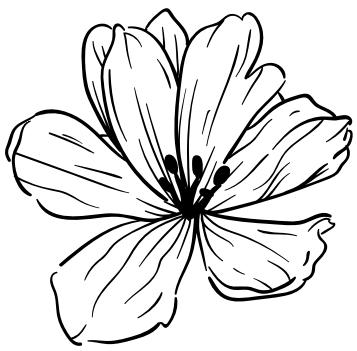
INGREDIENTES

- 1 kg de lomo de cerdo
- 350g de salchicha calabresa
- 4 hojas de repollo finamente picado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de ricotta picada
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Abrir el lomo entero dejándolo como una manta de 1 dedo de grosor.
- Sazonar con sal y pimienta.
- En una sartén calentar el aceite de oliva, rehogar el ajo y añadir el repollo picado, revolviendo durante 2 minutos. Salar al gusto si necesario.
- Reservar. Repartir la salchicha sobre la manta, luego el repollo y por último el queso ricotta.
- Enrollar,bien, pero con cuidado para que no se rompa.
- Entonces, átalo con un hilo. Cubrir con papel de aluminio y meter en el horno precalentado a 180º durante aproximadamente 1 hora.
- Retirar el papel de aluminio y dejar que se dore durante unos 15 minutos. Servir inmediatamente.





CORDERO COM HIERBAS

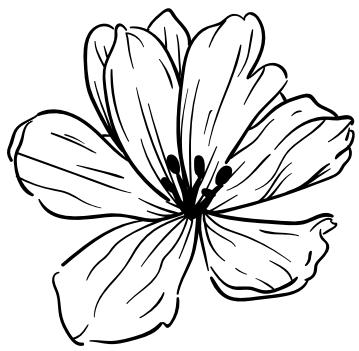
INGREDIENTES

- 400g de filete de cordero
- 4 hojas de salvia
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de tomillo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Picar las hierbas finamente.
- Sazonar los filetes en ambos lados con la sal y la pimienta. Dejar reposar 10 minutos.
- En una sartén añadir el aceite de oliva y las hierbas picadas. Mezclar bien.
- Dejar que se caliente y asar los filetes.
- Asar durante dos minutos en cada lado o hasta que alcance el punto deseado.
- Colocar en un plato y servir inmediatamente.
- Disfrute de su comida.





HÍGADO DE RES CON CEBOLLAS

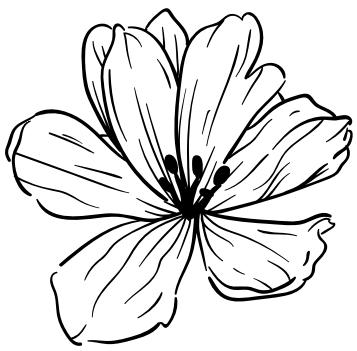
INGREDIENTES

- 500g de hígado de res
- 1 cebolla grande cortada en rodajas finas
- 2 Dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpiar bien los filetes de hígado. Sazonar los filetes con sal, pimienta y ajo, Dejar reposar durante 10 minutos.
- En una sartén añadir el aceite en una sartén y calentar a fuego medio.
- Freír las cebollas y los filetes hasta que se doren.
- Colocar los filetes en una fuente de horno y servir.





CARNE SECA CON CEBOLLAS

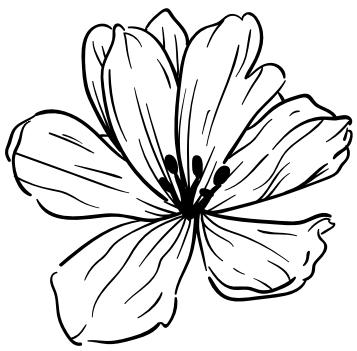
INGREDIENTES

- 1Kg de carne seca en cubos
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 tazas (de té) de agua
- 3 Cebollas cortadas en rodajas
- 1 cucharada de aceite de coco
- Perejil picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Colocar la carne seca en una olla a presión. Cubrir con agua y cocinar durante 20 minutos después de que empiece a chisporrotear.
- Retirar del fuego, escurrir la carne seca y reservar.
- En una sartén calentada con aceite de coco y mantequilla saltear la cebolla hasta que se dore.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Añadir los cubos de carne seca y saltear durante 5 minutos.
- Disponer la carne en una fuente de horno y espolvorear el perejil picado por encima.
- Servir inmediatamente.





CEBO DE PESCADO

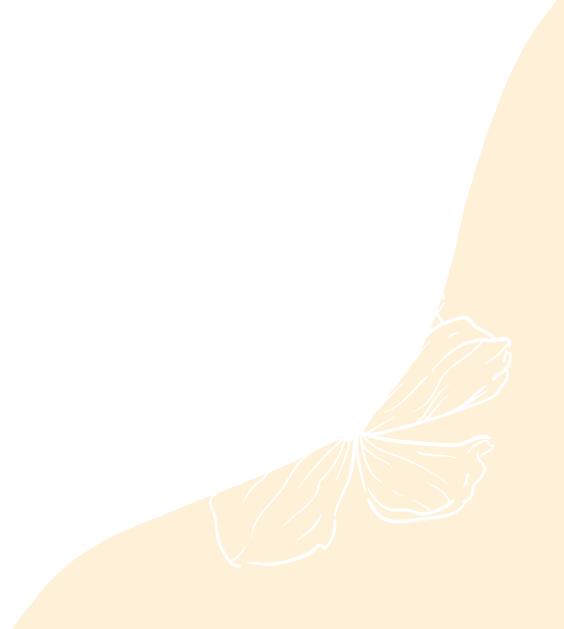
INGREDIENTES

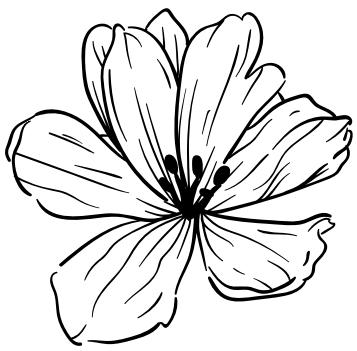
- 200g de filetes de merluza
- Jugo puro de 1/2 limón
- 1 Diente de ajo picado
- 1 cucharada (de sopa) de cebolla picado
- 1/2 cucharada de perejil picado
- 1/2 cucharada de Cebollino picado
- 4 cucharadas de vino blanco seco
- Sal y pimienta al gusto
- para empanar



MODO DE PREPARO

- Cortar los filetes en pequeñas tiras.
- En una batidora añadir la sal, el zumo de limón, la cebolla, el ajo, el perejil, la cebolleta y el vino blanco seco.
- Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea
- En un bol sazonar los cebos con la mezcla y dejarlos reposar durante 2 horas.
- Recubrir las espinas de pescado con harina de linaza y freír en aceite caliente.
- Cuando estén dorados, retírelas y escurrir en toallas de papel.





CAÇÃO EN LA SALSA VERDE

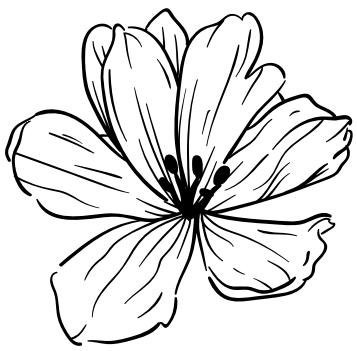
INGREDIENTES

- 1Kg de cação en rodajas
- 3 cucharadas de Mayonesa casera
- 1 taza (de té) de cebolleta picada
- 1 taza (de té) de mayonesa casera
- 1 taza (té) de perejil picado
- Sal y pimienta negra al sabor

MODO DE PREPARO

- En un recipiente sazonar los filetes con la mayonesa, la sal y la pimienta negra.
- Déjelo a un lado por 20 minutos.
- Colocar los filetes en una fuente de horno. Hornear en un horno precalentado a 180°C durante 20 minutos o hasta que se dore.
- Para la salsa verde, mezclar en una batidora la mayonesa, el perejil picado, la cebolleta picada, la sal y la pimienta negra hasta obtener una mezcla homogénea.
- Sacar la carne del horno y echar la salsa verde por encima.





BISTEC DE CERDO

INGREDIENTES

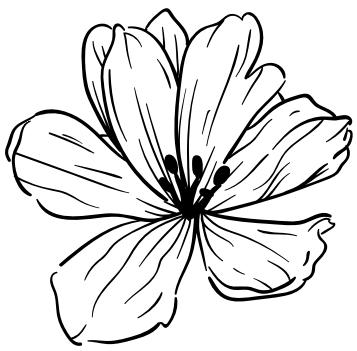
- 8 bistecs de cerdo
- 4 dientes de ajo aplastados
- Zumo puro de 1/2 limón
- 1 cucharada (de postre) de Pimentón
- 1 taza de agua caliente
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes de cerdo con el ajo machacado, el zumo de limón, la sal y la pimienta.
- Dejar reposar durante 20 minutos.
- Colocar la olla de presión en la estufa para calentarla.
- Cuando esté muy caliente, poner los filetes para que se doren.
- Añadir el pimentón y el agua. Mezclar y poner la tapa.
- Cuando la presión de la olla empezar a chisporrotear, bajar el fuego y dejar por 15 minutos.
- Entonces, retirar la presión y colocar a fuego alto de nuevo.
- Dejar que la salsa se cocine un rato. Ella se reducirá y se volverá un poco más espesa.
- Servir inmediatamente.





CARNE PICANHA A LA SALSA GORGONZOLA

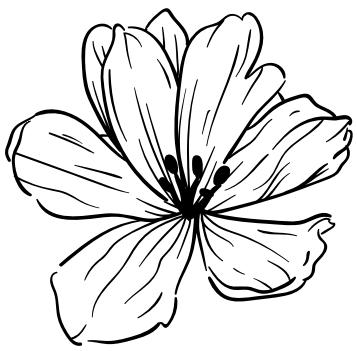
INGREDIENTES

- 2Kg de carne picanha
- 200 g de Queso Gorgonzola
- 250 g de crema de leche ligera
- 200 g de queso crema ligero
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Condimentar la carne con sal y pimienta negra al gusto.
- Colocarla en una bandeja ligeramente engrasada y hornear en un horno precalentado a 200°C durante aproximadamente 45 minutos o hasta que esté en el punto deseado.
- Dejar a un lado. En un bol disponer el queso gorgonzola picado y fundirlo al baño maría.
- Añadir la crema de leche mientras está en el baño maría y mezclar bien hasta que se disuelva.
- Añadir el queso crema y revolver hasta que se incorpore.
- Cortar la picanha en rodajas y colocarla en una fuente de horno.
- Echar la salsa de queso gorgonzola por encima.
- Servir inmediatamente.





PESCADO RELLENADO

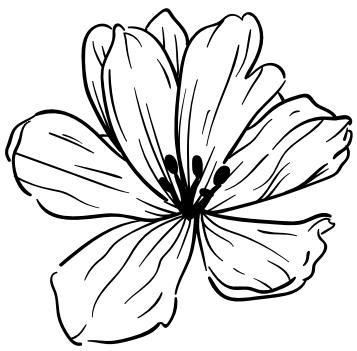
INGREDIENTES

- 1 Pescado entero limpio
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla grande
- 1 tomate mediano
- Zumo puro de 1 limón
- 1 cucharada de Perejil
- 1 cucharada (sopa) de Cebolleta picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Picar la cebolla, el tomate y la pimienta.
- En un recipiente sazonar el pescado con el zumo de limón, la sal y la pimienta negra al gusto.
- Dejar descansar por 20 minutos.
- En un bol grande mezclar el tomate, el pimiento, el perejil, la cebolleta. Sazonar con un poco de sal y aceite de oliva.
- Colocar esta mezcla adentro de los peces.
- Colocar el pescado en una bandeja para hornear y cubrirlo con el papel de aluminio.
- Hornear en un horno precalentado a 180°C durante 45 minutos.





ATÚN CON SÉSAMO

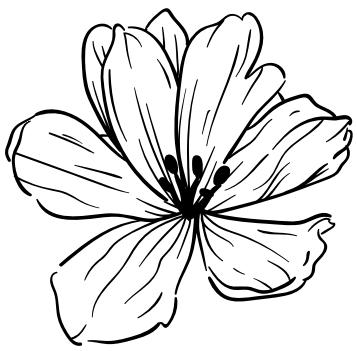
INGREDIENTES

- 300g de atún
- 120g de semillas de sésamo
- 2 Dientes de ajo
- Perejil verde y cebolleta picada al gusto
- 350 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Añadir en la batidora la cebolleta picada, el perejil verde y el aceite de oliva. Mezclar bien.
- Apartar.
- Sazonar el atún con sal y pimienta negra al gusto. Echar las semillas de sésamo.
- En una sartén calentada dorar el atún durante algunos segundos sin que se cocine demasiado.
- Sacar el pescado de la sartén. Cortarlo en tiras y servirlo con la salsa reservada.





CAÇÃO CON MOSTAZA

INGREDIENTES

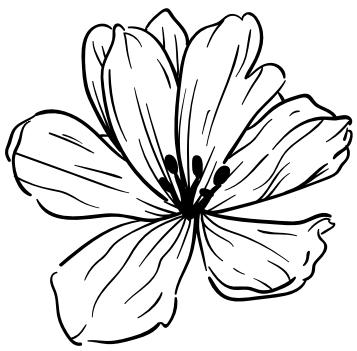
- 1 Kg de filetes de cação
- 6 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 cucharada de Mostaza
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de romero
- 1 cucharada de zumo de limón puro
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar el zumo de limón, la mostaza, el orégano, el romero, el aceite de oliva y sazonar con aceite de oliva y sal.
- Sazonar con sal.los filetes. Dejarlos reposar en una fuente de horno durante 10 minutos.
- Hornear a 220°C durante 30 minutos.





ROBALO A LA PARRILLA

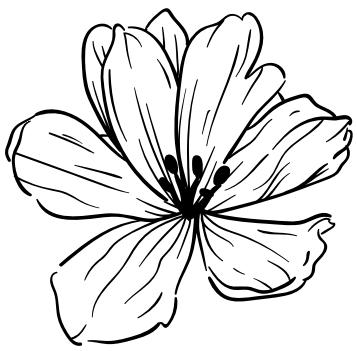
INGREDIENTES

- 600g de robalo fresco
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de perejil
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Rellenar la carne con el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta al gusto.
 - Ponerla en la nevera durante 20 minutos.
 - Colocar el pescado en una parrilla precalentada y asar durante 10 minutos por cada lado.
 - Colocar el pescado en un plato, espolvorear el perejil por encima
- Y echar un poco de aceite de oliva.





PESCADO AL VINAGRETE

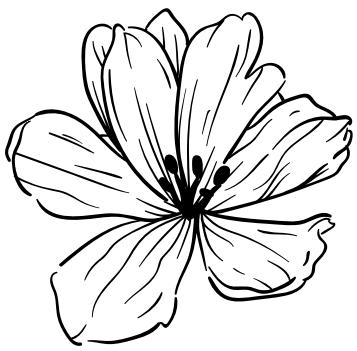
INGREDIENTES

- 4 filetes de Pescado
(Aproximadamente 200g cada uno)
- 100 ml de leche de coco
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de Perejil
- 3 Tomates cortados en cubos y sin semillas
- 1 pimiento verde pequeño
- Zumo puro de medio limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes de pescado con el zumo de limón y sal al gusto.
- Dejar a un lado.
- Picar la cebolla, el perejil, el tomate y la pimienta.
- Saltear en una sartén calentada con aceite de oliva hasta que empiece a soltar el líquido.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Añadir los filetes de pescado en la sartén y cocinar.
- Una vez que los filetes estén cocidos, añadir la leche de coco y cocinar durante otros 5 minutos.
- Echar más sal, si necesario. Espolvorear el perejil por encima.





PESCADO ASADO CON CREMA DE ESPINACA

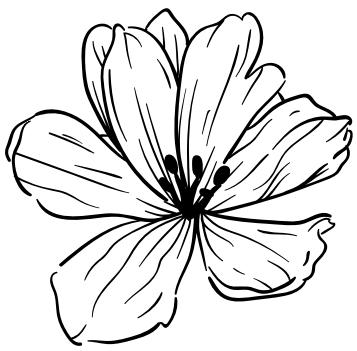
INGREDIENTES

- 400g de filetes de pescado blanco
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo grande
- 1 manojo de espinacas picado
- 150 ml de crema de leche ligera
- 200 g de queso parmesano rallado
- 1 Limón
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Condimentar los filetes con limón, sal y pimienta negra. Reservar.
- En una sartén dorar la cebolla y el ajo en el aceite de oliva. Añadir las espinacas y dejar saltear hasta que empiece a deshacerse.
- Añadir la crema de leche, la pimienta (al gusto) y la sal.
- Dejar reducirse un poco y apagar el fuego. En una fuente de horno que se pueda hornear añadir el aceite de oliva, disponer los filetes y cubrirlos con las espinacas
- Cubrir el plato con la ralladura de queso parmesano y hornear a media fogo durante 25 minutos.





FILETE DE ATÚN ASADO

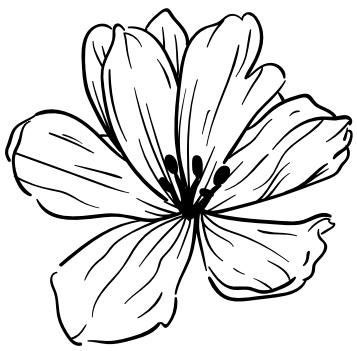
INGREDIENTES

- Filete de atún de 900 g fresco
- Zumo puro de 2 limones
- 3 dientes de ajo aplastados
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Cilantro seco al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En un tazón, combinar los filetes de atún con el ajo, la sal, la pimienta negra, el cilantro, el jengibre y el zumo de limón.
- Mezclar bien para que los ingredientes se queden en los filetes.
- Dejar descansar los filetes durante 30 minutos.
- Colocar los filetes en una bandeja para hornear y cubrir con papel de aluminio.
- Hornear en un horno precalentado a 250°C durante 30 minutos.
- Retirar el papel de aluminio, añadir el aceite de oliva y cocer en el horno hasta que se dore.





CAMARÓN EN LA MOSTAZA

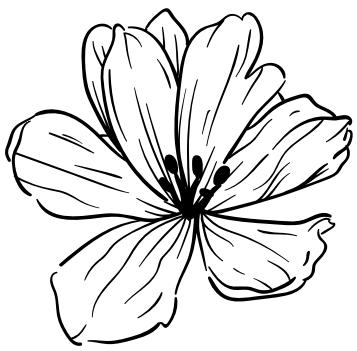
INGREDIENTES

- 1Kg de camarón limpio
- 1 taza de mostaza Cero azúcar
- 3 Dientes de Ajo
- 200g de crema de leche ligera
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de oliva saltear la cebolla y el ajo hasta que se doren.
- Añadir los camarones. Saltear hasta que estén rosadas y cocidas.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Añadir la crema de leche y la mostaza.
- Dejar cocer 5 minutos.
- Servir y disfrutar.





SALTEADO DE ATÚN

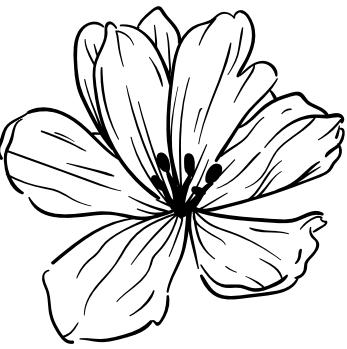
INGREDIENTES

- 2 latas de atún rallado
- 1 Cebolla picada
- 1 tomate sin semillas picado
- 1 cucharada (sopa) de aceite de oliva
- Perejil al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de oliva saltear la cebolla hasta que esté transparente.
 - Añadir el tomate y saltear hasta que esté ligeramente cocido.
 - Añadir el atún escurrido y saltear durante 8 minutos o hasta que esté seco.
 - Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Espolvorear el perejil por encima.





ROLLITOS DE SALMÓN RELLENADOS

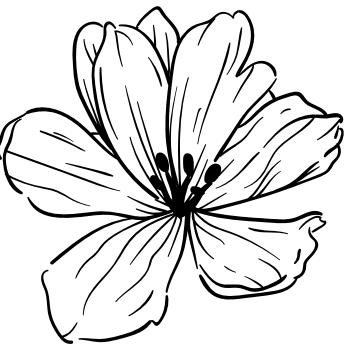
INGREDIENTES

- 300g de salmón ahumado
- 250 g de Cream Cheese
- 1 cucharada Cebolleta verde picada
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Batir el Cream Cheese, la sal, la pimienta y la cebolleta en una batidora hasta obtener una mezcla homogénea
- Cortar el salmón en rodajas finas.
- Colocar las rodajas de salmón en una bandeja para hornear plana y llenar con la mezcla de Cream Cheese.
- Enrollar las rodajas de salmón como si fueran pajas. Colocar en un plato y servir





MOQUECA DE PESCADO LOW CARB

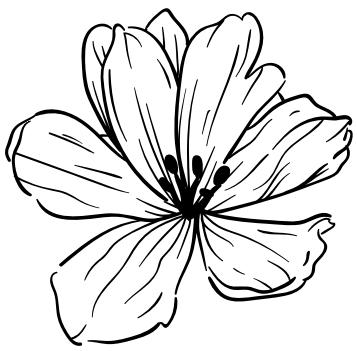
INGREDIENTES

- 8 Palos para peces pequeños
- 1 cebolla grande
- 2 tomates medianos
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 4 cucharadas (sopa) de Zumo de limón puro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de Cilantro picado
- 1/2 taza de agua
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los tomates y la cebolla en rodajas
- Picar los pimientos en tiras.
- En un recipiente sazonar los filetes de pescado con el zumo de limón, cilantro, sal y pimienta al gusto.
- En una sartén grande disponer el pescado y añadir el aceite de oliva.
- Añadir la cebolla, el tomate, los pimientos y el agua.
- Llevar a ebullición y hervir.
- Después de hervir, reducir el fuego y cocinar durante 25 minutos o hasta que el pescado esté muy suave.





SALMÓN AL QUESO CREMA

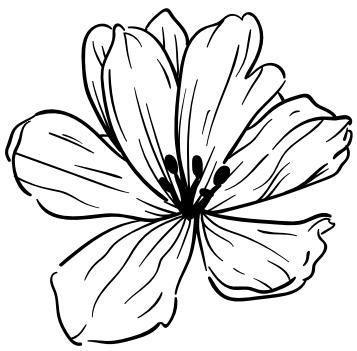
INGREDIENTES

- 1 Kg de filetes de salmón
- 1/2 taza (de té) de Queso cremoso ligero
- 1/2 taza de leche de coco
- 1/2 taza (de té) de salsa de tomate sin azúcar
- Zumo puro de 1 limón
- 1 cucharada de Alcaparras
- Perejil y cebolleta verde al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes de salmón con sal, pimienta negra y zumo de limón al gusto.
- En un bol mezclar la salsa de tomate, el queso crema, la leche de coco, el perejil y la cebolleta.
- Condimentar con un poco de sal.
- Disponer los filetes de salmón en una fuente de horno y verter la mezcla por encima.
- Espolvorear las alcaparras por encima.
- Cocer en un horno precalentado a 180°C durante 40 minutos.





MÚJOL ASADO

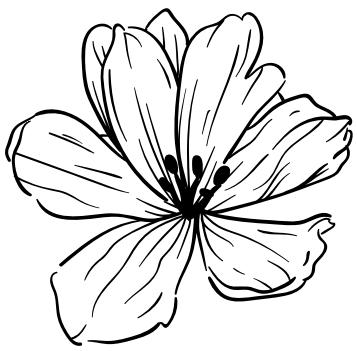
INGREDIENTES

- 1 mujol limpio de 1,5Kg
- 5 dientes de ajo triturados y picados
- Zumo puro de 1 limón
- 1 Cuchara (sopa) de Aceite de oliva
- Romero al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Hacer cortes diagonales en el mujol y colocar trozos de ajo en su interior.
- En un recipiente poner el zumo de limón, la sal y la pimienta al gusto. Mezclar bien.
- Sazonar el pescado con esta mezcla.
- Colocar el pescado en una bandeja engrasada con aceite de oliva y espolvorear el romero por encima.
- Echar un poco de aceite de oliva y hornear en un horno precalentado a 180°C por aproximadamente 35 minutos.





CEVICHE

INGREDIENTES

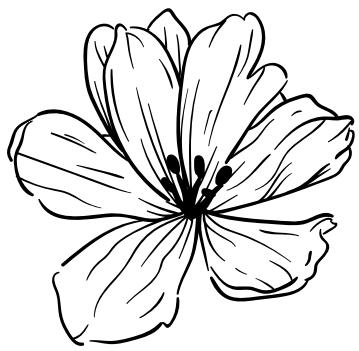
- 350g de pescado blanco (suela)
- Jugo puro de 1 limón
- 1/2 cebolla roja
- 1/2 cucharadita de Pimienta Dedo de Moça picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar el pescado en cubos medianos y regulares para que se marinen uniformemente.
- Colocar el pescado en un bol y añadir el limón.
- Sazonar el pescado con sal y pimienta al gusto.
- Cortar la cebolla en tiras finas.
- Quitar todas las semillas de los chiles y cortarlos en cubos pequeños.
- Añadir la cebolla, el pimiento y el cilantro al pescado.
- Mezclar todos los ingredientes, rociar con aceite de oliva y servir bien frío.





PESCADO CON LECHE DE COCO

INGREDIENTES

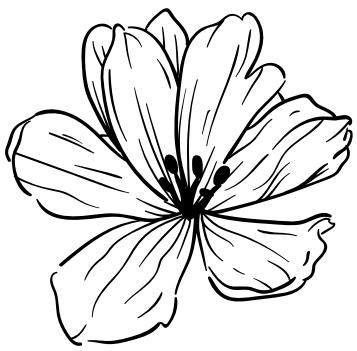
- 4 filetes de lenguado
- 2 cucharadas de zumo de limón Tahití puro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 Cebolla picada
- 1 Diente de ajo picado
- 1 cucharada de leche de coco
- 1 Taza (té) de Tomate Cherry
- 1 Taza (té) de brócoli picado
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes de lenguado con sal, pimienta y el jugo del limón.
- En una sartén calentar el aceite de oliva y saltear el ajo y la cebolla.
- Luego, añadir los filetes de lenguado y dorarlos por ambos lados.
- Añadir la leche de coco, los tomates y el brócoli.
- Cuando hierva, bajar el fuego y cocinar durante 20 minutos.
- Retirar del fuego y disponer en una fuente de horno.





SALMÓN A LA SALSA DE MARACUYÁ

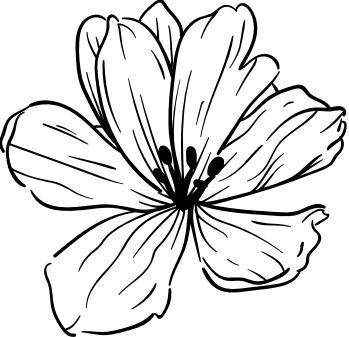
INGREDIENTES

- 2 Filetes de salmón
- 4 cucharaditas de Mantequilla
- 1 Limón de Tahití (zumo puro)
- 1 Pulpa de fruta de la pasión media
- 3/4 tazas (de té) de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Colocar los filetes de salmón en un bol y añadir el zumo de limón, la sal y la pimienta.
- Dejar marinar durante 30 minutos.
- Colocar el salmón en una fuente de horno forrada con papel de aluminio y engrasar com dos cucharadas de mantequilla.
- Cubrir el salmón con el papel de aluminio y hornear en un horno precalentado a 200°C durante 25 minutos.
- Para preparar la salsa de maracuyá, poner dos cucharadas de mantequilla en una sartén y calentar para que se derrita.
- Añadir el vino y la pulpa de maracuyá.
- Mezclar bien y dejar hervir unos minutos para permitir que los filetes se queden com este sabor.
- Una vez cocido el salmón, sacar del horno y colocar en un plato. Rociar la salsa de fruta de la pasión por encima. Servir.





BACALAO FRESCO CON AZAFRÁN

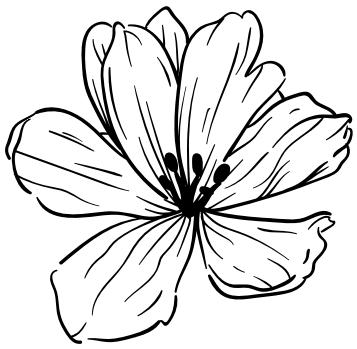
INGREDIENTES

- 4 tomates picados
- 2 Dientes de ajo picados
- 1 pimienta de su preferencia
- 1 Cebolla picada
- 1/2 taza (de té) de perejil,
- 4 Filetes de bacalao fresco
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 150ml de agua
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar las cebollas, los tomates y el pimiento en rodajas.
- Colocar el bacalao desalado en una sartén y cubrir con agua.
- Llevar a ebullición, teniendo cuidado de no ablandarlo demasiado.
- Retire el bacalao de la sartén.
- En una fuente de horno, colocar una capa de cebollas, una de pimientos y una capa de tomates.
- Espolvorear el perejil.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto, siempre teniendo cuidado de no salar demasiado.
- Rociar con aceite de oliva y cocer en el horno precalentado durante unos 30 minutos.





CALAMAR RELLENADO

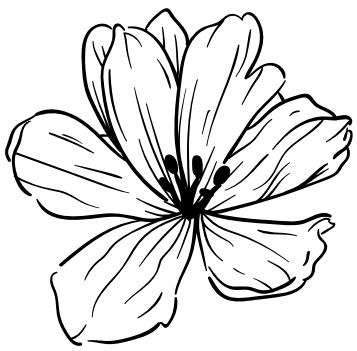
INGREDIENTES

- 3 Calamares medianos
- 2 tomates medianos
- 2 cucharadas de salsa de tomate cero azúcar
- 1 cucharada de Cebolleta
- 1 cucharada de Perejil
- 1 cucharada de eneldo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de sal gruesa
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- de nuevo y retirar la piel de los calamares.
- Colocar los calamares en una sartén con agua hirviendo, la sal gruesa y la pimienta.
 - Dejar que se cocine durante 3 minutos. Sacar los calamares del agua y dejar a un lado.
 - En un bol mezclar los tomates y las hierbas. Sazonar con un poco de sal.
 - Rellenar los calamares por el interior y envolver en papel de envolver, presionando para formar los rollos.
 - Llevarlos al congelador durante dos horas o hasta que los rollos de calamar estén firmes.
 - En una sartén colocar la salsa de tomate, el eneldo y el aceite de oliva. Freír durante 2 minutos.
 - Sacar los rollos de calamar del congelador y cortarlos. Disponer las rodajas de calamar en un plato y verter la salsa por encima.





CAMARÓN AL CATUPIRY

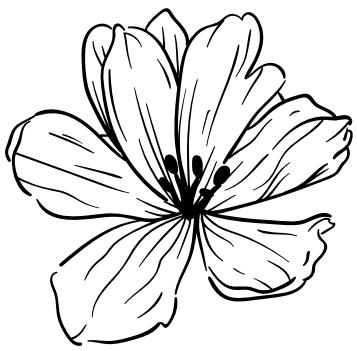
INGREDIENTES

- 600 g de camarones limpios
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 taza (té) de Salsa de tomate casera
- Queso Catupiry al gusto
- Queso parmesano rallado al gusto
- 2 pimientos picados
- 1 Cebolla rallada
- 1 cucharada de perejil
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de oliva, saltear la cebolla y los pimientos. Añadir la salsa de tomate y los camarones.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto. Dejar cocinar durante aproximadamente 5 minutos.
- Forrar una fuente de horno con el queso catupiry y poner la salsa con los camarones por encima.
- Espolvorear el queso parmesano y el perejil por encima. Hornear a 180°C hasta que se gratine.





BROCHETA DE CAMARÓN

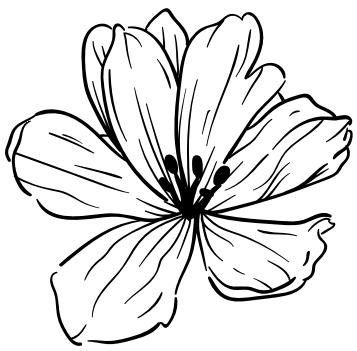
INGREDIENTES

- 600 g de camarón limpios
- 2 dientes de ajo triturados y picados
- 1 cucharada de tomillo
- Zumo puro de 1 limón
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Lavar y secar los camarones.
- En un recipiente colocar los camarones y sazonar con el zumo de limón, el aceite de oliva, el tomillo, la sal y la pimienta negra.
- Dejar reposar 20 minutos en la nevera.
- Colocar los camarones en las brochetas, manteniendo una distancia entre ellos.
- En una sartén calentada con aceite de oliva dejar asar durante 3 minutos por cada lado o hasta que estén doradas y cocidas.





MEJILLÓN AL VINAGRETE

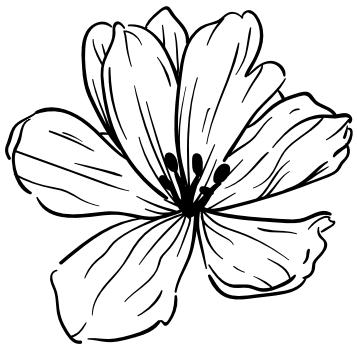
INGREDIENTES

- 500g de mejillones
- 1 cebolla morada picada
- 1 pimiento rojo picado
- 2 Tomates
- 1 cucharada (sopa) de Perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza (de té) de Vinagre de manzana
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Comprar los mejillones ya limpios o limpiarlos con cuidado.
- Colocar los mejillones en una sartén con agua y calentar hasta que hierva.
- Escurrir el agua y colocar los mejillones en una fuente.
- Dejarlo a un lado.
- Picar los tomates, la cebolla y la pimienta.
- Colocar todo en un bol. Añadir el vinagre, el aceite de oliva y el perejil. Sazonar con sal al gusto.
- Mezclar bien y colocar por encima de los mejillones. Colocar en la nevera durante aproximadamente 1 hora.





WRAP DE LECHUGA RELLENADO CON POLLO

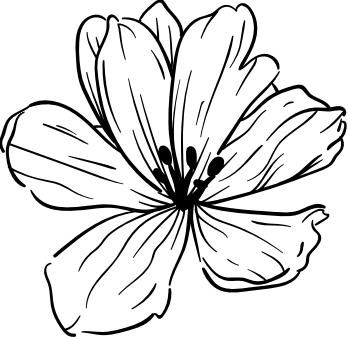
INGREDIENTES

- 3 filetes medianos de pechuga de pollo
- 4 hojas de lechuga crujiente
- 1/2 zanahoria cortada en tiras
- 1/2 Cebolla finamente picada
- Aceite de oliva para saltear
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Colocar la zanahoria en una cacerola con agua y sal hasta que esté caliente.
- Después de que estén listos ponerlos a un lado.
- Sazonar los filetes de pechuga de pollo com sal y pimienta negra al gusto.
- Cortar los filetes en dados pequeños.
- En una sartén com aceite de oliva asar los cubos de pollo hasta que estén cocidos y dorados.
- Añadir la cebolla y rehogar durante 3 minutos.
- Después de que el relleno se haya enfriado, colocar las hojas de lechuga en una bandeja o plato y llenar con el pollo.
- Envolver las hojas y servir.





BERENJENA RELLENADA CON POLLO

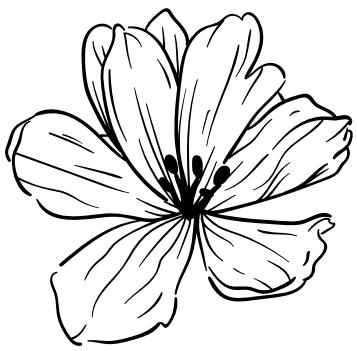
INGREDIENTES

- 2 berenjenas grandes
- 350g pechuga de pollo desmenuzada
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 pimiento rojo picado
- 1 tomate pequeño picado
- 1 cucharada (sopa) de Perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar la berenjena por la mitad.
- Con la ayuda de un cuchillo, quitar el núcleo y picarlo. Dejarlo a un lado.
- En una sartén calentada com aceite de oliva freír el pollo desmenuzado hasta que esté dorado.
- Añadir la berenjena, el tomate, la cebolla y el pimiento. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Dejar que se cocine durante 5 minutos.
- Rellenar las berenjenas con el pollo. Espolvorear perejil por encima y colocarlas en un molde para hornear engrasado con un poco de aceite de oliva.
- Hornear en un horno precalentado horno a 160°C durante 20 minutos hasta que las berenjenas estén muy blandas.





PASTA DE CALABACÍN

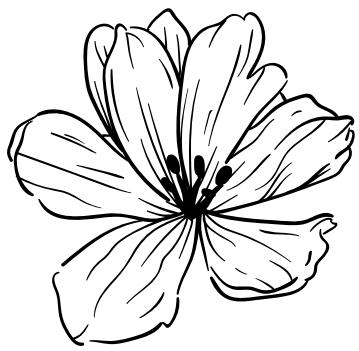
INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos cortados en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 de taza (té) de Agua
- 2 dientes de ajo aplastados
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 cucharada de Perejil picado

MODO DE PREPARO

- Cocer los calabacines com agua y un poco de sal por 4 minutos o hasta que el calabacín esté suave.
- Escurrir el agua y reservar.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltear el ajo y el perejil.
- Dejar que se fría hasta que el ajo empiece a y añadir el calabacín.
- Corregir la sal y añadir pimienta negra a pimienta al gusto.
- Servir inmediatamente.





ACELGA RELLENADA COM RICCOTA

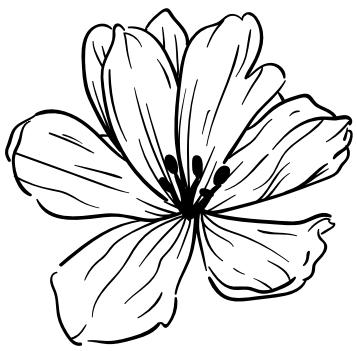
INGREDIENTES

- 10 hojas de acelga
- 2 tazas de ricotta
- 2 X Tazas (de té) de Caldo de verduras casero
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 cucharadas de leche de coco
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol colocar la ricotta y la leche de coco.
- Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Dejarlo a un lado.
- Retirar el tallo de las hojas de acelga, abrir las y colocar una porción del relleno en cada hoja.
- Cerrar los extremos y los lados hacia adentro y enrollar.
- Cocer el caldo de verduras a fuego medio y cuando esté hirviendo, añadir las acelgas
- Cocinar hasta que las acelgas estén blandas.
- Retirar las acelgas y dejarlas escurrir un poco.
- En una sartén calentada con aceite de oliva añadir las acelgas rellenas. Cocinar durante unos minutos más hasta que estén ligeramente firmes.





LASAÑA DE BERENJENA

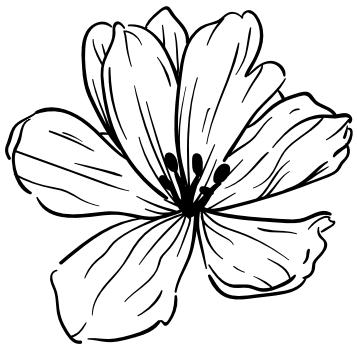
INGREDIENTES

- 1Kg de berenjena
- 400g de carne molida
- 200 g de queso mozzarella
- 1 cebolla mediana picada
- 100g de pulpa de tomate
- 4 cucharadas de aceitunas verdes picadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto
- Orégano al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar las berenjenas con la cáscara y pelarlas. Coger en agua con sal durante 5 minutos.
- Sacar del agua y dejar escurrir toda el agua.
- Reservar. En una sartén saltear la cebolla con aceite de oliva y añadir la carne picada.
- Después de que esté bien salteado añadir la pulpa de tomate y las aceitunas. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- En una fuente de horno, hacer una capa com la salsa.
- Entonces, haz otra capa con la berenjena y el queso en rodajas.
- Repetir hasta llenar la bandeja de hornear.
- Espolvorear orégano al gusto y hornear hasta que el queso se derrite.





ARROZ DE COLIFLOR

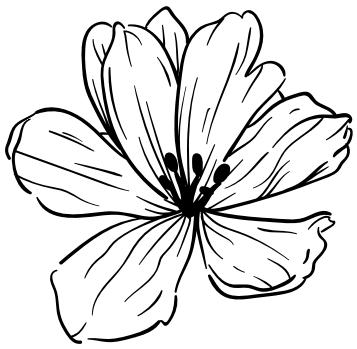
INGREDIENTES

- 1 coliflor grande
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas (de té) de agua
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Separar la coliflor en floretes y poner en el procesador de alimentos hasta que la coliflor tenga la textura del arroz.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltear el ajo hasta que se dore.
- Añadir la coliflor y sazonar con sal y pimienta negra al gusto. Revolver bien.
- Añadir el agua y dejarlo hasta que se seque y la coliflor se ablande ligeramente.





LASAÑA DE CALABACÍN

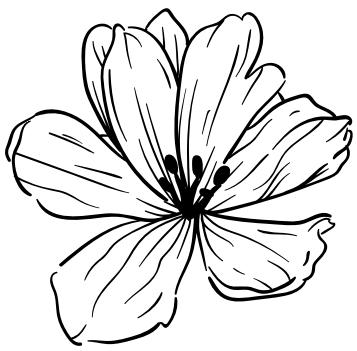
INGREDIENTES

- 1Kg Calabacín
- 400g de carne molida de Pollo
- 200 g de queso mozzarella
- 1 cebolla mediana picada
- 400 g de crema de leche ligera
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Orégano al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los calabacines con la cáscara y cocer en agua con sal durante 5 minutos.
- Sacar del agua y escurrirla toda.
- Dejar a un lado.
- En una sartén saltear la cebolla picada con aceite de oliva y añadir la carne molida.
- Después de que esté bien salteado, añadir la crema de leche y sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- En una fuente de horno hacer una capa con la crema.
- Luego añadir el calabacín y la mozzarella.
- Repetir la operación hasta que se llene la bandeja de hornear.
- Espolvorear el orégano y hornear en un horno precalentado a 160°C durante 15 minutos.





ANTIPASTO DE BERENJENA

INGREDIENTES

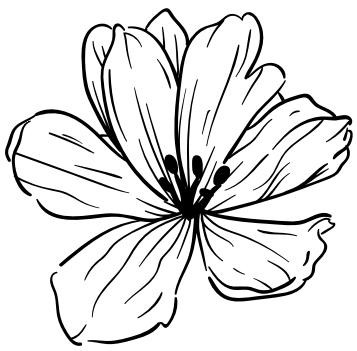
- 2 berenjenas cortadas en cubos
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla mediana cortada en cubos
- 1 tomate mediano
- 1 cucharada (sopa) de aceitunas verdes picadas
- Aceite de oliva al gusto
- Orégano al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Picar las berenjenas, los pimientos, la cebolla y el tomate.
- Colocar los ingredientes en una fuente de horno. Añadir las aceitunas, el orégano, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Mezclar bien.
- Forrar una bandeja de horno con papel de aluminio y extender la mezcla por encima.
- Cubrir con papel de aluminio y asar durante 30 minutos a fuego medio.
- Una vez cocido, retirar y colocar en un recipiente.





PURÉ DE COLIFLOR

INGREDIENTES

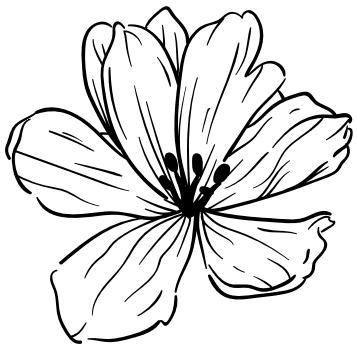
- 1 Coliflor
- 2 dientes de ajo aplastados
- 1 cucharada de Mantequilla
- 2 cucharadas de Perejil
- Crema de leche ligera
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar la coliflor en ramilletes y cocer en agua hasta que estén muy blandos, casi deshaciéndose.
- Escurrir la coliflor y batir en un procesador de alimentos y reservar.
- En una sartén calentada con mantequilla, freír los dientes de ajo machacados hasta que se doren.
- Añadir el puré. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Añadir la crema de leche poco a poco hasta que llegue a la consistencia deseada.
- Añadir el perejil picado y mezclar bien.





CEBOLLA CARAMELIZADA

INGREDIENTES

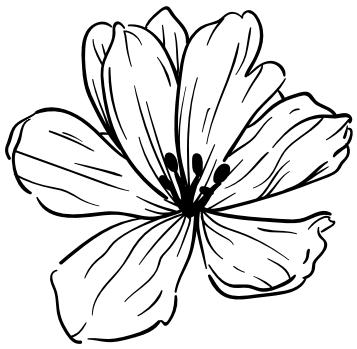
- 2 cebollas moradas cortadas en rodajas finas y uniformes.
- 2 cucharadas de Edulcorante culinario
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1/4 de taza (té) de Vinagre balsámico



MODO DE PREPARO

- En una sartén saltear las cebollas en aceite de oliva.
- Cuando estén suaves, añadir el edulcorante culinario, la sal y el vinagre balsámico.
- Bajar el fuego y dejar que se doren bien, revolviendo de vez en cuando.
- El punto deseado es cuando tenga la textura de mermelada.





CEBOLLA RELLENADA

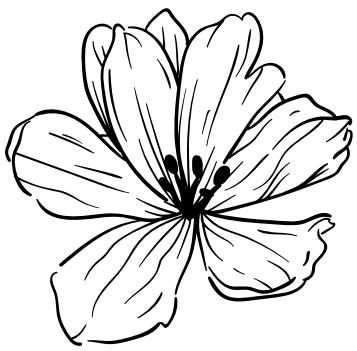
INGREDIENTES

- 4 cebollas grandes
- 350 g de carne molida
- 1 diente de ajo picado
- 1 pimiento verde picado
- 1 pimiento amarillo picado
- 100 g de crema de leche ligera
- 1 cucharada de Perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Colocar una sartén con agua y sal a fuego alto para que hierva.
- Cuando el agua esté hirviendo, colocar las cebollas peladas en la sartén y cocinar durante 20 minutos.
- Escurrir el agua y dejar las cebollas para que se enfrién.
- Retirar el corazón de las cebollas. Tenga cuidado de no perforar la parte inferior. Dejarlo a un lado. Picar el corazón de la cebolla y saltear en una sartén con aceite de oliva y el ajo hasta que se dore.
- Añadir la carne picada y saltear durante 10 minutos.
- Añadir los pimientos, el perejil y la crema de leche. Revolver bien. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Rellenar las cebollas con la carne molida y colocarlas en una bandeja de horno engrasada con un poco de aceite de oliva. Cocer en el horno a 160°C durante 20 minutos. Servir inmediatamente.





ALCACHOFA RELLENADA

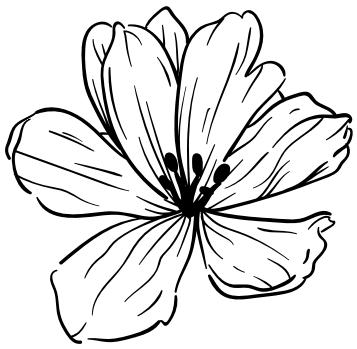
INGREDIENTES

- 2 alcachofas grandes
- 60g de hongos
- Zumo puro de 1/2 limón
- 1 huevo cocido
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén cocinar los hongos en un poco de agua hirviendo con el zumo de limón.
- Escurrir y reservar. Cocinar las alcachofas en agua hirviendo durante 20 minutos.
- Retirar las hojas y la paja del fondo y luego con la ayuda de con una cuchara, retirar la parte comestible de la alcachofa.
- En un bol triturar la pulpa de las alcachofas junto con los hongos y el huevo cocido hasta obtener una pasta.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Rellenar las alcachofas con la mezcla y hornear en un horno precalentado a 200°C durante 5 minutos para que se doren.





PANQUEQUE DE CALABACÍN

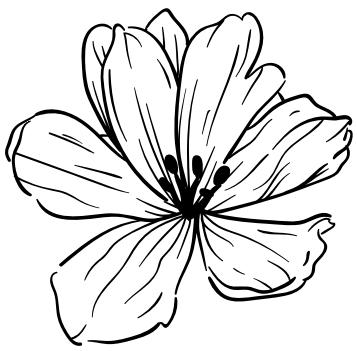
INGREDIENTES

- 1 cucharada de harina de berenjena
- 2 Calabacines rallados
- 3 Huevos
- 1 cucharada de Queso parmesano rallado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar el ajo y los huevos. Añadir la cebolla, el parmesano rallado, una pizca de pimienta y la harina de berenjena.
- Mezclar bien y luego añadir el calabacín. Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea. Poner un poco de la mezcla en una sartén engrasada y calentada para hacer las tortitas.
- Cuando los bordes comienzen a despegarse de la sartén, dar la vuelta al panqueque y esperar hasta que ambos lados estén igualmente dorados.
- Repetir hasta el fin de la masa. Rellenar los panqueques con el relleno que quieras.





FAROFA LOW CARB

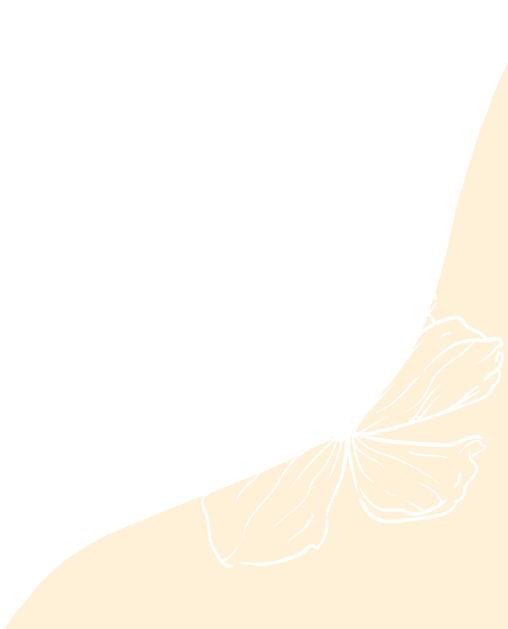
INGREDIENTES

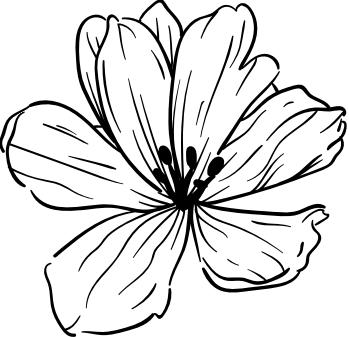
- 400 g de salchicha calabresa
- 1 cebolla finamente picada
- 4 dientes de ajo picados
- 3 tomates picados
- 4 cucharadas de aceite de coco
- 2 tazas (té) de harina de almendras
- 2 tazas (té) de nueces de Brasil picadas
- 1 taza de aceitunas
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de coco saltear la cebolla y el ajo durante 4 minutos.
- Añadir la salchicha picada y saltear un poco más.
- Añadir los tomates y las aceitunas. Mezclar bien. Dejemos que cocine hasta que el líquido se seque.
- Añadir la harina de almendras, las nueces de Brasil trituradas y sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Mezclar bien.





FAROFA DE BRÓCOLI

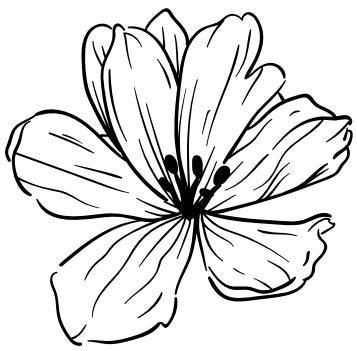
INGREDIENTES

- 150g de brócoli
- 1 Huevo
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina de coco
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén colocar la mantequilla y el brócoli cortado en pedazos.
- Cocinar revolviendo de vez en cuando.
- Añadir el huevo por encima del brócoli y sazonar con sal y negro sal y pimienta al gusto.
- Dejar cocer el huevo y mezclar bien.
- Añadir la harina de coco y mezclar bien.





CABALAZA RELLENADA COM CARNE SECA

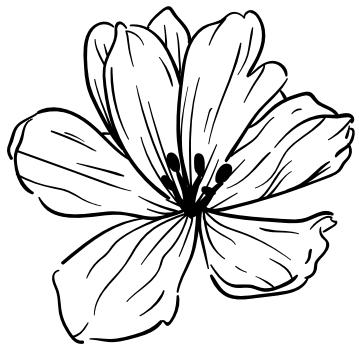
INGREDIENTES

- 1 calabaza mediana
- 500g de carne seca rallada
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 200 g de crema de leche ligera
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 cucharadas de Salsa de tomate
- 8 aceitunas verdes picadas
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Abrir la calabaza en la parte superior, haciendo una tapa.
- Con la ayuda de una cuchara quitar las semillas y un poco de la pulpa de la calabaza.
- Reservar la pulpa.
- En una sartén calentada con aceite de oliva saltear la carne seca com cebolla, ajo, salsa de tomate y aceitunas.
- Dejar a un lado. En otra sartén cocer la pulpa de la calabaza y hacer un puré.
- Añadir la crema de leche a la carne seca.
- Mezclar bien y sazonar com sal y pimienta al gusto.
- Rellenar la calabaza con este puré y cocerlo en un horno precalentado a 180°C durante 40 minutos o hasta que la calabaza esté cocida.





PURÉ DE CALABAZA CON JENGIBRE

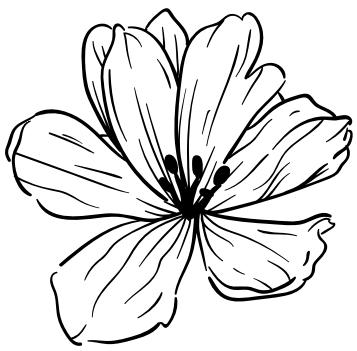
INGREDIENTES

- 600 g de calabaza en cubos
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 2 cucharadas Cebolleta picada
- 1/2 cucharada de Mantequilla
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cocer la calabaza, escurrirla y ponerla a través de un exprimidor de verduras.
- Colocar la calabaza en la sartén y añadir la mantequilla. Llévarlo al fuego, revolviendo constantemente hasta que la mantequilla se derrita.
- Añadir el jengibre, la sal y la pimienta negra al gusto.
- Mezclar bien y espolvorear la cebolleta picada por encima.





HONGOS RELLENADOS

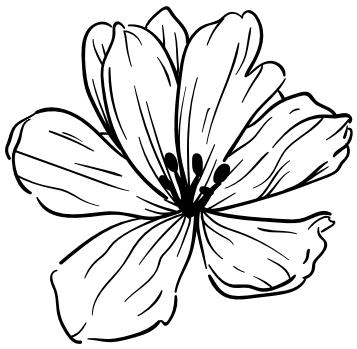
INGREDIENTES

- 12 hongos grandes
- 2 tazas (té) de bacon
- 2 cucharadas de Mantequilla
- 1 y 1/2 tazas (de té) de Cream Cheese
- 3 cucharadas de Cebolla de primavera picada
- 1 cucharada de Pimentón en polvo
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a 200°C. En una sartén freír el tocino hasta que esté crujiente.
- Retirar y dejar enfriar. Apartar la grasa de tocino.
- Con la ayuda de un tenedor desmenuzar el tocino.
- Retirar los tallos de los hongos y picarlos finamente. Saltear en la grasa del tocino. Añadir la mantequilla, si necesario.
- Disponer los champiñones en una fuente de horno engrasada. Mezclar el tocino desmenuzado, los tallos de los hongos fritos y el resto de ingredientes en un bol.
- Añadir un poco de la mezcla a cada hongo. Hornear en el horno durante aproximadamente 20 Minutos.





PEPINO RELLENADO CON ATÚN

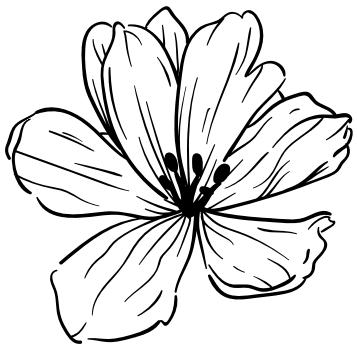
INGREDIENTES

- 1 pepino grande
- 1 Lata de atún
- 1 Cebolla picada
- 1 Perejil picado al gusto
- 1 Yema de huevo cocida y picada
- 1 cucharada (sopa) de Mayonesa casera
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpiar bien el pepino. Cortarlo en dos y luego cortarlo verticalmente en dos trozos más.
- Sacar las semillas con una cuchara, dejando un borde de al menos 1 cm.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- En un bol disponer el atún, la cebolla, el perejil, la yema de huevo picada, la mayonesa y una pizca de sal y pimienta.
- Mezclar bien con un tenedor hasta obtener una mezcla homogénea.
- Rellenar el pepino con el atún.





ROLLO DE COL CON ATÚN

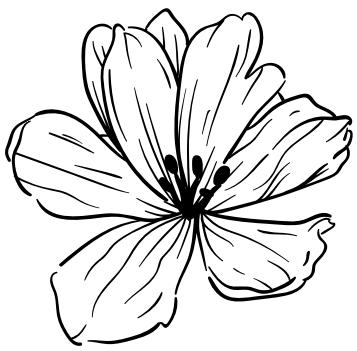
INGREDIENTES

- 4 Hojas de col
- 1 Lata de atún rallado
- 2 cucharadas de Mayonesa ligera
- 1 cucharada (de té) de cebolleta verde
- 1 cucharada de cebolla morada picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los tallos de la col, dejando la hoja más plana.
- En una cacerola con agua caliente y sal, cocinar cada hoja de col durante 30 segundos para ablandarlas un poco.
- Quitar y poner inmediatamente en un recipiente con agua fría.
- Secar muy bien cada hoja con una toalla de papel.
- Para el relleno, escurrir el líquido del atún. Mezclarlo en un bol con la mayonesa, la cebolla, la cebolleta y el aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Tomar cada hoja de col, colocar una porción del relleno y enrollarlo como un rollo, doblando los lados antes de la última vuelta para terminar.





PIMIENTO RELLENADO CON CARNE MOLIDA

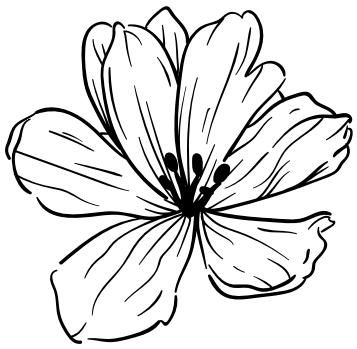
INGREDIENTES

- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharada (sopa) de aceite de oliva
- 250 g de carne picada
- 1 cebolla mediana picada
- 1 tomate medio picado
- 2 cucharadas de Perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Después de lavarla a fondo, retirar las tapas de los pimientos para cubrirlos de nuevo.
- Retirar todas las semillas y poner a un lado.
- En una sartén antiadherente saltear la carne picada.
- Cuando la carne esté seca añadir el perejil picado, la cebolla y el tomate. Sazonar con sal y pimienta negra.
- Saltear bien hasta que el tomate y la cebolla estén muy dorados. Añadir el perejil y apagar el fuego.
- Dejarlo a un lado. Rellenar los pimientos con la carne molida (Poner bien para que ningún espacio se quede vacío).
- Poner la tapa y sujetarla con la ayuda de palillos.
- Llevarlo a asar en una sartén antiadherente en un horno precalentado a 200C° durante aproximadamente de 20 a 30 minutos.





SALSA DE TOMATE FRESCA

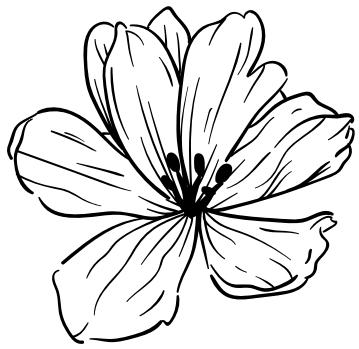
INGREDIENTES

- 1kg de tomates maduros pelados y sin semillas
- 2 cucharadas de Aceite de coco
- 1 diente de ajo entero
- 1/2 Cebolla cortada en cubos pequeños
- 1/2 manojo de hojas de albahaca fresca picadas

MODO DE PREPARO

- Cortar la mitad de los tomates en cubos medianos. Con la otra mitad batir en una licuadora con un poco de agua.
- Calentar el aceite de coco en una sartén. Añadir la cebolla y saltear hasta que esté transparente.
- Añadir el ajo y dóralo ligeramente. Añadir los tomates picados y la pulpa batida. Cocinar a fuego lento hasta que el tomate empiece a secarse.
- Añadir las hojas de albahaca picadas y retirar el ajo.





CALABACÍN RELLENADO CON ATÚN

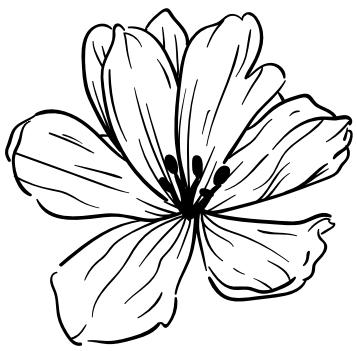
INGREDIENTES

- 2 calabacines grandes
- 1 y 1/2 tazas de atún enlatados y escurridos
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 cucharadas de Cebolleta picada
- Sal y pimienta negra al gusto
- Queso rallado al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los calabacines en rodajas de unos 3 a 4 cm de ancho.
- Retirar la pulpa con una cuchara, dejando un borde de unos 0,5 cm. Reservar la pulpa.
- En una sartén con aceite de oliva saltear la cebolla, el atún y la pulpa que se extrajo del calabacín. Sazonar al gusto con sal y pimienta negra.
- Rellenar el calabacín y espolvorear el queso rallado y la cebolleta picada al gusto.
- Hornear en un horno precalentado a 180°C durante 30 minutos o hasta que el calabacín esté suave.
- ¡Listo!





PURÉ DE CALABACÍN

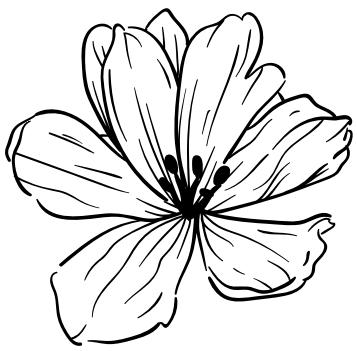
INGREDIENTES

- 900g de Calabacines
- 2 Cucharas (sopa) de Mantequilla
- 2 dientes de ajo
- Condimento verde picado al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los calabacines en rodajas. Colocarlas en una cacerola con suficiente agua para cubrirlas y sazonar con sal.
- Pelar los dientes de ajo y añadir a la sartén.
- Cocer durante 10 minutos.
- Escurrir los calabacines y ponerlos en una batidora o triturar con un tenedor.
- Poner el calabacín en una sartén y añadir la mantequilla poco a poco, siempre revolviendo el fondo de la sartén.
- Condimentar a su gusto con sal y pimienta. Añadir el condimento verde.
- Ponerlo en un plato y servirlo inmediatamente.





VERDURAS GRATINADAS

INGREDIENTES

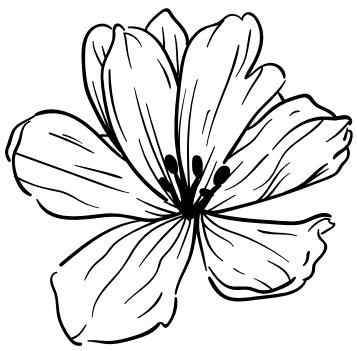
- 1 Tomate mediano picado pelado y sin semillas
- 1 Berenjena pequeña en cubos
- 1 Taza (té) de ramas de brócoli
- 1 Taza (té) de Coliflor
- 300 g de queso mozzarella rallado
- 1 Taza (té) de crema de leche ligera
- 1 cucharada de orégano
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- En una olla con agua y un poco de sal colocar el berenjena, el brócoli y la coliflor para cocinar.
- Drenar y distribuir las verduras en una fuente de horno. Añadir el tomate y mezclar bien.
- Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Añadir la crema de leche y mezclar bien. Cubrir con el queso mozzarella y espolvorear el orégano.
- Cocinar en un horno precalentado a 170°C durante 25 minutos o hasta que el queso se derrita.





BERRO EN LA MANTEQUILLA

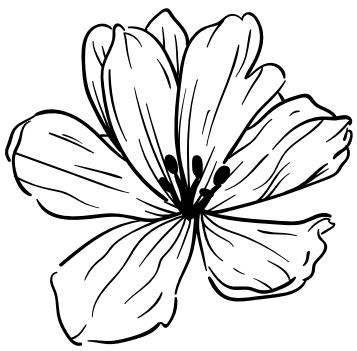
INGREDIENTES

- 6 tazas de berros frescos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 dientes de ajo aplastados
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén añadir la mantequilla, el ajo y el aceite de oliva. Saltear.
- Añadir los berros y saltear hasta que empiece a marchitarse.
- Retirar del fuego y sazonar con sal y pimienta al gusto





APIO CON PIMIENTA

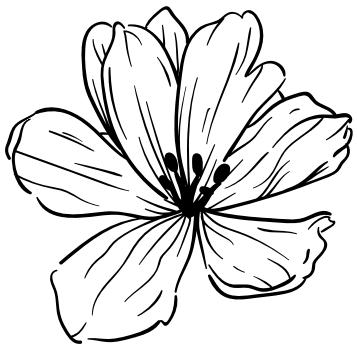
INGREDIENTES

- 1 taza (de té) de zumo de tomate
- 200 g de apio
- 1 pimiento de Malagueta picado y triturado
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los tallos de apio en piezas.
- Combinar el apio y el jugo de tomate en una sartén y sazonar con sal y pimienta molida.
- Cocer a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el apio esté blando.





CHAYOTES RELLENADOS

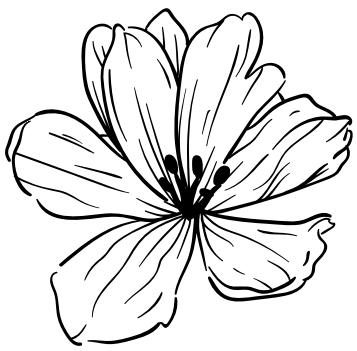
INGREDIENTES

- 4 chayotes grandes
- 170g de atún
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 Tomate pequeño picado
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Poner una cacerola con agua y un poco de sal a fuego fuerte hasta que hierva.
- Después de que el agua esté hirviendo Colocar los chayotes sin pelar en la sartén y dejarlos cocer hasta que estén blandos.
- Escurrir el agua y dejar que se enfrie un poco.
- Cortar el chayote por la mitad y con la ayuda de una cuchara retirar la pulpa.
- Retirar con cuidado la pulpa. Picarla y dejarla a un lado.
- En una sartén saltear la cebolla, el ajo y el atún durante 5 minutos.
- Añadir el tomate picado y la pulpa de chayote. Dejar durante otros 5 minutos.
- Condimentar con sal y pimienta negra.
- Rellenar el chayote con el atún y colocarlo en un plato.





ZANAHORIA RELLENADA CON RICCOTA

INGREDIENTES

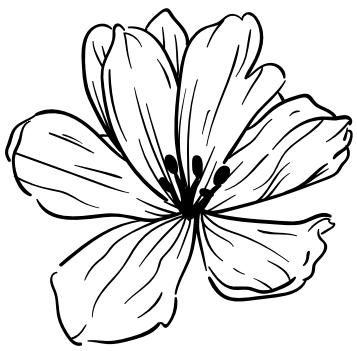
- 4 zanahorias grandes
- 2 cucharadas de Pimiento verde
- 1/2 taza (de té) de zanahoria en cubos
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 1/2 cebolla picada
- 100 g de queso ricotta desmenuzado
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Pelar las zanahorias y cortarlas en más o menos 5 cm.
- Sacar el núcleo de las zanahorias con un cuchillo hasta que estén en forma de tacitas. Tenga cuidado de no perforar el fondo o los lados.
- En una sartén calentar el aceite de oliva. Saltear la cebolla, el pimiento y las zanahorias en dados.
- Conservar hasta que se enfrié. Cuando se haya enfriado, añadir el queso ricotta y sazonar con sal y pimienta negra al gusto. Dejar a un lado.
- En una sartén com agua hirviendo cocer la zanahoria.
- Dejar enfriar y llenar con la mezcla de ricotta.





CHAYOTES GRATINADOS

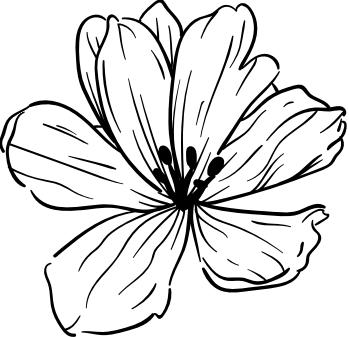
INGREDIENTES

- 7 chayotes cortados en cubos
- 200 g de crema de leche ligera
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 100 g de queso ricotta desmenuzado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada com aceite de oliva saltear el chayote con la cebolla y el ajo durante 10 minutos.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto. Después de cocido, colocarlo en una bandeja para hornear. Añadir la crema de leche y el queso ricotta.
- Coger en un horno precalentado a 180°C durante 15 minutos.





JILÓ RELLENADO

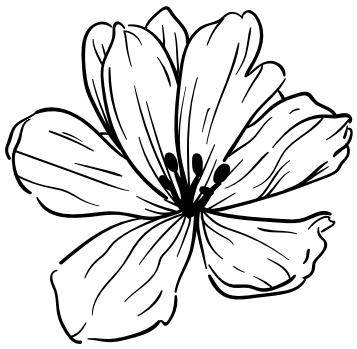
INGREDIENTES

- 500 gramos de carne molida
- 30 unidades de Jiló
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 1/2 tazas (té) de tomate
- 1 fina capa de aceite de oliva
- Perejil picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Hacer agujeros en cada jiló y sacar la pulpa. Dejarlo a un lado.
- En una sartén calentada con aceite de oliva saltear la cebolla y el ajo hasta que se doren.
- Añadir la carne molida y la pulpa de jiló. Cocinar.
- Añadir la salsa de tomate. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Rellenar el jiló con la mezcla de carne molida.
- Asar en el horno precalentado durante 20 minutos.
- Retirar del fuego y espolvorear el perejil picado por encima.





STROGANOFF DE HONGOS

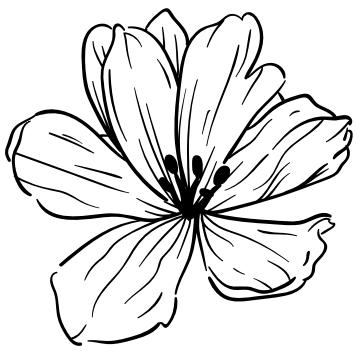
INGREDIENTES

- 3 tazas (de té) de hongos
- 2 tazas de té de salsa de tomate casera
- 1 taza de leche de coco
- 1 Cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de vinagre
- 1/2 taza (de té) de crema de leche ligera
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los champiñones en trozos pequeños y reservar.
- En una sartén caliente saltear el ajo y la cebolla en mantequilla hasta que se dore.
- Añadir los hongos y mantener a fuego lento durante 5 minutos.
- Añadir la salsa de tomate, la leche de coco y el vinagre. Revolver bien.
- Añadir la crema y mezclar bien.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Disfrutar.





BRÓCOLI ASADO

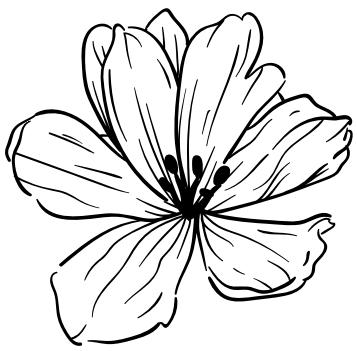
INGREDIENTES

- 1 brócoli grande
- 2 Dientes de ajo picados
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cocinar los tallos de brócoli al vapor.
- En una fuente de horno, disponer el brócoli y rociar con aceite de oliva al gusto.
- Espolvorear el ajo picado por encima. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Cocinar en un horno precalentado a 180°C durante 10 minutos.
- Sacar del horno y repartir las aceitunas por encima.





CHIPS DE TOMATE

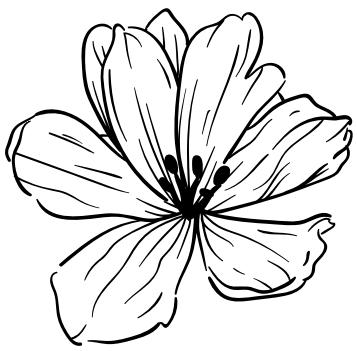
INGREDIENTES

- 6 Tomates
- 1 cucharada de pimentón
- Pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Escoger tomates que sean redondos y firmes.
- Cortarlos en rodajas de 2 mm de ancho.
- Colocar los tomates en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear y espolvorearlos com pimentón y pimienta negra al gusto.
- Hornear en un horno precalentado a 120°C durante 2 horas.





TOMATES RELLENADOS CON 3 QUESOS

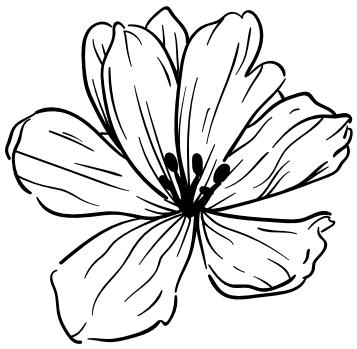
INGREDIENTES

- 8 tomates italianos pequeños
- 4 cucharadas de Queso Provolone
- 2 cucharadas de Queso mozzarella
- 2 cucharadas de Queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de aceitunas verdes picadas
- Orégano, Aceite de oliva, pimienta negra y sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Quitar la tapa de cada tomate. Retirar la pulpa y las semillas con cuidado usando una cuchara
- En un bol, mezclar todos los ingredientes. Sazonar con sal, pimienta y aceite de oliva al gusto.
- Colocar el relleno dentro de cada tomate y colocarlos en una fuente de horno.
- Hornear en un horno precalentado 180°C durante 30 minutos o hasta que los quesos estén derretidos.
- ¡Hecho!





TOMATE RELLENADO CON POLLO

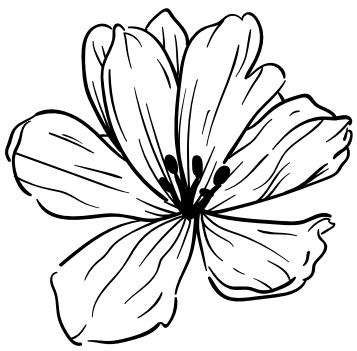
INGREDIENTES

- 6 tomates grandes (Maduros y firmes)
- 350 g de pechuga de pollo cocida desmenuzada
- 3 cucharadas de crema de leche ligera
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpiar los tomates.
- Cortar una tapa en la parte superior. Quitar todas las semillas sin perforar la base de los tomates. Ponerlos hacia abajo en una toalla de papel.
- En una sartén dorar la cebolla con el aceite de oliva.
- A continuación, añadir el pollo desmenuzado y la crema de leche. Mezclar bien.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Rellenar los tomates con la mezcla.
- Colocarlos en un molde para hornear ligeramente engrasado com aceite de oliva.
- Hornear en un horno precalentado a 180°C durante 10 minutos.





REPOLLO A LA CARBONARA

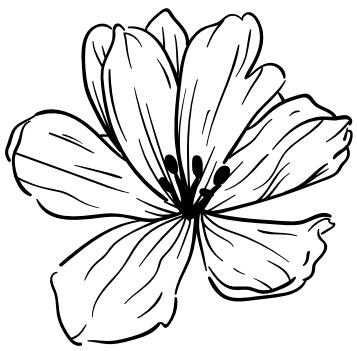
INGREDIENTES

- 200 g de bacon
- 3 Yemas de huevo
- 200g de repollo
- 200g de crema de leche ligera
- 100 g de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar el tocino en rodajas pequeñas y freír hasta que estén dorados y crujientes. Dejarlo a un lado.
- Cortar el repollo en rebanadas de tamaño medio. Llevarlo a cocinar en agua con sal de 3 a 4 minutos.
- En una sartén calentar la crema de leche hasta que casi hierva.
- Añadir las yemas de huevo y mezclar bien.
- Añadir el queso parmesano y dejar que se derrita. Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Servir el repollo con la salsa echada por encima. Espolvorear el tocino junto con un poco más de queso parmesano.





GUACAMOLE

INGREDIENTES

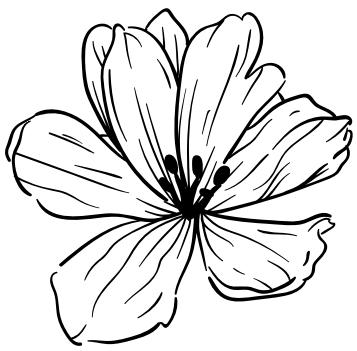
- 2 tomates medianos sin semillas
- 1 pimienta Dedo de Moça media
- Hojas de 1/2 manojo de cilantro
- 1 Aguacate mediano
- Jugo puro de 1 limón
- 1 cebolla mediana picada
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar el tomate en cubos muy pequeños.
- Cortar la pimienta por la mitad. Quitar las semillas las semillas y retirar los filamentos blancos.
- Picar finamente las hojas de cilantro y reservar.
- Pelar el aguacate. Quitarle la pulpa y ponerla en un bol.
- Aplastar con un tenedor, dejando algunos trozos. Echar el zumo de limón.
- Añadir el tomate, la pimienta, el cilantro, la cebolla, el aceite de oliva y la sal. Mezclar bien hasta obtener una crema homogénea.





PURÉ DE CHAYOTES

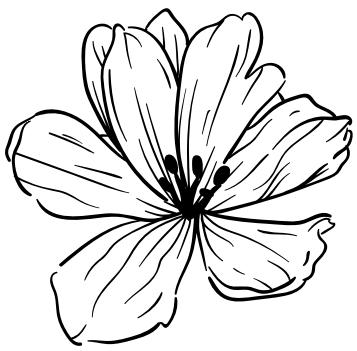
INGREDIENTES

- 3 chayotes medios
- 1 tallo de puerro picado
- 1 diente de ajo picado
- 3 tomates
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de oliva saltear el puerro y el diente de ajo.
- Añadir el chayote pelado picado.
- Batir los tomates en la licuadora. Añadir la sal y la pimienta al gusto.
- Añadir los tomates batidos a el chayote y cocinar hasta que se ablande.
- Enfriar un poco y batir en la batidora.
- Servir inmediatamente.





TABULÉ DE COLIFLOR

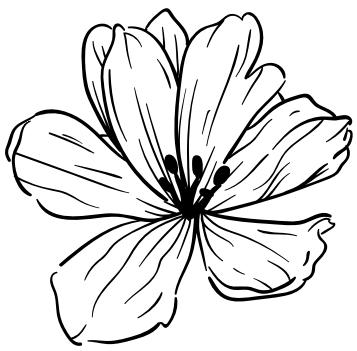
INGREDIENTES

- 1 pepino cortado en cubos
- 1 tomate sin semillas en cubos
- 1/2 pimiento rojo sin semillas cortado en cubos
- 1/2 pimientos amarillos sin semillas cortado en cubos
- 1/2 cebolla roja cortada en cubos
- 1 coliflor pequeña picada finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 Pizca de menta
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Colocar la coliflor picada en el microondas, calentar durante tres minutos y reservar.
- En un bol añadir las verduras cortadas en cubos.
- Añadir la coliflor cocida, la cebolla, el perejil y la menta.
- Sazonar con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
- Mezclar bien y servir.





CUADRIL BRASILEÑO

INGREDIENTES

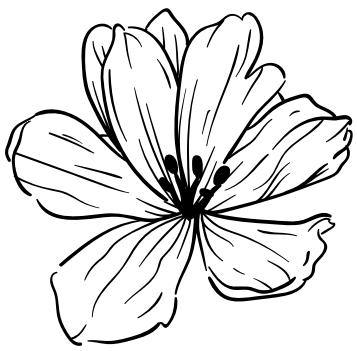
- 600 g de filete de cuadril cortado en cubos
- 1 Calabacín cortado en rebanadas
- 220 g de calabaza cortada en cubos
- 500 ml de caldo de carne casero
- 2 cebollas en cubos
- 2 tomates en cubos
- Perejil picado al gusto
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de oliva saltear la cebolla, el tomate y la carne durante 10 minutos.
- Añadir el caldo y sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Cocer durante aproximadamente 40 minutos.
- Añadir la calabaza y cocer durante más 20 minutos.
- Añadir el calabacín y dejar que se cocine hasta que se ablande.
- Salar al gusto y espolvorear el perejil picado por encima.
- Servir inmediatamente.





CUADRIL CON CEBOLLA AL HORNO

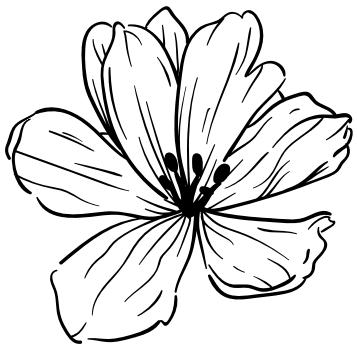
INGREDIENTES

- 1,2kg de cuadril con tapa de grasa
- 5 cebollas cortadas en rodajas finas
- 3 cucharadas de Mantequilla
- 1 cucharada de sal molida gruesa

MODO DE PREPARO

- Colocar la cebolla en un recipiente para hornear. colocar la carne en la parte superior, con la grasa hacia abajo y cubrir con el resto de la cebolla.
- Espolvorear con sal y mantequilla sobre la carne.
- Cubrir con papel de aluminio y poner en el horno precalentado a 220°C durante 2 horas, o hasta que la carne esté suave.
- Retirar el papel de aluminio y hornear durante otros 30 minutos. Verter un poco de agua para que se dore.
- Servir.





BISTEC A MILANESA CON LINAZA

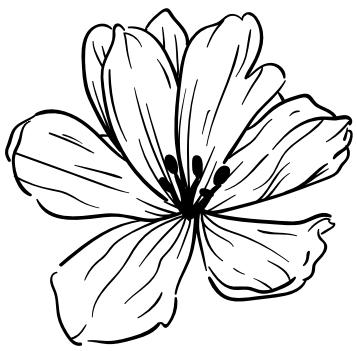
INGREDIENTES

- 400 g de filetes de bistec
- 1 cucharada de harina de linaza
- 1 cucharada de hierbas finas
- 1 Clara de huevo
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes con sal y pimienta. Reservar.
- En un bol batir ligeramente la clara de huevo.
- Añadir en un bol la harina de linaza con las finas hierbas.
- Pasar la carne por la clara de huevo y luego en la harina.
- Colocar los filetes en una bandeja engrasada con aceite de oliva. Hornearlos en un horno precalentado a 250°C durante 8 minutos.
- Servirlo y disfrutar.





LOMO DE CERDO A LA SALSA DE MARACUYÁ

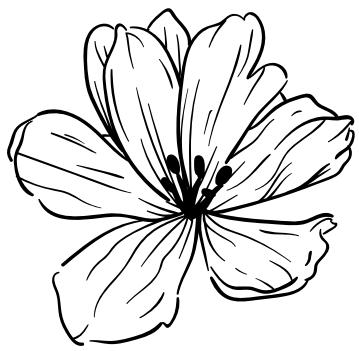
INGREDIENTES

- 2Kg de lomo de cerdo
- 1 cucharada de Mantequilla
- 1 taza de edulcorante culinario
- 200ml de jugo natural de maracuyá
- 1 Litro de agua filtrada
- 1 Cebolla picada en tiras
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una jarra mezclar el zumo de maracuyá, el agua filtrada, el jugo de fruta de la pasión, y el edulcorante.
- Reservar.
- Retirar el exceso de grasa del lomo y cortarlo con un cuchillo. Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Colocar el lomo en una sartén caliente con la mantequilla y la cebolla para que se cocine.
- Añadir poco a poco el jugo de maracuyá, girando el lomo de vez en cuando para que se cocine en ambos lados.
- Servirlo y disfrutar.





COSTILLA DE CERDO CON REPOLLO

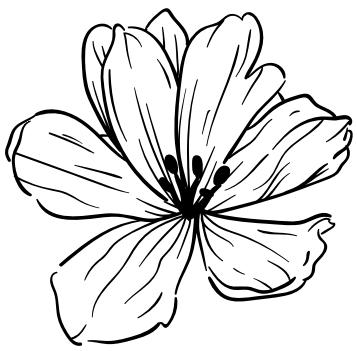
INGREDIENTES

- 1Kg Costillas cortadas en pequeños trozos
- 1 repollo cortado en tiras finas
- 150 g de bacon picado
- 2 Hojas de laurel
- 1 Cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada freír el tocino con el ajo y la cebolla.
- Añadir las costillas y saltear bien.
- Añadir las hojas de laurel, el repollo y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Cubrir con agua y dejar cocinar durante aproximadamente 25 minutos o hasta que la carne esté al punto deseado.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





CARNE PICANHA A LA SALSA GORGONZO

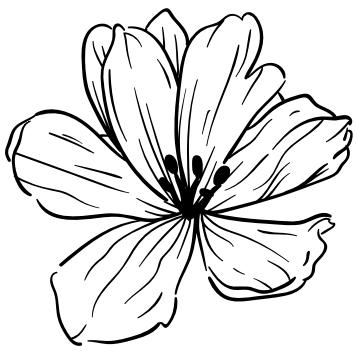
INGREDIENTES

- 2Kg de picanha
- 200 g de Queso Gorgonzola
- 250 g de crema de leche ligera
- 200 g de crema de ricotta ligera
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Condimentar el cuadril con pimienta al gusto.
- Colocarlo en una bandeja ligeramente engrasada. Hornear en un horno precalentado precalentado a 200°C durante aproximadamente 45 minutos o hasta que esté en el punto deseado.
- Dejarlo a un lado.
- En un recipiente el queso gorgonzola picado y fundirlo al baño maría.
- Añadir la crema de leche mientras el queso está en el baño maría. Mezclar bien hasta que se disuelva.
- Añadir la crema de ricotta ligera y mezclar bien hasta que se incorpore. Cortar la carne y colocarla en una fuente de horno.
- Echar el gorgonzola por encima.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





FILETE DE PESCADO DORADO CON QUESO COTTAGE

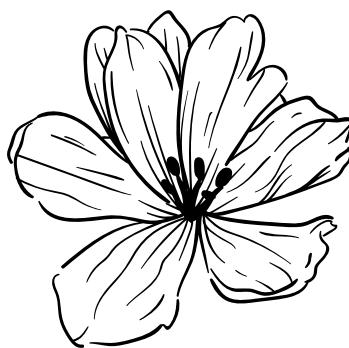
INGREDIENTES

- 300 g de filetes de pescado dorado
- 250 g de queso cottage
- Azafrán al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes con sal y pimienta negra al gusto.
- Mezclar el queso y el azafrán.
- Disponer los filetes en una fuente de horno. Echar el queso con azafrán por encima.
- Cubrir con papel de aluminio y hornear en un horno precalentado a 200°C durante 10 minutos o hasta que los filetes estén dorados.
- Servir inmediatamente y disfrutar





FILETE ROBALO CON MENTA Y CANELA

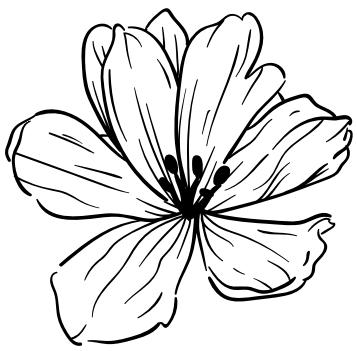
INGREDIENTES

- 4 filetes de robalo con piel
- 3 ramitas de menta fresca
- 1/2 Cuchara (de café) de canela en polvo
- 2 canelas en rama
- 1/2 Limón
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En el fondo de una sartén a vapor calentar el agua con la menta fresca y la canela en polvo.
- Sazonar los filetes con sal y pimienta al gusto.
- Colocar los filetes de pescado en la parte superior de la sartén al vapor y cocinar durante 10 minutos.
- Acomodar los filetes de robalo en un plato. Echar unas gotas de limón por encima y decorar con hojas de menta fresca y canela.
- Servir y disfrutar.





FILETE DE PESCADA AL HORNO

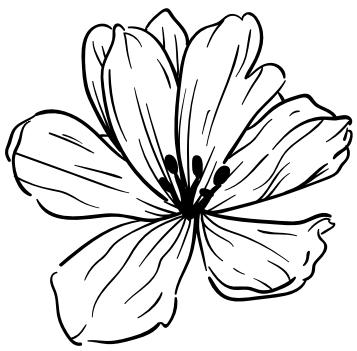
INGREDIENTES

- 1/2kg de filete de pescada
- Jugo de 1 limón
- 1/3 de taza de Mantequilla
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de orégano
- Aceite de coco para engrasar
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpiar bien los filetes. Sazonar con zumo de limón, sal y pimienta al gusto.
- En un bol preparar una pasta con la mantequilla, el perejil, el orégano, la sal y la pimienta.
- Cortar un trozo de papel de aluminio para cada filete.
- Engrasar el papel de aluminio con la mantequilla sazonada. Colocar los filetes y cerrar los paquetes.
- Disponer los paquetes con los filetes en una bandeja engrasada con aceite.
- Cocinar en un horno precalentado a 180°C durante 20 minutos.
- Desmoldar los paquetes y disponer el pescado en una bandeja. Servir y disfrutar.





ATÚN A LA SALSA DE AGUACATE

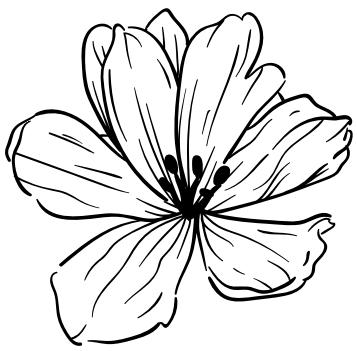
INGREDIENTES

- 1 Taza (té) Aguacate en cubos pequeños
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón puro
- 2 cucharadas de perejil picado
- 4 filetes de atún (250g cada uno)
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar el aguacate, la cebolla, el aceite de oliva, el zumo de limón y el perejil. Refrigerar durante 2 horas.
- Sazonar los filetes de atún con sal y pimienta al gusto.
- Aplicar un poco de aceite de oliva y asar el atún en una parrilla por ambos lados hasta que se doren.
- Colocar los filetes en una fuente de horno y verter la salsa de aguacate por encima.
- Servir.





ATÚN CON TOMATE CEREZA

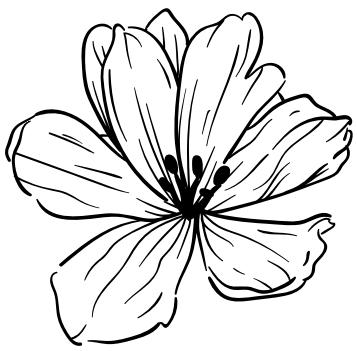
INGREDIENTES

- 800g de atún fresco cortado en trozos
- 3 tazas (té) de tomate cereza
- 4 dientes de ajo picados
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 6 aceitunas negras picadas
- 1 cucharada de Alcaparras
- 1 manojo pequeño de rúcula
- Zumo puro de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Condimentar el atún con el zumo de limón, la sal y la pimienta al gusto.
- Dejarlo a un lado.
- Pelar los tomates y ponerlos en agua hirviendo durante dos minutos.
- En una fuente de horno colocar el atún. Repartir el tomate, el ajo, las aceitunas, la alcaparra, la rúcula picada y el aceite de oliva por encima.
- Cubrir con el papel de aluminio y hornear en un horno precalentado a 180°C durante 35 minutos.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





ATÚN CON SÉSAMO

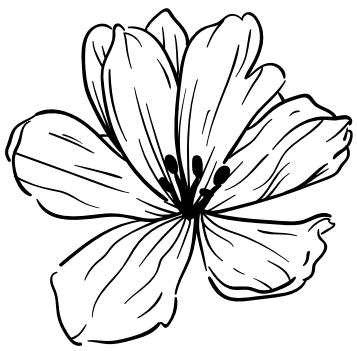
INGREDIENTES

- 300g de atún
- 120g de semillas de sésamo
- 2 Dientes de ajo
- Perejil verde y cebolleta picados al gusto
- 350 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Añadir en la batidora la cebolleta picada, el perejil verde y el aceite de oliva. Mezclar bien.
- Reservar.
- Sazonar el atún con sal y pimienta negra al gusto. Pasar el atún en las semillas de sésamo.
- En una sartén calentada dorar el atún durante algunos segundos sin que se cocine demasiado.
- Sacar el pescado de la sartén, cortarlo en tiras y servirlo con la salsa reservada.
- Servir y disfrutar





CAÇÃO CON CREMA DE QUESO

INGREDIENTES

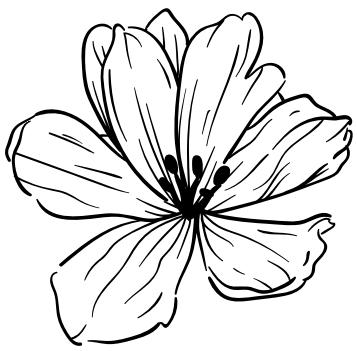
- 1Kg de cação cortado en trozos
- 1 taza (de té) de cebolleta verde picada
- Zumo puro de 1 limón
- 200 g de queso crema ligero
- 100 g de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de leche de coco
- 1 cebolla pequeña
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Condimentar el pescado con limón, sal y pimienta negra al gusto.
- En una sartén calentada con aceite de oliva asar el pescado por ambos lados y reservar.
- En otra cacerola hervir la leche de coco con la mantequilla y la cebolla picada.
- Cuando hierva, añadir el queso crema y apagar el fuego.
- Condimentar al gusto. En un molde de hornear disponer el pescado y la crema por encima.
- Espolvorear el queso parmesano rallado y la cebolleta verde.
- Cocer en el horno a 180°C durante aproximadamente 20 minutos.





FILETE DE PESCADO A LA SALSA ALCAPARRAS

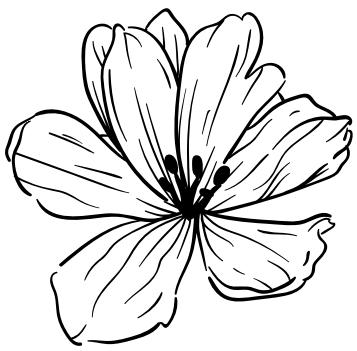
INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado
(Aproximadamente 200g cada uno)
- 2 Cucharas (sopa) de Alcaparras picadas
- Zumo puro de 1 limón
- 2 cucharadas de Mantequilla
- Perejil picado al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En un recipiente sazonar los filetes de pescado con el zumo de medio limón, sal y pimienta. Dejar que la mezcla descance por 15 minutos.
- En una sartén caliente a fuego lento derretir la mantequilla y asar los filetes de pescado hasta que se doren.
- Retirar los filetes y reservar.
- Poner en la sartén la otra mitad del zumo de limón y las alcaparras.
- Revolver bien.
- Poner los filetes en un plato y verter la salsa de alcaparras por encima.
- Espolvorear el perejil por encima. Servir inmediatamente y disfrutar.





ESCABECHE CON SARDINAS

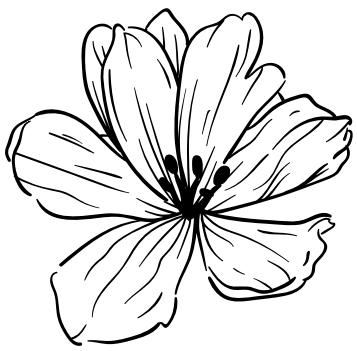
INGREDIENTES

- 1kg de filete de sardina
- 2 cebollas en rodajas
- 1 tomate
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 taza de aceite de oliva
- 1 taza (de té) de vinagre
- 3 dientes de ajo picados
- 2 Hojas de laurel
- Perejil picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Hacer una capa en el fondo de una olla a presión con la cebolla en rodajas.
- Añadir las sardinas y los demás ingredientes por encima.
- Añadir el aceite de oliva y el vinagre.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Llevarlo a fuego medio durante 40 minutos.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





FILETE DE PESCADO CON CREMA DE CALABAZA

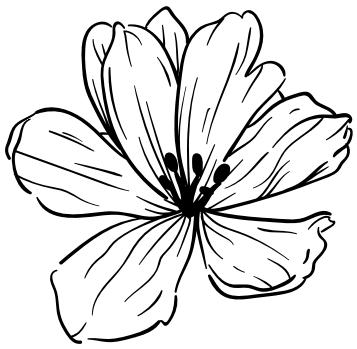
INGREDIENTES

- 500g de filete de pescado
- 200 g de calabaza cocida y triturada
- 1 cebolla pequeña picada
- 1/2 ramita de espinacas cocida
- 1/2 taza de Mayonesa ligera
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 cucharadas de Zumo de limón puro
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de oliva dorar la cebolla. Añadir la calabaza y las espinacas picadas. Saltear durante 2 minutos.
- Añadir la mayonesa y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Dejarla a un lado. Colocar los filetes de pescado, la sal y el zumo de limón en un bol y dejar reposar durante algunos minutos.
- En una sartén calentada con el aceite de oliva asar los filetes de pescado hasta que ambos lados estén uniformemente dorados.
- Disponer los filetes en un plato.





FILETE DE PESCADO CON HIERBAS

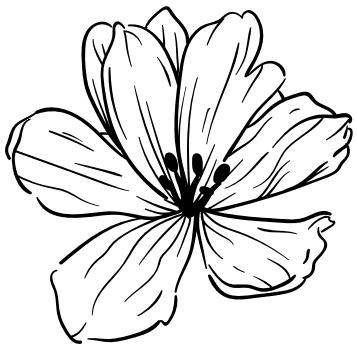
INGREDIENTES

- 6 filetes de pescado (200 g cada uno)
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 ramita de perejil picado
- 1 ramita de cebolleta picado
- Medio manojo de albahaca picado
- 1/2 taza de agua
- Zumo puro de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Condimentar los filetes de pescado con sal, pimienta negra, una cucharada de aceite de oliva y la mitad del zumo de limón.
- En una sartén con el aceite de oliva restante colocar los filetes de pescado para freír por ambos lados hasta que estén cocidos y bien dorados.
- Retirar el pescado y reservar. En la sartén freír el ajo picado. Añadir el resto del zumo de limón y del agua.
- Después de hervir, añadir la albahaca, la cebolleta y el perejil. Mezclar bien.
- Condimentar con un poco de sal.
- Colocar los filetes de pescado en un plato y verter la salsa por encima
- Servir inmediatamente y disfrutar.





SALMÓN ASADO EN SÉSAMO

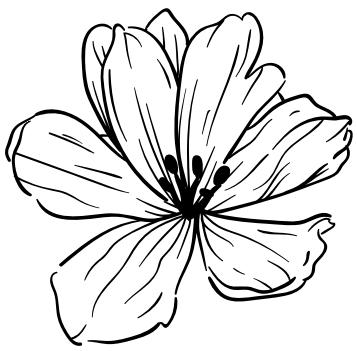
INGREDIENTES

- 3 filetes de salmón (200g cada uno)
- 3 cucharadas de Semillas de sésamo negro
- 3 cucharadas de Sésamo blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar bien las semillas de sésamo blanco y negro. Pelar el salmón y desechar.
- Sazonar los filetes con sal y pimienta negra al gusto. Pasar el salmón en el sésamo hasta que haya una capa de sésamo sobre los filetes.
- Colocar los filetes en una bandeja engrasada con aceite de oliva.
- Echar un chorrito de aceite de oliva sobre los filetes.
- Cocer en un horno precalentado a fuego medio durante 20 minutos.
- Retirar del horno y colocar en un plato.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





SALMÓN CON PASTA DE PIMIENTO Y ESPINACA

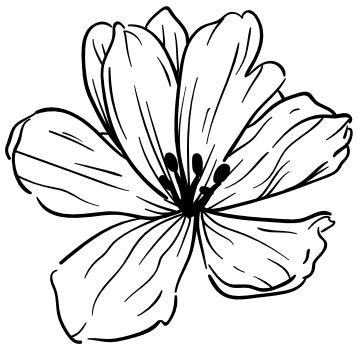
INGREDIENTES

- 1 y 1/2 Kg de Salmón en trozos
- 1 taza de pasta de pimiento
- 1 taza de mayonesa ligera
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1kg de espinacas frescas
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a 180°C.
- Sazonar el salmón con sal y pimienta al gusto. Colocar en un molde para hornear engrasado con un poco de mantequilla.
- Mezclar la mayonesa, el pimentón y el queso parmesano. Echar esta mezcla sobre los filetes de salmón.
- Hornear durante 30 minutos o hasta que el salmón esté dorado.
- Mientras tanto, saltear las espinacas en mantequilla hasta que las espinacas se reduzcan un poco.
- Condimentar con un poco de sal y pimienta.
- Colocar el salmón en un plato y echar las espinacas en la parte superior.
- Disfruta de su comida.





SALMÓN A LA PIMIENTA JAMAICA

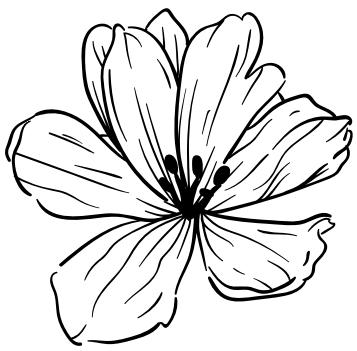
INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón (+/- 250 g cada uno)
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Hacer tres cortes diagonales en cada filete de salmón.
- Sazonar los filetes con la pimienta de Jamaica, la sal y la pimienta al gusto.
- Colocar los filetes en una bandeja ligeramente engrasada. Hornear en el horno precalentado a 180°C durante 20 minutos o hasta que los filetes estén cocidos por todas partes.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





SALMÓN A LA PARRILLA CON HUEVO POCHÉ

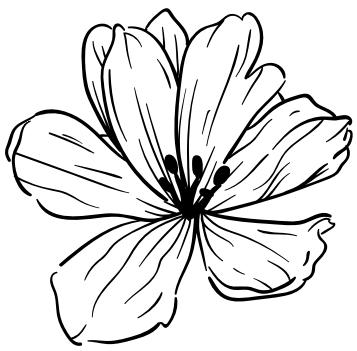
INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón (+/- 250 g cada uno)
- 2 Huevos
- 1 cucharada de Pasta de ajo
- Tomillo seco al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar los filetes de salmón con la pasta de ajo, el tomillo seco, la sal y la pimienta al gusto.
- En una sartén calentada con aceite de oliva asar los filetes de salmón durante 20 minutos o hasta que esté bien cocido. Dejarlo a un lado.
- Para preparar los huevos y forrar un vaso con papel de plástico. Poner un poco de aceite de oliva y un huevo.
- Sazonar con sal. Cerrar el papel de plástico y repetir el proceso con otro huevo.
- En una cacerola con agua hirviendo colocar los huevos y cocinar durante 8 minutos o hasta que los huevos estén sólidos.
- Colocar los filetes de salmón en un plato y poner un huevo por encima de cada filete.
- Disfrutar.





PESCADO TRUTA A LA SALSA DE ALCAPARRAS

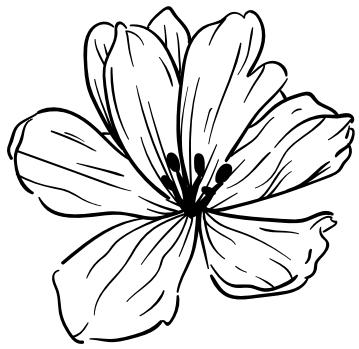
INGREDIENTES

- 2 filetes de pescado truta
- Jugo puro de 1 limón
- 4 Cucharas (sopa) de crema de leche ligera
- 1 cucharada de mayonesa ligera
- 1 cucharada de Alcaparras
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un recipiente dejar el pescado com el limón durante 30 minutos.
- En otro recipiente mezclar la crema de leche, la mayonesa, las alcacarras el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra.
- Mezclar bien.
- Colocar los filetes en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear y echar la salsa.
- Cerrar con el papel de hornear. Hornear en un horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 30 minutos.
- Retirar el papel y dejar que se hornee un poco más.





SARDINA EN LA OLLA DE PRESIÓN

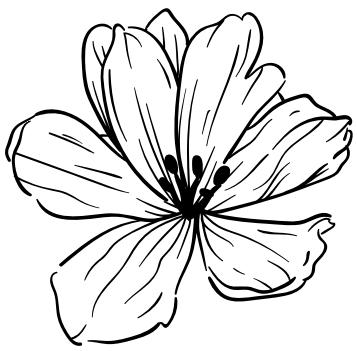
INGREDIENTES

- 800 g de sardinas limpias (Sin cabeza ni cola)
- 5 cebollas grandes
- 6 hojas de albahaca
- 1 taza de vinagre
- 1 diente de ajo
- 1 taza (té) de aceite de oliva
- 1/2 taza de agua
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar las cebollas en rodajas gruesas y colocarlas en el fondo de la olla a presión.
- Colocar las sardinas por encima de las cebollas.
- Añadir el vinagre, el aceite de oliva, el ajo, las hojas de albahaca y un poco de agua.
- Espolvorear con sal y pimienta al gusto.
- Tapar la sartén y cocinar durante 40 minutos.
- Después de este tiempo, retirar la tapa y esperar que se enfrie.
- Cuando estén frías, retirar las sardinas y las cebollas de la olla y colocarlas en una fuente de servir.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





BROCHETA DE PESCADO

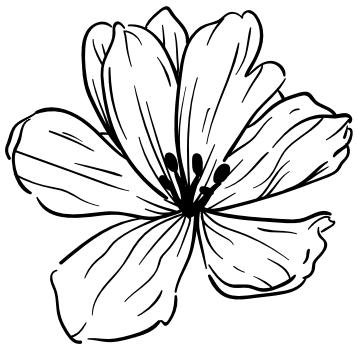
INGREDIENTES

- 500 g de filetes de pescado en cubos
- 2 cebollas medianas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharada de salsa shoyu cero azúcar
- Zumo puro de 1 limón
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los filetes de pescado, la cebolla y los pimientos en cubos de aproximadamente 3 cm.
- Apartar los pimientos y la cebolla.
- En un recipiente colocar los cubos de pescado y sazonar con el zumo de limón, la salsa de soja, la sal y la pimienta.
- Dejar el pescado en esta mezcla durante 40 minutos.
- Montar las brochetas, alternando con un cubo de pescado, un cubo de pimiento y otro de cebolla.
- Repetir el proceso hasta usar todos los cubos.
- Colocar las brochetas en una fuente de horno y hornear durante 20 minutos.
- Girar las brochetas cuando necesario. Servir inmediatamente y disfrutar.





CAMARÓN AL ESTILO SUECO

INGREDIENTES

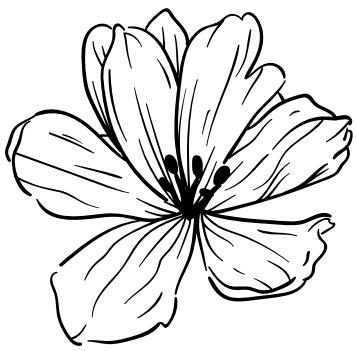
- 500 g de camarones frescos, limpios y pelados
- 1 cucharadita de Zumo de limón puro
- 2 cucharadas de Mantequilla
- 1 cucharada de cilantro
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con mantequilla saltear durante 5 minutos los camarones con el zumo de limón y el cilantro.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Servir los langostinos con la salsa que se quedó en la sartén.
- Disfrutar.





CAMARÓN CON MAYONESA

INGREDIENTES

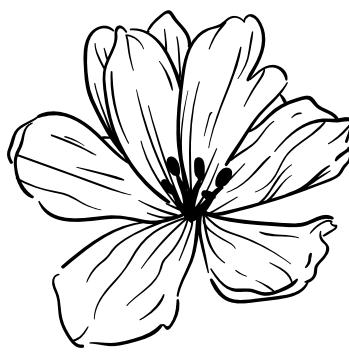
- 1 Kg de camarones medianos limpios
- 1 taza (té) de mayonesa ligera
- 1 cucharada de mostaza cero azúcar
- 2 Dientes de Ajo
- 1 Cebolla picada
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Hervir los camarones en agua y sal. Escurrir, apartar y dejar que se enfrie.
- En un bol mezclar la mayonesa, la mostaza, el ajo y la cebolla.
- Colocar los camarones en una fuente de horno y verter la salsa de mayonesa por encima.
- Servir frío y disfrutar.





CAMARÓN A LA PARRILLA CON HIERBAS

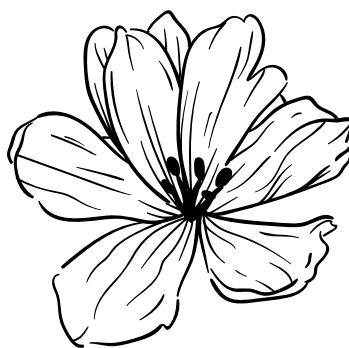
INGREDIENTES

- 12 camarones
- 1 Cucharada de mantequilla
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de Albahaca
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de salvia
- 1 cucharada (sopa) de Perejil
- 3 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpiar los camarones y sazonarlos con sal y pimienta al gusto.
- Poner los camarones en un bol y añadir un poco de aceite de oliva y dejar descansar durante 10 minutos.
- En una sartén caliente con el resto del aceite de oliva asar los camarones por ambos lados hasta que se dore.
- Retirar los langostinos y reservar. En la misma sartén saltear el ajo con la mantequilla y añadir las hierbas.
- Colocar los camarones en un plato y verter la salsa con las hierbas por encima. Servir inmediatamente.
- Disfrutar.





CAMARÓN COM CHAYOTE Y HIERBAS

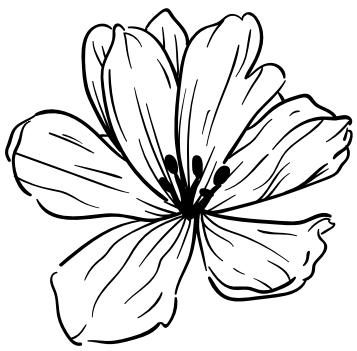
INGREDIENTES

- 500 g de camarones limpios
- 2 chayotes en cubos
- 1 Cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 ramita de cilantro
- 1/2 ramita de cebolleta
- 1 pizca de Urucum
- 2 tazas (de té) de agua
- 1 cucharada de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con el aceite de coco saltear los chayotes, la cebolla, el ajo y las hierbas durante aproximadamente 5 minutos.
- Añadir los camarones. Sazonar con el urucum, la sal y la pimienta. Dejar que se cocine durante unos minutos más.
- Añadir el agua y cocer durante 15 minutos.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





BROCHETA DE CAMARÓN

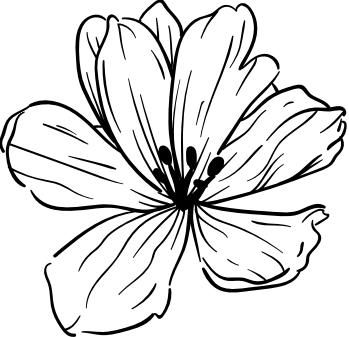
INGREDIENTES

- 600 g de camarones limpios
- 2 dientes de ajos triturados y picados
- 1 cucharada de tomates
- Zumo puro de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Lavar y secar los camarones.
- En un recipiente, colocarlos y sazonar con el zumo de limón, el aceite de oliva, el tomillo, la sal y la pimienta negra.
- Dejarlos reposar 20 minutos en la nevera.
- Colocar los camarones en las brochetas, manteniendo una distancia entre ellos.
- En una sartén calentada con aceite de oliva calentar las brochetas 3 minutos en cada lado o hasta que estén doradas.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





CAMARÓN CON TOMATE Y ESPINACA

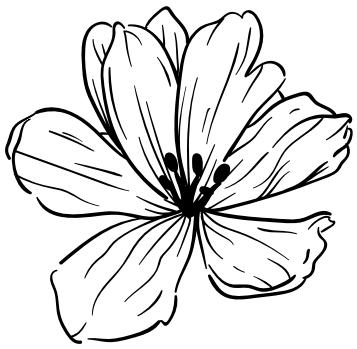
INGREDIENTES

- 1 Cebolla picada
- 2 Dientes de ajo
- 6 Tomates
- 3 Tazas (té) Espinacas
- 1 cucharada de mantequilla
- 240g de camarones limpios
- 1 cucharada de cilantro
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con la mantequilla dorar la cebolla.
- Añadir el ajo y saltear hasta que se dore.
- Añadir el tomate y las espinacas. Revolver bien y cocer durante 2 minutos.
- Añadir los camarones y el cilantro. Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Dejar cocer durante 15 minutos a fuego lento revolviendo bien.
- Servir y disfrutar.





CAMARÓN AL LECHE DE COCO

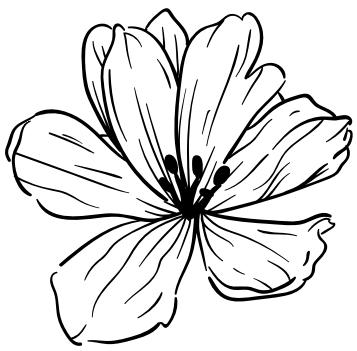
INGREDIENTES

- 300 g de camarones limpios
- 200ml de leche de coco
- Jugo puro de 1 limón
- 1 cucharada de Mantequilla
- 3 Dientes de ajo picados
- 1 cebolla picada
- 1/4 de cucharada de comino en polvo
- 1 cucharada de pimentón
- Sal y pimienta al gusto
- Pimienta de jengibre al gusto
- Perejil, cebolleta verde y cilantro al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar los camarones con limón, sal, pimienta y ajo.
- Dejar por 1 hora.
- En una sartén, derretir la mantequilla y saltear la cebolla hasta que esté transparente.
- Añadir el pimiento (picado y sin semillas).
- Añadir los camarones y dorarlos rápidamente por ambos lados.
- Añadir la leche de coco, el pimentón y el comino. Sazonar con sal y pimienta.
- Dejar que la salsa se cocine a fuego lento durante unos minutos.
- Añadir la cebolleta verde, el perejil y el cilantro.
- Servir y disfrutar.





CALAMAR PROVENZAL

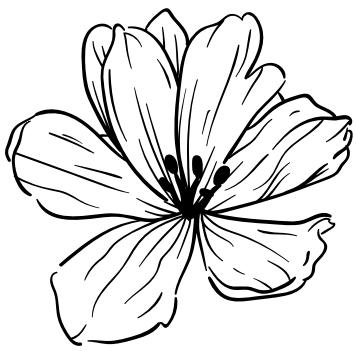
INGREDIENTES

- 1 kg de Anillos de calamar
- 2 dientes de ajo picados
- 4 cucharadas de Mantequilla
- 3 cucharadas de Perejil picado
- 3 cucharadas de Cebolleta picada
- 3 cucharadas de hierbas de Provenza
- 1/2 taza (té) de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Lavar bien los anillos de calamar. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- En una sartén caliente derretir la mantequilla con el aceite de oliva.
- Añadir los anillos de calamar y saltearlos durante 5 minutos o hasta que esté bien dorado.
- Añadir el ajo y las hierbas. Cocer durante aproximadamente 3 minutos.
- Espolvorear el perejil sobre los calamares y servir
- Disfrutar.





CALAMAR CON HONGOS

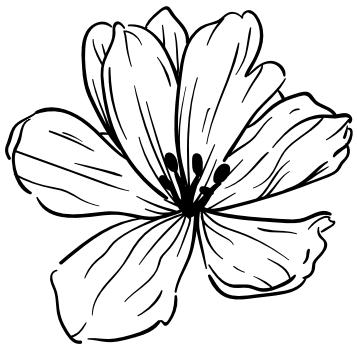
INGREDIENTES

- 1 Kg de calamar fresco limpiado y cortado en piezas medianas
- 450g de champiñones cortados en rodajas
- 1 Taza de vino blanco
- 1 Diente de ajo picado
- 6 Pistilos de Azafrán
- 1 Cebolla
- Aceite de oliva
- 2 yemas de huevo

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de oliva saltear la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
- Añadir las setas y los calamares. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Espolvorear el azafrán por encima. Añadir el vino blanco y cocer durante 10 minutos o hasta que los calamares estén muy suaves.
- Batir ligeramente las yemas de huevo en un bol. Añadir un poco del líquido de cocción de los calamares. Mezclar bien.
- Verter la mezcla de huevos en la sartén y revolver rápidamente.
- Servir y disfrutar.





CALAMAR RELLENADO CON CARNE MOLIDA

INGREDIENTES

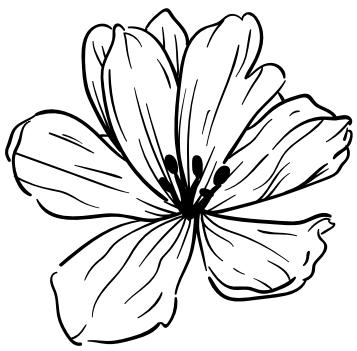
- 1 Kg de calamares limpios
- 700 g de carne molida
- 1 taza (té) de Salsa de tomate casera
- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de perejil
- 1 cebolla grande picada
- 2 tomates picados
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de oliva, saltear la carne y sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Rellenar los calamares con la carne molida. Fijar la punta con palillos de dientes y reservar.
- En otra sartén, añadir la cebolla picada, la salsa de tomate, el perejil, el cilantro y cocer durante algunos minutos.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Añadir los calamares a la sartén, revolver bien y cocer durante 5 minutos.
- Servir y disfrutar.





CALAMAR A LA PARRILLA

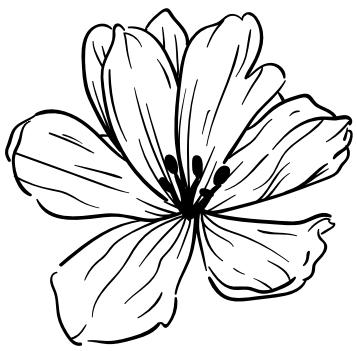
INGREDIENTES

- 800g de calamares limpios
- 4 dientes de ajo picados
- 1/2 taza (de café) de Vino blanco
- Zumo de limón puro al gusto
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Condimentar los calamares con el limón, la sal y la pimienta al gusto.
- En una sartén calentada con aceite de oliva asar los calamares por ambos lados hasta que se doren.
- Añadir el ajo picado, el vino blanco y el perejil.
- Dejar cocer hasta que el líquido se reduzca.
- Saltear si necesario. Servir inmediatamente y disfrutar.





CANGREJO

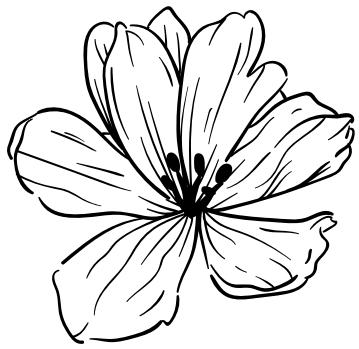
INGREDIENTES

- 500 g de carne de cangrejo
- 2 tomates sin semillas
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de crema ligera de ricotta
- 1 cucharada de Queso cremoso ligero
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de aceite de coco
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén com aceite de coco saltear la cebolla y los tomates.
- Añadir la carne de cangrejo. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Cuando esté cocido, añadir la crema de ricotta ligera y el queso crema.
- Colocar la mezcla en los cangrejos y espolvorear el perejil por encima.
- Colocarlos en una fuente de horno y hornear.
- Servirlo y disfrutar.





CALAMAR RELLENADO CON TOMATE

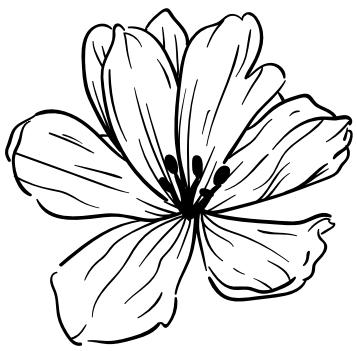
INGREDIENTES

- 3 Calamares medianos
- 2 tomates medianos
- 2 cucharadas de Salsa de tomate casera
- 1 cucharada de cebolleta
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de eneldo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de sal gruesa
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpiar los calamares y retirar los tentáculos. Vaciar el centro quitando las tripas.
- Lavar de nuevo y pelar la piel de los calamares.
- Colocar los calamares en una sartén com cacerola de agua hirviendo con la sal gruesa la pimienta.
- Dejar que se cocine durante 3 minutos. Sacar los calamares del agua y dejar a un lado.
- En un bol mezclar los tomates y las hierbas. Sazonar com un poco de sal.
- Rellenar los calamares por adentro y enrollarlos en papel de envolver com presión y formar los rollos. Colocarlos en el congelador durante dos horas o hasta que los calamares estén firmes.
- En una sartén colocar la salsa de tomate, el eneldo y el aceite de oliva. Freír durante 2 minutos. Sacar los rollos de calamar del congelador y cortado.
- Disponer las rodajas de calamar en un plato y verter la salsa.





BACALAO AL LECHE DE COCO

INGREDIENTES

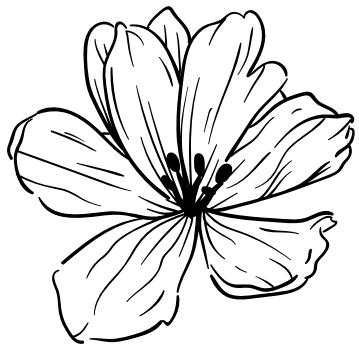
- 1Kg de bacalao desalado y desmenuzado
- 200 ml de leche de coco
- 1 cebolla grande cortada en cubos
- 2 tomates medianos
- 2 dientes de ajo aplastados
- 1 cucharada de cilantro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Pelar los tomates y quitarles las semillas.
- Picar los tomates y la cebolla picada finamente.
- En una sartén caliente con aceite de oliva, saltear las cebollas hasta que estén doradas.
- Añadir el tomate y el ajo. Rehogar durante 2 minutos.
- Añadir el bacalao desalado y cocinar durante 20 minutos.
- Añadir la leche de coco. Mezclar bien y cocinar durante 10 minutos.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Retirar del fuego y servir.





BACALAO FRESCO COM EMBUTIDO

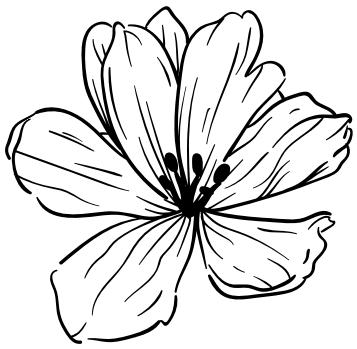
INGREDIENTES

- 600 g de bacalao fresco
- 300g de embutido
- 1/2 Limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Cebolleta verde al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un molde para hornear colocar el pescado. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Cortar el embutido en trozos pequeños y freír en una sartén con aceite de oliva.
- Disponer el bacalao en una fuente de horno y echar los cubos de embutido por encima.
- Cocer en un horno precalentado a 200°C durante 30 minutos o hasta que se dore.
- Retirar del horno. Añadir el limón y la cebolleta verde.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





SALMÓN A LA SALSA DE MOSTAZA

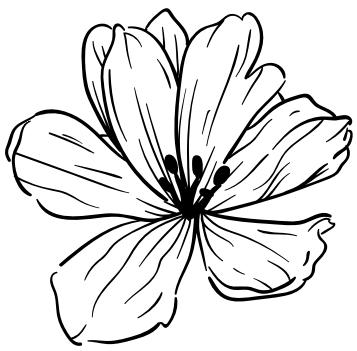
INGREDIENTES

- 4 Filetes (200g cada uno) de Salmón pelado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de mostaza cero azúcar
- 1 Taza (té) de Crema de leche ligera
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar el salmón con sal y pimienta.
- En una sartén calentada con aceite de oliva colocar los filetes de salmón.
- Asar los filetes hasta que estén dorados. Retirar de la sartén.
- En la misma sartén, añadir un poco de aceite de oliva y la cebolla.
- Añadir la crema de leche y la mostaza de Dijon. Revolver bien para durante 2 minutos o hasta que sea más consistente.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Colocar los filetes en un plato y añadir la salsa por encima.
- Servir y disfrutar.





CARNE LINGUADO COM SALSA ATERCIOPELADA

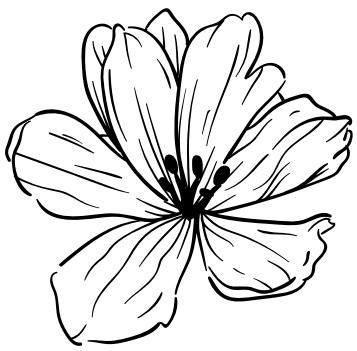
INGREDIENTES

- Filete de linguado de 800 g
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharada de zumo de limón puro
- Zumo puro de 1 limón para marinlar
- 200 g de crema de leche ligera
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de curry
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Condimentar los filetes con el curry, el zumo de un limón y dejar marinar durante 10 minutos.
- Envolver cada filete en papel de aluminio. Colocarlo en un recipiente y hornear en el horno a 200°C durante 15 minutos.
- En una sartén mezclar la crema, las yemas de huevo, una cucharada de zumo de limón y el cilantro. Dejarlo hasta que hierva.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Retirar el papel de aluminio del los filetes y verter la salsa por encima.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





FILETE DE PESCADO A LA SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES

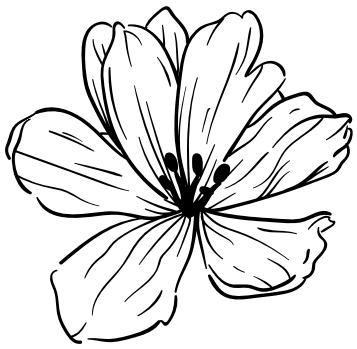
- 400 g de filetes de pescado
- 1 Cebolla mediana picada
- 1 Tomate medio, picado
- 3 Cucharadas (de sopa) de salsa de tomate casera
- 1 Diente de ajo picado
- Jugo puro de 1/2 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar el diente de ajo picado, la sal y la pimienta al gusto. Rociar los filetes de pescado con el zumo de limón y echar la mezcla por todo el filete.
- Dejar durante 15 minutos en la nevera.
- Añadir la salsa de tomate, el aceite de oliva, el tomate y la cebolla. Sazonar con sal y pimienta negra. Mezclar bien.
- Añadir los filetes de pescado y cocinar durante 25 minutos o hasta que estén firmes y suaves





FILETE DE PESCADO TRUTA A LA SALSA DE ALBÓNDIGA

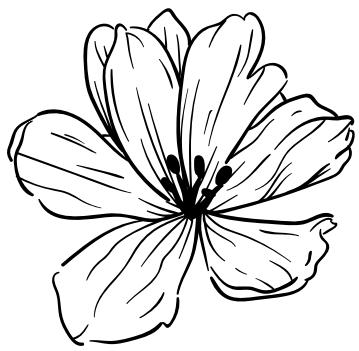
INGREDIENTES

- 3 Filetes de truta (+/- 200g cada uno)
- 1 taza (de té) de mantequilla
- 1 Taza (té) de almendras picadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Ralladura de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Derretir la mantequilla en una sartén y dejarla hervir durante 2 minutos.
- Añadir las almendras picadas, bajar el fuego y cocer durante 5 minutos.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Retirar del fuego y añadir la ralladura de limón.
- Reservar.
- En una sartén calentada con aceite de oliva, asar los filetes durante 2 minutos por cada lado.
- Colocar los filetes en una fuente de horno y verter la salsa por encima.
- Servir y disfrutar





SALMÓN CON CREMA DE BRÓCOLI

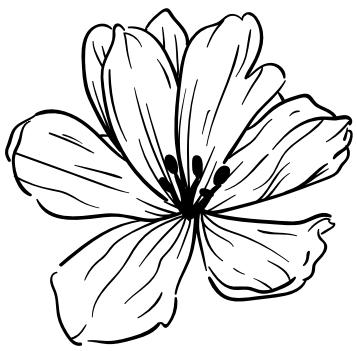
INGREDIENTES

- 6 Filetes (200g cada uno) de salmón pelado
- 250 g de brócoli, cocido y picado
- 2 cucharadas de zumo de limón puro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Cocer el brócoli y ponerlo en la batidora poco a poco. Añadir el agua caliente utilizada para cocer el brócoli juntos.
- Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto
- Dejar a un lado. Sazonar los filetes con la sal, la pimienta negra y el zumo de limón.
- En una sartén calentada con aceite de oliva, asar el salmón hasta que se dore.
- Disponer el salmón en una bandeja y añadir la crema de brócoli por encima en la cantidad deseada.
- Servir inmediatamente.





CEBO DE PESCADO

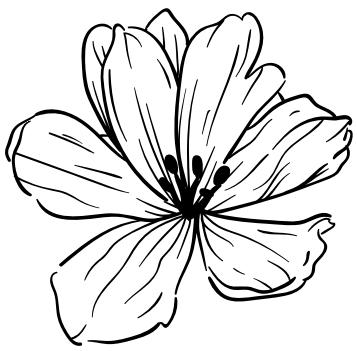
INGREDIENTES

- 200g de filetes de merluza
- Jugo puro de 1/2 limón
- 1 Diente de ajo picado
- 1 cucharada (de sopa) de cebolla picada
- Perejil y cebolleta al gusto
- 1/2 taza de vino blanco
- Sal al gusto
- Harina de linaza

MODO DE PREPARO

- Cortar los filetes en pequeñas tiras.
- Colocar la sal en una batidora com el zumo de limón, la cebolla, el ajo, el perejil, la cebolleta y el vino blanco seco.
- Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea
- En un bol sazonar los files con la mezcla y dejarlos reposar durante 2 horas.
- Recubrir las espinas de pescado con harina de linaza y freír en aceite caliente.
- Cuando estén dorados, retirarlos y escurrirlos en toallas de papel.
- Servir y disfrutar





CEBO DE PESCADO A LA SALSA DE MARACUYÁ

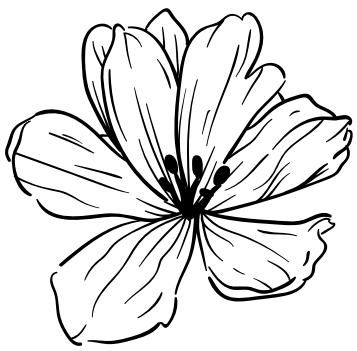
INGREDIENTES

- 4 filetes de pescado
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cebolla picada
- 190 ml de zumo natural de fruta de la pasión
- 2 cucharadas de Cebolleta picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los filetes de pescado en tiras.
- Dejarlo a un lado.
- En un bol añadir el zumo de fruta de la pasión, el zumo de fruta de la pasión, la cebolleta, la cebolla, el ajo picado y los insertos de pescado.
- Dejar marinar durante 1 hora aproximadamente.
- En una sartén, coloque el con la salsa y freír durante unos 10 minutos.
- durante unos 10 minutos.
- Sazonar con sal al gusto.
- Servir inmediatamente y tener una buena comida.





CALABACÍN REPOSADO

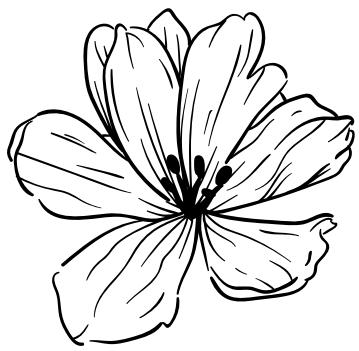
INGREDIENTES

- 2 calabacines grandes cortados en rodajas
- 2 dientes de ajo picados
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de Albahaca
- 1 cucharada de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de oliva saltear las rodajas de calabacín y el ajo hasta que se doren.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Mezclar el aceite de oliva, el vinagre, la albahaca, el perejil, la sal y la pimienta.
- Colocar todo en un frasco con tapa y refrigerar durante 6 horas.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





APIO COM ALCAPARRAS DE MOSTAZA

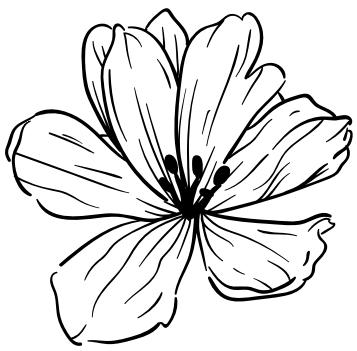
INGREDIENTES

- 500 g de apio rallado
- 5 cucharadas de perejil picado
- 6 cucharadas de zumo de limón puro
- 2 cucharadas de alcaparras
- 2 cucharadas de Mostaza
- 500 ml de crema de leche ligera
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Rallar el apio y mezclarlo con el zumo de limón, la sal y la pimienta.
- Colocarlo en un recipiente.
- Batir la crema de leche y la mostaza. Verter sobre el apio.
- Mezclar bien. Cubrir com papel de envolver y poner en la nevera durantes 60 minutos.
- Antes de servir, espolvorear con las alcaparras y añadir el perejil picado.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





ALCACHOFA AL LIMÓN

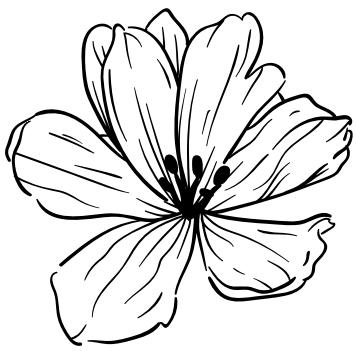
INGREDIENTES

- 5 Alcachofas lavadas
- 2 y 1/2 cucharadas de granos de mostaza
- Jugo de 2 limones de Tahití
- 2 cucharadas (de postre) de aceite de oliva
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpiar las alcachofas, quitar los tallos y cortar las bases para que se mantengan en posición vertical.
- Cortar las puntas de los pétalos. Cocer en una sartén grande durante 40 minutos.
- Una vez cocido, retirar de la sartén y dejar enfriar.
- Retirar los pétalos interiores y quitar las fibras con la ayuda de una cuchara.
- En un bol mezclar el zumo de limón, la mostaza, el aceite de oliva y la sal.
- Colocar esta mezcla en el centro de las alcachofas.





AJO ASADO CON ORÉGANO

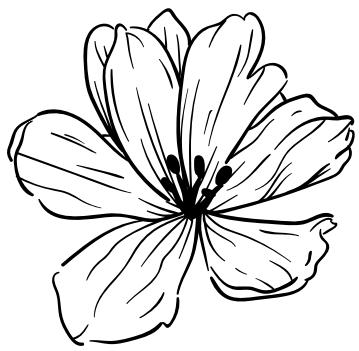
INGREDIENTES

- 5 ajos
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de romero
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar la parte superior de los ajos.
- Sazonar con orégano, romero, sal y pimienta al gusto.
- Colocar el ajo en una fuente de horno y rociar aceite de oliva por encima.
- Cocinar en un horno precalentado a 180°C durante 45 minutos.
- Servir y disfrutar.





BARCO DE APIO

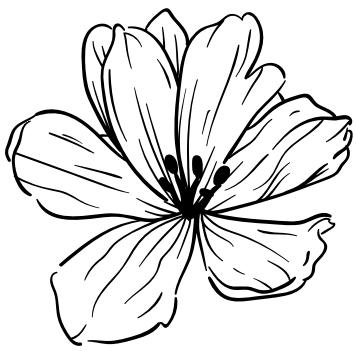
INGREDIENTES

- 4 Tallos de apios gruesos
- 8 cucharadas de queso cottage
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 pimiento rojo picado
- 1/2 de pepino en cubos
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Mezclar el queso, el aceite de oliva, la pimienta y la sal.
- Cortar los tallos de apio por la mitad y a lo largo para formar los bastones.
- Rellenar con la mezcla de requesón.
- Cubrir las bandejas con los pimientos y el pepino en cubos.
- Servir y disfrutar





COSTILLA ASADA

INGREDIENTES

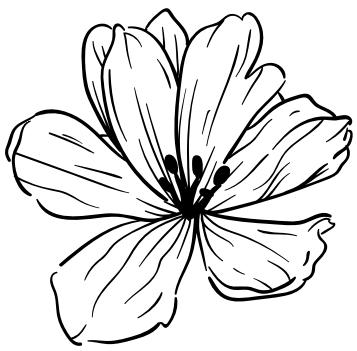
- 1 pieza de costilla (Aproximadamente 1,5Kg)
- Ramos de Tomillo
- 1 Puerro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar el puerro en rodajas y colocarlo en el fondo de una bandeja para hornear.
- Sazonar la carne con sal y pimienta al gusto. Echar el aceite de oliva.
- Colocar las costillas por encima de los puerros en la fuente de horno.
- Colocar las ramitas de tomillo sobre la carne y cubrir con papel de aluminio.
- Cocinar en un horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 1 hora y 20 minutos.
- Retirar el papel de aluminio y dejar que la carne se dore durante otros 20 minutos más.
- Sacar del horno y servir.





POLLO RELLENADO

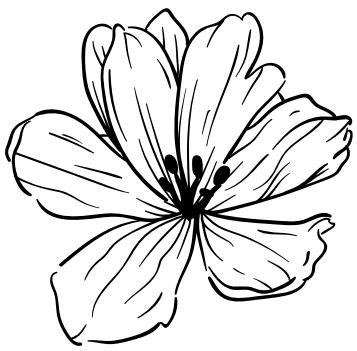
INGREDIENTES

- 1 kg de pechuga de pollo
- Zumo puro de 1 limón
- 150 g de queso mozzarella en cubos
- 10 rebanadas de tocino
- 2 cucharadas de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Sazonar la carne con sal, pimienta negra y zumo de limón.
- Dejar reposar durante 1 hora.
- Hacer bolitas con la carne y llenar con los cubos de queso mozzarella.
- Aplastar las bolas en forma de medallones. Envolver cada uno con una rebanada de tocino y asegurar con un palillo.
- En una sartén calentada con aceite de coco, gratinar los medallones por ambos lados hasta que se dore.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





POLLO COM QUESO FETA

INGREDIENTES

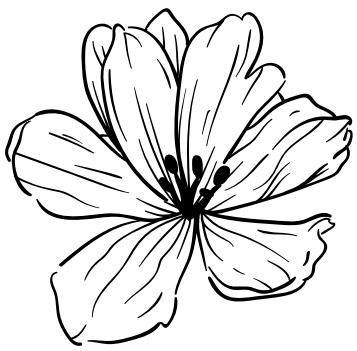
- 1/2 Kilo de pechugas de pollo
- 1 y 1/2 taza de crema de leche ligera
- 1/2 tazas (de té) de Aceitunas sin el hueso
- 2 tazas (de té) de queso feta cortado en dados
- 1 Diente de ajo picado finamente
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de Mantequilla



MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a 200°C.
- Cortar las pechugas de pollo en trozos.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- En una sartén calentada con mantequilla saltear el pollo hasta que se dore.
- Colocar los trozos de pollo en una fuente de horno. Añadir las aceitunas, el queso, el ajo y la crema de leche
- Cocinar en el horno durante 30 minutos o hasta que se dore.





ROLLO DE POLLO CON JAMÓN Y QUESO

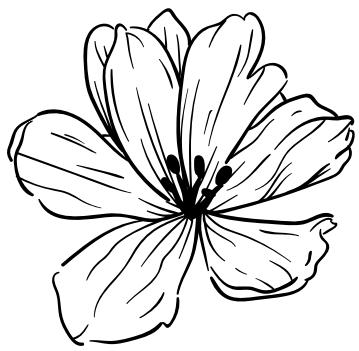
INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 1 diente de ajo picado
- 140 g de jamón
- 4 Cucharas (sopa) de queso parmesano rallado
- 1 y 1/2 cucharada de perejil y cebolleta picados
- 4 cucharadas de Mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar la pechuga de pollo en cuatro filetes. En dos papeles de envolver, batir con un machacador de carne, adelgazando los filetes. Condimentarlos con sal, pimienta y ajo picado.
- Colocar encima de cada filete 2 lonchas de jamón, espolvorear el parmesano rallado, las hierbas y enrollar. Finalizar con un palillo.
- Colocarlos panecillos en una fuente de hornear engrasada. Tapar con trozos de mantequilla y hornear en el horno durante 40 minutos o hasta que estén dorados.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





MUSLO DE POLLO EN PAQUETES

INGREDIENTES

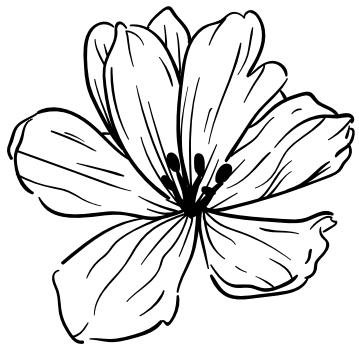
- 2 Muslos de Pollo
- 100 g de requesón
- 1 cucharada de perejil picado
- 10 tallos de cebolleta picada
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a 150C°. Preparar el relleno mezclando el requesón, el perejil y la cebolleta.
- Añadir sal y pimienta negra al gusto.
- Retirar la piel de los muslos del pollo y cortar una raya de un centímetro en la parte más gruesa de la carne.
- Añadir el relleno a través de la raya y cubrir los muslos de pollo con el resto de la mezcla.
- Cortar dos hojas de papel de aluminio.
- Colocar los muslos en el centro de cada hoja y cerrarla, haciendo una bolsa de papel.
- Añadir un poco de agua en el molde y colocar los paquetes en él.
- Hornear durante 45 minutos.
- Servir inmediatamente.





MUSLO DE POLLO CON QUESO CREMOSO Y BACON

INGREDIENTES

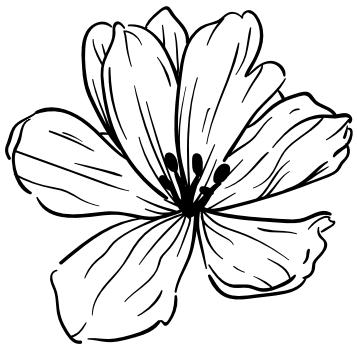
- 6 muslos de pollo con piel
- 12 lonchas finas de Bacon
- 1 Taza de queso crema ligero
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- 3 Dientes de ajo rallados
- 2 cucharadas de sal
- 1 cebolla mediana rallada
- Pimienta al gusto
- Aceite de oliva



MODO DE PREPARO

- Quitar el extremo del hueso del muslo, dejando sólo la parte con carne.
- Sazonar con ajo, cebolla, sal y pimienta negra. Dejar descansar durante 2 horas.
- Envolver 2 rebanadas de tocino alrededor de cada uno de los muslos y colocarlas en una fuente de horno.
- Rociar con un poco de aceite de oliva.
- Asar en el horno precalentado a 160°C durante 40 minutos o hasta que los muslos estén bien dorados.
- Cuando estén listos, retirar la bandeja del horno y colocar el queso crema sobre los muslos de pollo.
- Añadir el queso rallado sobre el pollo.
- Volver a poner la fuente en el horno durante 10 minutos más para gratinar.





ALA DE POLLO CON TOMATE Y PIMIENTO

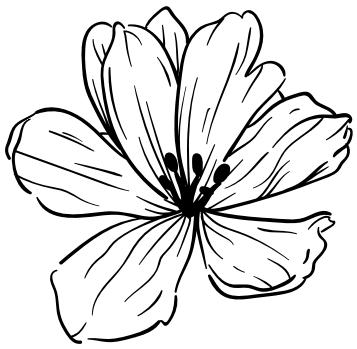
INGREDIENTES

- 1 Kg de alas de pollo
- 3 Dientes de ajo aplastados
- 1/2 cucharada de cúrcuma
- Aceite de oliva al gusto
- 1 Pimiento rojo picado
- 1 Pimiento verde picado
- 3 tomates picados
- 1 cebolla en rodajas
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar cada ala de pollo partes y desechar los extremos.
- En un bol condimentar el pollo con sal, ajo y cúrcuma.
- En una sartén calentada con aceite de oliva, freír el pollo hasta que se dore.
- Reservar.
- En una sartén añadir los tomates, los pimientos y la cebolla. Saltear hasta que las verduras estén muy blandas.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Colocar el pollo en una bandeja y echar salsa por encima.
- ¡Listo!





ALA DE POLLO A LA SALSA

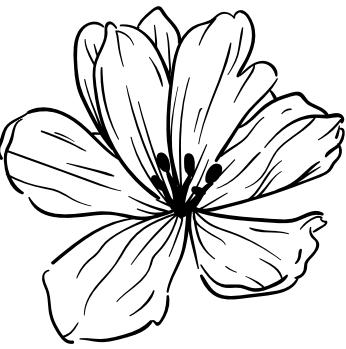
INGREDIENTES

- 250g de alas de pollo
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 2 Dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- Jugo puro de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebolleta picada
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar el aceite de oliva, el pimentón, el zumo de limón, el curry en polvo curry en polvo, el ajo picado y la pimienta.
- Sazonar las alas de pollo con sal y pimienta y añadirlas a la mezcla. Mezclando bien.
- Dejar reposar en la nevera durante 40 minutos.
- En una sartén com aceite de oliva, freír las alas de pollo hasta que se doren por ambos lados.
- Añadir un poco de agua, tapar y cocer durante 25 minutos.
- Servir las alas de pollo en salsa de curry con cebolla cebolla espolvoreada.





AGUACATE AL HORNO RELLENADO

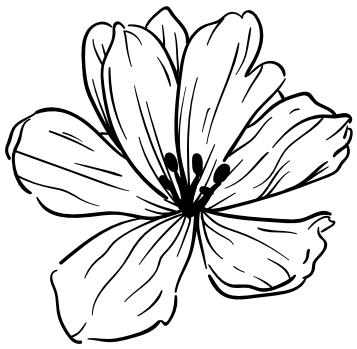
INGREDIENTES

- 4 huevos grandes
- 2 aguacates maduros
- Aceite de oliva al gusto
- Hierbas aromáticas, sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar el aguacate por la mitad y quitar el hueso.
- Sacar 2 cucharadas de pulpa del aguacate para dejar espacio para el huevo.
- Colocar cuidadosamente el huevo en el espacio central del aguacate. Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Espolvorear con hierbas aromáticas al gusto.
- Repetir el proceso en cada mitad del aguacate.
- Precalentar el horno a 200°C y asar los aguacates durante 15 minutos o hasta que los huevos alcancen el punto de cocción.
- Servir y disfrutar.





ESCAROLA RELLENADA CON RICOTTA

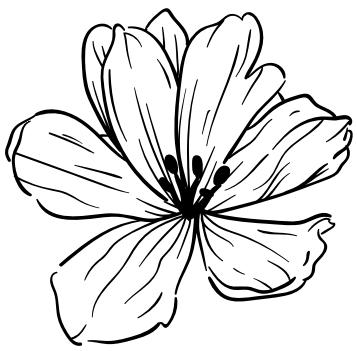
INGREDIENTES

- 1 de escarola
- 140g de jamón
- 200g de ricotta
- Nueces al gusto
- Sal y pimienta al gusto.

MODO DE PREPARO

- Cortar un poco del tallo de la escarola, las hojas por fuera y separar las hojas restantes.
- Reservar.
- Cortar el jamón en tiras. Mezclar en un bol la ricotta y las nueces.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Poner un poco de pasta de ricotta en cada hoja de escarola y espolvorear algunas nueces picadas.
- Repetir el proceso con el resto de las hojas de escarola.





ESCAROLA RELLENADA CON SALMÓN

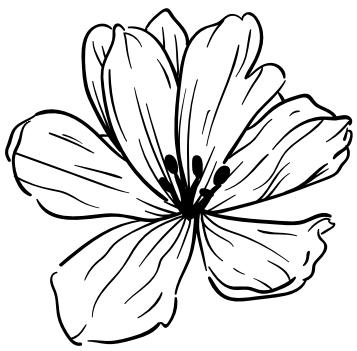
INGREDIENTES

- 1 Escarola
- 140g de salmón fresco
- 1 Aguacate
- 1 Zumo puro de 1 limón
- 1 cucharada de Semillas de chía
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Retirar la piel del salmón y cortarlo en pequeños cubos.
- Rociar con zumo de limón, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien y reservar en la nevera durante 10 minutos.
- Cortar el aguacate en cubos pequeños y sazonar com sal y pimienta. En un bol, mezclar cuidadosamente el salmón, el aguacate y semillas de chía.
- Colocar un poco de la mezcla dentro de las hojas de escarola.





COLIFLOR A LA PARRILLA

INGREDIENTES

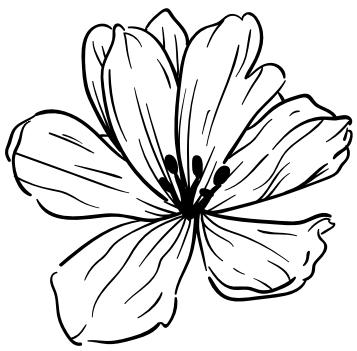
- 1 coliflor cocida
- 1 cucharada de Mantequilla
- 1 cucharada de harina de almendras
- 500ml de leche de coco caliente
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado
- 200 g de crema de leche ligera
- 100 g de queso mozzarella rallado
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén derretir la mantequilla. Añadir la harina de almendras y revolver bien hasta que se forme una crema.
- Añadir la leche de coco poco a poco y cocer hasta espesar.
- Sazonar con sal y pimienta. Añadir el queso rallado y la crema de leche.
- Mezclar bien y retirar del fuego. Dejar que se enfríe.
- Colocar la coliflor en una fuente de horno ligeramente engrasada.
- Verter la crema por encima y echar el queso mozzarella rallado. Hornear en un horno precalentado a 200Cº hasta que se dore y el queso se derrita.
- Disfrutar.





COL SALTEADA CON BACON

INGREDIENTES

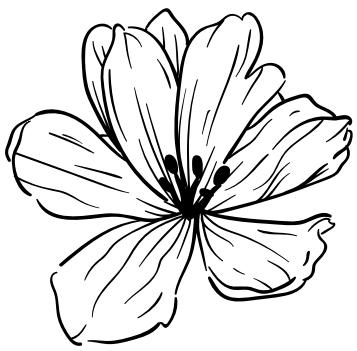
- 200g de col
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo
- 50 g de tocino (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Limpiar la col bajo agua corriente.
- Retirar los tallos de las hojas y cortarlos en rodajas finas.
- En una sartén calentada com aceite de oliva freír el tocino y la cebolla hasta que estén doradas.
- Añadir el ajo y saltear durante 1 minuto más.
- A continuación, añadir la col en la sartén y saltear otros 3 minutos o hasta que la col comience a marchitarse.
- Sazonar con sal al gusto y revolver bien.





BERENJENA SALTEADA

INGREDIENTES

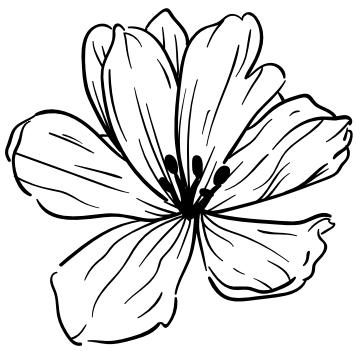
- 1 berenjena cortada en cubos pequeños
- 1 Tomate picado en cubos pequeños
- 1 cebolla picada
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- Perejil fresco picado
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Colocar las berenjenas cortadas en un bol con agua y sal. Reservar.
- En una sartén saltear en aceite de oliva, el tomate y la cebolla.
- Añadir un poco de agua para que no se seque.
- A continuación, añadir la berenjena y los demás condimentos.
- Saltear durante 10 minutos. Servir inmediatamente y disfrutar.





BROCHETA DE CALABACÍN CON BACON

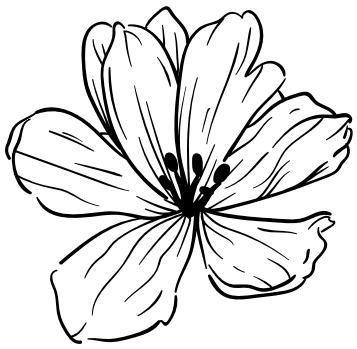
INGREDIENTES

- 2 Calabacines italianos
- 1 Taza (té) de Tocino en cubos
- Aceite de oliva y orégano al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar cada calabacín en 4 partes y luego en rodajas, dejándolas en forma de rectángulo.
- Sazonar con sal, pimienta, orégano y aceite de oliva.
- Apartar. Colocar un trozo de calabacín y luego un trozo de tocino en una en una brocheta de madera y seguir alternando.
- Repetir el proceso hasta que se acaben los ingredientes.
- Asar las brochetas en una parrilla, dándole la vuelta a todos los lados.





TOMATES SECOS Y HUEVOS COCIDOS

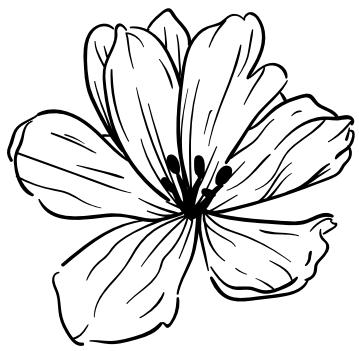
INGREDIENTES

- 2 cucharadas de Tomates secos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 Huevos
- 1 cucharadita de Albahaca fresca
- 1 cucharada de perejil fresco
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar los tomates por la mitad y colocar en un bol grande.
- Rociar con el aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta al gusto
- Mezclar ligeramente para incorporar los condimentos.
- Colocar los tomates en una fuente de horno y añadir los huevos por encima de los tomates.
- Espolvorear la albahaca, el perejil y el queso rallado.
- Cocinar en un horno precalentado a 160°C durante 15 minutos o hasta que el huevo alcance el punto de su preferencia.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





TOMATES TORRADOS CON AJO

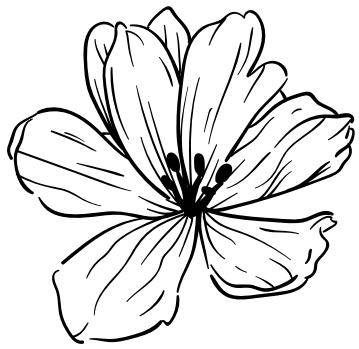
INGREDIENTES

- 420g de tomates
- 6 dientes de ajo
- 2 cucharadas de Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cubrir el interior de una cazuela con aceite de oliva. Colocar los tomates y el ajo por encima.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto. Rociar con aceite de oliva.
- Cocinar en un horno precalentado a 160°C durante unos 30 minutos o hasta que estén en el punto deseado.





OKRA COM BACON Y TOMATES

INGREDIENTES

- 1 taza de tocino en cubos pequeños
- 500 g de okra cortada en rebanadas
- 1 cebolla picada
- 1/2 Pimiento verde picado
- 2 tallos de apio picados
- 400 g de tomates pelados picados
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén, saltear el tocino. Cuando esté bien dorado, retirarlo con una espumadera y reservarlo.
- En la sartén donde estaba el tocino, cocer la okra junto a la cebolla, al pimiento verde y al apio.
- Cuando la okra esté blanda, añadir los tomates pelados y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Añadir el bacon y dejar durante otros 5 minutos.
- Servir inmediatamente.





BARCO DE AGUACATE CON CAMARÓN

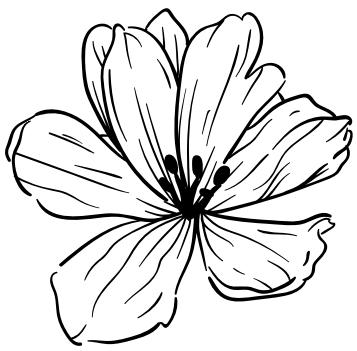
INGREDIENTES

- 2 huevos cocidos
- 200 g de camarones pequeños y limpios
- 2 aguacates maduros
- 1 cucharada de Mantequilla
- Lechuga al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de Zumo de limón puro
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con mantequilla saltear los camarones durante 5 minutos.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Cortar los aguacates por la mitad. Quitar el hueso y pelar el aguacate con cuidado.
- Reservar la cáscara y cortar el aguacate en cubos.
- Picar los huevos duros y mezclarlos con el aguacate, los camarones y la lechuga picada.
- Añadir aceite de oliva y zumo de limón. Mezclar bien.
- Colocar la mezcla en los barcos hechos con la cáscara del aguacate





PASTA DE CALABACÍN

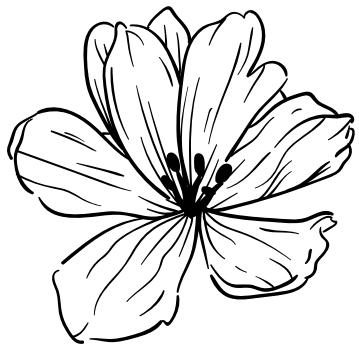
INGREDIENTES

- 1/2 taza (de té) de castañas picadas
- 2 Tazas (té) de Albahaca
- 1 Diente de ajo
- 1 cucharada de Zumo de limón
- 1 Calabacín cortado en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite de coco
- Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto
- 2 cubos de hielo

MODO DE PREPARO

- Para hacer la salsa pesto mezclar las castañas, la albahaca, el ajo, el aceite de oliva, dos cubitos de hielo y el zumo de limón hasta formar una pasta.
- Colocar la pasta en un recipiente. Cubrir con un papel de envolver y poner en la nevera.
- Para la pasta cortar los calabacines a lo largo en forma de fideo.
- En una sartén calentada com el aceite de coco colocar las tiras de calabacín y saltearlas durante algunos minutos hasta que empiecen a ablandarse.
- Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Colocar los fideos de calabacín en una fuente de horno y verter la salsa por encima.





ACELGA CON AJO Y JENGIBRE

INGREDIENTES

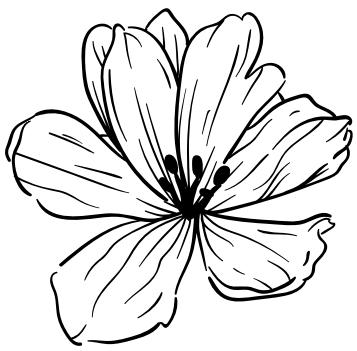
- 6 Acelgas chinas
- 6 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de jengibre pelado y picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada com aceite de oliva saltear el ajo y el jengibre durante 2 minutos. Añadir las acelgas.
- Tapar y cocinar durante 7 minutos.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto. Mezclar bien.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





BARCO DE ESCAROLA CON CARNE MOLIDA

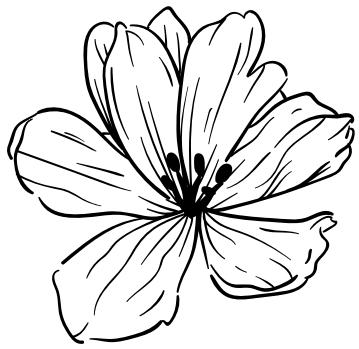
INGREDIENTES

- 10 hojas de escarola
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 500 g de carne picada
- 1 Cebolla
- Albahaca fresca al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentar el aceite de oliva. Saltear el ajo machacado, la albahaca y la cebolla picada.
- Añadir la carne picada, la sal, la pimienta y saltear durante unos minutos más.
- Rellenar las hojas de escarola.
- Servir y disfrutar.





ARROZ CREMOSO DE COLIFLOR

INGREDIENTES

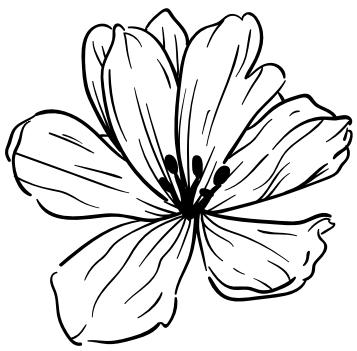
- 1/2 Coliflor
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 Diente de ajo aplastado
- Queso mozzarella de alta calidad al gusto
- 2 Cucharas (sopa) de crema de leche ligera
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Separar la coliflor en pequeños floretes y mezclarlos en un procesador de alimentos hasta que la coliflor tenga la textura de arroz.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltear la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté transparente.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto. Añadir la coliflor y saltear durante otros 8 minutos o hasta que se ablande.
- Añadir la crema de leche, la mozzarella rallada y mezclar bien hasta obtener una consistencia cremosa.





TARTA DE CAFÉ

INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- 2 cucharadas (sopa) de café instantáneo en polvo
- 200 g de salvado de avena
- 4 unidades pequeñas de anacardos
- 1 cuchara sopera poco profunda de chocolate en polvo 80% cacao
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 taza de aceite de coco
- 1 taza de xilitol



MODO DE PREPARO

- En una batidora batir el aceite de coco, el huevo, el chocolate, el café instantáneo, el xilitol, el salvado de avena y el polvo de hornear.
- Después de añadir estos ingredientes, añadir rodajas de anacardo a la masa.
- Verter los ingredientes en un molde para hornear con un agujero en el centro. El molde tiene que estar engrasado y enharinado. Ponerlo en el horno previamente calentado por 40 minutos.





ROCAMBOLE DE POLLO Y ZANAHORIA

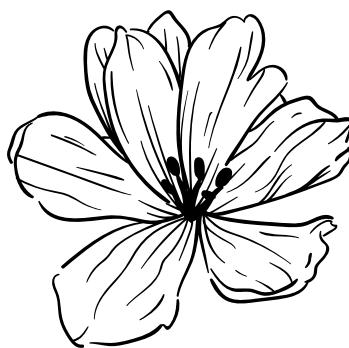
INGREDIENTES

- 2 Zanahorias
- 4 Papas
- 1 pechuga de pollo
- Caldo de pollo natural al gusto
- 1 lata de guisante
- 3 cucharadas de mayonesa
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Cocer la patata, la zanahoria y la pechuga de pollo con el caldo de pollo.
- Una vez cocida, desmenuzar la pechuga de pollo y dejar a un lado.
- Aplastar las patatas y las zanahorias para hacer un colorido puré de patatas.
- Enrollar esta mezcla en una bolsa de plástico o en un trozo de papel.
- Sazonar el pollo con sal.
- Añadir los guisantes y la mayonesa.
- Poner el pollo en la masa y enrollarlo con la ayuda de la envoltura de plástico.
- Colocar en la nevera durante 2 horas.
- Si lo desea, echar más mayonesa por encima.





PAPA CON POLLO DESMENUZADO Y MAÍZ

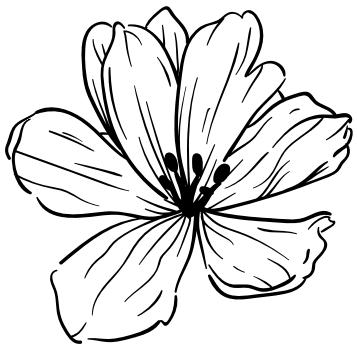
INGREDIENTES

- 250g de papas
- Mantequilla para engrasar la sartén
- Agua y sal para humedecer los dedos

MODO DE PREPARO

- Rellenar el pollo de su elección.
- Cocinar las papas en una cacerola con agua.
- Cuando empezar a hervir, marcar 7 minutos y retirar las papas.
- Colocar en la nevera y dejar toda la noche.
- Sacarlas de la nevera y rallarlas.
- Engrasar una sartén de 16 cm con mantequilla.
- Colocar suficiente papas ralladas para cubrir el fondo de la sartén. Humedecer siempre las manos en el agua con sal (esto facilita la el manuseo de las papas y las ensala al mismo tiempo).
- Colocar una capa del relleno deseado para cubrir las papas, dejando los bordes libres.
- Luego, colocar otra capa de papas y cocinar durante 3 minutos.
- Tomar otra sartén engrasada, darle la vuelta y dejarlo otros 3 minutos en este lado.
- Repetir el proceso dos veces más o hasta que la papa esté dorada.





POLLO A LA CREMA DE QUESO

INGREDIENTES

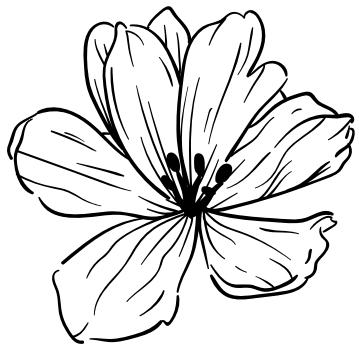
- 1kg de filete de pechuga de pollo
- 1 lata de crema de leche ligera
- 1 vaso de queso fresco ligero
- 1 paquete de queso rallado
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta Negra



MODO DE PREPARO

- Asar los filetes de pollo ya sazonados con sal y pimienta en una sartén (sin aceite) hasta que se doren.
 - Luego, distribuir los filetes en un plato refractario.
 - En otro bol, añadir el queso crema, la crema de leche, el queso rallado. Mezclar todo.
- Distribuir esta crema cubriendo los filetes. Rallar un poco de nuez moscada por encima.
Hornear para calentar y gratinar.
-Servir inmediatamente y disfrutar.





FILETE DE POLLO EMPANIZADO

INGREDIENTES

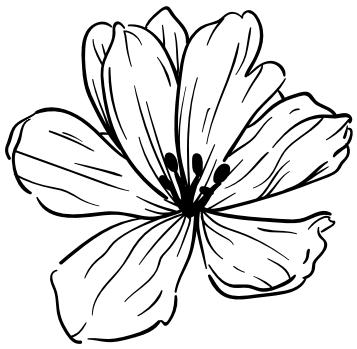
- 1 pechuga de pollo
- 2 huevos
- 1 paquete de harina de almendras
- Pimientos, ajo, sal y vinagre al gusto



MODO DE PREPARO

- Limpiar y cortar la pechuga de pollo en forma de filetes.
- Perforar los filetes con un cuchillo para introducir el condimento.
- Sazonar con pimienta, ajo y vinagre al gusto durante 2 minutos.
- Verter los huevos en un plato y la harina en otro.
- Pasar los filetes primero por el huevo y luego por la harina.
- Después de hacerlo todo, sólo fríelos





ESCONDIDINHO DE CALABAZA CON POLLO

INGREDIENTES

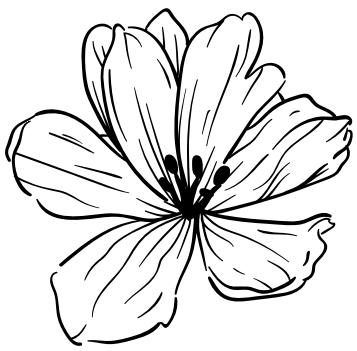
- 1/2 cebolla mediana
- 1 y 1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharaditas de calabaza japonesa pelada y cortada en cubos
- 1/2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla mediana cortada en cubos
- 1/2 pechuga de pollo (300g) en cubos
- 1/4 de pimienta de Jamaica
- 1/2 taza de agua (100 ml)



MODO DE PREPARO

- En una sartén, dorar la cebolla picada en 1/2 cucharada de aceite de oliva. Añadir la calabaza y saltear hasta que estén suaves (gotear agua poco a poco para no quemarlo).
 - Aplastarlo con un tenedor. Echar sal y pimienta. Dejarlo a un lado.
 - En la olla a presión, saltear el ajo y la mitad de las tiras de cebolla en el aceite de oliva restante. Añadir el pollo, la sal, la pimienta y 1/2 taza de agua. Tapar y cocer a fuego medio durante 8 minutos. Esperar a que la presión y agitar la sartén.
 - Añadir la cebolla que ha sobrado, el pimiento y el tomate. Saltear durante otros 2 minutos. Ajustar la sal y el perejil. Dividir en cuatro cuencos pequeños. Poner el queso crema y cubrir con la calabaza. Espolvorear la mozzarella y hornear hasta que se gratine.
- ESCONDIDINHO:** es un plato muy popular en los estados del noreste de Brasil.





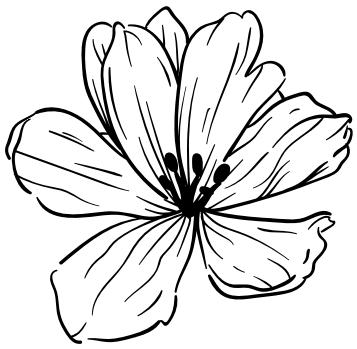
POLLO ORIENTAL

INGREDIENTES

- 1 taza de brotes de frijol (moyashi)
- 1 zanahoria pequeña cortada en rodajas finas
- 100 g de guisantes
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite
- 400 g de pollo en tiras anchas
- 1 cebolla pequeña cortada en rodajas
- 1 cucharadita de salsa de soja (shoyu)

MODO DE PREPARO





ROSBIFE DE FILETE MIGNON

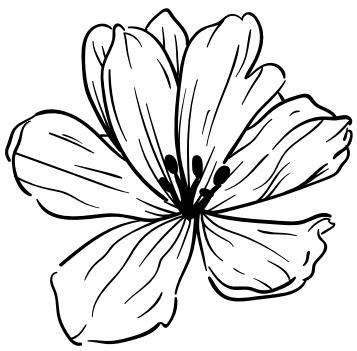
INGREDIENTES

- 1 filete mignon (medio)
- 50g de hongos
- 1 cucharadita de chimichurri
- 1/2 cebolla
- 1 diente(s) de ajo aplastado
- 1 tallo de perejil
- 1 tallo de cebolleta

MODO DE PREPARO

- Limpiar la carne y atarla con un hilo para que quede firme.
- Sazonar con sal, pimienta, la mitad del vino blanco, la cebolla y el ajo. Dejar descansar durante 30 minutos. En una sartén grande y bien caliente, derritar un poco de mantequilla o margarina.
- Añadir la carne y dejar que se dore, dándole la vuelta y añadiendo el resto de la mantequilla poco a poco para que no se pegue.
- Agregar el resto del vino. Bajar el fuego y girar la carne hasta que el líquido se haya evaporado.
- Servir en rodajas finas o al gusto.





CHILLI CON CARNE

INGREDIENTES

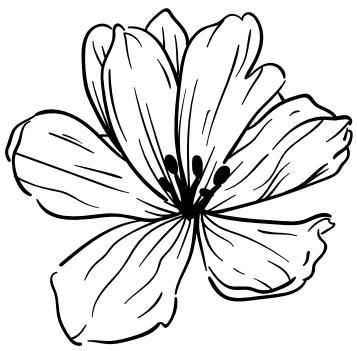
- 1/2 Kg de carne molida
- 1/2 Kg de frijóles cocidos sin caldo.
- 3 tomates medianos cortados en cubos
- 1 pimiento verde pequeño cortado en cubos
- 1 pimiento rojo pequeño en cubos
- 1 cebolla mediana cortada en cubos pequeños



MODO DE PREPARO

- En una sartén grande dorar la cebolla, el ajo y el aceite de coco.
- Añadir la carne picada, revolviendo constantemente. Saltear durante 3 o 4 minutos.
- Añadir los condimentos de su preferencia. A continuación, añadir los tomates y los pimientos. Saltear unos minutos más.
- Por último, añadir los frijóles y el agua hirviendo.





BARCOS DE CALABACÍN

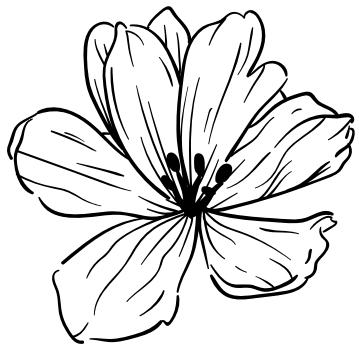
INGREDIENTES

- 2 calabacines italiano grandes
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto
- 1 taza de jamón rallado
- 1 taza de ricotta aplastada
- 1/2 cebolla picada
- 1 tomate cortado en cubos sin semillas

MODO DE PREPARO

- Precalentar el horno a fuego medio.
- Limpiar el calabacín.
- Cortarlos por la mitad al largo.
- Rociar con aceite de oliva y hornear durante 5 minutos.
- Sacar del horno, dejar que se enfrie y retirar las semillas con una cuchara.
- En un bol poner la pulpa del calabacín, la pimienta, la sal, el jamón, el queso ricotta, la cebolla, el tomate, la albahaca, las aceitunas y el aceite de oliva.
- Rellenar el calabacín y espolvorear con queso rallado.
- Cocer de nuevo en el horno, esta vez a temperatura alta durante 10 minutos para gratinar.
- Servir.





ESCONDIDINHO DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- 1 taza de aceite de coco
- 1 coliflor grande
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2/3 de taza de leche desnatada o vegetal
- 1/4 de taza de queso crema ligero
- 500g de carne molida
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- Queso parmesano al gusto
- Cebolleta verde, sal y pimienta al gusto



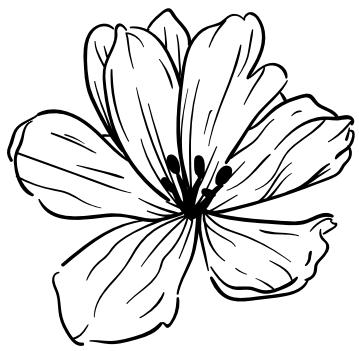
MODO DE PREPARO

- Para el puré:
Lavar bien la coliflor y cortarla en ramaletas. En una sartén mediana, añadir agua hasta que cubra la coliflor. Llevar a ebullición y cocer hasta que estén suaves. Escurrir bien el agua y córtala más pequeña. En una licuadora, triturar la coliflor, la mantequilla y la leche hasta que se convierta en un puré cremoso. Poner esta mezcla en la sartén. Añadir el queso crema y la sal. Revolver hasta que esté suave. Déjalo a un lado.

- Para la carne picada:
Saltar el ajo hasta que se dore. Añadir la carne y la cebolla. Dejar saltear. Añadir sal y pimienta al gusto. Cuando la carne esté cocida, añadir el perejil. Dejar hasta que se haya

secado casi toda el agua. Puede añadir otras especias de su preferencia.

- Colocar la carne picada en una fuente. Tapar la carne, cubrir con el puré y poner el queso parmesano por encima o cualquier otro queso de su preferencia. Cocer en el horno hasta que el queso esté dorado. Servir.



ESCONDIDINHO CON CALABAZA

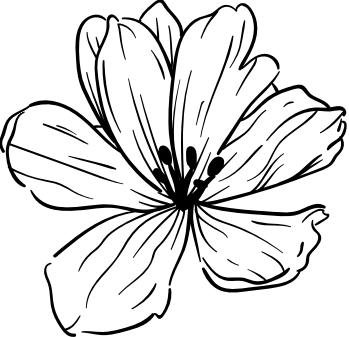
INGREDIENTES

- 1kg de calabaza pelada
- 400g de carne picada cocida y sazonada al gusto
- 200g de queso crema ligera
- 100 g de queso mozzarella
- Queso parmesano rallado

MODO DE PREPARO

- Hervir la calabaza con sal al gusto hasta que esté muy suave. Utilizar parte de la crema para cubrir el fondo de una bandeja para hornear. Cubrir una capa de calabaza con mozzarella. Mezclar la carne molida y el queso crema hasta obtener una mezcla homogénea. Extienda esta mezcla sobre la bandeja. Terminar cubriendo con más mozzarella y queso rallado por encima. Hornear en un horno precalentado a temperatura media durante 10 minutos. Sacar del horno y servir.





ESCONDIDINHO DE CARNE SECA CON CALABAZA

INGREDIENTES

- 1 kg de carne seca
- 800g de calabaza pelada y cortada en piezas grandes
- 2 cebollas medianas
- 5 dientes de ajo picados
- 1 taza de cebolleta verde picada
- 1 trozo de canela en rama

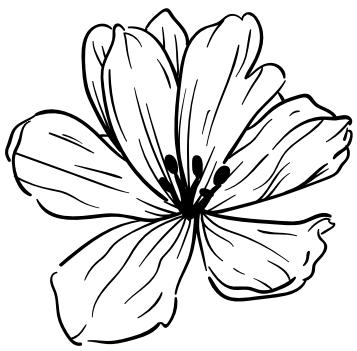


MODO DE PREPARO

- Para la carne seca:
Cortar en cubos grandes y desalinar durante 24 horas en el refrigerador.
Cambiar el agua
4 o 5 veces.
- Colocar la carne seca en un recipiente a presión. Cubrir con agua y cocinar durante 30 minutos
- Sacar la carne y desmenuzarla con un tenedor.
- En una sartén o cacerola, añadir 1 cucharada de aceite de oliva, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla, dos dientes de ajo y media taza de cebolleta verde. Saltear durante 2 minutos y añadir la carne desmenuzada. Seguir revolviendo. Añadir la pimienta recién molida al gusto y mezclar todo hasta que esté bien rehogado.

SALSAS Y PATÉS





MAYONESA DE LINAZA

INGREDIENTES

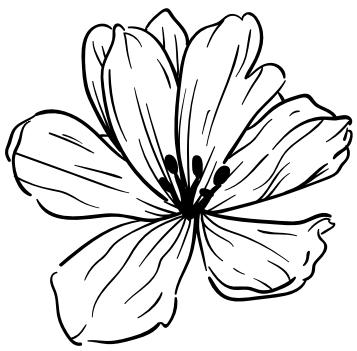
- 1/2 taza(té) de harina de linaza
- 1/2 taza (de té) de agua filtrada
- Jugo puro de 2 limones
- 1 Taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Cubrir la harina de linaza con el agua y dejarla hasta que esté con la consistencia de una clara de huevo.
- Batir en una batidora el zumo de limón, el aceite de oliva y la mezcla de harina de linaza.
- Batir bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Servir inmediatamente y disfrutar.

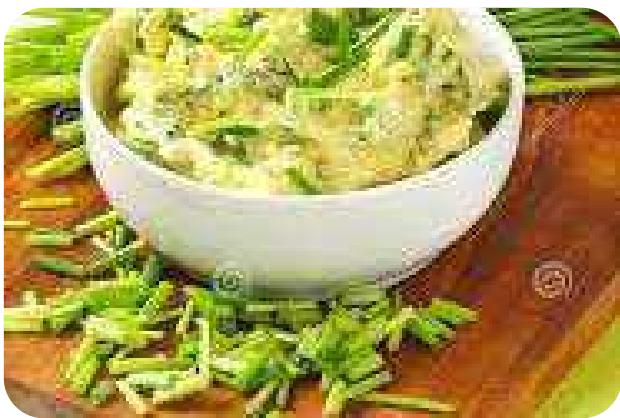




SALSA DE MANTEQUILLA CON CEBOLLETA VERDE

INGREDIENTES

- 100 g de mantequilla sin sal
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de cebolleta picada
- 1/2 Cuchara de pimienta negra molida



MODO DE PREPARO

- Poner la mantequilla en una sartén a fuego lento.
- Cuando empezar a formar una capa de espuma blanca, retirarla hasta que deje de producir espuma.
- Aún a fuego lento añadir el perejil, la cebolleta, la sal y la pimienta. Dejarlo al fuego lento durante 20 minutos o hasta que se dore.





SALSA DE MARACUYÁ CON PIMIENTA

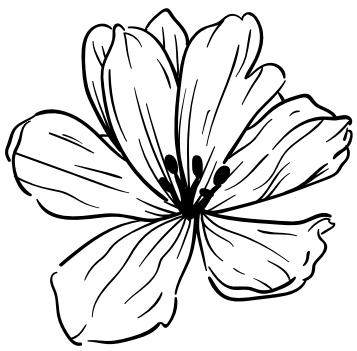
INGREDIENTES

- 4 pimientas Dedo de Moça
- 1 y 1/2 taza de zumo natural de maracuyá
- 1/3 de taza de aceite de oliva
- Zumo puro de 1 limón
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Hervir las pimientas durante 10-15 minutos.
- Colocar las pimientas en agua fría para enfriarlas.
- Retirar la piel, las semillas y las venas de los pimientos.
- Batir en una batidora el zumo de fruta de la pasión, el aceite de oliva y zumo de limón hasta obtener una salsa cremosa.
- Sazonar con sal y colocar en un bol.
- Ponerlo en la nevera por 2 horas.





SALSA DE MENTA

INGREDIENTES

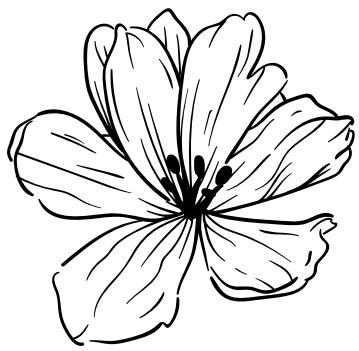
- 1 Taza (té) de hojas de menta
- Zumo de 1/2 limón de Tahití
- 1/2 taza (té) de aceite de oliva
- 1/2 diente de ajo aplastado
- 1 cucharada de cebolla rallada
- 1/2 cucharada de sal



MODO DE PREPARO

- Poner en la batidora las hojas de menta, el zumo de limón, el aceite de oliva, el ajo machacado, la cebolla rallada y la sal.
- Mezclar bien hasta obtener una salsa homogénea.
- Poner la salsa en un recipiente de vidrio y refrigerar durante 2 horas. Servir inmediatamente.





SALSA DE HIERBAS

INGREDIENTES

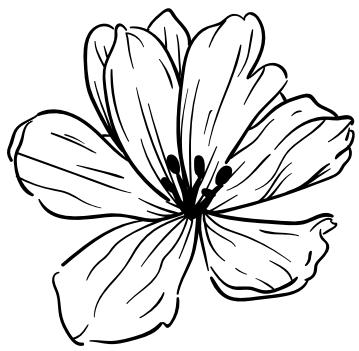
- 200g de Cream Cheese
- 4 Cucharadas (de sopa) de crema de leche ligera
- 1 cucharada (sopa) de zumo de limón puro
- 4 cucharadas de cebolleta verde picada
- 2 cucharadas de albahaca picada
- 1/2 taza de leche de coco
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar el cheese cream, la crema de leche, el zumo de limón, el perejil, la albahaca y la leche de coco.
- Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Refrigerar durante 3 horas.





SALSA DE QUESO PARMESANO

INGREDIENTES

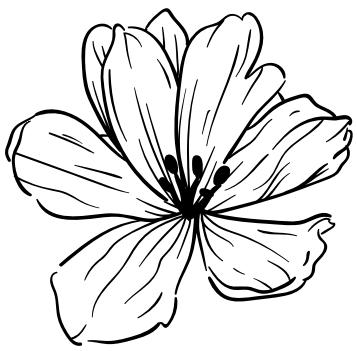
- 2 tazas (de té) de crema de leche ligera
- 1 y 1/2 Tazas (de té) de queso parmesano rallado (Rallar el queso)
- Romero picado al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Mezclar en una sartén la crema hasta que hierva.
- Añadir el queso parmesano, el romero picado, la sal y la pimienta al gusto.
- Revolver constantemente hasta que se incorpore.
- Servir inmediatamente.





MAYONESA CASERA

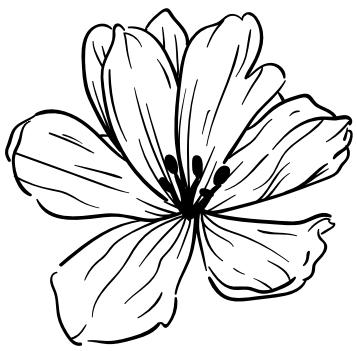
INGREDIENTES

- 3 Huevos
- 1 cucharada de vinagre
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Añadir en la batidora los huevos y el vinagre.
- Empezar a batir la mezcla, añadiendo poco a poco el aceite de oliva hasta que alcance el punto deseado.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.





MAYONESA DE AGUACATE

INGREDIENTES

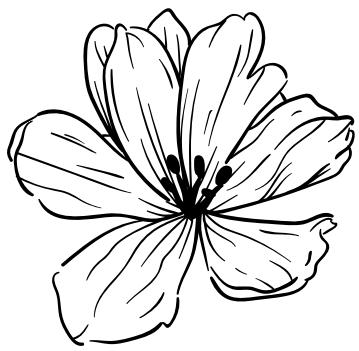
- Pulpa de 1/2 aguacate
- 1 diente de ajo
- Zumo puro de 1 limón
- 1/2 taza (té) de Aceite de oliva
- Cilantro fresco al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto (opcional)



MODO DE PREPARO

- En una licuadora colocar la pulpa de aguacate, el ajo, el zumo de limón el aceite de oliva y el cilantro hasta obtener una crema homogénea.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.





SALSA VERDE

INGREDIENTES

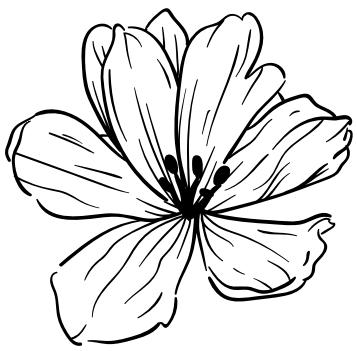
- 1 taza (de té) de cebolleta verde picada
- 3 Dientes de ajo
- 260ml de Leche de almendras
- Aceite de oliva al gusto
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Batir en una batidora los ajos y la leche de almendras. Mezclar bien.
- Añadir el perejil picado y seguir batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir el aceite de oliva hasta que espese y sazonar con sal al gusto.
- Servir inmediatamente.





SALSA PESTO

INGREDIENTES

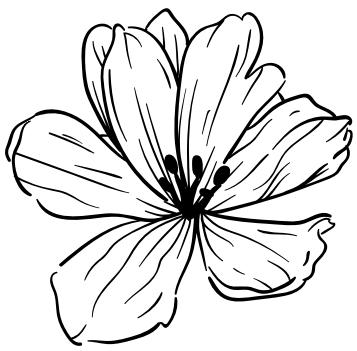
- 1 ramita de albahaca
- 4 Dientes de ajo
- 1 y 1/2 taza de aceite de oliva
- 9 nueces de Brasil pelado
- 60 g de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Batir en una batidora la albahaca, los dientes de ajo, el aceite de oliva, las nueces de Brasil y el queso parmesano rallado hasta obtener una mezcla homogénea
- Añadir más aceite de oliva si necesario.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Colocar la mezcla en un cuenco de cristal.





SALSA PICANTE

INGREDIENTES

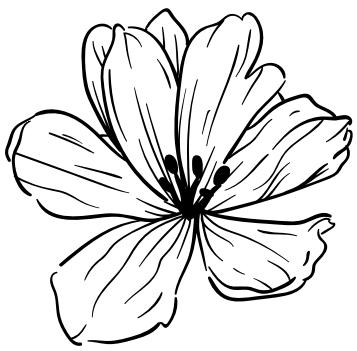
- 1 taza (té) de mayonesa casera
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 2 cucharadas de edulcorante culinario
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de limón puro
- 1 cucharada de salsa de pimienta
- 1 cucharada de agua
- Comino y tomillo al gusto
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Batir en un bol la mayonesa casera, el ajo en polvo, el zumo de limón, la salsa de pimienta, el comino y el tomillo.
- Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir el agua y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Mezclar de nuevo. Llevarlo al refrigerador durante aproximadamente 1 hora. Servir inmediatamente.





SALSA BALSÁMICA PARA ENSALADAS

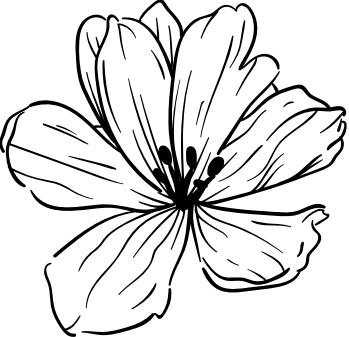
INGREDIENTES

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de vinagre balsámico
- 1 cucharada de mostaza sin azúcar
- 1/4 cucharadas de ajo en polvo
- 1/4 de cucharada de sal
- Pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Esta es una receta muy sencilla de preparar. Sólo hay que añadir todos los ingredientes en un recipiente con tapa y agitar para que todos los ingredientes se mezclen.
- La salsa está lista y puede servir con cualquier ensalada de su gusto.
- Disfrutar de tu comida.





PATÉ DE TOMATE SECO

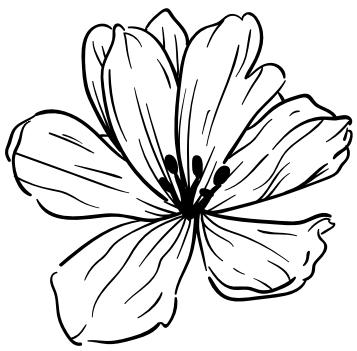
INGREDIENTES

- 1 aguacate maduro
- 60 g de cream cheese
- 1 cucharada de vinagre
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Pelar el aguacate y triturar bien en un bol. Añadir el vinagre y un poco de sal y pimienta.
- Añadir el cream cheese y mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir un poco de aceite de oliva y mezclar bien.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





PATÉ DE ATÚN

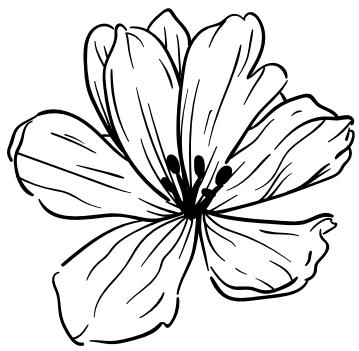
INGREDIENTES

- 2 latas de atún
- 1 huevo cocido picado
- 1 cucharada de mostaza cero azúcar
- 3 cucharadas de mayonesa ligera
- 1 Cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Disponer el atún escurrido, la mayonesa y la cebolla picada en un bol. Mezclar bien. Añadir el huevo cocido picado, la mostaza, la sal y la pimienta al gusto.





PATÉ DE AJO

INGREDIENTES

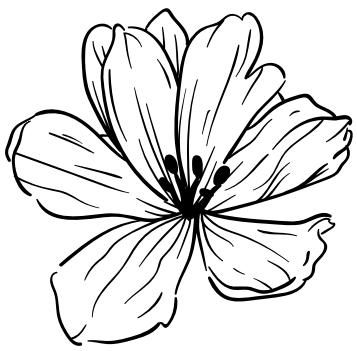
- 3 Dientes de pasta de ajo o de ajo aplastado
- 200g de crema de leche ligera
- 4 cucharadas de mayonesa ligera
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Mezclar todos los ingredientes y refrigerar durante 24 horas
- Servir inmediatamente y disfrutar.





PATÉ DE BRÓCOLI

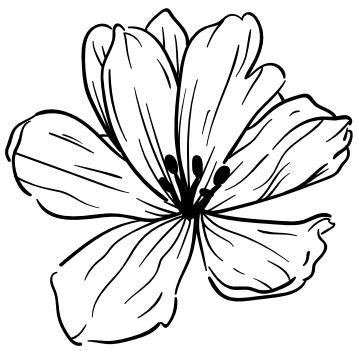
INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 Cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 taza (de té) de queso cremoso ligero
- 1 brócoli hervido
- 200 g de crema de leche ligera
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Triturar la cebolla y el ajo en el procesador de alimentos.
- En una sartén caliente com aceite de oliva saltear la cebolla y el ajo.
- Triturar el brócoli y disponerlo en la sartén.
- Añadir el queso ricotta, la sal y la pimienta al gusto.
- Cocer a fuego lento, revolviendo constantemente.
- Añadir la crema de leche y mezclar bien.





PATÉ DE PECHUGA DE PAVO

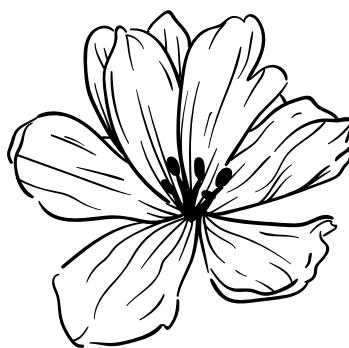
INGREDIENTES

- 1/2 cebolla grande
- 150 g de pechuga de pavo
- 1/2 taza de queso cremoso ligero
- Perejil al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Picar la cebolla y la pechuga de pavo en trozos muy pequeños o picar en un procesador de alimentos y reservar.
- En un bol mezclar la pechuga de pavo, la cebolla, el queso cremoso y el perejil.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.





PATÉ DE PEPINO CON CREAM CHEESE

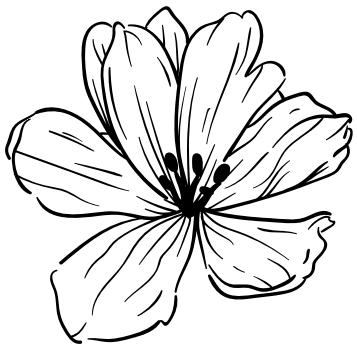
INGREDIENTES

- 1 pepino grande pelado
- 1 Bote de Cream Cheese
- 2 cucharadas de aceite de oliva ligero
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- Colocar el pepino pelado en un procesador de alimentos y mezclar bien.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Mezclar un poco más. Poner la mezcla en un bol y añadir el cream cheese y el aceite de oliva.
- Añadir un poco más de sal y pimienta negra si lo considera necesario.





SALSA DE MARACUYÁ SALADA

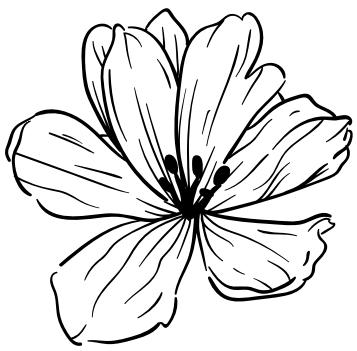
INGREDIENTES

- 1 y 1/2 tazas (de té) de zumo de fruta de la pasión
- 1/3 de taza (de té) de aceite de oliva
- Jugo puro de 1 limón
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Mezclar en una batidora el zumo de fruta de la pasión, el aceite de oliva y el zumo de limón hasta obtener una salsa cremosa.
- Sazonar con sal y colocar en un bol.
- Refrigerar durante 2 horas.
- Sacar de la nevera y servir.



QUESO DE CASTAÑA DE ANACARDO

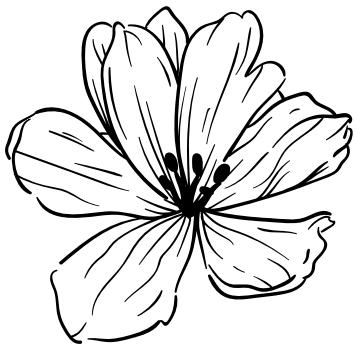
INGREDIENTES

- 1 taza de anacardos sin sal remojados durante al menos 4 horas
- 1 diente de ajo
- Zumo de 1/2 limón de Tahití
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una batidora mezclar los anacardos, el ajo y el zumo de limón hasta que se obtenga una mezcla homogénea.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Pasar la mezcla a un recipiente y refrigerar durante 2 horas.





SALSA DE MOSTAZA Y LIMÓN

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mostaza cero azúcar
- 1 cucharada de edulcorante culinario
- 1/2 taza (de té) de crema de leche ligera
- 1 cucharada de zumo de limón puro
- Sal y pimienta al gusto



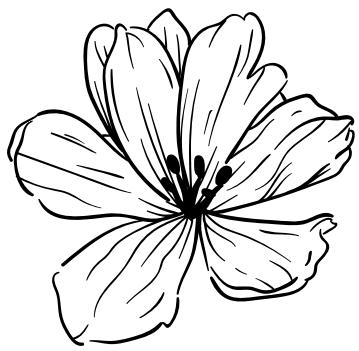
MODO DE PREPARO

- En un bol mezclar la mostaza, el edulcorante culinario, la sal y la pimienta negra.
- Añadir la crema de leche poco a poco hasta conseguir una mezcla homogénea.
- Añadir el limón. Mezclarlo y refrigerar durante 2 horas.
- Servir y disfrutar.



CENA





ENSALADA ASIAN SLAW

INGREDIENTES

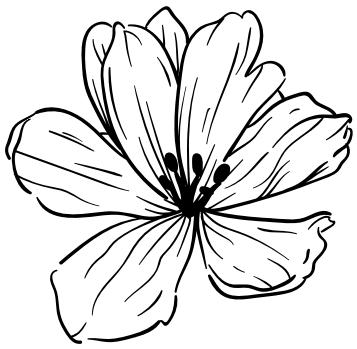
- 1 pepino rallado
- 1/2 taza (de té) de cebolla blanca rallada
- 50 g de col morada rallada
- 1 cucharada de zumo de limón puro
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Mezclar el zumo de limón, el vinagre y la sal. Reservar. Poner las verduras ralladas en un bol y añadir la mezcla líquida. Mezclar bien. Espolvorear la pimienta y el aceite de oliva por encima de la ensalada. Servir inmediatamente y disfrutar.





ENSALADA DE AGUACATE

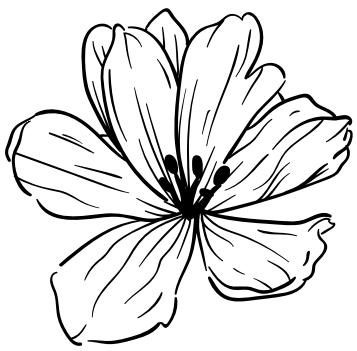
INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 1 bulbo de hierba dulce
- 3 tazas (té) de tomate cereza cortada por la mitad
- 2 cucharaditas de orégano seco
- Zumo puro de 1/2 limón
- Aceite de oliva al gusto
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpiar la hierba dulce con agua corriente. Cortarlo por la mitad a lo largo y luego en rodajas finas. Dejarlo a un lado.
- Cortar el aguacate en cubos pequeños. Dejarlo a un lado.
- Disponer todos los ingredientes en un bol. Rociar con el zumo de limón. Sazonar con sal y mezclar delicadamente. Servir y disfrutar





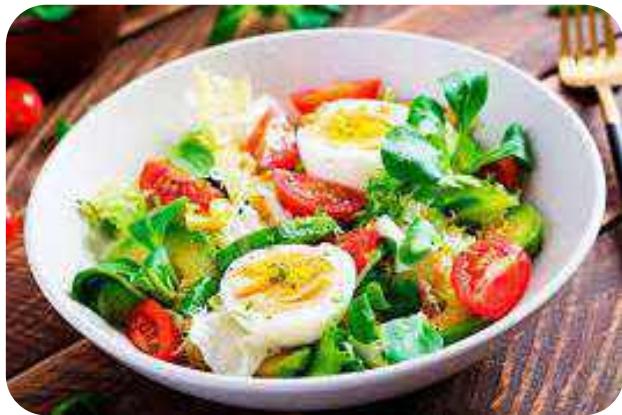
ENSALADA DE HOJAS VERDES Y HUEVOS

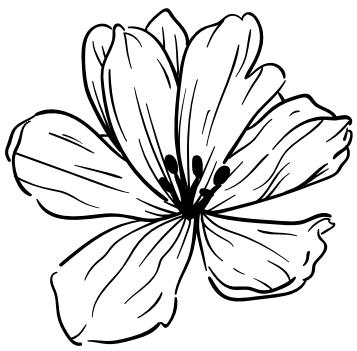
INGREDIENTES

- Lechuga al gusto
- Rúcula al gusto
- Berros al gusto
- Queso parmesano
- 120g de bacon en cubos pequeños
- 1 Huevo
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Saltear el tocino en una sartén hasta que esté crujiente. Déjalo a un lado. En una sartén colocar los huevos, echar agua suficiente y llevar al fuego. Después de que el agua hierva, dejarla 3 minutos. Quitar la cáscara del huevo, cortarlo por la mitad y reservarlo.
- Disponer la lechuga, la rúcula y los berros en un bol.
- Añadir el huevo y el tocino picado. Condimentar con sal, pimienta negra y aceite de oliva al gusto. Servir y disfrutar.





ENSALADA DE ALBAHACA

INGREDIENTES

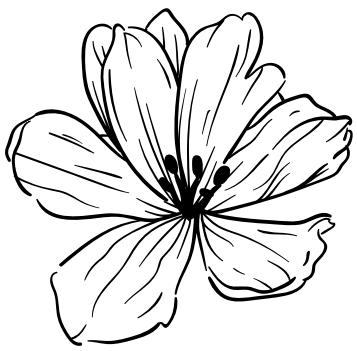
- 6 hojas de albahaca
- 22 Hojas de rúcula
- 3 Rebanadas de o trozos de mozzarella de búfala
- 1 tomate en rodajas
- Aceite de oliva y vinagre al gusto
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Picar las hojas de albahaca y las de rúcula. En un cuenco disponer la albahaca, la rúcula, las rodajas de mozzarella de búfala en rodajas y el tomate en rodajas. Condimentar com sal y mezclar bien. Rociar con aceite de oliva y vinagre al gusto. Servir y disfrutar.





SOPA DE MOLLEJAS

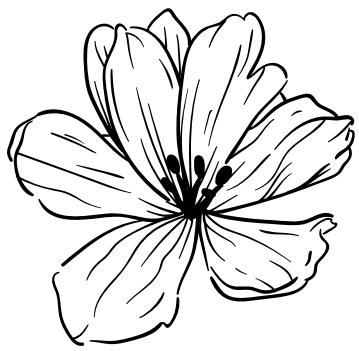
INGREDIENTES

- 1 kg de molleja
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 zanahoria pelada y picada
- 4 calabacines picados
- 1 Pimiento rojo sin semillas y picado
- 4 dientes de ajo
- 1 Apio picado
- 2 tazas (de té) de caldo de carne
- 4 tazas (de té) de agua
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con mantequilla saltear las mollejas hasta que se doren.
- Añadir el calabacín, la zanahoria, el ajo y el apio. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Cocer durante 5 minutos. Añadir el caldo y el agua. Llevar a ebullición.
- Despues de la ebullición, reducir el fuego y cocer durante 1 hora.
- Ajustar la sal si necesario y servir inmediatamente.





SOPA CREMOSA DE CEBOLLA

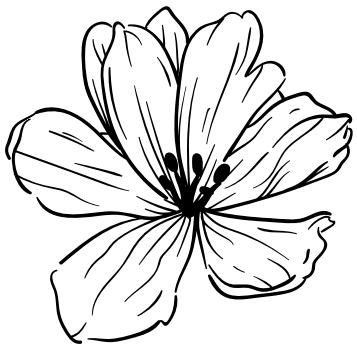
INGREDIENTES

- 4 cebollas picadas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 4 tazas (de té) de caldo de pollo casero
- 2 tazas (de té) de leche de coco
- 4 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con mantequilla saltear las cebollas picadas hasta que se doren. Añadir el caldo de pollo y el vinagre. Dejar que se cocine durante aproximadamente 15 minutos. Colocar la mezcla en una batidora y mezclar bien hasta obtener una buena consistencia.
- Volver a poner la mezcla en la sartén. Añadir la leche de coco. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto. Servir y disfrutar.





SOPA CREMOSA DE JENGIBRE

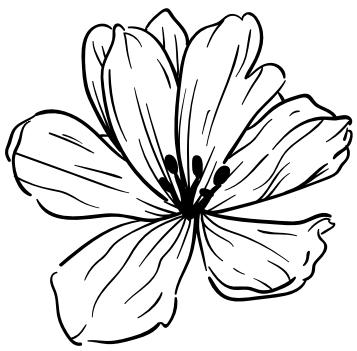
INGREDIENTES

- 3 zanahorias grandes
- 1 pequeño trozo de jengibre (aproximadamente 1,5cm)
- 1 Cebolla picada
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 litro de agua
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar la cebolla y la zanahoria en trozos pequeños. Cocerlas en una sartén con agua hasta que se ablande.
- Una vez cocidas, colocarlas en una licuadora con jengibre. Mezclar hasta que se convierta en una mezcla suave.
- Colocar en un bol o en un plato. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto. Espolvorear el perejil picado y echar el aceite de oliva por encima.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES

- 1 Calabaza pequeña en cubos
- 4 Dientes de ajo
- 1 Cebolla
- Jengibre picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Colocar la calabaza en una cacerola con agua hirviendo. Añadir el ajo, la cebolla y los trozos de jengibre al gusto.
- Cocer hasta que los trozos se ablanden. Quitar el exceso de agua. En la propia sartén aplastar la calabaza hasta obtener una crema homogénea.
- Condimentar con un poco de sal y pimienta negra al gusto.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





CREMA DE ESCAROLA Y CEBOLLA

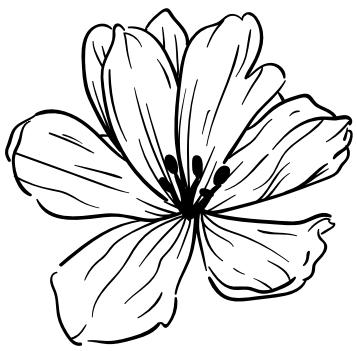
INGREDIENTES

- 4 escarolas picadas sin el tallo
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 500 ml de caldo de verduras
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de crema de leche ligera
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de oliva saltear la cebolla y el ajo. Añadir las escarolas picadas. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Dejarlo en el fuego durante 5 más.
- Añadir el caldo de verduras y cocer durante otros 15 minutos. Batir la mezcla en una batidora hasta que se convierta en una crema homogénea.
- Añadir la crema de leche y mezclar bien. Ajustar la sal y la pimienta si necesario. Poner la crema en un bol y servir.





CREMA DE BERENJENA

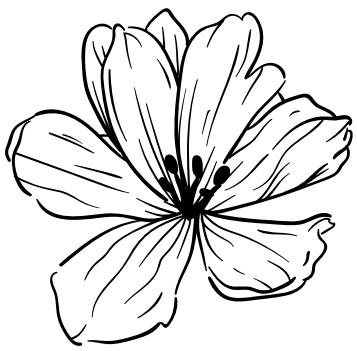
INGREDIENTES

- 280 g de champiñones cortados en rodajas
- 1 Berenjena cortada en cubos
- 2 Dientes de ajo picados
- 1 cebolla grande picada
- 500 ml de caldo de pollo casero
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de oliva saltear las berenjenas, la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Añadir un poco más de aceite de oliva y de hongos. Saltear durante 5 minutos. Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Añadir el caldo del pollo y cocinar durante 20 minutos más a fuego lento.
- Poner la mezcla en una batidora y batir bien hasta obtener una crema homogénea.
- Añadir sal y pimienta si necesario.
- Servir y disfrutar.





CREMA DE CALABACÍN

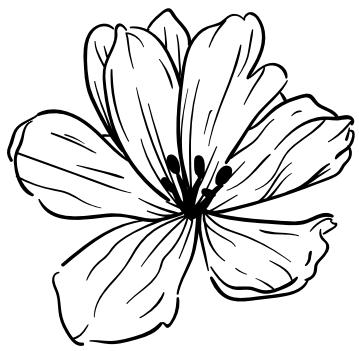
INGREDIENTES

- 800g calabacines verdes en cubos
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 Tazas (té) de agua caliente
- Perejil al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con el aceite de oliva saltear la cebolla hasta que esté bien dorada.
- Añadir los calabacines en cubos y saltear durante 3 minutos más.
- Añadir el agua caliente.
- Sazonar con sal y pimienta negra al gusto. Cocer durante 20 minutos.
- Batir todo en una batidora hasta que se forme una crema homogénea. Ponerla en un plato y espolvorear el perejil por encima.
- Servir inmediatamente y disfrutar





ENSALADA DE BROTES DE ALFAFA

INGREDIENTES

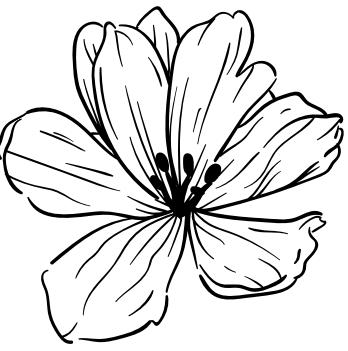
- 8 hojas de lechuga
- 250g de brotes de alfalfa
- 1 pepino grande cortado en cubos
- 3 tallos de apio picados
- 4 cucharadas de linaza triturada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Colocar las hojas de lechuga picadas en un bol. Añadir los apios, el pepino y los brotes de alfalfa. Mezclar bien.
- Espolvorear las semillas de linaza por encima. Rociar el vinagre y el aceite de oliva.
- Mezclar bien y ajustar la sal.
- Servir y disfrutar.





ENSALADA DE ESCAROLA Y BERRO

INGREDIENTES

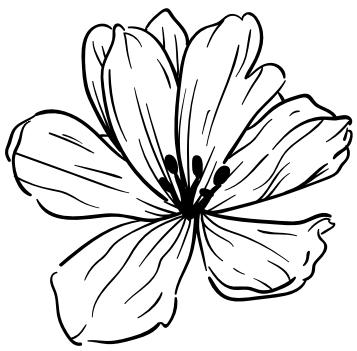
- 4 tazas (de té) de escarola
- 3 tazas (té) de berros
- 4 Cucharas (sopa) de aceitunas picadas
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Lavar bien la escarola y los berros. Picarlos en trozos grandes.
 - En un bol, colocar la escarola, los berros y las aceitunas. Mezclar bien.
 - Condimentar con sal y vinagre de manzana. Rociar el aceite de oliva por encima.
- Mezclar y servir.





ENSALADA DE ATÚN CON ALCAPARRAS

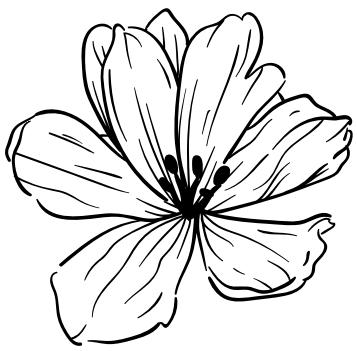
INGREDIENTES

- 1 taza de atún en lata
- 1/2 tazas (de té) de mayonesa ligera
- 2 cucharadas de crema de leche ligera
- 1 cucharada de alcaparras
- 1/2 puerros finamente picados
- Sal y pimienta al gusto
- Vinagre al gusto

MODO DE PREPARO

- Escurrir todo el agua del atún.
- Añadir en un bol todos los ingredientes y mezclar bien.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Añadir un poco de vinagre.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





ENSALADA GREGA

INGREDIENTES

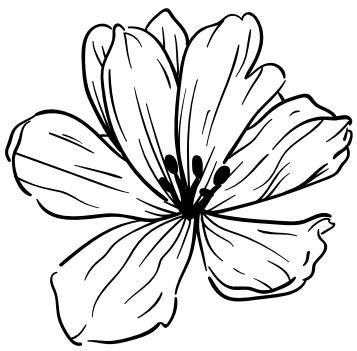
- 100g de queso blanco en cubos
- 1 Tomate medio
- 1 Pepino pequeño
- 1/2 cebolla pequeña
- 10 aceitunas verdes
- Orégano al gusto
- Aceite de oliva y vinagre al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar la cebolla en rodajas y dejarla reposar en un recipiente con agua fría.
- Cortar el tomate en cubos y el pepino en rodajas.
- Colocar en un bol la cebolla, el tomate, el pepino, las aceitunas y el queso en cubos.
- Condimentar con sal, pimienta negra y orégano al gusto. Mezclar bien.
- Rociar con aceite de oliva y vinagre al gusto.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





ENSALADA PRIMAVERA

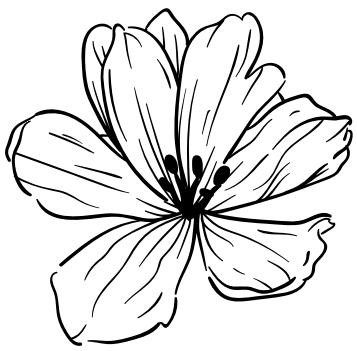
INGREDIENTES

- 1 lechuga
- 1 manojo de berros
- 2 rodajas de tomate
- 2 huevos cocidos
- 1 pepino en tiras
- 1 chayote en tiras
- Aceite de oliva y vinagre al gusto
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Pelar el chayote, cortarlo por la mitad, retirarle la pulpa y cocer en agua hasta que se ablande.
- Cocer los huevos y picarlos en 4 trozos.
- Picar la lechuga y el berro en trozos grandes. Cortar los tomates en cubos y los pimientos en tiras.
- Poner los ingredientes en un bol y sazonar con sal al gusto.
- Rociar con el aceite de oliva y el vinagre al gusto.
- Servir y disfrutar





ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO

INGREDIENTES

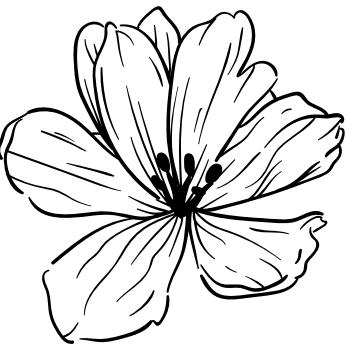
- 10 hojas de lechuga crujiente
- 120 g de queso mozzarella
- 3 tomates sin semillas
- 1/2 manojo de menta fresca
- 1/2 manojo de perejil
- 1 pepino pequeño
- Zumo puro de 1 limón
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Cortar el queso, el tomate, el pepino en cubos y la lechuga en tiras.
- Colocar en un bol y añadir la menta y el perejil.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Mezclar bien. Rociar el aceite de oliva y el zumo de limón por encima.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





ENSALADA DE CHAYOTE CON ATÚN

INGREDIENTES

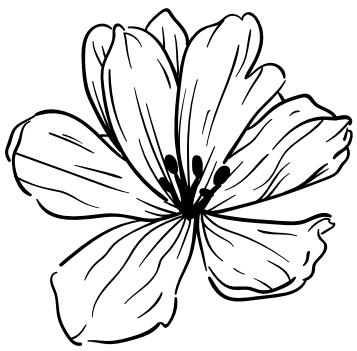
- 2 chayotes pequeños
- 100g de atún en aceite
- 1 cebolla picada
- 6 Tomates cherry
- Orégano al gusto
- Aceite de oliva y vinagre al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- Pelar los chayotes, cortarlos por la mitad, retirarles la pula y cocerlos en agua hasta que estén blandos.
- Retirar del fuego y dejar que se enfrien.
- En un bol mezclar el atún, la cebolla picada, los tomates cherry y los chayotes.
- Condimentar con sal, pimienta negra y orégano al gusto. Mezclar bien. Rociar el aceite de oliva y el vinagre al gusto.





ENSALADA DE SALMÓN

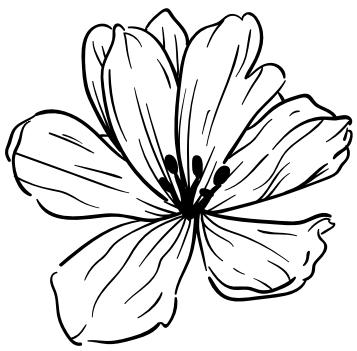
INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón a la parrilla
- Jugo puro de 1/2 limón
- 1/2 manojo de lechuga crujiente
- 1/2 lechuga americana
- 1/2 manojo de rúcula
- 1/2 manojo de achicoria
- 1 Taza de queso mozzarella
- 1 Taza de tomate seco
- Aceite de oliva, sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de oliva asar los filetes de salmón. Sazonar con sal, pimienta y limón.
- Cortar el salmón en rodajas gruesas y reservar.
- En un recipiente disponer las hojas, el queso mozzarella, los tomates secos y las rebanadas del salmón.
- Rociar com el zumo de limón y el aceite de oliva por encima.
- Servir y disfrutar.





ENSALADA DE ESPINACA CON PESCADO

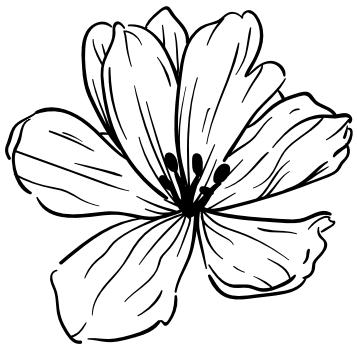
INGREDIENTES

- 700g de espinacas
- 320g de pescado ahumado
- 1 cucharada de mostaza cero azúcar
- Vinagre al gusto
- 1 cucharada de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de coco
saltear el pescado ahumado en rodajas
durante aproximadamente 3 minutos.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Disponer las hojas de espinacas
lavadas en un bol y colocar el pescado
ahumado por encima
- . Rociar la ensalada con el vinagre y la
mostaza. Mezclar bien.





ENSALADA DE SARDINA

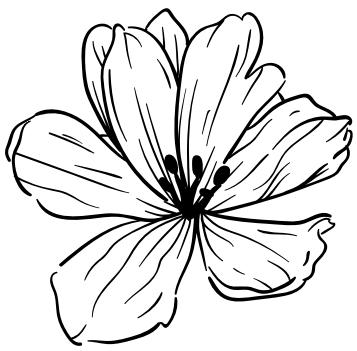
INGREDIENTES

- 1 lata de sardinas en aceite
- 1 cebolla pequeña en tiras
- 1 tomate pequeño sin semillas cortado en tiras
- 2 cucharadas de aceitunas verdes
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 lechuga americana pequeña
- Vinagre al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Retirar las espinas de las sardinas en aceite. Cortarlas en trozos más pequeños y apartarlas con el aceite.
- En un recipiente colocar la cebolla, el tomate, las aceitunas, el perejil, el orégano, la sal, la pimienta, el vinagre y las sardinas reservadas. Mezclar con delicadeza.
- Tapar y refrigerar durante 30 minutos. En una bandeja, disponer la lechuga y distribuir la mezcla de sardinas.





ENSALADA DE PULPO

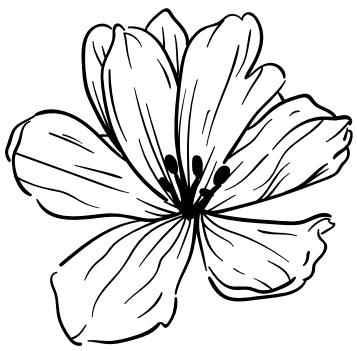
INGREDIENTES

- 1 kg de pulpo fresco limpiado
- 2 cebollas picadas
- Perejil y cebolleta verde al gusto
- 1/2 tazas (de té) de vinagre balsámico
- 1 pimiento picado
- 2 tomates picados
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Limpiar el pulpo y colocarlo en una sartén com agua hirviendo. Dejarlo en el fuego durante 2 minutos (no lo deje demasiado tiempo para que el pulpo no se endurezca). Retirar del fuego y dejar que se enfríe.
- Cortar el pulpo en trozos pequeños y colocarlos en un recipiente. Añadir la cebolla, el tomate, el pimiento, el perejil y la cebolleta verde. Mezclar bien.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Rociar con el aceite de oliva y el vinagre. Mezclar bien.





ENSALADA DE RÚCULA Y AGUACATE

INGREDIENTES

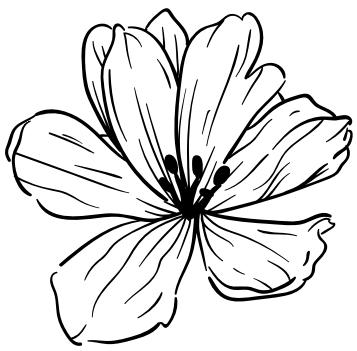
- 5 tazas (de té) de hojas de rúcula
- 1 aguacate mediano cortado en rebanadas
- 1 taza (de té) de tomates cereza cortados por la mitad
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- En una bandeja mezclar las hojas de rúcula y los tomates cherry cortados por la mitad.
- Sazonar con sal al gusto.
- Echar el aceite de oliva y el vinagre de manzana por encima. Mezclar bien.
- Añadir las rodajas de aguacate y mezclar con cuidado para que el aguacate no se deshaga.





ENSALADA DE HUEVOS

INGREDIENTES

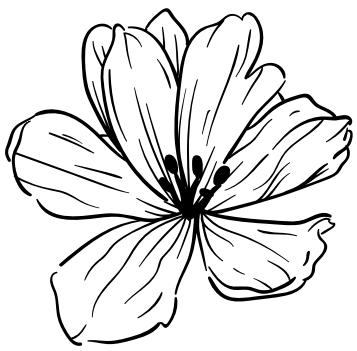
- 5 Huevos cocidos
- 3 tomates de tamaño medio
- 1 pepino mediano
- 1 cucharadita de mostaza cero azúcar
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de cebolleta verde
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y vinagre de manzana al gusto



MODO DE PREPARO

- Cocer los huevos y después dejar enfriar.
- Cuando ya estén fríos, retirar la cáscara y cortar los huevos por la mitad. Déjarlo a un lado.
- Cortar los tomates y el pepino en rodajas finas.
- Disponer los huevos en un bol y añadir los tomates y el pepino por encima.
- En un recipiente colocar el vinagre, la sal, el aceite de oliva y la mostaza. Mezclar bien y mezclar bien y colocar sobre la ensalada.
- Espolvorear la cebolleta y el perejil. Poner en el refrigerador y dejar por 20 minutos.





ENSALADA DE CAMARÓN

INGREDIENTES

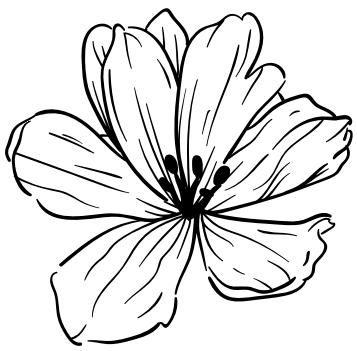
- 600g de Lechuga
- 4 cucharaditas de vinagre
- Estragón al gusto
- 220 g de camarones rosados
- 4 huevos cocidos
- Aceite de oliva al gusto
- Sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Separar las hojas de lechuga. Lavarlas y escurrir bien. En una sartén calentado con aceite de oliva asar bien los camarones.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Retirar del fuego y dejar enfriar.
- En un bol mezclar la lechuga, el estragón y los camarones.
- Pelar los huevos cocidos, cortarlos por la mitad y mezclarlos con la ensalada de camarones.
- Condimentar con sal, aceite de oliva y vinagre al gusto.





SOPA DE TOMATE

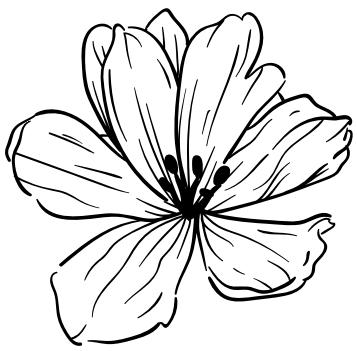
INGREDIENTES

- 500 g de tomates pelados, picados y sin semillas
- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con el aceite de oliva saltear la cebolla y el ajo hasta que se doren.
- Añadir los tomates picados y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Dejar cocer durante 10 minutos.
- Poner esta mezcla en una batidora y añadir la albahaca. Batir hasta que se convierta en mezcla homogénea.
- Colocar en un plato y servir.





SOPA DE PAVO

INGREDIENTES

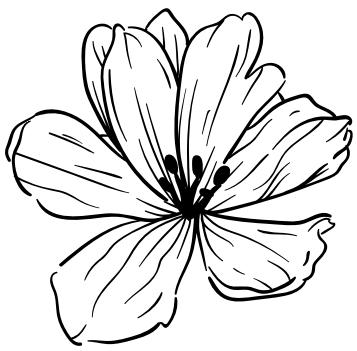
- 800g de pavo en cubos
- 4 cebollas moradas picadas
- 2 zanahorias en rodajas
- 1 pimiento rojo
- 4 tomates picados
- 6 tazas (té) de caldo de pollo
- 2 tazas (té) de coliflor
- 5 tazas (de té) de col verde picada
- Aceite de coco, sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con el aceite de coco saltear la cebolla, la zanahoria, el pimiento y la coliflor picada hasta que las verduras se ablanden un poco.
- Añadir el pavo y cocer a fuego lento hasta que esté bien cocido.
- Añadir el caldo de pollo, los tomates y la col verde picado.
- Sazonar con sal y pimienta al gusto. Cocer durante 15 minutos.





SOPA DE ESPINACA

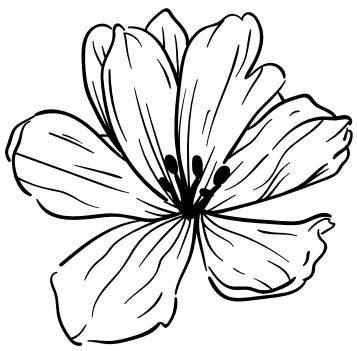
INGREDIENTES

- 2 Tazas (té) de espinacas
- 2 Chayotes
- 2 Calabacines medianos
- 1 Diente de ajo machacado
- 1/2 cebolla picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de oliva saltear la cebolla y el ajo.
- Cortar el chayote y el calabacín en cubos. Añadirlos a la sartén.
- Verter la agua hirviendo hasta que cubra los ingredientes en la sartén. Cocer hasta que las verduras estén cocidas y blandas.
- Llevar la mezcla de la sartén a la batidora y añadir las espinacas cocidas.
- Batir en la batidora hasta que la mezcla se quede homogénea.
- Colocar en un bol y sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Servir y disfrutar.





SOPA DE BERRO

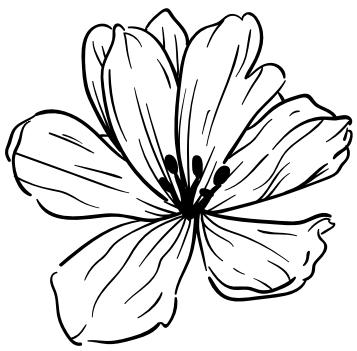
INGREDIENTES

- 1 ramita de berros
- 1 Pequeño manojo de brócoli
- 1 y 1/2 litro de agua
- 1/2 taza de caldo de pollo casero
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- En una cacerola colocar el agua junto con el caldo de pollo, el brócoli y los berros.
- Poner la mezcla en una batidora y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
- Poner en la sartén y sazonar con sal y pimienta negra al gusto.
- Dejar cocer 2 minutos más.
- Servir inmediatamente y disfrutar.





SOPA DE CEBOLLA

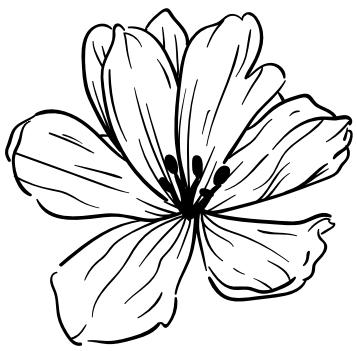
INGREDIENTES

- 3 cebollas grandes
- 1 cucharada de perejil
- 500 ml de agua
- 1/2 Taza de caldo de pollo casero
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Picar las cebollas en trozos grandes y picar el perejil. En una cacerola con el agua poner las cebollas para cocinarlas hasta que estén transparentes.
- Poner en una batidora y batir hasta obtener una mezcla homogénea.
- Volver a colocar en la sartén. Sazonar con caldo de pollo y pimienta. Si es necesario, añadir un poco de sal. Cocer durante 5 minutos o hasta que alcance la consistencia deseada.
- Poner la sopa en un plato y espolvorear el perejil por encima.





SOPA VERDE LOW CARB

INGREDIENTES

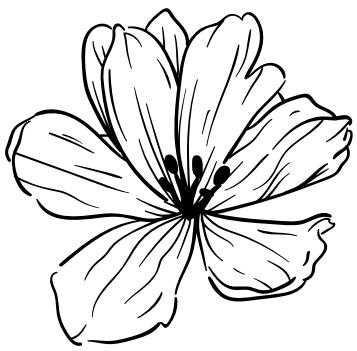
- 500 ml de caldo de carne
- 2 Dientes de ajo cortados en rodajas
- 1 trozo de jengibre pequeño
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 200 g de calabacín en rodajas
- 85g de brócoli
- 100g de col picada
- Jugo puro de 1 limón
- Sal al gusto



MODO DE PREPARO

- Colocar tres cucharadas de agua en una cacerola.
- Añadir el ajo, el jengibre, la cúrcuma y la sal. Saltear durante dos minutos.
- Añadir el calabacín y cocer durante tres minutos.
- Añadir el caldo y cocer a fuego lento durante otros 3 minutos.
- Añadir el brócoli, la col y el zumo de limón. Cocer durante cuatro minutos o hasta que las verduras están blandas.
- Retirar del fuego y añadir el perejil.
- Poner en una batidora y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.





SOPA CON JENGIBRE

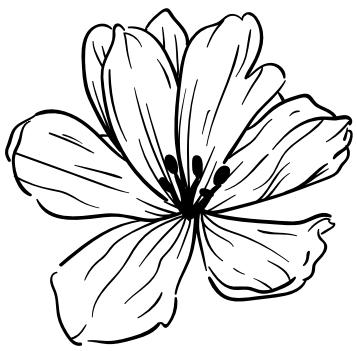
INGREDIENTES

- 3 Zanahorias grandes
- 1 Pequeño trozo de jengibre (aproximadamente 1,5cm)
- 1 Cebolla picada
- 2 cucharadas (sopa) de perejil picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 litro de agua
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Cortar la cebolla y la zanahoria en trozos pequeños. Cocerlas en una sartén con agua hasta que estén muy blandas.
- Después de cocidas, ponerlas en una licuadora con el jengibre y mezclar hasta que se convierta en una mezcla homogénea.
- Colocar en un bol o en un plato. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Echar el aceite de oliva y espolvorear el perejil picado por encima.





CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES

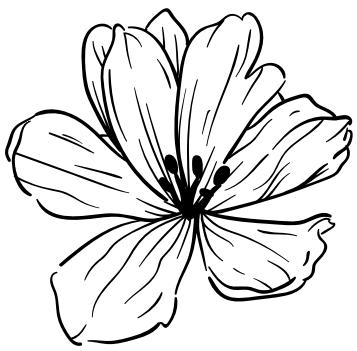
- 800 g de calabacín verde cortado en cubos
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 tazas (de té) de agua caliente
- Perejil al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto



MODO DE PREPARO

- En una sartén caliente con aceite de oliva saltear la cebolla hasta que esté dorada.
- Añadir los calabacines cortados en cubos y saltear durante otros 3 minutos.
- Añadir el agua caliente. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Cocer durante 20 minutos más.
- Batir todo en una batidora hasta formar una crema homogénea.
- Ponerla en un plato y espolvorear el perejil por encima.





CREMA DE LECHUGA

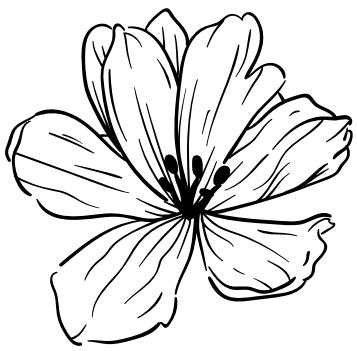
INGREDIENTES

- 1 manojo de lechuga
- 1 Zanahoria mediana
- 1 Cebolla mediana
- 1 Diente de Ajo
- 1 Nabo pequeño
- 1 cucharada de perejil
- Sal y pimienta al gusto

MODO DE PREPARO

- Higienizar y cortar todas las verduras. En una sartén colocar la lechuga, la zanahoria, la cebolla, el ajo y el nabo. Añadir agua suficiente para cubrir 3/4 partes de las verduras.
- Sazonar con sal y pimienta negra.
- Cocer durante 25 minutos o hasta que las verduras estén cocidas y blandas.
- Retirar del fuego, poner en una batidora y batir hasta que se convierta en una mezcla suave.
- Añadir sal al gusto.
- Colocar la mezcla en un plato y espolvorear el perejil por encima.





CREMA DE COLIFLOR

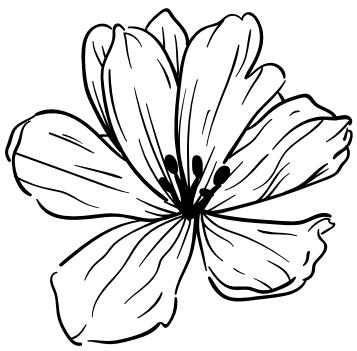
INGREDIENTES

- 1 ramo de coliflor
- 1 y 1/2 vaso de leche de coco
- 1 Cebolla pequeña
- 1 diente de ajo pequeño
- 2 cucharadas de parmesano fresco
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva al gusto

MODO DE PREPARO

- En una sartén calentada con aceite de oliva saltear el ajo y la cebolla hasta que se doren.
- Añadir la coliflor y saltear bien
- Añadir la leche de coco y cocer durante 15 minutos o hasta que se suavize.
- Poner la mezcla en una batidora y batir bien hasta que se convierta en una crema homogénea.
- Condimentar con sal y pimienta al gusto.
- Espolvorear el queso parmesano por encima.
- Servir.





SOPA DE HONGOS

INGREDIENTES

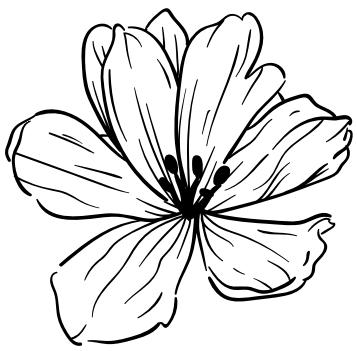
- 1 Taza (té) de hongos cortados por la mitad
- 2 Aguacates
- 1 Diente de ajo picado
- 2 Tomates cortados en cubos
- 1 Pimiento verde cortado en cubos
- 1/2 cebolla cortada en cubos
- 2 Tazas (té) de agua caliente
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Hojas de albahaca, sal y pimienta al gusto



MODO DE PREPARO

- Mezclar el aguacate, el ajo y el agua en una licuadora. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea. En una sartén calentada con aceite de oliva saltearlos hongos, la cebolla, el pimiento, los tomates y la albahaca hasta que se ablanden y se doren.
- Añadir la mezcla de aguacate.
- Sazonar con sal y pimienta negra al gusto. Servir inmediatamente.





ENSALADA DE REPOLLO CON CHAYOTES

INGREDIENTES

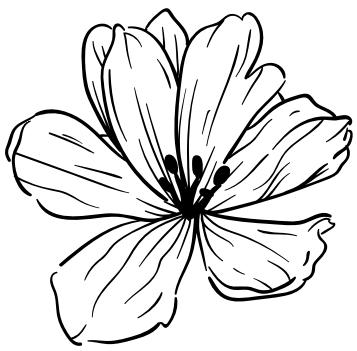
- 1/2 repollo
- 1 chayote
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebollas
- 2 huevos cocidos
- 1 bote de yogur natural
- 1 zumo de limón

MODO DE PREPARO

Mezclar primero los sólidos y luego añadir el zumo de limón.

- Rociar con aceite de oliva y sal al gusto.
- Disfrutar.





ENSALADA DE ZANAHORIA CON VINAGRE Y NUECES DE ANACARDO

INGREDIENTES

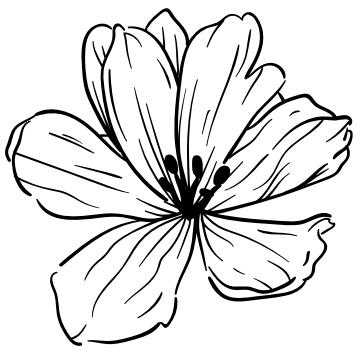
- 2 zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ½ cucharada (sopa) de vinagre balsámico
- 1 diente de ajo
- 1/4 de taza de anacardos
- 2 ramitas de perejil
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto



MODO DE PREPARO

- Pelar las zanahoria.
- Cortar las zanahorias en rodajas largas y finas. Pasar a un bol.
- Lavar, secar y picar finamente el perejil.
- Picar el anacardo.
- En la tabla de cortar, aplastar el diente de ajo. Transferir a un frasco de vidrio con una tapa.
- Añadir el aceite de oliva, el vinagre balsámico y el perejil picado.
- Condimentar con sal y pimienta negra al gusto.
- Abrir el frasco y quitar el diente de ajo. Él es utilizado solamente para dar sabor a la salsa.
- Rociar la salsa sobre las tiras de zanahoria y mezclar bien.
- Poner en una fuente de servir. Añadir los anacardos picados y servir después.





ENSALADA DE RÚCULA CON TOMATE Y QUESO

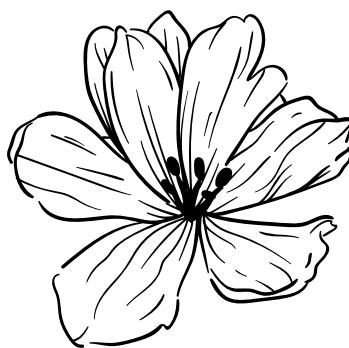
INGREDIENTES

- 1 manojo de rúcula
- 2 tomates cortados en cubos medianos
- 100 gramos de queso en cubos medianos
- Jugo puro de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Separar las hojas del tallo y lavarlas bien.
- No olvidarse de remojar la rúcula y tomates en 1 litro de agua con 1 cucharada de agua sanitaria o hipoclorito de sodio durante 15 minutos.
- Lavar de nuevo la rúcula y los tomates.
- Picas las hojas con las manos y reservarlas en un bol.
- Cortar los tomates y el queso en trozos medianos.
- Añadir la rúcula. Sazonar con el zumo de limón, el aceite de oliva y la sal.
- Servir inmediatamente.
- Servir con carne a la parrilla y arroz fresco.





ENSALADA DE CAMARÓN Y PERA

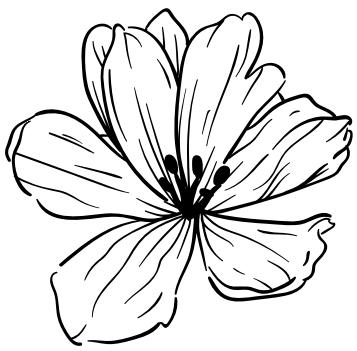
INGREDIENTES

- 1 cucharada de Alcaparras
- 1 diente de ajo crudo
- 500g de camarón crudo
- Jengibre al gusto
- 1/2 taza de albahaca
- 2 peras
- 1 lechuga média
- 1 lechuga pequeña
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 limón
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- Pimienta negra blanca en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva

MODO DE PREPARO

- Condimentar los camarones con el limón, el jengibre, la pimienta y la sal.
- Calentar el aceite de coco en una sartén y dorar los camarones.
- Disponer las hojas de lechuga en un bol.
- Colocar los camarones y las peras cortadas en rodajas por encima de las hojas. Dejar a un lado.
- Licuar o picar en un procesador de alimentos las hojas de albahaca, el ajo, el aceite de oliva, la alcaparra y el queso hasta obtener una salsa homogénea.
- Echar la mezcla sobre la ensalada. Servir y disfrutar.





ENSALADA DE MANZANA Y UVAS PASAS

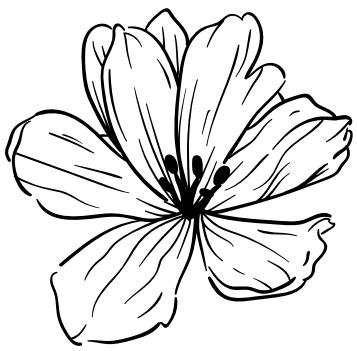
INGREDIENTES

- 4 manzanas verdes
- 1/2 limón
- 2 tazas de uvas pasas blancas y negras
- 2 tazas de yogur natural (desnatado)
- 2 cucharas (postre) de menta picada
- Sal al gusto

MODO DE PREPARO

- Lavar bien las manzanas y retirar las semillas. No pelarlas y cortar en rodajas finas.
- Rociar las rodajas con el zumo de limón y colocarlas en la ensalada.
- Añadir las pasas y poner a un lado.
- Mezclar el yogur con la menta y la sal.
- Rociar las manzanas con la salsa de yogur y servir.





ENSALADA DE PIÑA CON UVAS PASAS

INGREDIENTES

- 1 repollo
- 1 piña
- 250 g de crema de leche
- Uvas pasas al gusto

MODO DE PREPARO

- Hervir el agua en una cacerola.
- Picar finamente el repollo y añadirlo al agua hirviendo. Dejar durante aproximadamente 1 minuto. Sacar del agua y dejar secar.
- Cortar la piña en cubos pequeños y cocer a fuego lento con 3 cucharadas de azúcar.
- Dejarla en el fuego sin dejar que la piña se suavice mucho.
- Retirar del fuego y dejar que se enfríe.
- Mezclar el repollo con la piña. Añadir la crema de leche y las pasas.
- Colocar en la nevera y servir frío.





ENSALADA CAPRESE CON QUESO BURRATA Y SALSA PESTO

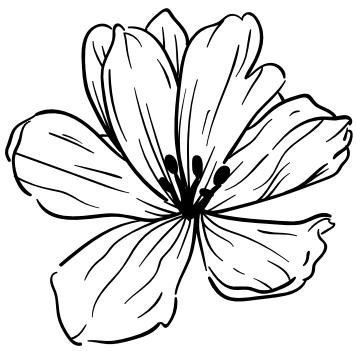
INGREDIENTES

- 2 tomates
- 1 queso burrata de 150-200g
- 1 puñado de hojas de albahaca
- Sal, pimienta y aceite de oliva

MODO DE PREPARO

- Para montar la ensalada, cortar los tomates en rodajas y colocarlos en una bandeja.
- Colocar la burrata en trozos, algunas hojas de albahaca y sazonar con aceite de oliva, sal y pimienta.
- Echar salsa de su preferencia y servir.





ENSALADA DE MAYONESA CASERA

INGREDIENTES

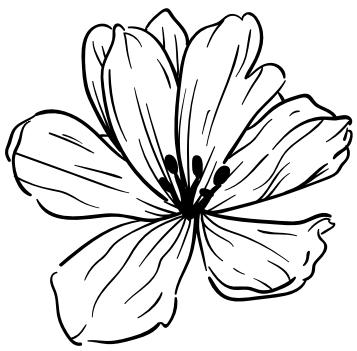
- 2 huevos cocidos
- 1 huevo crudo
- Aceite de canola
- 1/2 limón
- Cebolleta verde y sal al gusto
- 5 papas



MODO DE PREPARO

- Separar las yemas y las claras de los huevos cocidos.
- Colocar las claras de huevo picadas con las papas.
- En un bol triturar las yemas cocidas y añadir la yema cruda.
- Mezclar las yemas de huevo cocidas con la yema cruda hasta obtener una crema espesa.
- Luego, añadir el aceite de canola poco a poco, revolviendo con un tenedor o una cuchara.
- Cuando la cantidad sea satisfactoria, añadir el limón.
- Exprimir medio limón. Añadir sal al gusto y seguir mezclando.
- Probar el sabor y ver si es bueno.
- Cuando esté listo, añadir la cantidad que prefiera. Sazonar las papas con aceite de oliva, sal y mayonesa.
- Para terminar, picar la cebolleta y añadir a la ensalada.





ENSALADA DE QUINUA CON MANZANA

INGREDIENTES

- 500 g de quinua en grano
- 1 litro de agua
- 2 cebollas moradas en cubos
- 2 manzanas verdes en cubos
- 250 g de zanahoria rallada
- 25 g de semillas de linaza
- 250 g de pasas negras
- 30 ml de zumo de limón puro
- 30 ml de vinagre blanco
- 70 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada rasa de sal
- 150 g de almendras fileteadas
- Perejil para espolvorear

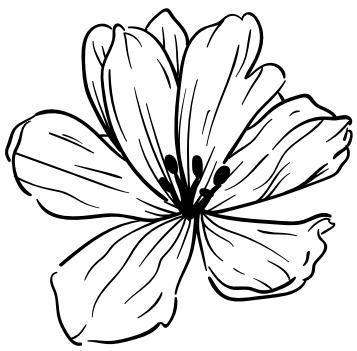
MODO DE PREPARO

- Cocinar la quinua en agua hasta que el agua se seque y la quinoa esté cocida.
- Mezclar todos los ingredientes y poner en la nevera.
- Espolvorear el perejil y servir.





HARINAS Y LECHES



HARINA DE BERENJENA

INGREDIENTES

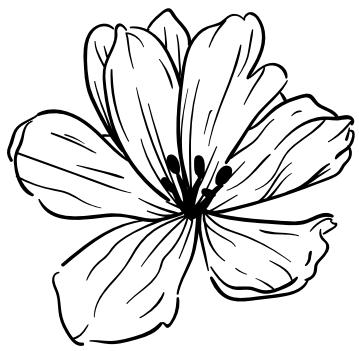
- 1 Kg de berenjena



MODO DE PREPARO

- Lavar bien las berenjenas y secarlas, pelandolas. Cortarlas en rodajas finas y colocarlas en un molde para hornear.
- Hornear a 80°C hasta que las berenjenas estén muy secas pero no quemadas.
- Sacarlas del horno y dejarlas enfriar.
- Mezclar las berenjenas en una batidora hasta conseguir el punto de la harina.
- Conservar en un recipiente de vidrio bien cerrado.





HARINA DE SEMILLA DE CALABAZA

INGREDIENTES

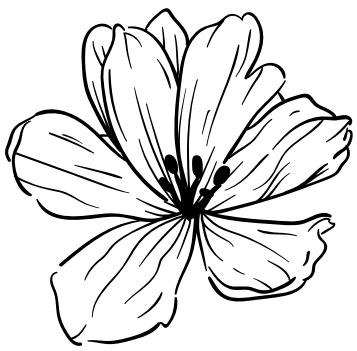
- 1 kg de semillas de calabaza



MODO DE PREPARO

- Disponer las semillas en un molde grande para hornear.
- Hornear a 80°C durante 15 minutos para secar, revolviendo constantemente para no quemarlas.
- Sacar las semillas del horno y dejarlas enfriar.
- Procesar las semillas en un procesador de alimentos hasta obtener el punto de la harina.
- Guardar en un recipiente de vidrio bien cerrado.





HARINA DE LINAZA

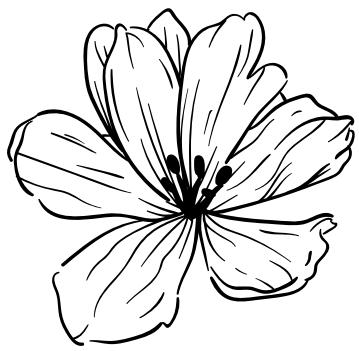
INGREDIENTES

- 1kg de semillas de linaza

MODO DE PREPARO

- Colocar las semillas de linaza en un procesador de alimentos o en una batidora y mezclar hasta que las semillas se conviertan en polvo.
- Guardar la harina de linaza en un recipiente bien cerrado. Mantenerlo en un lugar seco y alejado de la luz.





HARINA DE SEMILLA DE GIRASOL

INGREDIENTES

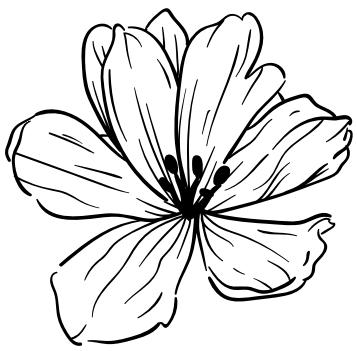
- 2 Tazas (té) de semillas de girasol



MODO DE PREPARO

- Colocar las semillas de girasol en una bandeja de horno y hornear en un horno precalentado a 180°C durante aproximadamente 10 minutos, revolviendo constantemente para no se toste.
- Sacar del horno y dejar enfriar.
- Procesar las semillas de girasol en un procesador de alimentos alimentos hasta obtener el punto de la harina.
- Guardar las semillas de girasol en un recipiente bien cerrado.





HARINA DE MARACUYÁ

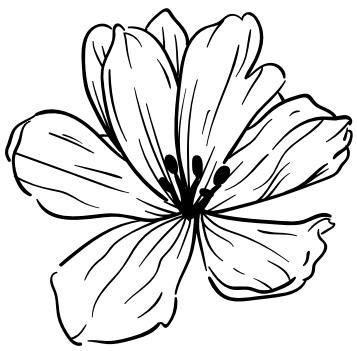
INGREDIENTES

- Cáscara de 6 frutas de la pasión

MODO DE PREPARO

- Con una cuchara, retirar la pulpa y la piel de la fruta de la pasión, dejando sólo la parte blanca de la cáscara.
- Colocar en un molde y hornear a horno a 80°C, teniendo cuidado para no quemar, hasta que estén secos y quebradizos.
- Retirar del horno y dejar que se enfrie.
- Batir las cáscaras en una batidora hasta llegar al punto de la harina.
- Conservar en un recipiente de vidrio bien cerrado.





HARINA DE POLLO

INGREDIENTES

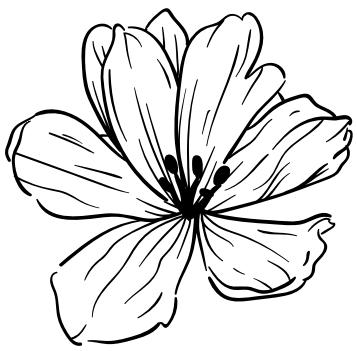
- 2 pechugas de pollo



MODO DE PREPARO

- En una olla a presión, cocinar el pollo con agua durante 20 minutos o hasta que esté cocido y el agua completamente seco.
- Quitar los huesos y el cartílago del pollo. Desmenuzarlo bien.
- Colocarlos poco a poco en una batidora y batir bien hasta obtener una pasta.
- Colocar el pollo en una sartén para secar la pasta, apretando, hasta que pierda toda la humedad y se quede ligeramente dorado.
- Llévalo a la batidora y batirlo bien para refinar aún más la harina
- Poner toda la harina en un tamiz delgado.
- Con los trozos más espesos que se queden en la tamiz, batir de nuevo en la licuadora y luego pasar de nuevo en el tamiz.
- Repetir el proceso hasta terminar toda la harina.
- Guardar la harina en un recipiente bien cerrado en la nevera





HARINA DE COCO

INGREDIENTES

- 2 tazas (de té) de coco fresco rallado
- 1 y 1/2 tazas de agua caliente filtrada



MODO DE PREPARO

- Colocar el coco rallado en un bol y añadir el agua caliente.
- Dejar reposar por 15 minutos.
- Mezclar todo en un procesador de alimentos y colar con un trapo limpio y fino.
- Apretar bien para eliminar el exceso de agua y grasa.
- Colocar la pulpa en una fuente de horno y hornearla a 100°C durante 3 a 4 horas o hasta que esté completamente seco. Revolver de vez en cuando para evitar que se queme.
- Sacar la pulpa del horno y dejarla enfriar bien.
- Procesar la pulpa en un procesador de alimentos hasta obtener una harina.
- Conseguirás el punto de la harina cuando se vuelva amarilla y no se pegue a las manos.
- Guardar la harina en un recipiente bien tapado y en un lugar seco.





LECHE DE NUECES DE ANACARDO

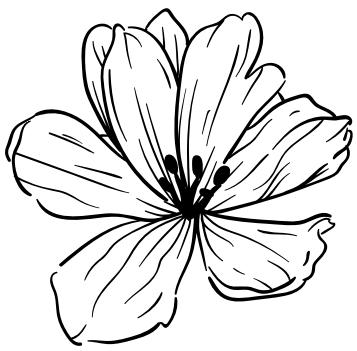
INGREDIENTES

2 tazas (té) de anacardo sin sal
- 7 a 8 tazas de agua

MODO DE PREPARO

- Remojar los anacardos en agua filtrada durante 8 horas.
- Escurrir el agua y colocarlos en una batidora.
- Añadir el agua filtrada y batir bien. Pasar la leche de anacardos por un tamiz fino.
- Guardarlo en la nevera. Servir y disfrutar.





LECHE DE COCO CASERO

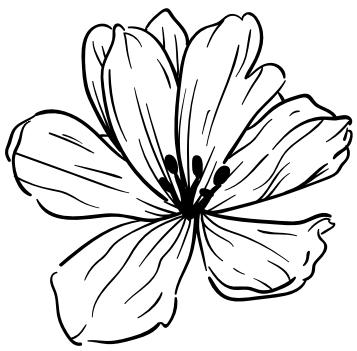
INGREDIENTES

- Pulpa de 2 cocos
- 4 tazas (de té) de agua (caliente)

MODO DE PREPARO

- En un recipiente colocar la pulpa de coco remojada en agua caliente durante 20 minutos.
- Después llevar el coco a una batidora y batirlo durante 3 minutos.
- Pasar la leche de coco por un tamiz fino.
- Guarde la leche en el refrigerador.





LECHE DE SÉSAMO

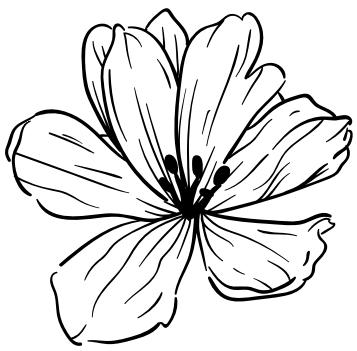
INGREDIENTES

- 2 tazas de sésamo
- 6 tazas de agua

MODO DE PREPARO

- En un recipiente colocar el sésamo cubierto de agua durante 8 horas.
- Escurrir el agua y lavar.
- Colocar el sésamo en una licuadora con agua filtrada y batir bien.
- Colocar la leche de sésamo en un tamiz fino.
- Mantenerla en el refrigerador.





LECHE DE MANÍ

INGREDIENTES

- 1 y 1/2 tazas (de té) de maní crudos (sin sal y sin pelar)
- 1 litro de agua filtrada
- 1 cucharada de extracto de vainilla



MODO DE PREPARO

- En un recipiente colocar los cacahuetes a remojo cubiertos de agua durante 12 horas.
- Escurrir el agua y lavar en agua corriente.
- Colocar los cacahuetes en una sartén, cubrirllos con agua y cocerlos a fuego medio hasta que hierva.
- Apagar el fuego y dejar reposar durante 5 minutos.
- Escurrir los maníes y lavarlos de nuevo en agua corriente.
- Colocar los maníes en una batidora con un litro de agua filtrada y el extracto de vainilla.
- Batir hasta que esté suave.
- Colar la leche de maní por un tamiz fino.
- Mantenerla en la nevera.

