



COCINAR SIN CARBOHIDRATOS

Carlos Abehsera & Ana Román

*Recetas para la Lowfat, la Dieta Dukani, la Dieta Paleo, la Dieta Atkins,
el Método Montignac y otras planes nutricionales bajos en carbohidratos*



**INCLUYE MÁS DE 100
RECETAS BAJAS EN
CARBOHIDRATOS**

**ILUSTRADO A TODO COLOR CON
FOTOGRAFÍAS DE LAS RECETAS**

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL Y ENERGÉTICA
DE CADA RECETA**



COCINAR

SIN

CARBOHIDR

Carlos Abehsera &

Ana Román

www.cocinarsincarbohidrato.com

DISCLAIMER E INFORMACÓ LEGAL

Este libro expresa opiniones personales de los autores y no pretende ser utilizado como tratamiento o remedio de ninguna enfermedad ni

condición médica. Si sufre o sospecha que puede sufrir cualquier tipo de enfermedad o condición médica, debe visitar a su médico para recibir ayuda especializada y obtener su visto bueno antes de poner en práctica cualquiera de los consejos personales que los autores relatan en este libro. Los consejos de los autores están basados en su experiencia personal, en su investigación

y en lo que han podido observar en otras personas y los resultados pueden variar en función de los sujetos y de sus circunstancias personales y sociales. Las opiniones vertidas en este libro acerca de los diversos planes nutricionales, dietas y tendencias alimenticias representan únicamente el punto de vista de los autores y sus opiniones personales al respecto de cada uno.

COCINAR

SIN

CARBOHIDR

Recetas para La Isodieta, Dieta Dukan, Dieta Paleo, Dieta Atkins, Método Montignac y otros planes nutricionales bajos en carbohidratos.

© 2015 Carlos Abehsera y Ana Román. Todos los derechos reservados.

Fotografía: Fidel Jorge López
González.

Maquetación: Carlos Torres
Ugarte.

No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro ni de sus portadas, contraportadas, solapas y fotos, ni su recopilación en un sistema informático, ni su transmisión por medios electrónicos, mecánicos, mediante fotocopias, por registro o por cualquier otro método, sin la autorización previa y por escrito de los autores.

Primera Edición: Enero de 2015

ISBN: 978-84-617-3597-6

Depósito Legal: MA 2160-2014

S.A. C/Luis I, 3, 5, y 7 – 28031
Madrid

GRACIAS...

Quiero agradecer a mis padres el apoyo y el cariño constante a lo largo de mi formación y trayectoria profesional. Sin ellos hubiese sido imposible llegar donde estoy ahora. Gracias por esa educación basada en el respeto, el cariño y la disciplina que me ha guiado por un camino de emociones,

responsabilidades, alegrías y superación. No puedo dejar de estar agradecida a mi hermano, mi gran apoyo incondicional.

Gracias a Carlos Abehsera por estas oportunidades que me brinda en el ámbito profesional, por hacerme partícipe de proyectos revolucionarios y por hacerme ver nuevos caminos y perspectivas en el ámbito de

la nutrición.

Ana Román

Estoy tremendamente agradecido a mis abuelas y a mi madre por iniciarme en el apasionante mundo de la cocina con sus recetas tradicionales que han ido pasando generación a generación por mi familia.

Quiero dar las gracias públicamente a todos los que

han colaborado en este libro:
a David García Marín por su
ayuda cocinando, emplatando
y preparando las recetas con
nosotros. A Jorge López
González por su magnífico
trabajo de fotografía,
revelado y retocado. A Carlos
Torres Ugarte por su infinita
paciencia con nuestros
cambios y modificaciones en
el diseño y la maquetación
del libro. También agradezco
a Fernando Rodiles su ayuda

y predisposición para que tomásemos al asalto su magnífico restaurante El Pino Rojo durante varios días para preparar y fotografiar todas las recetas que hemos incluido en este libro. Agradezco enormemente a Juan Yuste Pérez su asesoría e implicación personal en el proceso de formato e impresión del libro. Le doy las gracias a Ana por su incansable trabajo de

investigación,
documentación, y por la
creatividad que ha
demostrado con sus
estupendas recetas.

Por último, agradezco a
todos los lectores de mi libro
Adelgazar sin Milagros que
han colaborado con sus
propias recetas y sugerencias
a hacer este libro una
realidad.

Carlos Abehsera

CONTENIDO

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

[RE]APRENDIENDO A
COCINAR

LA LISTA DE LA
COMPRA

MEDIDAS

RECETAS BÁSICAS

PANES

PAN BÁSICO

PAN DE AGUACATE

PAN DE ATÚN

BASE PARA PIZZAS

PAN PLANO

BASE PARA

TORTITAS

MEJICANAS

PAN DE MOLDE

PAN DE LINO Y PIPAS

SALSAS

CHIMICHURRI

MAYONESA

MAYONESA DE
AGUACATE
SALSA DE YOGUR Y
MENTA
BECHAMEL
SALSA PROTEICA A
LA PIMIENTA
SALSA DE QUESO
AZUL
GUACAMOLE
BECHAMEL A LOS 4
QUESOS
SALSA CARBONARA

SALSA CÉSAR



APERITIVOS Y SNACKS

SNACKS SALADOS

**MUFFINS DE QUESO
Y BACON**

**MUFFINS DE
ESPINACAS Y**

REQUESÓN
CRUJIENTES DE
QUESO CON
PECHUGA DE POLLO
BUÑUELOS DE ATÚN
Y QUESO
PALITOS DE CERDO,
QUESO Y JAMÓN
GALLETAS
ESPECIADAS CON
QUESO FRESCO
CUPCAKES DE POLLO
CON FROSTING DE

QUESO Y NUECES

SNACKS DULCES

GALLETAS

PROTEICAS DE
JENGIBRE

SANDWICH RELLENO
DE MOUSSE DE
ARÁNDANOS

GALLETAS DE
CHOCOLATE Y
MENTA

GOFRES DE
CHOCOLATE

MUFFINS DE
CALABAZA CON
CANELA

BROWNIE PROTEICO

BIZCOCHO DE
CHOCOLATE CON
PIPAS

TARTITAS DE QUESO
CON FRUTOS ROJOS
COOKIES

TORTITAS DE
CHOCOLATE Y
CANELA

BARRITAS PROTEICAS

ENTRANTES

PIPIRRANA DE PULPO
Y GAMBA BLANCA

ENSALADA CÉSAR

ENSALADA DE
JAMÓN

ENSALADA DE
ARROZ

ENSALADA 4 QUESOS

ENSALADA DE

PESCADO

GÓNDOLAS

ENSALADA TIBIA DE
CHIPIRONES

TULIPAS DE QUESO
CRUJIENTE CON
TABULÉ

CALDO DE PESCADO

SOPA DE MARISCO

VOULAVENTS DE

POLLO A LOS TRES
QUESOS

CROQUETAS DE

POLLO Y JAMÓN
TORTITAS
PROTEICAS
QUICHÉ DE POLLO
CROQUETAS DE
ESPINACAS Y QUESO
DE CABRA
BOCADITOS DE
PULPO CON CREMA
DE CURRY
PASTEL DE CARNE
PASTEL DE PESCADO
TULIPAS DE QUESO

CON DELICIAS DE
ATÚN

BIZCOCHITOS DE
GUACAMOLE Y
GAMBAS

CON DIPS DE QUESO
CRUJIENTE

PLATOS PRINCIPALES

CARNES Y AVES

JABALÍ GUISADO

STEAK TARTAR

CODORNICES EN

ESCABECHE

PINCHITOS

MORUNOS DE

CORDERO

PRIME RIB

(COSTILLAR DE BUEY
AL HORNO)

ESCALOPE

PARMESANO

PECHUGAS DE POLLO

GUISADAS

HAMBRUGUESAS

CASERAS

SOLOMILLO DE
CERDO AL AJILLO
FLAMENQUINES
IBERICOS AL
PARMESANO
MEATLOAF
HÍGADO
ENCEBOLLADO AL
JEREZ

**PESCADOS Y
MARISCOS**

BORRIQUETE A LA
SAL

TARTAR DE SALMÓN
Y AGUACATE
BUCHONES DE
ROSADA

MERLUZA AL HORNO
CON SETAS Y BACON
CAZUELA DE
PESCADO AL PIL-PIL
ALBÓNDIGAS DE
PESCADO CON
BECHAMEL DE
ESPINACAS
ARROZ MELOSO DE

SALMÓN Y SEPIA
CON SALSA PICANTE
TARTAR DE CORBINA
FIDEUÁ DE PESCADO
MERLUZA CON
MAYONESA
SARDINAS EN ACEITE
SUSHI

PASTAS Y ARROCES
LASAÑA CAPRESE
PASTA PENNE CON
ATÚN Y SALSA DE

ESPINACAS
ESPAGUETIS
CARBONARA
TRADICIONAL
NOODLES DE POLLO
AL CURRY CON
HIERBABUENA
ARROZ AL CURRY
CON CERDO Y
TERNERA
TALLARINES CON
POLLO Y
CHAMPIÑONES

WOK DE POLLO
ARROZAL CURRY
ROJO CON GAMBAS Y
ALMEJAS

CANELONES A LA
BOLOÑESA

TIMBAL DE ARROZ
CON CALAMARES EN
SU TINTA CON CHIPS
DE CALABACÍN

HUEVOS

TORTILLA DE
CALABAZA CON

QUESO DE CABRA
FALSA PIZZA

HUEVOS

GRATINADOS

REVUELTO DE
BACALAO Y FALSA
PATATA PAJA

ENROLLADO DE
ESPINACAS Y
SALMÓN

ESPIRAL DE POLLO Y
PIMIENTO ROJO AL
CURRY

REVUELTO DE
SETAS, GAMBAS Y
ESPÁRRAGOS
TORTILLA DE ATÚN
Y BRÓCOLI
HUEVOS CON
MARISCO
GRATINADOS

GUARNICIONES

ESPINACAS CON
DELICIAS DE MAR
SALTEADO VERDE A
LA SOJA

CHAMPIÑONES
RELLENOS
TIMBAL DE
ESPÁRRAGOS
TRIGUEROS CON
GAMBAS Y JAMÓN

POSTRES

TIRAMISÚ
MINI TARTAS DE
QUESO Y AGUACATE
MUFFINS DE
CHOCOLATE

TARTA DE
REQUESÓN Y
CHOCOLATE
BIZCOCHO DE
MASCARPONE CON
MORAS Y
FRAMBUESAS
TARTA DE QUESO Y
FRAMBUESAS
QUESADA
BOCADITOS DE
CHOCOLATE
MERMELADA DE

FRAMBUESAS

BEBIDAS

BATIDO PROTEICO
DE CHOCOLATE

BATIDO PROTEICO
DE ESPIRULINA

CAFÉ PROTEICO

BATIDO PROTEICO
DE PLÁTANO Y
CHOCOLATE

BATIDO PROTEICO
DE FRUTOS ROJOS

BATIDO PROTEICO DE TÉ VERDE

EPÍLOGO

**LA SOCIEDAD: UN
REBAÑO
MANIPULADO POR
LA INDUSTRIA
EDUCACIÓN
TEMPRANA COMO
PILAR DE LA SALUD**

PRÓLOGO

Desde que se puso a la venta mi libro Adelgazar sin Milagros no he dejado de recibir mensajes por todo tipo de medios agradeciéndome el tiempo invertido en escribir el libro y los resultados que ofrece. Me alegra saber que estoy contribuyendo diariamente a que muchísimas personas

recuperen su peso ideal y por tanto su salud. Hace unos días comentaba con un compañero de trabajo que de todas las cosas en las que estoy activamente involucrado en mi vida laboral, el tema del libro y la nutrición es sin duda lo que más satisfacciones me produce, pues me acuesto a diario con la sensación de estar haciendo algo interesante y de utilidad para muchas personas. De

hecho, no es sólo una sensación, sino algo que tengo el placer de comprobar casi a diario.

Tengo que comenzar por agradecer el apoyo que recibo de todas las personas que han escrito opiniones positivas del libro, de todos los que se han acordado de mí para mandarme un agradecimiento de cualquier tipo y de todos los que en general se han

tomado el interés de leer el libro. A todos los que, tras leer el libro, han conseguido alcanzar su peso ideal de manera sana, rápida y permanente, les digo "enhorabuena". Su esfuerzo ha merecido la pena y deben sentirse orgullosos por ello.

Cualquiera que lo haya intentado sabe que escribir un libro es una tarea poco agradecida. Además,

financieramente hablando
suele ser nefasta. Son muchas
horas delante de un ordenador
agrupando pensamientos,
escribiéndolos, y dándole
forma a la obra. Son muchas
noches de acostarse tarde y
muchas mañanas de
levantarse temprano. Sin
embargo, cuando uno tiene su
primer ejemplar en la mano
se le olvidan todas las horas
de duro esfuerzo invertidas en
la tarea. No puedo esperar a

tener mi primera copia de este libro, con todas sus fotos y diversas secciones, por fin impreso en mis manos...

De todas las preguntas que he recibido desde que publiqué el libro Adelgazar sin Milagros, la más habitual ha sido "¿Qué puedo comer?". Lo cierto es que el cambio de alimentación que propongo en mi libro supone un giro de 180 grados en

nuestra nutrición, pero también en la forma en que comemos. La base de nuestra dieta coincide con la base de nuestra cocina y, cambiando la base de la dieta, alteramos significativamente la cocina, por lo que eliminamos todos esos platos a los que estamos habituados. O quizás no...

Esto es algo que desconcierta a muchas personas que, acostumbradas

a los carbohidratos refinados como base de elaboración de su cocina, se quedan sin ideas para cocinar a los pocos días de comenzar con su nueva rutina nutricional. Cuando suprimimos las masas, los panes, las pastas, las salsas, la patata, el arroz, el azúcar y otra serie de carbohidratos simples o refinados, se hace muy complicado cocinar, al menos de la manera en que estamos habituados a hacerlo,

que es usando esos carbohidratos como base de cada plato.

Cuando detecté que existía un interés legítimo por aprender a cocinar de una forma nueva, sin utilizar hidratos de carbono como base de la mayoría de los platos, comencé a publicar recetas en el blog y de inmediato comprobé que las visitas a estas se

multiplicaban. Lo cierto es que esa pequeña ayuda resultaba de mucha utilidad para las personas que querían cambiar su forma de alimentarse sin renunciar al sabor, los aromas y la textura de la cocina. Con cada receta publicada me crecían las peticiones para publicar nuevas recetas hasta el punto que ni yo era capaz de crear tantas recetas ni tenía el tiempo necesario para probar

todas las que recibía de muchos lectores del libro que contribuían desinteresadamente al crecimiento del archivo de recetas.

Recuerdo especialmente el caso de una receta de croquetas sin carbohidratos que me mandó un amigo y lector del libro. La publiqué tal y como la recibí, sin siquiera probarla yo primero.

Esa noche llegué a casa pensando que a lo mejor me había precipitado publicando una receta que no había probado y que quizás aquel menjunje resultante de hilar la masa de las croquetas sin utilizar harina no sería demasiado sabroso. Pues bien, es sin duda la receta que más elogios ha recibido desde que comencé a poner recetas en el blog. En este libro, se encuentra esa receta

modificada por mí para añadir un par de ingredientes que siempre me ha gustado encontrarme dentro de una croqueta, como son el jamón ibérico y el huevo duro, pero la base es exactamente la misma.

Sin embargo, los que me conocen bien saben que soy bastante perfeccionista en las cosas que hago y la zona de recetas del blog

(www.adelgazarsinmilagros.com)

no es todo lo perfecta que a mí me gustaría que fuese. Las fotos son caseras, tomadas con mi móvil, y con la comida aún caliente antes de que me disponga a comérmela y normalmente no tengo tiempo de ponerme a calcular con exactitud los valores nutricionales de los alimentos que preparo, así que, respetando dentro de unos márgenes mis

necesidades de grasa y proteína, las raciones que me como son bastante a ojo. Esto está muy bien para mantenerse en un peso constante, pero puede ralentizar la pérdida de grasa, que es el principal objetivo de la mayoría de personas que compren mi libro, y por ello no me siento demasiado a gusto pensando que algunas personas pueden interrumpir o ralentizar su proceso de

adelgazamiento al usar esas recetas.

Por ello, no dudé en pedirle ayuda a otra persona para preparar más recetas, generar más contenidos y, sobre todo, echarme una mano con el blog, aportando artículos de otro tipo con un enfoque más psicológico acerca de la pérdida de peso. Si sigue mi blog habitualmente entonces ya sabe que esa persona es

Ana Román, quién además de contarnos en sus artículos cosas interesantísimas de su especialidad, la psicología, contribuye activamente en la sección de recetas del blog con succulentas propuestas.

Una mañana, intercambiando información sobre algunas de las recetas que estábamos experimentando, surgió la idea de escribir un libro de

recetas específico para personas que sigan dietas bajas en carbohidratos. Estoy seguro que hablo en nombre de los dos cuando digo que el futuro de la nutrición a corto plazo pasa por una reducción drástica de los hidratos de carbono que consumimos y eso, ineludiblemente, va a variar la forma en que cocinamos nuestros platos favoritos.

La idea surgió hablando precisamente de las cosas que estábamos tratando de cocinar sin usar hidratos de carbono, algunas de las cuales encontrará en este libro: pizza sin masa de harina, croquetas sin bechamel, sushi sin arroz, pan sin harina... la lista es bastante larga. La pregunta que nos hicimos fue si podríamos contribuir a que las personas que iniciaban una dieta baja en

carbohidratos, independientemente del tipo de dieta que fuera, se mantuviesen firmes en su plan y no se lo saltasen por el simple hecho de que una noche les apeteciera comer pan, pasta o cualquier otro alimento que los sacase de su rutina. La respuesta fue un rotundo sí, tanto desde el punto de vista psicológico como desde el fisiológico.

Tan importante es saciar los placeres que nos sugiere el cerebro —y de esto sabe mucho más Ana que yo— como evitar ingerir alimentos que nos abran atrozmente el apetito, todos ellos basados en los carbohidratos, que afectan directamente al centro regulador del apetito en el propio cerebro.

Tanto si es una persona soltera como si está casada y

tiene hijos, este libro le será de gran utilidad a la hora de innovar y aprender a cocinar de nuevo eliminando los hidratos de carbono. Independientemente de que sea un experto chef o de que tenga dificultad para hacer una tortilla francesa, en este libro encontrará recetas fáciles de seguir sobre las que podrá innovar basándose en sus gustos y adecuándolas a sus necesidades nutricionales.

Nuestra intención no ha sido escribir un libro con un número limitado de recetas que se puedan seguir, sino ilustrar, a través de un gran número de recetas, que es posible comer alimentos sabrosos, con aromas increíbles y texturas sorprendentes, deleitando el paladar y movilizandolos todos los sentidos, de modo que cualquier persona pueda usar lo que en este libro aprenda

para desarrollar una nueva forma de cocinar los platos que más disfruta.

Espero, de todo corazón, que este libro le sirva para mantenerse firme en su compromiso de alcanzar o mantener su peso ideal, siga usted la dieta que siga. Su aspecto se lo agradecerá, pero su estado de salud se lo agradecerá todavía más. Si tiene hijos, además le digo

por experiencia propia que los resultados que obtendrá en su desarrollo siguiendo este tipo de recetas son absolutamente espectaculares.

Carlos Abehsera



INTRODUCC

Si recuerda algo de nutrición tradicional entonces sabrá que se trata de una ciencia un tanto curiosa en la que las cosas que aprendemos no suelen importar demasiado. Es más, me atrevería a decir que es la única ciencia en la que se puede afirmar una cosa y la contraria en la misma frase.

¿Cuántas veces en su vida ha escuchado que debe llevar una dieta sana y equilibrada... en la que deber comer muchas frutas y verduras, pocas proteínas y muy pocas grasas? ¿Qué parte de la definición de "dieta equilibrada" es la que me he perdido en el colegio? Si una dieta es "equilibrada", ¿por qué hay que comer mucho de una cosa, poco de otra y muy poco de otra? ¿Dónde está el

equilibrio en esta ecuación?

Otro gran oxímoron de la nutrición se produce cuando un médico o nutricionista nos recomienda que abandonemos las hamburguesas y los bocadillos y nos anima a que sigamos una dieta basada en la pirámide nutricional. Cualquiera que haya entrado alguna vez en un restaurante de comida rápida podrá

comprobar que las hamburguesas que sirven son un fiel reflejo de la pirámide nutricional. En la base mucho cereal (un gran bollo de pan de trigo con pepitas de sésamo), en las capas bajas una buena ración de vegetales (lechuga, tomate, cebolla y pepinillos) y en la cúspide una pequeña porción de proteínas y grasas (esa miserable hamburguesita que se pierde entre el resto de

ingredientes del emparedado). Eso es lo que la pirámide nutricional nos recomienda que comamos en cuanto a cantidad de nutrientes y eso es precisamente una de las cosas que más rápidamente prohíben los profesionales de la medicina y la nutrición.

Hace más de 60 años que sabemos que el exceso de glucosa se almacena en nuestro organismo como

grasa y hace los mismos años que sabemos con certeza que los alimentos que más rápidamente se convierten en glucosa son los carbohidratos. Llevamos más de 60 años viendo como la población engorda sistemáticamente siguiendo dietas ricas en carbohidratos y, sin embargo, seguimos escuchando una y otra vez las mismas recomendaciones acerca de limitar el consumo de grasa y

proteína y aumentar el de carbohidratos. ¿Cuándo nos volvimos tan idiotas de ni siquiera pensar lo que hacemos antes de hacerlo?

Afortunadamente, el acceso a la información a través de Internet ha propiciado que la gente comparta sus fotos, sus experiencias, y que cada vez más personas en todo el mundo sigan dietas restrictivas en carbohidratos,

especialmente en
carbohidratos simples o
refinados.

La proliferación de todo
tipo de dietas bajas en
carbohidratos ha servido para
demostrar lo que hace ya
muchos años que sabíamos,
que es que los carbohidratos
son un combustible estupendo
para nuestro organismo pero
nutricionalmente hablando
son un desastre para el

cuerpo. Si usted mismo no lo ha hecho, seguro que conoce a personas que han seguido dietas o métodos bajos en carbohidratos como la Isodieta -que yo seguí para adelgazar 35 kilos en 4 meses-, la dieta Dukan, la dieta Atkins, el método Pronokal, la dieta Paleo o cualquier otra.

Creo que en el libro Adelgazar sin Milagros ya

queda suficientemente clara la diferencia entre estas dietas y el denominador común que tienen, que no es otro que la restricción severa de carbohidratos en la alimentación. Pues bien, con millones y millones de seguidores de estos planes nutricionales repartidos por todo el mundo, personas que han conseguido adelgazar mejorando en general su salud, todavía hay un gran

número de personas que siguen insistiendo en que tenemos que seguir haciendo lo que está más que demostrado que no funciona, que no es otra cosa que comer una gran cantidad de carbohidratos todos los días y limitar los nutrientes verdaderos, la proteína y la grasa.

Ahora bien, tenemos que admitir que tras más de medio

siglo cocinando de una forma, adaptarnos a este cambio en los nutrientes que ingerimos que proponemos en este libro no es tarea sencilla desde el punto de vista de la cocina. ¿Qué desayuna una persona que no toma pan, galletas, cereales ni zumos de fruta? Esto es precisamente lo que vamos a enseñarle en este libro. Vamos a enseñarle a hacer bizcochos que no llevan harina ni azúcar. Le

enseñaremos a hornear panes a base de carbohidratos no asimilables, tostadas crujientes a base de queso, y un sinfín de recetas que le ayudarán a que su día a día en la cocina sea no sólo más llevadero, sino que también mucho más interesante.

Para ayudarle a realizar este giro de 180 grados en su forma de cocinar, hemos dividido este libro en diversas

secciones, además de esta introducción, de otros capítulos y de una pequeña guía de medidas y equivalencias que encontrará antes de las recetas.

Las recetas están divididas según el tipo de plato del que se trate, desde snacks dulces y salados hasta completos platos principales, pasando por guarniciones, panes, salsas o ensaladas.

En cada receta encontrará una tabla con los valores nutricionales aproximados del plato que se dispone a preparar. Estos valores se refieren al plato completo, independientemente del número de raciones que se obtengan de cada receta. A título meramente informativo, hemos añadido la cantidad de raciones que creemos que saldrán de media en cada receta y los valores

nutricionales por ración. Ahora bien, es su trabajo conocer sus necesidades nutricionales y adaptar el tamaño concreto de su ración a sus necesidades.

Pongamos un ejemplo para dejarlo más claro. Si tras cocinar un bizcocho de chocolate resulta que el bizcocho entero aporta 80 gramos de proteínas y 40 gramos de grasas, y nuestras

necesidades son de 20 gramos de proteína y 10 gramos de grasa, resulta obvio que tendremos que dividir el bizcocho en 4 raciones como mínimo y no exceder una ración en cada ingesta, para ingerir la cantidad exacta de nutrientes que nuestro organismo necesita en una sola ración.

En el cuadro de valores nutricionales de cada receta

encontrará además de las proteínas y las grasas, tres elementos más que no pueden ser considerados como nutrientes porque no tienen función nutricional alguna, pero que aportan energía y ayudan en otras funciones del cuerpo, y que son los carbohidratos asimilables, los carbohidratos no asimilables y la fibra.

Los carbohidratos

asimilables son los que el organismo puede convertir en glucosa y por tanto los que debemos evitar a toda costa en este tipo de alimentación que proponemos. Los carbohidratos no asimilables son aquellos que el organismo no puede digerir con facilidad y que por tanto no comportan un daño específico en su consumo. Por último tenemos la fibra natural que debemos tomar

para mantener una buena regularidad, sobre todo en las primeras semanas tras comenzar una dieta baja en carbohidratos, sea la que sea.

El objetivo de presentarle estos valores nutricionales aproximados es que tenga en todo momento el control sobre su nutrición. Como explico en el libro Adelgazar sin Milagros, es imposible aspirara conseguir resultados

específicos si no se controla de una manera rigurosa lo que se come. No quiero decir que deje de comer una cosa u otra, sino que en todo momento sepa lo que está comiendo y los resultados que esos alimentos van a producir en su organismo.

En ese mismo cuadro encontrará la cantidad de energía expresada en Kcal que cada receta y ración

proporciona. Si usted sigue La Isodieta o algunas otras dietas bajas en carbohidratos de manera habitual, ya sabrá que a nosotros la cantidad de calorías no nos dice demasiado. En realidad, lo que nos importa es la procedencia de las calorías. No es lo mismo 100 calorías procedentes de hidratos de carbono simples que 100 calorías procedentes de proteínas de alta calidad. Su

efecto en nuestro organismo es absolutamente distinto. Sin embargo, hemos añadido ese valor en el cuadro para darle una orientación acerca del aporte energético de cada plato que hemos preparado.



Como es lógico, es más que probable que a usted le guste un ingrediente más que otro y decida modificar la receta para hacerla más apropiada para sus gustos. En esos casos, si quiere averiguar los nuevos valores nutricionales de la receta, lo único que deberá hacer es sustituir el ingrediente en la tabla que le presentamos por el de su elección, aportando los datos

de dicho ingrediente.

A lo largo del libro hemos tratado por todos los medios de evitar referirnos a marcas comerciales cuando hablamos de ingredientes en las recetas. Sin embargo, puntualmente podemos hacer referencia a un producto concreto de un fabricante específico por el simple hecho de que sea el único del mercado que nosotros hayamos podido

encontrar con unos valores nutricionales aptos para nuestros objetivos.

Dependiendo del tipo de alimentación que siga, es probable que usted preste más o menos atención a la cantidad de nutrientes que ingiere en cada comida. Para nosotros, la importancia de las cantidades es capital, porque son el principio sobre el que pivota la Isodieta:

conocer las cantidades de nutrientes que cada persona necesita al día y repartir esas cantidades proporcionalmente entre el número de ingestas que se realizan en un día, de modo que en cualquier momento la cantidad de nutrientes en nuestra sangre sea similar y estable. Es por ello que prestamos tanta atención al tema de las cantidades de proteína, grasa y carbo-hidratos en las

recetas que tomamos.

Si usted sigue alguna dieta que reduce los carbohidratos sin poner demasiado énfasis en las cantidades de proteína y grasa que cada persona debe ingerir, entonces quizás esos cuadros de valores nutricionales no le resulten de interés, pero le aseguro que son de gran utilidad para regular como funciona nuestro organismo.

Además de los valores nutricionales, en cada receta encontrará otros datos de interés. Para empezar, le pondremos con un símbolo de un tenedor y un cuchillo la cantidad de raciones que salen de utilizar las cantidades indicadas en la receta. En segundo lugar pondremos el tiempo de preparación, indicado con el icono de un reloj y el tiempo de horneado o cocción si es

que lo tiene, indicado con el símbolo del horno. El tiempo de preparación no incluye esperas como la maceración, el curado o el fermentado que puede llevar alguna receta.

Por último, usaremos el icono de un gorro de cocina para indicar la dificultad de preparación de la receta. El mínimo es un gorro y el máximo es tres, así que podemos afirmar que un

gorro significa dificultad
baja, dos gorros dificultad
media y tres gorros dificultad
alta.

Ocasionalmente también
encontrará algunos
comentarios sobre la receta
con diversa información que
creemos que le puede resultar
interesante como la
posibilidad de cambiar algún
ingrediente, una manera
alternativa de preparar la

receta o incluso qué
acompañamiento le
sugerimos que utilice con ese
plato.

Lógicamente, cada horno,
cada olla, cada sartén y cada
cocina son absolutamente
únicos. Del mismo modo, los
alimentos frescos, a
diferencia de los procesados,
son únicos y tienen
características únicas. Por
ello, los tiempos de cocinado

que indicamos son orientativos. Cuando se disponga a hacer una receta, su buen juicio debe prevalecer a nuestras indicaciones. Si una galleta tiene pinta de estar hecha y se está tostando, debe sacarla del horno aunque no se haya cumplido el tiempo señalado. Es probable que el horno en el que nosotros hemos probado la receta sea menos potente que el suyo o

viceversa.

Por lo demás, su imaginación y creatividad serán los que tomen el control una vez que entre en la cocina, así que no se preocupe demasiado y diviértase cocinando, que suele ser un seguro para obtener, al menos en mi experiencia, un magnífico resultado. Usando su creatividad y este libro como punto de partida,

logrará crear menús
semanales muy variados que
le permitirán ser fiel a su plan
nutricional bajo en
carbhidratos.



[RE]APREND A COCINAR

Como le decía en el prólogo, al cambiar la base de nuestra alimentación cambiamos la base de nuestra cocina. Durante los últimos 50 o 60 años hemos venido siguiendo dietas que restringían severamente el consumo de grasas,

restringían en mayor o menor medida el consumo de proteína y, de algún modo u otro, fomentaban el consumo de los carbohidratos.

Como es natural, esto ha desembocado en una industria alimenticia basada en los carbohidratos, en la que alimentos como el azúcar, la harina, la patata y, en general, todos los carbohidratos simples (y baratos), juegan un

papel estructural muy importante. Si miramos la comida procesada que compramos, está habitualmente plagada de carbohidratos. Incluso alimentos que de manera natural no contienen carbohidratos, una vez procesados, son una fuente más de carbohidratos simples. Por ejemplo, una merluza rebozada congelada aporta hasta 25 gramos de

carbohidratos por 100 gramos de producto mientras que la merluza natural no aporta ninguno. Por el contrario, la merluza fresca aporta unos 28 gramos de proteína por cada 100 gramos de pescado, mientras que esa merluza rebozada congelada que puede encontrar en el supermercado no suele llegar a los 10 gramos.

Lo cierto es que nos han

hecho creer cosas tan salvajemente inciertas como que el azúcar es un alimento natural. La realidad es que el azúcar es un alimento altamente procesado que se produce a partir de materias primas naturales, pero utilizando procesos industriales que modifican la estructura de la materia prima. Quizás piense que el azúcar se extrae del zumo de la caña de azúcar o de la

remolacha sin más, pero nada más lejos de la realidad. En la producción del azúcar se utilizan elementos como el azufre o la cal viva, por mencionar sólo un par de ellos. Por lo general, fabricar azúcar precisa de un proceso industrial que se divide en 7 etapas distintas en las que se utilizan procedimientos físicos y químicos hasta producir azúcar refinada.

Del mismo modo, quizás tenga la idea de que la harina refinada que llega a su cocina es un alimento ancestral que ya utilizaban los antiguos egipcios, pero, una vez más, nada más alejado de la realidad. El proceso de refinado de la harina modifica su composición hasta el punto que los efectos inmediatos que produce en el organismo no tienen nada que ver con los que produce la harina

tradicional que seguramente podrían haber usado los egipcios, amén de que el grano que usamos hoy no se parece demasiado al que utilizaban ellos.

Le cuento todo esto para exponerle que al cambiar el modo en que preparamos nuestra comida vamos a cambiar radicalmente la manera en que nuestro cuerpo responde a los alimentos. Por

ejemplo, comerse una pizza siguiendo la receta que encontrará en este libro y comerse una pizza tradicional tiene efectos absolutamente distintos en nuestro organismo. Si se pide una pizza de su cadena de comida rápida favorita y se la come unos minutos antes de irse a la cama, es muy probable que pase una noche de perros con ardores, dolores de estómago y malestar general. Sin

embargo, si se hace su propia pizza siguiendo nuestra receta y se acuesta, no notará efecto alguno en su sistema digestivo. Misma comida, distinto alimento, opuesto resultado. ¿Por qué? Pues porque llevan distintos nutrientes.

Lo que le proponemos con este libro no es que comience a alimentarse a base de platos raros de los que nadie ha oído

hablar, sino que se mentalice que tiene que aprender a cocinar de nuevo, y que las recetas son distintas, incluso cuando el resultado de su aplicación sea el mismo o incluso mejor. Si recuerda que le hablé de las croquetas en el prólogo, le aseguro que cada persona que las ha probado me ha dicho que saben mejor que las croquetas tradicionales, por no hablar de que sientan infinitamente

mejor a su sistema digestivo.

Para algunas cosas necesitará abrir un poco su mente. En realidad se trata de un ejercicio sencillo si no se busca vivir del pasado. Tradicionalmente, la masa de pizza se elabora con harina, agua, aceite de oliva, levadura y sal. Cuando vea nuestra receta comprobará que no lleva harina. Quizás esté tentado a pensar que la

masa no puede salir bien ni la pizza saber bien si no lleva harina. Lo cierto es que la harina —o más concretamente el gluten del trigo- le confiere a la masa de pizza esa consistencia elástica a la que estamos acostumbrados y que con nuestra receta, esa elasticidad es inexistente. Dicho esto, ¿acaso importa si la masa es elástica o no antes de hornearla? Yo creo que no. Para nosotros, que

disfrutamos cocinando y comiendo, lo que realmente importa es si sabe bien y produce placer al ingerirse, y eso le garantizamos que es algo que tenemos presente en todas y cada una de las recetas que hemos incluido en el libro. Algunos platos sabrán prácticamente igual que sus homólogos cargados de carbohidratos. Otros no. Pero incluso los que no saben igual, son agradables,

sabrosos y apetecibles.

Afortunadamente, con practicar ese ejercicio sencillo que le propongo de apertura de miras es suficiente para poder cocinar estas recetas con éxito. No necesitará aparataje especial, ni ingredientes fuera de lo común. Tampoco tendrá que aprender técnicas complejas más allá de encender un fogón o un horno. No va a

tener que aprender a preparar espumas, aires ni cocinar con nitrógeno. Al contrario, comprobará que la mayoría de las recetas son sorprendentemente básicas. Prácticamente todos los ingredientes que aparecen en este libro, con muy contadas excepciones, los puede encontrar en su supermercado más cercano y, si ya sigue una alimentación baja en carbohidratos, entonces

probablemente tenga en su propia cocina todo lo que necesita para empezar.

Por otro lado, la creatividad juega un papel crucial en este proceso de re-aprendizaje. Los carbohidratos simples que usamos a diario en la cocina tradicional aportan, además de su sabor, una serie de características. Puede ser la elasticidad de una masa de pizza como le acabo de

explicar o, por ejemplo, un papel estructural en un alimento, como puede ser el azúcar en una galleta. También pueden aportar textura. El propio azúcar es responsable de la textura final del arroz que se usa para hacer sushi. Por si no lo sabía, se necesita aproximadamente un kilo de azúcar por cada dos kilos de arroz para preparar arroz para sushi. Esta cantidad de azúcar

es responsable de que los granos de arroz queden configurados con esa curiosa textura cuando usted come sushi.

Como pronto comprobará, en este libro hay recetas para hacer galletas y también para preparar algo que llamamos "falso sushi", porque no lleva arroz. Aunque pueda parecer imposible, hemos conseguido elaborar recetas en las que no

usamos ya no uno, sino varios ingredientes principales, como el arroz y el azúcar en el caso del sushi o el azúcar y la harina en el caso de las galletas. Sin embargo, comprobará que el resultado es asombrosamente parecido a su receta tradicional, tanto en textura como en apariencia y sabor.

También hay otra serie de alimentos que son igual de

válidos en la cocina tradicional y en la cocina baja en carbohidratos, y por tanto no hemos dedicado mucha atención a su preparación pues damos por sentado que usted sabe o tienes los medios para aprender a hacer cosas como un huevo frito, una tortilla francesa, un consomé de ave o un filete de pollo a la plancha.

Si es la primera vez que va

a cocinar y comer reduciendo los carbohidratos, algunas cosas le parecerán chocantes. Por el contrario, si ya ha cocinado y comido así antes, la mayoría de las recetas seguramente le parecerán absolutamente normales. En ambos casos, le pedimos que no se deje sugestionar por cómo cree que sabrá algo y por el contrario, le animamos a que pruebe cada receta.

Ahora, justo antes de meternos en faena, queremos reiterarle que esta colección de recetas no es la recopilación de todas las recetas bajas en carbohidratos posibles. Al contrario, es una humilde muestra de que es posible crear toda una cocina alrededor del concepto de reducir la ingesta de carbohidratos sin renunciar a los placeres del paladar. Con esta base, lo que pretendemos

es ponerle en situación y apuntando en la dirección adecuada para que pueda elaborar sus propias recetas.



LA LISTA DE LA COMPRA

Si cocinar los platos con los ingredientes adecuados es de vital importancia para saber lo que comemos y controlar nuestro organismo, no menos importante es conocer en detalle lo que compramos. Desafortunada-mente, salvo

que nos limitemos a comprar productos frescos –que por otro lado no es ninguna mala opción-debemos leer atentamente el etiquetado de todo lo que compramos.

Desde hace ya muchas décadas, el aspecto, el olor y el sabor de los alimentos no es suficiente para que sepamos de qué están hechos. La industria alimentaria utiliza todo tipo de

colorantes, emulsionantes, saborizantes, y una larga lista de productos diseñados específicamente para engañar a nuestros sentidos. Peor aún, en muchas ocasiones utiliza sustancias en los productos que nos provocan adicción y sensaciones placenteras, jugando con nuestro inconsciente para animarnos a comer y a comprar más cantidad de la que necesitamos.

Por ello, es muy importante gastar unos segundos antes de comprar un producto examinando las etiquetas que los fabricantes están obligados a poner. Tenga en cuenta que los fabricantes de alimentos no ponen la lista de ingredientes porque les apetezca ni con el afán de mantenerle informado, sino que lo hacen porque están obligados por ley a hacerlo. Esta ley, que entró en vigor

para permitirnos tener el control sobre nuestra alimentación, sólo es efectiva si nosotros leemos esas etiquetas. De hecho, muchos fabricantes utilizan todo tipo de estrategias para confundir al consumidor y en breve le contaremos también alguna de ellas.



No hemos utilizado ningún alimento procesado que llevase féculas, proteínas vegetales, exceso de azúcares añadidos o cualquier otro ingrediente que modificase sustancialmente la esencia del alimento que necesitábamos

usar en cada momento.

En ese proceso de análisis de todos y cada uno de los alimentos que hemos usado, además de los valores nutricionales hemos comparado los ingredientes de cada producto con el resto de productos de la competencia, tratando de entender en todo momento cual alimento estaba menos procesado y era más natural,

sin importarnos la marca del producto en cuestión.

Esto es, en general, lo que le recomendamos que haga cada vez que entre en un supermercado. Por norma, como hemos dicho al principio, lo idóneo es comprar la mayor parte de los alimentos frescos, pero inevitablemente necesitará comprar algunos ingredientes procesados para completar su

lista de la compra. Estos alimentos procesados pueden ser carnes, pescados, aceites o grasas de cualquier tipo, además de las especias y otros alimentos que son imprescindibles para poner en práctica las recetas de este libro.

Por ejemplo, una de las cosas que no debe faltar en su cocina es el salvado de trigo fino. Nosotros lo usamos

ampliamente en la preparación de todo tipo de recetas a lo largo del libro en sustitución principalmente de la harina procesada.

Al contrario que la harina, el salvado de trigo contiene hidratos de carbono que no son hidrosolubles y no pueden asimilarse fácilmente por el organismo. Por ello, podemos comerlo en cantidades moderadas sin

preocuparnos por sus efectos, dado que básicamente nos aportará fibra alimenticia sin aportarnos mucho más. Si lo desea, puede sustituir el salvado de trigo fino de nuestras recetas por otra fuente de fibra como las semillas de lino dorado, o incluso el salvado de avena.

También hay que tener en cuenta que hemos sustituido el azúcar por un edulcorante,

y en este caso hemos optado por usar uno a base de estevia para que fuese lo más natural posible. El edulcorante que hemos usado nosotros sólo contiene estevia. Incluso en estos casos, le aconsejamos que lea detenidamente la etiqueta porque algunos edulcorantes pueden tener una cantidad muy elevada de hidratos de carbono en su composición y contener otros ingredientes aparte del

ingrediente principal.

Vamos a repasar algunas cosas que debe tener en cuenta cuando lea los valores nutricionales de los alimentos para hacerle la vida más sencilla. En primer lugar, tenga en cuenta que, por definición, existen tres macronutrientes, que son la proteína, la grasa y el carbohidrato. Cada uno de estos es divisible en diversos

tipos, pero a grandes rasgos, lo que nos interesa es saber qué cantidad de cada uno de estos tiene el alimento que estamos analizando. Ciertos fabricantes juegan al despiste usando todo tipo de estratagemas. Por ejemplo, hace poco vimos que un fabricante de tomate frito ponía en su bote "Sólo tiene 3,4 gramos de azúcares naturales", pero sin embargo, al analizar la tabla de valores

nutricionales vimos que el producto contenía casi 20 gramos de carbohidratos, por lo que había otros casi 17 gramos de "azúcares" que el fabricante no había declarado en la parte frontal del producto. A efectos prácticos, nos da un poco igual si los carbohidratos que contienen el producto provienen o no de azúcares o si el azúcar es natural o añadido. Es cierto que todos estos son distintos

en mayor o menor medida, pero la realidad es que si seguimos una dieta baja en carbohidratos, lo que más nos debe importar es mantener la cantidad bajo control. Secundariamente, como es lógico, queremos que los que ingiramos sean de la mejor calidad posible, pero lo primero es controlar la cantidad.

En segundo lugar, debemos

estar atentos a las grasas trans o grasas hidrogenadas. No debemos confundir grasas saturadas con grasas hidrogenadas. Un huevo, la leche o incluso el aceite de oliva contienen grasas saturadas y son alimentos beneficiosos para la mayoría de las personas. Sin embargo, las grasas hidrogenadas han sido claramente identificadas como un problema para nuestra salud y debemos

evitarlas a toda costa. Por lo tanto, cuando miremos las grasas, además del total de grasas, debemos ver si hay grasas hidrogenadas. Lamentablemente, a veces este tipo de grasas no aparecen en el cuadro de valores nutricionales y, sin embargo, si miramos en la lista de ingredientes podemos encontrarlas allí. De ahí la importancia de mirar ambas cosas.

En tercer lugar, debemos sospecharde los productos cárnicos o lácteos que lleven en su lista de ingredientes proteína de otro tipo, como proteína de soja o incluso albúmina de huevo. Si a un producto que se le supone un alto índice de proteínas el fabricante le ha añadido más proteína es probable que la materia prima fuese tan poco natural que ni siquiera tuviese la suficiente proteína para ser

considerado, por ejemplo, una carne o un lácteo.

Otro aspecto importante a la hora de leer los valores nutricionales de un producto es el tamaño de la ración. Tenga en cuenta que para algunos fabricantes de patatas fritas, por ejemplo, el tamaño de la ración pueden ser cinco o seis patatas, lo cual es absolutamente irreal. Casi nadie abre un paquete de

patatas fritas para comerse 6 patatas fritas y volver a cerrarlo. Del mismo modo, un fabricante de galletas puede pretender hacerle creer que la ración promedio de su producto son dos galletas, cuando sabemos de sobra que esas cantidades son irreales. Por eso, nuestra recomendación es que ignore los valores nutricionales por ración y se centre en los valores por cada 100 gramos

de producto, que es la mejor forma de saber los porcentajes de macronutrientes en cada producto.

Por ejemplo, si un jamón tiene 25 gramos de proteínas por cada 100 gramos de producto, sabemos que un 25% de su composición es proteína. O si un paté tiene 40 gramos de grasa por cada 100 gramos de producto,

sabremos que un 40% de ese producto es grasa. Luego, seremos nosotros los que deberemos decidir el tamaño real de la ración que vamos a ingerir en función de las cantidades de nutrientes que queramos incluir en nuestra dieta.

Otra forma de confundir al consumidor que utilizan habitualmente los fabricantes es indicar los porcentajes de

las cantidades diarias recomendadas de los nutrientes. Esto es, de todas las cosas malintencionadas que podemos encontrar en un envase, la peor. No existen dos personas iguales en el mundo de modo que suponer que todos necesitamos los mismos nutrientes en una auténtica necesidad. Ni por constitución, ni por necesidades energéticas, ni por actividad física, ni por

sexo ni por prácticamente nada hay forma de meterle mano a esas supuestas cantidades que necesitamos. Además, ¿se ha preguntado alguna vez quién es quién dicta las cantidades que necesitamos? ¿Es su médico o nutricionista de cabecera? ¿Es el jefe de alguno de estos? ¿Acaso es un científico en su ciudad? ¿O se trata de un organismo burocratizado que está a miles de kilómetros

de su casa y no sabe absolutamente nada de usted? Apueste por esto último si quiere ganar la apuesta.

Los porcentajes de macronutrientes que aparecen en los envases y que teóricamente necesitamos no significan nada, absolutamente nada, en su caso concreto como individuo. Ni en el nuestro, ni en el de nadie. Es una forma

de ocultarle la realidad. No haga caso a los porcentajes indicados y fíjese en los valores absolutos por cada 100 gramos de producto.

Por último, si puede, evite comprar algo que contenga un ingrediente difícil de pronunciar o que no tenga usted idea de lo que es. ¿Se comería algo fresco sin saber lo que es o cuando menos de dónde procede? Pues utilice

el sentido común y haga lo mismo con los alimentos procesados. Cuando el fabricante escribe "dextrosa" en la lista de ingredientes es porque quiere engañarle y omite escribir "glucosa" porque piensa que usted puede saber lo que es, o para que todos nos entendamos, uno de los dos componentes del azúcar blanca común, que es lo que estos términos significan. Si no es fácilmente

identificable es porque el fabricante no quiere que usted sepa lo que es, y si el fabricante no quiere que usted lo sepa es porque muy probablemente no es bueno para usted.

Un último apunte antes de entrar de lleno en las recetas. Mire los precios. Si es demasiado barato para ser cierto, probablemente no sea cierto. Por ejemplo, cuando

un queso es descaradamente más barato que otros quesos con similar aspecto esto se puede deber sólo a dos motivos posibles: 1) que el queso está a punto de caducar y se lo quieren quitar de encima como sea en el establecimiento antes de que se ponga malo o 2) no se trata de verdadero queso, o sea, es un producto artificial. Tenga en cuenta que la materia prima de calidad, a grandes

rasgos, tiene el mismo coste para todos los fabricantes. Uno podrá comprar unos céntimos arriba o abajo la leche para hacer el queso, pero el precio no puede variar tanto como para que tenga un impacto en el precio del producto final de manera significativa... salvo que el fabricante decida eliminar la leche del queso y utilizar en su lugar grasas vegetales, probablemente hidrogenadas,

que son mucho más baratas que la leche. De hecho, existen "quesos" así y "natas" que no provienen de la leche, sino de la hidrogenación artificial de grasas vegetales. Son productos mucho más baratos e infinitamente perjudiciales para la salud.

Ahora, sin más preámbulos, entremos de lleno en la materia y empecemos a ver las recetas que hemos

preparado para que pueda disponer de una variedad y un punto de partida idóneo en la elaboración de su dieta baja en hidratos de carbono.





MEDIDAS

Estas son las equivalencias aproximadas de las distintas unidades de medida que usamos en el libro.

LÍQUIDOS

INGREDIENTES EN GRAMOS	CUCHARADITA	CUCHARADA	¼ TAZA	½ TAZA	TAZA
AGUA	5	15	60	120	240
LECHE	5	15	60	120	240
NATA	5	15	58	115	230
ZUMO DE LIMÓN	5	15	60	120	240
ACEITE	4	14	55	110	220
MANTEQUILLA	4	14	56	112	225
EXTRACTO DE VAINILLA	4	12	-	-	-

SÓLIDOS

INGREDIENTES EN GRAMOS	CUCHARADITA	CUCHARADA	¼ TAZA	½ TAZA	TAZA
CACAO EN POLVO	2	6	24	48	96
SAL GRUESA	6	20	80	160	320
SAL FINA	5	15	60	120	240
BICARBONATO	5	15	-	-	-
LEVADURA EN POLVO	5	15	-	-	-
AGAR-AGAR	3	9	-	-	-
SALVADO DE TRIGO FINO	4	10	30	60	120

Nota: Las cantidades para los ingredientes sólidos son orientativas ya que dependen de su densidad y la forma en la que se coloquen en la cuchara o en la taza.

LEYENDA

PARA EL RECETARIO



12 min



12 min

**TIEMPO DE
PREPARACIÓN**

**TIEMPO DE
HORNEADO**

**NÚMERO DE
RACIONES**



6 pax



**DIFICULTAD
BAJA**



**DIFICULTAD
MEDIA**



**DIFICULTAD
ALTA**



A close-up photograph of four round, golden-brown bread rolls nestled in a white cloth-lined basket. The rolls have a slightly cracked, rustic texture. The text "RECETAS BÁSICAS" is overlaid in white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image.

RECETAS BÁSICAS

A collage of various breads, including baguettes, rye bread, and sourdough, arranged in a circular pattern. In the center, there is a light-colored circular graphic with a subtle texture, containing the word "PANES" in a bold, orange-brown, sans-serif font.

PANES

No podíamos comenzar un libro de recetas sin incluir el alimento más básico, el pan. A diferencia de los que podemos encontrar preparados en los supermercados y panaderías, los panes que proponemos a continuación están exentos de carbo-hidratos asimilables y son ricos en fibras naturales.

Te ofrecemos ocho recetas diferentes en las que

encontrarás ingredientes que nunca hubieses imaginado como integrantes de una pieza de pan. Hemos trabajado variando sabores y texturas para que puedas combinarlos con infinidad de recetas que podrás encontrar en este mismo libro.

Desde bases para pizzas hasta el clásico pan de molde, aquí podrás encontrar la receta que más se acerque a

tus necesidades en cada momento.

PAN

BÁSICO

*Pan tradicional
de alto
contenido en
fibra de miga
tierna. Ideal*

*para acompañar
cualquier
comida.*



15 min



20 min



8 pax



INGREDIENTES

4 huevos L

230 g de salvado de trigo fino

1 taza de agua

30 g de mantequilla

1 sobre de levadura en polvo
(16 g)

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

1 cucharadita de Agar-Agar

Sal

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	380	31	28	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	391	37	14	-	32	99
MANTEQUILLA	223	-	25	-	-	-
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
AGAR-AGAR	1	-	-	-	-	3
TOTAL	1023	69	67	6	32	102
PORCIÓN	128	9	8	1	4	13



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Poner el agua en un cazo y esperar a que hierva. Retirar y reservar.
3. Derretir la mantequilla y batir junto con los huevos y la levadura.
4. Anadir a la mezcla anterior la sal, el bicarbonato y el salvado de trigo.

5. Batir con unas varillas e incorporar el agua caliente.
6. Engrasar un molde de pan y verter la mezcla.
7. Hornear durante 25 minutos.
8. Dejar reposar en el horno y desmoldara los 10 minutos dándole la vuelta sobre unas rejillas para que termine de enfriarse sin humedecerse.

CONSEJOS

Podemos elevar el aporte de proteína añadiendo proteína en polvo sin carbohidratos a la mezcla antes de hornear.

PAN DE AGUACATE

*Pan esponjoso
de sabor dulce,
agradable a la
vista y al
paladar. Rico en*

*fibra y grasas
naturales.*



15 min



25 min



8 pax



INGREDIENTES

1 huevo L

3 claras de huevo

230 g de salvado de trigo fino

1 taza de agua

zumo de ½ limón

1 aguacate

1 cucharada de edulcorante

1 sobre de levadura en polvo
(16 g)

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

½ cucharadita de sal

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	-
CLARAS DE HUEVO	57	13	-	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	391	37	14	-	32	99
ZUMO DE LIMÓN	8	-	-	1	-	-
AGUACATE	466	4	47	1	-	13
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
TOTAL	1094	68	70	9	36	130
PORCIÓN	137	9	9	1	5	16



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Poner el agua en un cazo y esperar a que hierva. Retirar y reservar.
3. Batir el huevo junto con el aguacate troceado agregando el edulcorante y el zumo de limón para que no se oxide.
4. Añadir a la mezcla anterior la sal, la levadura, el

bicarbonato y el salvado de trigo.

5. Batir hasta incorporar y añadir el agua hirviendo. Si queda muy espesa añadir más agua.

6. Montar las claras a punto de nieve y añadir a la mezcla, incorporar con movimientos envolventes para que no bajen.

7. Engrasar un molde de pan y verter la mezcla.

8. Hornear durante 25 minutos.

9. Dejar reposar en el horno y desmoldar a los 10 minutos sobre unas rejillas para que termine de enfriarse sin humedecerse.

PAN DE ATÚN

*Suculento y
delicioso pan
elaborado a
base de atún y
huevo, exento*

de hidratos de carbono. Ideal para comer solo o acompañando otro plato.



20 min



20 min



8 pax



INGREDIENTES

3 huevos L

unas gotas de aceite de coco
2 latas de atún en aceite
1 sobre de levadura (16 g)

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	285	24	21	-	-	-
ATÚN	240	29	14	-	-	-
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
TOTAL	551	54	35	6	-	-
PORCIÓN	69	7	4	1	-	-



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Batir las claras a punto de nieve y reservar.
3. Escurrir el atún para quitar el exceso de aceite y batir junto con las yemas.
4. Añadir las claras ya montadas y remover con movimientos envolventes hasta incorporar y crear una

mezcla homogénea.

5. Engrasar un molde para pan con unas gotas de aceite de coco y verter la mezcla.

6. Hornear durante 20 minutos.

7. Dejar reposar 10 minutos y desmoldar dándole la vuelta sobre unas rejillas para que termine de enfriarse.

CONSEJOS

Podemos hacerlo también en

el microondas: poner la mezcla en un recipiente apto para microondas y calentar durante 8 minutos a potencia de 750-800w. Sacar y desmoldar poniéndolo al revés sobre un plato y volver a introducir en el microondas de 3 a 4 minutos.

BASE PARA **PIZZAS**

*Base ideal para
nuestras pizzas,
de elaboración
rápida y sencilla
con un ligero*

*toque a
orégano y
aceite de oliva.*



20 min



25 min



1 persona



INGREDIENTES

120 g de salvado de trigo fino

$\frac{1}{2}$ taza de agua

20 g de aceite de oliva

1 cucharada de orégano

½ cucharadita de sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALVADO DE TRIGO	204	19	7	-	17	52
AOVE	180	-	20	-	-	-
ORÉGANO	46	2	2	3	-	6
TOTAL	430	21	29	3	17	58



PREPARACIÓN

1. Poner en un cazo el agua y templar. Retirar y reservar.
2. Mezclar en un cuenco el salvado de trigo, el orégano y la sal.
3. Realizar un hueco en el centro de la mezcla y añadir el agua templada.
4. Con las manos, amasar hasta que quede una bola de masa uniforme. Si hiciese

falta, añadir más salvado o más agua, dependiendo de la consistencia.

5. Calentar una sartén antiadherente y poner la masa en el centro. Extender con las manos por toda la superficie hasta cubrir.

6. Calentar por ambos lados hasta tostar y quitar la humedad.

CONSEJOS

Una vez lista podemos añadirle el tomate, el queso y nuestros ingredientes favoritos y meter al horno como cualquier otra pizza.

Se pueden hacer cuadradas y en menor proporción para utilizarlas como tostadas.

PAN PLANO

*Esta versión del
característico
pan hindú, con
un ligero toque
a romero, para
servir recién*

*salido del
horno, cautivará
a tus
comensales.*



20 min



20 min



3 pax



INGREDIENTES

Para la masa

230 g de salvado de trigo fino

½ taza de agua

1 cucharada de aceite de coco

1 yogur natural griego (125 g)

1 cucharadita de Agar-Agar

15 g de levadura fresca

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

½ diente de ajo

1 cucharada de tomillo picado

1 cucharadita de sal

Para cubrir

1 cucharadita de cominos
orégano
mantequilla

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALVADO DE TRIGO	391	37	14	-	32	99
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
YOGUR	153	5	13	5	-	-
LEVADURA	11	3	-	-	-	-
TOTAL	692	45	42	5	32	99
PORCIÓN	231	15	14	2	17	33



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°.
2. Mezclar en un cuenco todos los ingredientes y amasar hasta conseguir una masa firme y homogénea.
3. Pasar a un cuenco engrasado y cubrir con film para que repose durante 30 minutos.
4. Amasar de nuevo para

quitar el aire.

5. Dividir la masa en tres porciones y formar una bola con cada una de ellas.

6. Con la ayuda de un rodillo formar panes de forma alargada de 1 centímetro de grosor.

7. Colocar sobre una bandeja espolvoreando sobre cada uno de ellos el comino y el orégano.

8. Hornear durante 20 minutos.

9. Servir caliente untándolo de mantequilla si se desea.

BASE PARA TORTITAS MEJICANAS

*Masa fina salada
especial para
rellenar a modo
de fajitas,*

*burritos o
simplemente
para comerla
sola o
acompañar a
cualquier plato.*



10 min



2 pax



INGREDIENTES

1 huevo L

2 claras de huevo

1 cucharada de salvado de trigo fino

50 ml de nata

1 cucharada de proteína en polvo

1 cucharadita de levadura en polvo

mantequilla

½ cucharadita de sal

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	-
CLARAS DE HUEVO	38	9	-	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	26	2	1	-	2	7
NATA	168	1	18	2	-	-
PROTEÍNA	2	7	-	-	-	-
LEVADURA	9	-	-	2	-	-
TOTAL	338	27	26	4	2	7
PORCIÓN	169	14	13	2	1	3



PREPARACIÓN

1. Mezclar en un recipiente todos los ingredientes excepto la mantequilla.
2. Batir bien hasta obtener una masa homogénea. No hay que preocuparse si sale algo espesa.
3. Engrasar una sartén antiadherente con un poco de mantequilla y calentar.
4. Echar la mitad de la masa y

extender por toda la superficie. Dejar calentar hasta que la superficie de la tortita empiece a llenarse de agujeritos, dar la vuelta y calentar hasta dorar.

5. Repetir el mismo proceso con el resto de la masa.

PAN DE MOLDE

*Pan tradicional
de alto
contenido en
fibra. Ideal para
crear infinidad*

de sándwiches y tostadas saludables.



15 min



15 min



12 pax



INGREDIENTES

1 huevo L

3 claras de huevo

30 g de salvado de trigo fino

40 g de harina de almendra

1 cucharada de aceite de coco

1 cucharadita de edulcorante
líquido

1 yogur griego natural (125 g)

1 cucharadita Agar-Agar

1 sobre de levadura en polvo

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	-
CLARAS DE HUEVO	57	13	-	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	26	2	1	-	2	7
HARINA ALMENDRA	225	8	20	8	-	5
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
YOGUR	153	5	13	5	-	-
AGAR-AGAR	1	-	-	-	-	3
TOTAL	718	37	56	20	2	15
PORCIÓN	60	3	5	2	-	1



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Montar las claras a punto de nieve. Reservar.
3. En un recipiente batir el huevo y el yogur.
4. Incorporar el salvado de trigo y la harina de almendra hasta obtener una masa homogénea.
5. Agregar la levadura, el

bicarbonato, la cucharadita de Agar-Agar y el edulcorante, y volver a mezclar.

6. Añadir el aceite de coco batiendo con cuidado hasta incorporarlo bien a la masa.

7. Incorporar las claras de huevo a punto de nieve con movimientos envolventes con cuidado de que no bajen.

8. Forrar una bandeja de horno con papel vegetal y extender la masa por toda la

superficie.

9. Hornear durante 15 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

10. Desmoldar dándole la vuelta sobre unas rejillas y dejar enfriar.

CONSEJOS

La bandeja que se utilizó para este pan tenía de dimensiones 30 x 40 cm. El grosor del pan acababa siendo de 1 cm. El

tamaño de la ración y su grosor dependerá del tamaño de la bandeja de horno que se utilice.

PAN DE LINO Y PIPAS

*Pan tradicional
de alto
contenido en
fibra. Ideal para*

*crear infinidad
de sándwiches y
tostadas
saludables.*



10 min



2 pax



INGREDIENTES

1 huevo

3 cucharadas de semillas de

lino dorado

2 cucharadas de agua

1 cucharada de pipas peladas

orégano

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	-
HARINA DE LINO	160	6	13	-	9	8
PIPAS PELADAS	55	2	4	2	-	1
TOTAL	310	16	24	2	9	9
PORCIÓN	155	8	12	1	5	5



PREPARACIÓN

1. En un molinillo de café o batidora de vaso, moler las semillas de lino dorado.
2. Añadir el huevo y el agua sobre estas y batir con un tenedor hasta integrar.
3. Agregar la sal y una pizca de orégano, y mezclar hasta obtener una masa homogénea.
4. Incorporar por último las

pipas y amasar un poco.

5. En un recipiente rectangular para microondas engrasado previamente con unas gotitas de aceite verter la masa extendiéndola por toda la superficie. Dar unos golpecitos contra la mesa para ayudar a quitar el aire.

6. Introducir en el microondas durante 3 minutos.

7. Desmoldar sobre unas rejillas y dejar enfriar.

CONSEJOS

Dependiendo del largo del recipiente en el que lo vayamos a cocinar nos saldrán dos piezas o solamente una en el caso de ser pequeño y rectangular.

Si se prefiere hacer bollitos como en las fotos, calentar el horno a 180 grados y hornear sobre un papel antiadherente entre 30 y 45 minutos, en función del tamaño del pan.





SALSAS

La salsa, un acompañante indispensable para dar jugosidad y cremosidad a nuestros platos que no podía faltar en este libro. Podemos encontrar una gran variedad de sabores entre todas, que pueden aportar a nuestros platos principales nutrientes como la grasa si comemos platos que carezcan de ésta o sabor para los alimentos más insípidos. Podemos disfrutar

de forma sana y equilibrada
de estas deliciosas salsas
tanto dulces como saladas.

CHIMICHURI

Salsa

ligeramente

picante de

origen

argentino, ideal

para acompañar

*carnes,
pescados y
como aderezo
para ensaladas.*



15 min



6 pax





INGREDIENTES

110 ml de aceite de oliva

56 ml de vinagre

3 dientes de ajo

½ cucharadita de albahaca

1 cucharadita de comino
1 cucharadita de orégano
1 manojo de perejil
 $\frac{1}{4}$ de pimiento rojo
 $\frac{1}{4}$ de chile verde
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomillo
pimienta
sal

VALORES
NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
AOVE	990	-	110	-	-	-
VINAGRE	2	-	-	-	-	-
AJO	12	-	-	3	-	-
ALBAHACA	-	-	-	-	-	-
COMINO	4	-	-	-	-	-
ORÉGANO	8	-	-	2	-	1
PEREJIL	8	1	-	1	-	1
PIMIENTO ROJO	7	-	-	1	-	1
CHILE VERDE	4	-	-	-	-	-
TOTAL	1035	1	110	7	-	3
PORCIÓN	173	-	18	1	-	-

PREPARACIÓN

1. Picar muy bien todos los ingredientes.

2. Añadir el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Mover y dejar macerar al menos 1 hora.

3. Servir como guarnición para carnes y pescados o como aderezo para ensaladas.

CONSEJOS

Podemos utilizar esta salsa para marinar además de como aderezo.

MAYONESA

*Salsa tradicional
a base de huevo
y aceite, ideal
para acompañar
todo tipo de
platos.*



15 min



4 pax



INGREDIENTES

1 huevo L

250 ml de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre
sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	
AOVE	2250	-	250	-	-	
VINAGRE	1	-	-	-	-	
TOTAL	2346	8	257	-	-	
PORCIÓN	587	2	64	-	-	

PREPARACIÓN

1. En un recipiente vertemos el huevo, un poco de aceite y la sal.

2. Posamos la batidora en el fondo y batimos sin levantarla hasta que la mezcla comience a emulsionar, para ir añadiendo, poco a poco, el resto del aceite en un hilo fino y constante.

3. Una vez que emulsione toda la mezcla, movemos la batidora de arriba abajo

suavemente añadiendo poco a poco el vinagre.

4. Emplatamos en una salsera y servimos.

CONSEJOS

Para que adquiriera más sabor y consistencia dejar en la nevera y servirla fría.

Podemos sustituir los huevos por leche (125 ml).

Podemos sustituir el vinagre por zumo de limón al gusto o

incluso combinarlos.

Por su aporte elevado de grasas podemos combinarla con carnes y pescados que carezcan de éstas como el pollo o el bacalao (3g y 2g de grasa por cada 100g de alimento respectivamente) para equilibrar el aporte en nutrientes.

MAYONESA DE AGUACATE

*Salsa que dará
un sabor y una
jugosidad
diferentes a*

cualquier plato.



10 min



4 pax



INGREDIENTES

1 huevo L

15 ml de aceite de coco

1 cucharada de zumo de
limón

1 aguacate

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	-
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
ZUMO DE LIMÓN	6	-	-	1	-	-
AGUACATE	320	4	27	15	-	13
TOTAL	556	12	49	16	-	13
PORCIÓN	139	3	12	4	-	3

PREPARACIÓN

1. Poner en un recipiente el aguacate troceado, el huevo, el aceite de coco, el zumo de limón y sal al gusto.
2. Batir suavemente hasta que la mezcla emulsione.
3. Emplatar y servir.

CONSEJOS

Para que adquiriera más sabor y consistencia dejar en la nevera y servirla fría.

Por su aporte elevado de grasas podemos combinarla con carnes y pescados que carezcan de éstas como el pollo o el bacalao (3g y 2g de grasa por cada 100g de alimento respectivamente) para equilibrar el aporte en nutrientes.

SALSA DE YOGUR Y MENTA

*Salsa fresca
ideal para
aderezos de
ensaladas o*

carnes y platos orientales.



10 min



2 pax



INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de coco

1 cucharada de zumo de limón

1 yogur natural sin azúcar

½ cucharada de menta fresca picada

pimienta

sal

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALVADO DE TRIGO	17	2	1	-	1	5
MANTEQUILLA	73	-	8	-	-	-
NATA	376	6	36	8	-	-
PROTEÍNA	108	28	-	-	-	-
NUEZ MOSCADA	17	-	1	1	-	-
TOTAL	591	36	46	9	1	5
PORCIÓN	148	9	12	2	-	1

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente.
2. Con una batidora o unas

varillas batir hasta obtener una mezcla homogénea.

3. Dejar enfriar en la nevera.

BECHAMEL

*Salsa básica
para gratinar
que dará
jugosidad y
sabor a
cualquier plato.*



10 min



4 pax



INGREDIENTES

1 cucharada de salvado de trigo

20 g de mantequilla

200 ml de nata

2 cucharada de proteína en
polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez
moscada

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
ACEITE DE COCO	270	-	30	-	-	-
ZUMO DE LIMÓN	6	-	-	1	-	-
YOGUR	72	13	-	5	-	-
MENTA	9	-	-	1	-	-
TOTAL	357	13	30	7	-	-
PORCIÓN	179	7	15	4	-	-

PREPARACIÓN

1. En un cazo al fuego fundir la mantequilla. Añadir el salvado de trigo y mover hasta que la absorba. Agregar la proteína y mezclar.

2. Verter poco a poco la nata sin dejar de remover evitando

así posibles grumos. Añadir la 1/2 cucharadita de nuez moscada y sal al gusto.

CONSEJOS

Podemos sustituir la nata por leche entera para eliminar el exceso de grasa añadiendo una cucharadita de Agar-Agar para espesar más la mezcla.

SALSA PROTEICA A LA PIMIENTA

*Deliciosa salsa
con un toque
picante y rica en*

proteínas, apta
para cualquier
tipo de carne y
como
acompañamiento
de algunos
pescados.



10 min



4 pax



INGREDIENTES

20 g de mantequilla

250ml de nata

40 g de cebolleta

45 g de proteína en polvo

1 cucharada de pimienta
verde

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
LECHE	160	8	10	13	-	-
MANTEQUILLA	111	-	12	-	-	-
QUESO AZUL	164	9	14	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	17	2	1	-	1	5
TOTAL	452	19	37	13	1	5
PORCIÓN	113	5	9	3	-	1

PREPARACIÓN

1. Fundir la mantequilla a fuego medio en una sartén.
2. Picar la cebolleta y agregar a la sartén. Mover bien para que se integre con la mantequilla y dejar pochar. Añadir una pizca de sal.

3. Cuando la cebolleta tome color añadir la pimienta y la proteína. Mover bien para disolver los grumos. A continuación añadir la nata. Remover y dejar espesar 4 minutos a fuego medio. Si hiciese falta, pasar por una batidora para diluir la salsa y quitar grumos.

4. Retirar cuando coja consistencia.

CONSEJOS

Si no queremos encontrar pedacitos de cebolla en la salsa podemos triturar la salsa en una batidora antes de echar la pimienta.

SALSA DE QUESO AZUL

*Salsa a base de
queso y nata
para los
amantes del*

*queso fuerte en
las comidas.*



10 min



4 pax



INGREDIENTES

1 cucharada de salvado de trigo fino

15 g de mantequilla

250ml de leche

40 g de queso azul

pimienta

sal

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
MANTEQUILLA	73	-	8	-	-	-
NATA	470	8	45	10	-	-
CEBOLLETA	16	-	-	3	-	-
PROTEÍNA	162	42	-	-	-	-
TOTAL	721	50	53	13	-	-
PORCIÓN	180	13	13	3	-	-

PREPARACIÓN

1. Fundir la mantequilla en una sartén.
2. Añadir el salvado de trigo y dejar que integre y tueste un poco junto con la

mantequilla.

3. Apartar del fuego y verter poco a poco la leche sin dejar de remover. Si quedan grumos batir con una batidora para disolverlos. Poner a fuego medio y dejar hervir sin dejar de remover.

4. Echar el queso azul y mover hasta que se derrita e integre por completo en la salsa. Esperar unos minutos más hasta que coja

consistencia y echar la sal y la pimienta al gusto.

GUACAMOL

Salsa

*refrescante para
acompañar tus
carnes,
pescados o
snacks salados*

favoritos.



10 min



4 pax



INGREDIENTES

zum de ½ limón

1 aguacate

50 g de tomate

$\frac{1}{4}$ de diente de ajo

$\frac{1}{4}$ cebolla

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
ZUMO DE LIMÓN	12	-	-	1	-	-
AGUACATE	320	4	27	15	-	13
TOMATE	15	1	-	3	-	1
AJO	8	-	-	2	-	-
CEBOLLA	48	1	-	10	-	-
TOTAL	395	11	71	43	-	15
PORCIÓN	99	3	18	11	-	4

PREPARACIÓN

1. Echar todos los ingredientes en el vaso de la batidora y batir hasta obtener una crema.
2. Reservar en el frigorífico hasta la hora de servir.

CONSEJOS

Si nos gusta un guacamole en el que notemos los trocitos de los ingredientes solo hay que machacar el aguacate con un tenedor y mezclarlo con el resto de ingredientes picados finamente.

No te asustes de los hidratos de esta salsa puesto que la mayoría provienen de una fuente natural de fibra y grasa del aguacate.

Si se desea dar un toque picante al guacamole se puede añadir un poco de chile verde o habanero.

BECHAMEL

A LOS 4 QUESOS

*Jugosa salsa
bechamel con
cuerpo, que
aportará*

*intensidad al
sabor de tus
platos. Especial
para carnes,
pastas y
gratinados.*



10 min



4 pax



INGREDIENTES

1 cucharada de salvado de trigo

20 g de mantequilla

250 ml de nata

25 g de queso azul

50 g de queso cheddar rallado

50 g de queso curado

50 g de queso parmesano

1 cucharada de Agar-Agar

$\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez

moscada

pimienta

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALVADO DE TRIGO	41	2	1	-	3	7
MANTEQUILLA	73	-	8	-	-	-
NATA	470	8	45	10	-	-
QUESO AZUL	108	6	9	-	-	-
QUESO CHEDDAR	196	13	16	-	-	-
QUESO CURADO	221	17	17	-	-	-
QUESO PARMESANO	188	18	13	-	-	-
AGAR-AGAR	4	-	-	1	-	14
NUEZ MOSCADA	17	-	1	1	-	-
TOTAL	1318	64	110	12	3	21
PORCIÓN	330	16	28	3	1	5

PREPARACIÓN

1. Derretir la mantequilla sin que llegue a hervir en una sartén a fuego medio.
2. Añadir la cucharada de

salvado de trigo y mezclar bien con la mantequilla.

3. Verter la nata poco a poco sin dejar de remover y añadir un pellizco de sal, pimienta, el Agar-Agar y la nuez moscada.

4. Una vez caliente añadir los quesos y continuar removiendo hasta que se fundan.

5. Dejar a fuego lento durante 3 minutos y servir.

CONSEJOS

Si queremos reducir el aporte de grasas podemos sustituir el queso cheddar por 40 g de queso crema que sólo aporta 8 g de grasa y el queso curado por un queso camembert aportando 14 g de grasa por cada 50 g de producto.

Podemos sustituir los tipos de quesos según el gusto y la intensidad del sabor que queramos para nuestra

bechamel.

SALSA

CARBONARA

*Cremosa salsa
carbonara que
volverá locos a
los más
pequeños. Ideal*

*para carnes o
para hornear.*



10 min



6 pax



INGREDIENTES

2 huevos

20 g de mantequilla

300 ml de nata

$\frac{1}{2}$ cebolla

100 g de bacon

100 g de queso parmesano

pimienta

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	190	17	14	-	-	
MANTEQUILLA	73	-	8	-	-	
NATA	564	8	54	12	-	
CEBOLLA	48	1	-	10	-	
BACON	521	14	53	-	-	
QUESO PARMESANO	393	40	25	2	-	
TOTAL	1789	80	154	24	-	
PORCIÓN	298	13	25	4	-	

PREPARACIÓN

1. Derretir la mantequilla sin que llegue a hervir en una sartén a fuego medio.
2. Trocear finamente la cebolla y echarla a la sartén. Pochar hasta que dore.

3. Añadir el bacón cortado en daditos y remover hasta dorar. Salpimentar.

4. En un cazo, ponerla nata a calentar y añadir el contenido de la sartén.

5. Calentar sin que llegue a hervir. Sacar del fuego y añadir los huevos batidos justo antes de servir, sin volver a calentar para que la salsa sea cremosa y el huevo no cuaje.

6. Servir y consumir al instante.

CONSEJOS

Opcionalmente, se le puede añadir una cucharada de brandy permitiendo que el alcohol se evapore mientras se calienta la nata.

SALSA

CÉSAR

*Salsa estupenda
para aderezar
carnes y
ensaladas.*



10 min



6 pax





INGREDIENTES

1 huevo

60 ml de aceite de oliva

zum de $\frac{1}{2}$ limón

1 cucharadita de vinagre

1 cucharadita de mostaza

1 diente de ajo

60 g de queso parmesano
rallado

5 anchoas en vinagre

1 cucharadita de pimienta
negra

1 cucharadita de sal

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	-
AOVE	540	-	60	-	-	-
ZUMO DE LIMÓN	12	-	-	1	-	-
VINAGRE	-	-	-	-	-	-
MOSTAZA	4	-	-	-	-	-
AJO	16	1	-	3	-	-
QUESO PARMESANO	225	21	15	-	-	-
ANCHOAS	38	4	2	-	-	-
PIMIENTA	6	-	-	1	-	1
TOTAL	936	34	84	5	-	1
PORCIÓN	156	6	14	1	-	-

PREPARACIÓN

1. Poner todos los ingredientes en el vaso de la

batidora.

2. Batir hasta obtener una masa homogénea y espesa.

3. Si queda muy espesa rebajar con una o dos cucharadas de agua.





Deliciosos y variados tentempiés pensados para picar y quitar el vacío del estómago entre horas. Con estos snacks dulces y salados, te proponemos una amplia variedad de aperitivos para

que puedas llevar contigo cuando estás fuera de casa y te sirvan para paliar el hambre a cualquier hora del día y completar todas las comidas que quieras hacer diariamente.

SNACKS SALADOS



No todo van a ser platos contundentes elaborados para comer en casa. Entre horas siempre apetece cualquier picoteo para quitar el vacío de un estómago hambriento, pero ¿qué mejor si ese picoteo además de irresistible y delicioso es también sano y nutritivo?

Estas recetas de snacks salados están pensadas para aquellas personas que no

tienen tiempo de comer en casa y quieren seguir una dieta baja o exenta en hidratos de carbono. Son fáciles de preparar y de llevar a cualquier lado.

MUFFINS

DE QUESO Y BACON

*Sabrosos y
esponjosos
muffins rellenos
de queso*

*fundido y bacon
ideales para
tomar en
cualquier parte.*



20 min



25 min



6 pax



INGREDIENTES

2 huevos L

120 g de salvado de trigo fino

60 ml de agua

60 ml de aceite de oliva

50 g de bacón

50 g de queso rallado

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

1 sobre de levadura

1 cucharada de albahaca
picada

pimienta

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	194	15	14	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	204	19	7	-	17	52
AOVE	540	-	60	-	-	-
BACÓN	230	6	23	-	-	-
QUESO RALLADO	141	11	11	-	-	3
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
ALBAHACA	-	-	-	-	-	-
TOTAL	1335	52	115	6	17	55
PORCIÓN	223	9	19	1	3	9



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.

2. Batir los huevos junto con el aceite y el agua.

3. Mezclar el salvado de trigo, la levadura, la sal, la pimienta y la albahaca y añadir a la mezcla anterior. Batir hasta obtener una masa homogénea. Si queda demasiado espesa añadir

agua.

4. Trocear el bacón y tostar en una sartén. Añadir a la mezcla junto con el queso rallado. Incorporar con unas varillas.

5. Engrasar unos moldes para magdalenas de aluminio o silicona y llenar nuestra masa sin sobrepasar $\frac{3}{4}$ de la capacidad de los moldes.

6. Esparcir por la superficie taquitos de bacón sin dorar,

queso rallado y albahaca.

7. Hornear durante 25 minutos.

8. Dejar enfriar en el horno ya apagado. A los 10 minutos sacar sobre unas rejillas y dejar enfriar.

CONSEJOS

Los ingredientes pueden variar según gustos y preferencias. Podemos usar otro tipo de queso, variar el

bacón por otro tipo de carne con menos grasa o más proteína, etc.

Si queremos un aporte extra de proteína podemos quitar gramos de salvado de trigo y sustituirlos por proteína en polvo.

MUFFINS

DE

ESPINACAS

Y

REQUESÓN

Esponjosos

*muffins de
espinacas con
queso para
tomar en
cualquier parte.*



15 min



25 min



8 pax



INGREDIENTES

2 huevos L

120 g de salvado de trigo fino

60 ml de agua

40 ml de aceite

225 g de espinacas
congeladas

100 g de requesón

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

1 sobre de levadura

pimienta

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	194	15	14	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	204	19	7	-	17	52
AOVE	360	-	40	-	-	-
ESPINACAS	88	5	7	-	-	-
REQUESÓN	96	14	4	1	-	-
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
TOTAL	968	54	72	7	17	52
PORCIÓN	161	9	12	1	3	9



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Cocer las espinacas en agua hirviendo durante 20 minutos. Escurrir bien y reservar.
3. Batir los huevos junto con el aceite y el agua.
4. Mezclar el salvado de trigo, la levadura, la sal, la pimienta y el bicarbonato

junto con la mezcla anterior. Batir hasta obtener una masa homogénea. Si queda demasiado espesa añadir agua.

5. Trocear las espinacas y añadirlas a la mezcla junto con el requesón. Incorporar con unas varillas.

6. Engrasar unos moldes para magdalenas de aluminio o silicona y rellenar con la masa sin sobrepasar $\frac{3}{4}$ de la

capacidad de los moldes.

7. Hornear durante 25 minutos.

8. Dejar enfriar en el horno ya apagado. A los 10 minutos sacar sobre unas rejillas y dejar enfriar.

CONSEJOS

Podemos sustituir el requesón por otro queso con más sabor o más acorde a nuestros gustos.

CRUJIENTES

DE QUESO

CON

PECHUGA

DE POLLO

Crujientes

*panecillos
tostados a base
de queso con
pollo ideales
para llevar a
cualquier parte.*



10 min



10 min



20 pax



INGREDIENTES

1 huevo

130g de salvado de trigo

250ml de nata

50 g de mantequilla

80 g queso cabrales

50 g de fiambre de pechuga
de pollo natural

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	204	19	7	-	17	52
NATA	470	6	45	9	-	-
MANTEQUILLA	372	-	41	-	-	-
QUESO CABRALES	279	23	20	2	-	-
PECHUGA DE POLLO	34	7	-	1	-	-
TOTAL	1471	65	121	12	18	59
PORCIÓN	74	3	6	-	1	3



PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezclar la mantequilla, el queso, la pechuga en daditos y la sal. Batir bien.

2. Agregar el salvado y mezclar.

3. Batir el huevo y añadir a la masa. Mezclar con las manos hasta obtener una masa homogénea.

4. Formar un cilindro de unos

5 cm de diámetro y envolver en film transparente.

5. Meter en la nevera al menos 1 hora para que endurezca.

6. Precalentar el horno a 180°

7. Sacar la masa y cortar rodajas de 1 centímetro de grosor.

8. Poner sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal y hornear durante 10

min. Transcurrido ese tiempo darles la vuelta y hornear durante 5 minutos más hasta dorar.

9. Dejar enfriar.

CONSEJOS

Los ingredientes pueden variar según gustos y preferencias. Podemos usar otro tipo de queso, variar la pechuga de pollo por bacón, etc.

Si queremos un aporte extra de proteína podemos quitar gramos en el salvado de trigo y sustituirlos por proteína en polvo.

Se pueden mojar o acompañar con alguna salsa.

Para darles un toque final, antes de introducirlos en el horno, pintar la superficie con aceite especiado o con salsa chimichurri. Le dará un aporte extra de sabor.

Para dorarlos, se pueden
bañar ligeramente en huevo
batido.

BUÑUELOS DE ATÚN Y QUESO

*Pequeños y
esponjosos
bocaditos de
atún y queso*

*que harán las
delicias de los
amantes de los
tentempiés.*



30 min



15 min



18 pax



INGREDIENTES

3 huevos L

100 g de salvado de trigo fino

60 g de mantequilla

125 ml de agua

100 g de queso rallado

2 latas de atún en aceite de
oliva

60 g de proteína en polvo

1 cucharadita de levadura en
polvo

1 cucharadita de edulcorante
líquido

1 cucharadita de bicarbonato

sódico

salvado de trigo fino para
emborrizar

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	285	24	21	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	170	16	6	-	14	45
MANTEQUILLA	446	-	49	-	-	-
QUESO RALLADO	288	26	20	2	-	-
ATÚN	244	29	14	-	-	-
PROTEÍNA	216	56	-	2	-	-
LEVADURA	5	-	-	1	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
TOTAL	1654	151	110	6	14	45
PORCIÓN	92	8	6	-	1	3



PREPARACIÓN

1. En un cazo llevar a ebullición el agua, la mantequilla y el edulcorante. Retirar.

2. Añadir el salvado de trigo y mezclar hasta incorporar.

3. Agregar los huevos de uno en uno.

4. Incorporar la proteína, el bicarbonato y la levadura. Mezclar bien hasta obtener

una masa homogénea.

5. Escurrir el aceite sobrante de las latas de atún e incorporar a la mezcla junto con el queso rallado.

6. Tapar con papel film y dejar reposando en la nevera 1 hora.

7. Precalentar el horno a 180° .

8. Con las manos coger pequeñas porciones de masa

y dar forma de bolitas.
Rebozar en salvado de trigo
para sellar.

9. Poner las bolitas encima de
una bandeja de horno forrada
con papel vegetal dejando un
poco de espacio entre ellas.

10. Hornear durante 15
minutos.

CONSEJOS

El número de raciones
dependerá del tamaño que le

demos a las bolitas.

Podemos hacer muchas combinaciones sustituyendo el atún y el queso por otros ingredientes como salmón, gambas, pollo, etc.

PALITOS DE CERDO, QUESO Y JAMÓN

*Varitas de lomo
crujientes
rellenas de*

*delicioso queso
fundido y
jamón.*



20 min



6 pax



INGREDIENTES

1 huevo

250 g de jamón de cerdo

6 lonchas de queso Emmental

100 g de jamón ibérico

orégano

½ cucharita de sal

salvado de trigo grueso para
emborrizar

queso parmesano molido para
emborrizar

Aceite de coco para freír

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	51	5	2	-	4	14
JAMÓN DE LOMO	458	47	30	-	-	-
QUESO EMMENTAL	324	22	26	1	-	-
JAMÓN IBÉRICO	360	18	32	-	-	-
TOTAL	1288	100	97	1	4	14
PORCIÓN	215	17	16	-	1	2



PREPARACIÓN

1. Aplastar las lonchas de cerdo con la ayuda de un mazo o con las manos.
2. Poner en cada una de estas una loncha de queso y una loncha de jamón.
3. Enrollar dejando en el interior el queso y el jamón ibérico. Sellar bien por los lados para que el queso no salga cuando lo calentemos.

4. Batir el huevo con la sal. Poner en un recipiente un poco de salvado de trigo, un poco de queso molido y orégano al gusto y mezclar.

5. Pasar cada rollito por huevo y luego por la mezcla de salvado y queso dos veces consecutivas.

6. En una sartén poner aceite de coco suficiente para cubrir cada rollito. Poner a fuego alto. Cuando esté muy

caliente echar los rollitos y freír. Dar vueltas para que se hagan por todos los lados y sacar cuando estén dorados.

GALLETAS
ESPECIADAS
CON
QUESO
FRESCO
Crujientes

*galletas con un
toque picante
rellenas de
queso fresco
ideales para
llevar y comer
en cualquier
parte. Si*

*pruebas una,
¡no quedará
ninguna!*



30 min



15 min



15 pax



INGREDIENTES

Para la masa

200 g de salvado de trigo fino

150 g de mantequilla

1 cucharada de agua fría

1 cucharada de edulcorante líquido

1 cucharada de Agar-Agar

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 cucharadita de canela

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de clavo molido

$\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada

1 cucharadita de cardamomo
en polvo

1 cucharada de bicarbonato
sódico

$\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta
negra

Para el relleno

2 láminas de gelatina

250 g de queso fresco
cremoso

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALVADO DE TRIGO	340	32	12	-	28	90
MANTEQUILLA	339	20	28	4	3	6
QUESO FRESCO	172	18	10	10	-	-
GELATINA	12	4	-	-	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
AGAR-AGAR	170	10	14	2	2	3
EXTRACTO VAINILLA	-	-	-	-	-	-
CANELA	6	-	-	1	-	1
NUEZ MOSCADA	119	10	9	-	-	-
CARDAMOMO	-	-	-	-	-	-
PIMIENTA	9	-	-	2	-	-
CLAVO	2	-	-	-	-	-
TOTAL	1169	94	73	20	33	100
PORCIÓN	78	6	5	1	2	7



PREPARACIÓN

Para la masa

1. Precalentar el horno a 180°
2. En un recipiente mezclar el salvado de trigo con la canela, la sal, la pimienta, el cardamomo, la nuez moscada, la levadura, el bicarbonato sódico, el Agar-Agar y el clavo.
3. Batir la mantequilla derretida junto con el

edulcorante y el extracto de vainilla.

4. Mezclar la mantequilla junto con la mezcla del salvado y amasar con las manos. Si la masa no se queda compacta añadir un poco de agua.

5. Poner la masa entre dos láminas de papel vegetal y estirar con la ayuda de un rodillo dejando 3 milímetros de grosor.

6. Dejar reposar en el frigorífico durante 1 hora.

7. Cortar con un cortapastas rectangular o de la forma que más guste.

8. Hornear durante 15 minutos.

9. Dejar reposar 10 minutos y sacar sobre unas rejillas para que terminen de enfriar.

Para el relleno

10. Hidratar las láminas de

gelatina en 50 ml. de agua.

11. Cuando estén hidratadas calentarlos todo hasta diluir.

12. En un recipiente batir el queso junto con la gelatina hasta obtener una crema.

Montaje

13. Coger una galleta y untar con la crema de queso y tapar con otra galleta. Repetir el proceso con las demás galletas.

CUPCAKES

DE POLLO

CON

FROSTING

DE QUESO Y

NUECES

Esponjosos y
sabrosos
cupcakes
rellenos de
pollo con un
ligero y
cremoso
frosting hecho a

base de queso fresco con un toque crujiente de nueces.



20 min



20 min



8 pax



INGREDIENTES

Para la masa

4 huevos L

100 g de salvado de trigo fino
1 taza de salvado de trigo
grueso

125 ml de aceite de oliva

1 yogur griego natural

100 g de queso semicurado

100 g de pechuga de pollo

1 sobre de levadura en polvo

1 cucharadita de edulcorante
líquido

1 cucharadita Agar-Agar

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

Para el frosting

150 g de mantequilla

200 g de queso crema

100 g de proteína

28 g de Agar-Agar

50 g de nueces picadas

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	380	32	28	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	340	32	12	-	28	90
MANTEQUILLA	1115	1	123	1	-	-
AOVE	1125	-	125	-	-	-
YOGUR	153	5	13	5	-	-
QUESO CREMA	480	10	46	6	-	-
QUESO SEMICURADO	391	29	30	-	-	-
POLLO	145	22	6	-	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
PROTEÍNA EN POLVO	363	92	1	2	-	-
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
AGAR-AGAR	1	-	-	-	-	3
TOTAL	4319	224	384	21	28	93
PORCIÓN	360	19	32	2	2	8



PREPARACIÓN

Para la masa

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Saltear el pollo en una sartén con un poco de sal y aceite. Reservar una vez cocinado.
3. En un recipiente batir los huevos y el yogur.
4. Incorporar poco a poco el salvado de trigo hasta

integrar.

5. Mezclar la levadura, el bicarbonato la cucharadita de Agar-Agar y el edulcorante.

6. Añadir poco a poco el aceite de oliva batiendo con cuidado hasta incorporarlo bien a la masa.

7. Desmenuzar el pollo en piezas pequeñas y añadir a la masa.

8. Cortar el queso en dados

pequeños e incorporar.

9. Verter la masa en moldes para magdalenas o bandejas para muffins.

10. Hornear durante 25 minutos.

11. Dejar reposar 10 minutos y pasar a unas rejillas para que terminen de enfriar.

Para el frosting

12. Con unas varillas batimos la mantequilla a temperatura

ambiente hasta que quede cremosa.

13. Incorporar sin dejar de batir el queso crema poco a poco.

14. Añadir el Agar-Agar y la proteína y batir hasta obtener una masa homogénea.

15. Introducir en una manga pastelera y dejar reposar en el frigorífico durante 1 hora.

Montaje

16. Cogemos los cupcakes y los decoramos con el frosting por la superficie. Por último, rociamos con un pellizco de nueces picadas.



**SNACKS
DULCES**

Para los más golosos tenemos una selección de snacks dulces para comer entre horas y poder matar el gusanillo con una galleta, una magdalena o cualquier picoteo con chocolate u otro dulce. Esto es dulce, pero no afectará a tu glucemia ni interrumpirá tu plan nutricional.

GALLETAS PROTEICAS DE JENGIBRE

*Deliciosas
galletas de
jengibre*

*equilibradas en
nutrientes para
tomar a
cualquier hora
del día.*



30 min



15 min



26 pax



INGREDIENTES

1 huevo L

1 clara de huevo

260 g de salvado de trigo fino

170 g de mantequilla

2 cucharadas de edulcorante líquido

160 g de proteína en polvo

1 cucharadita de levadura en polvo

15 g de jengibre

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de nuez moscada

1 cucharadita de pimienta de Jamaica (o clavo)

1 cucharadita de bicarbonato sódico

1/2 cucharadita de sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	-
CLARA DE HUEVO	19	5	-	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	442	42	16	-	36	112
MANTEQUILLA	1263	1	139	1	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	-	-	-
PROTEÍNA	576	147	2	3	-	-
LEVADURA	5	-	-	1	-	-
JENGIBRE	10	-	-	2	-	-
PIMIENTA	8	-	-	2	-	1
TOTAL	2418	203	164	9	36	113
PORCIÓN	93	8	6	-	1	4



PREPARACIÓN

1. Derretir la mantequilla. Agregar la proteína, el edulcorante, la sal y las especias. Remover y añadir el huevo y la clara. Mezclar bien.

2. Juntar el salvado de trigo, la levadura y el bicarbonato. Añadir a la mezcla anterior. Mezclar hasta obtener una masa homogénea.

3. Crear una bola con la masa y envolverla con papel film. Meter en el frigorífico durante 1 hora.

4. Precalentar el horno a 180°

5. Poner la masa sobre papel vegetal y cubrirla con papel film. Extender la masa con la ayuda de un rodillo hasta que tenga 3 milímetros de grosor.

6. Con la ayuda de un cortapastas cortar la masa y hacer las galletas con la

forma que se desee.

7. Colocar las galletas sobre una bandeja de horno cubierta con papel para hornear sin llegar a juntarlas.

8. Hornear durante 15 minutos.

9. Sacar la bandeja y dejar enfriar sobre unas rejillas.

CONSEJOS

Si cortamos las galletas y nos sobra masa podemos unirla,

volver a extender y aprovechar al máximo la masa sobrante.

La cantidad de galletas dependerá del tamaño en el que las cortemos

SANDWICH RELLENO DE MOUSSE DE ARÁNDANOS

*Dulce
tentempié que
saciará el*

*hambre y el
gusanillo por lo
dulce de una
forma sana y
nutritiva.*



45 min



15 min



13 pax



INGREDIENTES

Para la galleta

1 huevo L

260 g de salvado de trigo fino

225 g de mantequilla

70 g de proteína en polvo

2 cucharaditas de extracto de vainilla

1 cucharada de edulcorante

½ cucharadita de sal

Para el relleno

250 g de queso mascarpone

150 g de arándanos

1 lámina de gelatina

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	442	42	16	-	36	112
MANTEQUILLA	1672	2	185	1	-	-
QUESO MASCARPONE	1290	13	135	6	-	-
ARÁNDANOS	63	-	-	9	-	9
PROTEÍNA	248	65	-	3	-	-
GELATINA	6	2	-	-	-	-
EXTRACTO VAINILLA	24	-	-	1	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
TOTAL	3839	131	344	21	36	121
PORCIÓN	295	10	26	2	4	9



PREPARACIÓN

Para la masa

1. Fundir la mantequilla. Agregar la proteína, el edulcorante, el extracto de vainilla y la sal. Añadir el huevo y mezclar.

2. Añadir el salvado de trigo. Amasar hasta obtener una masa homogénea.

3. Trocear el chocolate en trozos pequeños e incorporar

a la masa.

4. Envolver la masa en papel film e introducir en el frigorífico durante 1 hora.

5. Precalentar el horno a 180°

6. Poner la masa entre dos láminas de papel de hornear y extenderla con la ayuda de un rodillo hasta que tenga 5 milímetros de grosor. Volver a introducir en el frigorífico 30 minutos.

7. Con la ayuda de un cortapastas cortar la masa haciendo rectángulos.

8. Colocar las galletas sobre una bandeja de horno cubierta con papel para hornear sin llegar a juntarlas.

9. Hornear durante 15 minutos.

10. Sacar la bandeja y dejar enfriar sobre esta.

Para el relleno

11. Poner la lámina de gelatina en agua fría para hidratarla.

12. En una sartén con un poco de mantequilla agregar la mitad de los arándanos y cocinar. Añadir la gelatina y dejar que se disuelva.

13. En el vaso de la batidora introducir el queso, los arándanos con la gelatina y los restantes. Batir.

14. Poner la mezcla en una

manga pastelera y dejar reposar en el frigorífico 40 minutos.

15. Montar los sandwiches untando crema a una de las galletas y cubriendo con la otra.

GALLETAS

DE

CHOCOLATE

Y MENTA

*Exquisita
combinación de
sabores entre*

bases de galletas crujientes.



45 min



15 min



13 pax



INGREDIENTES

Para la galleta

225 g de mantequilla

1 huevo L

160 g de proteína en polvo

260 g de salvado de trigo fino

1 cucharadita de extracto de vainilla

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

50 g de chocolate en polvo sin azúcar

1 cucharada de edulcorante

Para el relleno

150 g de queso fresco cremoso

1 lámina de gelatina

2 cucharaditas de extracto de menta

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
MANTEQUILLA	1672	2	185	1	-	-
HUEVO	95	8	7	-	-	-
PROTEÍNA	576	147	2	3	-	-
SALVADO DE TRIGO	442	42	16	-	36	112
EXTRACTO VAINILLA	24	-	-	1	-	-
QUESO FRESCO	354	9	30	10	-	5
GELATINA	6	2	-	-	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	-	-	-
EXTRACTO MENTA	-	-	-	-	-	-
CHOCOLATE POLVO	188	13	8	8	-	16
TOTAL	3359	223	248	23	36	133
PORCIÓN	258	17	19	2	3	10



PREPARACIÓN

Para la masa

1. Fundir la mantequilla. Agregar la proteína, el edulcorante, el chocolate, el extracto de vainilla y la sal. Remover y añadir el huevo. Mezclar bien.

2. Añadir el salvado de trigo. Amasar con las manos hasta obtener una masa homogénea.

3. Envolver la masa en papel film y meter en el frigorífico durante 1 hora.

4. Precalentar el horno a 180°

5. Poner la masa entre dos láminas de papel de hornear y extenderla con la ayuda de un rodillo hasta que tenga 5 milímetros de grosor. Volver a introducir en el frigorífico 30 minutos.

6. Con la ayuda de un cortapastas rectangular cortar

la masa.

7. Colocar las galletas sobre una bandeja de horno cubierta con papel para hornear sin llegar a juntarlas.

8. Hornear durante 15 minutos.

9. Sacar la bandeja y dejar enfriar sobre esta.

Para el relleno

10. Poner la lámina de gelatina en agua fría para

hidratarla.

11. Calentar la gelatina en un poco de agua hasta diluir.

12. En un recipiente poner el queso fresco, el extracto de menta y la gelatina. Mezclar con la ayuda de unas varillas.

13. Verter la crema en una manga pastelera y dejar reposar 30 minutos en el frigorífico.

14. Montar las galletas

untando crema a una de ellas y cubriendo con la otra.

CONSEJOS

Si cortamos las galletas y nos sobra masa, podemos unirla, volverla a extender y aprovechar al máximo la masa sobrante.

GOFRES DE CHOCOLATE

*Delicioso y
esponjoso gofre
de chocolate
que será el
protagonista de*

las meriendas o desayunos.



20 min



15 min



6 pax



INGREDIENTES

200 g de mantequilla

100 g de proteína en polvo

1 cucharadita de extracto de vainilla

260 g de salvado de trigo fino

2 huevos L

1 sobre de levadura en polvo

½ cucharadita de sal

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

50 ml de leche entera

30 g de chocolate negro en polvo sin azúcar

1 cucharada de edulcorante

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
MANTEQUILLA	1486	1	164	1	-	-
HUEVOS	190	16	14	-	-	-
PROTEÍNA	363	92	1	2	-	-
SALVADO DE TRIGO	442	42	16	-	36	112
EXTRACTO VAINILLA	12	-	-	1	-	-
LECHE	32	2	2	2	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
CHOCOLATE	113	8	5	5	-	10
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
TOTAL	2664	162	202	18	36	122
PORCIÓN	444	27	34	3	6	20



PREPARACIÓN

1. Templar la leche y añadir la levadura. Reservar.

2. En un cuenco mezclar el salvado de trigo, la sal, la proteína en polvo, el chocolate, el extracto de vainilla y el edulcorante. Hacer un hueco en el centro y echar los huevos y la mezcla de leche y levadura.

3. Mezclar hasta obtener una

masa homogénea.

4. Dejar reposar la masa bien tapada con papel film durante 1 hora.

5. Retirar el film y volver a amasar.

6. Derretir la mantequilla y añadir poco a poco a la masa.

7. Engrasar la gofrera con un poco de mantequilla y verter la masa sin que llegue al borde y tapar. Dejar

calentando durante 8 minutos.

CONSEJOS

Podemos añadir pepitas de chocolate negro sin azúcar a la masa.

MUFFINS

DE

CALABAZA

CON

CANELA

Esponjosos

*muffins ricos en
fibra para llevar
a cualquier
parte.*



20 min



20 min



10 pax



INGREDIENTES

4 huevos

1 yogur griego natural

200 g de calabaza

200g de salvado de trigo fino

1 sobre de levadura en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

1 $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

40 ml de aceite de oliva

1 cucharada de edulcorante

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
YOGUR GRIEGO	153	5	13	5	-	-
CALABAZA	58	2	-	9	-	4
SALVADO DE TRIGO	340	32	12	-	28	90
HUEVOS	380	32	28	-	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
AOVE	360	-	40	-	-	-
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
CANELA	20	-	-	3	-	2
TOTAL	1337	72	93	24	28	96
PORCIÓN	134	7	9	2	3	10



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.

2. Mezclar los huevos con el yogur.

3. Añadir poco a poco el salvado de trigo, la sal, la levadura, la canela y el bicarbonato.

4. En una batidora, introducir a trozos la calabaza y la triturar hasta dejarla en

pequeños trocitos. Añadir a la masa anterior.

5. Añadir el edulcorante y el aceite de oliva. Mezclar hasta integrar bien.

6. Verter la masa en unos moldes para magdalenas. No sobrepasar los $\frac{3}{4}$ de su capacidad.

7. Introducir en el horno y dejar 20 minutos.

8. Esperar 10 minutos a que

se enfríen en el horno y sacar sobre una rejilla para que terminen de enfriar.

BROWNIE PROTEICO

*Intenso
bizcocho de
chocolate que
podremos
comer sin*

remordimientos
ya que es bajo
en
carbohidratos y
rico en
proteínas y
grasas
naturales.



30 min



35 min



12 pax



INGREDIENTES

50 g de mantequilla

160 g de salvado de trigo grueso.

130 g de proteína en polvo

2 huevos L

1 sobre de levadura en polvo

½ cucharadita de sal

1 cucharadita de bicarbonato

de sodio

1 cucharadita de Agar-Agar
en polvo

100 g de chocolate negro en
polvo sin azúcar

2 cucharadas de edulcorante

½ cucharadita de extracto de
vainilla.

100 g de nueces partidas

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
MANTEQUILLA	372	-	41	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	272	26	9	-	22	72
PROTEÍNA EN POLVO	471	120	1	3	-	-
HUEVOS	190	16	14	-	-	-
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
AGAR-AGAR	1	-	-	-	-	3
CHOCOLATE	375	25	18	18	-	33
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
VAINILLA	12	-	-	1	-	-
NUECES	650	15	60	14	-	-
TOTAL	2369	203	143	43	22	108
PORCIÓN	197	17	12	4	2	9



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.

2. Mezclar el salvado de trigo, la levadura, la sal y el bicarbonato.

3. En un cazo a fuego lento fundir la mantequilla. Retirar del fuego e incorporar el chocolate y la proteína hasta integrar.

4. Añadir uno a uno los

huevos.

5. Incorporar el salvado de trigo, la levadura, la sal, el extracto de vainilla y el bicarbonato. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.

6. Añadir las nueces y mover.

7. Verter la masa en una bandeja para horno previamente engrasada o forrada con papel vegetal.

8. Hornear durante 35 minutos.

9. Dejar enfriar 10 minutos en el horno y desmoldar sobre unas rejillas para que termine de enfriar.

CONSEJOS

Podemos incorporar unos cuantos trocitos de chocolate negro sin azúcar para dar más intensidad al chocolate.

BIZCOCHO

DE

CHOCOLATE

CON PIPAS

*Bizcocho rico en
proteínas y
grasas*

*adecuado para
adelgazar sin
privarse de los
sabores dulces.*



20 min



30 min



10 pax



INGREDIENTES

4 claras de huevo L

1 yema de huevo L

60 g de proteína en polvo

30 g de salvado de trigo fino

30 g de chocolate negro en polvo sin azúcar

1 cucharada de aceite de coco

100 ml de leche entera

25 g de pipas de girasol crudas y peladas

1 cucharada de edulcorante líquido

8 g de levadura en polvo

ralladura de limón

**VALORES
NUTRICIONALES
APROXIMADOS**

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CLARAS DE HUEVO	77	17	-	1	-	-
YEMA DE HUEVO	67	3	6	-	-	-
PROTEÍNA EN POLVO	218	55	1	1	-	-
SALVADO DE TRIGO	51	5	2	-	4	14
CHOCOLATE	113	8	5	5	-	10
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
LECHE	64	3	4	5	-	-
PIPAS	142	5	12	3	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
LEVADURA	13	1	-	-	3	-
RALLADURA LIMÓN	1	-	-	-	-	-
TOTAL	881	97	45	16	9	23
PORCIÓN	88	10	5	2	1	2



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Batir las claras a punto de nieve.
3. Añadir la yema y continuar batiendo.
4. Integrar el edulcorante líquido, la levadura, la proteína en polvo y el cacao.
5. Incorporar la leche, la cucharada de aceite de coco,

el salvado de trigo, las pipas y la ralladura de limón.

6. Verter la mezcla en un molde desmoldable e introducir en el horno durante 30 minutos.

7. Dejar enfriar sobre una rejilla.

TARTITAS DE QUESO CON FRUTOS ROJOS

Jugosas y

*tiernas tartitas
de queso con
un toque dulce
a frutos rojos.*



30 min



30 min



8 pax



INGREDIENTES

200 g de queso crema natural

50 ml de nata para montar

20 g de harina de almendra

1 huevo XL

ralladura de limón

8 gotas de zumo de limón

$\frac{1}{2}$ cucharada de edulcorante
líquido

Cobertura

20 g de mermelada de frutos
rojos sin azúcar

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
QUESO CREMA	480	10	46	6	-	1
NATA	168	1	18	2	-	-
HARINA ALMENDRA	125	5	11	1	-	-
HUEVO	119	10	9	-	-	-
RALLADURA LIMÓN	1	-	-	-	-	-
ZUMO LIMÓN	1	-	-	-	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
MERMELADA	7	-	-	1	-	-
TOTAL	901	26	76	11	-	2
PORCIÓN	113	3	10	1	-	-



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 160°.

2. En un recipiente poner el queso y la nata. Batir con la ayuda de unas varillas hasta obtener una masa homogénea.

3. Añadir la harina de almendra e incorporar la ralladura y las gotas de limón y el edulcorante, y mezclar.

4. Verter la mezcla en moldes para magdalenas, intentando no pasar de los $\frac{3}{4}$ de su capacidad. Ponerlos sobre una bandeja de horno.

5. Hornear durante 30 minutos.

6. Desmoldar las tartitas y dejar enfriar sobre una rejilla.

7. Decorar con un poco de mermelada sin azúcar.

COOKIES

*Deliciosas
galletas sin
carbohidratos,
ricas en
proteínas y altas
en fibra, para*

*disfrutar en el
desayuno o
merienda en
cualquier parte.*



20 min



10 min



40 pax



INGREDIENTES

260 g de proteína en polvo

270 g de mantequilla

130 g de salvado de trigo fino
120 ml de leche entera
32 gotas de edulcorante
líquido
3 huevos L
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato
sódico
1 cucharadita de extracto de
vainilla

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
PROTEÍNA	944	239	2	4	-	-
MANTEQUILLA	2006	2	221	1	-	-
SALVADO DE TRIGO	221	21	8	-	18	59
HUEVOS	285	24	21	-	-	-
LECHE	77	4	4	6	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
EXTRACTO DE VAINILLA	12	-	-	1	-	-
TOTAL	3545	290	256	13	18	59
PORCIÓN	89	7	6	-	1	1



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 160°.

2. En un cuenco mezclar la proteína, la sal, el bicarbonato y el salvado.

3. En otro cuenco batirlos huevos y mezclar con la leche, la mantequilla fundida y el extracto de vainilla. Incorporar poco a poco la mezcla anterior. Amasar hasta

obtener una mezcla homogénea.

4. En una bandeja forrada con papel vegetal depositar pequeñas porciones de la masa en forma de bolas dejando espacio entre ellas. Aplastar contra el papel cada una de ellas.

5. Hornear durante 20 minutos hasta que los bordes comiencen a oscurecer.

6. Dejar reposaren la bandeja

un par de minutos y pasarlas a una rejilla para que terminen de enfriar.

CONSEJOS

Podemos decorar las galletas con unos pocos fideos de chocolate o con trocitos de chocolate negro sin azúcar.

TORTITAS DE CHOCOLATE Y CANELA

*Esponjosas
tortitas
americanas con*

*un delicioso
sabor a
chocolate y
canela.*



10 min



6 pax



INGREDIENTES

2 huevos L

30 g de proteína en polvo

100 ml de nata

30 g de salvado de trigo fino

1 cucharadita de canela

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

1 cucharadita de levadura en
polvo

1 cucharada de chocolate
negro en polvo sin azúcar

1 cucharadita de edulcorante
líquido

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	190	16	14	-	-	-
NATA	336	2	35	3	-	-
SALVADO DE TRIGO	51	5	2	-	4	14
CANELA	6	-	-	1	-	1
LEVADURA	5	-	-	1	-	-
CHOCOLATE	56	4	3	3	-	5
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
PROTEÍNA	105	28	-	1	-	-
TOTAL	749	55	54	10	4	20
PORCIÓN	125	9	9	2	1	3



PREPARACIÓN

1. En un recipiente para batidora introducir los huevos, la nata y el edulcorante líquido. Batir.

2. Añadir el salvado de trigo, la canela, el bicarbonato, la levadura y el cacao. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.

3. Engrasar una sartén pequeña con un poco de

mantequilla y poner a fuego medio. Cuando esté caliente verter un poco de masa y expandir por toda la superficie. Esperar a que salgan burbujas para dar la vuelta (2 o 3 minutos) y dorar por el otro lado otros 2 o 3 minutos.

4. Repetir la operación con el resto de la masa.

BARRITAS

PROTEICAS

*Deliciosas
barritas
proteicas fáciles
de preparar que
podrás disfrutar*

en todas partes.



10 min



12 pax



INGREDIENTES

100 g de salvado de trigo fino

60 g de harina de almendras

80 g de mantequilla

30 g de chocolate negro en
polvo sin azúcar

1 yogur griego

120 g de proteína en polvo

1 cucharada de Agar Agar

30 g de cacahuets crudos
molidos

1 cucharadita de edulcorante
líquido

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALVADO DE TRIGO	170	16	6	-	14	45
MANTEQUILLA	594	1	66	-	-	-
CHOCOLATE	113	8	5	5	-	10
YOGUR	153	5	13	5	-	-
PROTEÍNA EN POLVO	436	110	1	2	-	-
AGAR-AGAR	4	-	-	1	-	14
CACAHUETES	175	8	13	5	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
HARINA ALMENDRA	376	16	33	2	-	-
TOTAL	2021	164	137	21	14	69
PORCIÓN	168	14	11	2	1	6



PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezclar el salvado, la harina de almendras, la proteína, el chocolate y el Agar Agar.

2. Añadir la mantequilla fundida, el edulcorante y el yogur y mezclar hasta obtener una masa homogénea.

3. En una bandeja o recipiente cuadrado cubierto con papel film introducir la

masa y distribuirla por toda la superficie cuidado que el nivel de masa sea el mismo por todo el recipiente. Espolvorear por la superficie las avellanas y aplastar.

4. Cubrir con papel film e introducir en el frigorífico durante 3 o 4 horas.

5. Desmoldar y cortar en porciones.

6. Guardar en el frigorífico hasta su consumo.

CONSEJOS

Podemos sustituir los cacahuets por otro fruto seco.

Si no gusta el sabor a chocolate podemos sustituirlo por extracto de vainilla, menta, etc.



ENTRANTES

Podemos definir los entrantes como el preludio de lo que encontraremos en los siguientes platos. Son un indicio de lo que puede ser una comida contundente o por el contrario ligera y de

sabores lineales.

Ya sea para animar una comida o comenzar con explosividad en cenas, comidas y reuniones familiares, los entrantes son fundamentales para preparar al comensal para lo que vendrá después.

Ligeros, contundentes, llenos de sabor, finos, toscos, etc. Te presentamos una serie de platos para entrantes que van desde las más frescas

ensaladas hasta crujientes y
humeantes croquetas y sopas.

PIPIRRANA

DE PULPO Y GAMBA BLANCA

*Plato frío a base
de marisco, de
exquisito sabor*

y textura.



20 min



10 pax



INGREDIENTES

500 g de gamba blanca cocida

500 g de pulpo cocido

500 g de mejillones cocidos

2 huevas de merluza cocidas

1 pepino

1 pimiento verde

150 ml de aceite de oliva
sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
GAMBA BLANCA	470	90	10	3	-	-
PULPO	450	90	5	5	-	-
MEJILLONES	266	38	7	10	-	-
HUEVAS MERLUZA	70	11	3	-	-	-
PEPINO	7	-	-	1	-	-
PIMIENTO VERDE	20	1	1	1	-	2
ACEITE	360	-	40	-	-	-
TOTAL	1643	230	66	20	-	2
PORCIÓN	164	23	7	2	-	-



PREPARACIÓN

1. Cocer y pelar el marisco, y enfriar.
2. Trocear las huevas, el pepino y el pimiento.
3. Mezclar todos los ingredientes en una fuente y añadir el aceite dejándolo macerar unas horas en el frigorífico.
4. Añadir sal al gusto.



ENSALADA

CÉSAR

*Ensalada
equilibrada en
cuanto a
nutrientes,
perfecta para un*

*único plato o
para compartir
con los
principales en
pequeña
cantidad.*



15 min



4 pax



INGREDIENTES

salsa César (Pág. 39)

1 pechuga de pollo

100 g de queso parmesano

1 lechuga romana

100 g de hoja de roble

50 g de escarola

1 rebanada de pan de molde
de salvado de trigo (Pág. 31)

aceite de coco

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALSA CÉSAR	624	23	56	3	-	-
PECHUGA DE POLLO	435	66	18	-	-	-
QUESO PARMESANO	375	36	26	-	-	-
LECHUGA ROMANA	34	2	-	6	-	-
HOJAS DE ROBLE	87	1	-	2	-	2
ESCAROLA	10	-	1	-	-	-
PAN DE MOLDE	60	3	5	2	-	1
TOTAL	1625	131	106	13	-	3
PORCIÓN	406	32	26	3	-	1



PREPARACIÓN

1. Lavar bien las lechugas y escurrir.
2. Trocearlas y ponerlas sobre una fuente o ensaladera.
3. Cocer la pechuga en un cazo con agua, un chorreón de aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Trocear la pechuga y añadir a la mezcla de lechugas.

5. Trocear el queso a tacos e incorporar.

6. En una sartén echar aceite de coco y calentar. Cuando esté bien caliente introducimos a dados el pan de molde y freír hasta dejar tostado, sacar y dejar escurrir sobre papel de cocina.

7. Añadir a la ensalada.

8. Servir con dos cucharadas colmadas de salsa César.

ENSALADA DE JAMÓN

*Ensalada con
cuerpo, salada y
contundente
para los que
deseen*

*empezar con
fuerza la
comida.*



10 min



6 pax



INGREDIENTES

200 g de canónigos

100 g de rúcula

100 g de hoja de roble

100 g de jamón ibérico

100 g de queso curado

100 g de jamón de pavo

10 aceitunas

aceite

vinagre

sal

**VALORES
NUTRICIONALES
APROXIMADOS**

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CANÓNICOS	20	4	1	1	-	6
RÚCULA	17	2	-	-	-	3
HOJA DE ROBLE	87	1	-	2	-	2
JAMÓN	375	43	22	-	-	-
QUESO	476	38	36	-	-	-
PAVO	382	30	28	1	-	-
ACEITUNAS	70	-	10	-	-	-
TOTAL	1427	118	96	4	-	11
PORCIÓN	238	19	16	1	-	2



PREPARACIÓN

1. Lavar las lechugas, escurrir y reservar.
2. Trocear a tacos el jamón, el pavo y el queso.
3. En una ensaladera cubrir el fondo con las lechugas. Esparcir sobre estas el jamón, el pavo, el queso y las aceitunas.
4. Aderezar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.



ENSALADA DE ARROZ

*Refrescante
ensalada de
arroz de konjac
que nos
aportará la fibra*

*y nutrientes
necesarios en
cada ración.*



20 min



4 pax



INGREDIENTES

2 huevos L

200 g de arroz konjac

200 g de escarola

6 espárragos blancos

50 g de queso de cabra

100 g de pechuga de pavo

1 cucharada de tomillo

1 cucharada de eneldo

1 cucharada de romero

1 ajo

60 ml de aceite

2 cucharadas de vinagre

1 cucharadita de sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	190	16	14	-	-	-
ARROZ KONJAC	24	2	-	-	-	4
ESCAROLA	35	3	-	2	-	5
ESPÁRRAGOS	19	2	-	1	-	1
QUESO DE CABRA	104	6	9	-	-	-
PECHUGA DE PAVO	105	24	1	1	-	-
TOMILLO	8	-	-	1	-	1
ENELDO	10	1	-	1	-	1
ROMERO	-	-	-	-	-	-
AJO	4	-	-	1	-	-
ACEITE	540	-	60	-	-	-
VINAGRE	1	-	-	-	-	-
TOTAL	1040	54	84	7	-	12
PORCIÓN	260	14	21	2	-	3



PREPARACIÓN

1. Cocer los huevos con un poco de vinagre y sal y reservar en la nevera.
2. Picar la escarola y reservar en una fuente.
3. Escurrir y enjuagar el arroz con agua fría. Añadir a la escarola.
4. Picar la pechuga de pavo a cuadritos y añadir a la mezcla.

5. Cortar el queso de cabra a rodajas y poner en la superficie.

6. Poner las especias en un mortero y machacarlas hasta obtener una masa. Agregar el aceite y el vinagre y dejar macerar media hora.

7. Servir y aderezar al gusto.

ENSALADA

4 QUESOS

*Si eres un
amante del
queso esta
ensalada será la
elección que*

*preceda a los
platos
principales con
mucho cuerpo e
intensidad.*



10 min



4 pax



INGREDIENTES

200 g de canónigos

100 g de rúcula

100 g de escarola

50 g de queso Ricotta

100 g de queso Mozzarella

50 g de queso Edam

50 g de queso curado

Sal

Pimienta

Aceite de oliva

Vinagre

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CANÓNICOS	20	4	1	1	-	6
RÚCULA	17	2	-	-	-	3
ESCAROLA	18	2	-	1	-	3
QUESO RICOTTA	92	7	6	1	-	-
QUESO MOZZARELLA	233	20	16	1	-	-
QUESO EDAM	159	13	12	-	-	-
QUESO CURADO	238	19	18	-	-	-
TOTAL	777	67	46	4	-	12
PORCIÓN	194	17	12	1	-	3



PREPARACIÓN

1. Trocear las lechugas y mezclarlas en una ensaladera.
2. Partir los quesos a dados y echar a las lechugas.
3. Aderezar al gusto con un poco de sal, pimienta, aceite de oliva y vinagre.

CONSEJOS

Podemos presentar con un enrejado crujiente de queso

parmesano. Para ello poner en una sartén antiadherente engrasada con un poco de mantequilla un poco de queso parmesano rallado sobre la superficie y esperar a que burbujee y dore por ambos lados. Dejar enfriar y cubrir la ensalada.

ENSALADA DE PESCADO

*Deliciosa
ensalada del
mar ideal para
empezar con*

*sabor y frescura
una gran
comida.*



30 min



4 pax



INGREDIENTES

200 g de gambas cocidas

100 g de pulpo cocido

200 g de lomos de merluza

100 g de escarola

1 aguacate

1/2 cebolleta

Aceite de oliva

1 ramillete de perejil

Pimienta

Sal

**VALORES
NUTRICIONALES
APROXIMADOS**

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
GAMBAS	190	36	3	2	-	-
PULPO	90	18	1	1	-	-
MERLUZA	160	30	5	-	-	-
ESCAROLA	18	2	-	1	-	3
AGUACATE	396	3	40	1	-	11
CEBOLLA	13	-	-	2	-	1
TOTAL	867	89	49	7	-	15
PORCIÓN	216	22	12	1	-	4



PREPARACIÓN

1. Cocer la merluza en un cazo con agua a fuego medio con un poco de aceite, el perejil y sal.
2. Dejar enfriar y desmenuzar.
3. Limpiar y cortar la escarola. Llevar a una ensaladera.
4. Sobre la escarola introducir las gambas peladas, el pulpo

troceado, la merluza desmenuzada, el aguacate cortado a dados y la cebolleta picada. Mezclar y aderezar con un poco de aceite, vinagre, sal y pimienta al gusto.

5. Servir fría.

CONSEJOS

Podemos cambiar el aderezo tradicional por una mayonesa o una salsa de yogur con

menta.



GÓNDOLAS

*Frescas y
sabrosas
endivias rellenas
para comenzar
de buena gana
las comidas.*



30 min



4 pax



INGREDIENTES

8 hojas grandes de endivias

1 huevo

200 g de gambas cocidas

2 latas de ventresca en aceite
de oliva

1 aguacate

4 espárragos blancos

mayonesa (Pág. 35)

semillas de amapola

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
ENDIVIAS	9	1	-	1	-	2
HUEVO	95	8	7	-	-	-
GAMBAS	188	36	4	1	-	-
VENTRESCA	288	40	14	-	-	-
AGUACATE	466	4	47	1	-	13
ESPÁRRAGOS	17	1	-	2	-	1
MAYONESA	587	2	64	-	-	-
TOTAL	1650	92	136	5	-	16
PORCIÓN	413	23	34	1	-	4



PREPARACIÓN

1. En un poco de agua con sal y vinagre cocer el huevo. Dejar enfriar y reservar.
2. Cortar el aguacate y los espárragos a dados pequeños. Picar el huevo reservado.
3. Escurrir las latas de ventresca y añadir.
4. Pelar las gambas y trocear. Incorporar a los demás ingredientes.

5. Añadir unas seis cucharadas colmadas de mayonesa y mezclar hasta integrar con el resto de ingredientes.

6. Colocar las hojas de endivia por separado en una bandeja y rellenar con la mezcla.

7. Espolvorear unas semillas de amapola por la superficie para decorar.



ENSALADA TIBIA DE CHIPIRONES

*No todas las
ensaladas van a
servirse en frío.
Una alternativa*

*para paladares
intrépidos:
ensalada tibia
de chipirones
con daditos de
jamón y pavo.*



20 min



4 pax



INGREDIENTES

300 g de chipirones limpios y troceados

50 g de jamón ibérico a dados

50 g de fiambre de pechuga de pavo

4 hojas de lechuga romana

100 g de escarola

100 g de hoja de roble

Sal

Aceite

Vinagre

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CHIPIRONES	240	48	5	1	-	-
JAMÓN SERRANO	68	11	3	-	-	-
PECHUGA DE PAVO	34	7	-	-	-	-
LECHUGA ROMANA	12	1	-	3	-	-
ESCAROLA	10	-	-	1	-	-
HOJA DE ROBLE	44	4	-	1	-	1
TOTAL	408	71	8	6	-	1
PORCIÓN	102	18	2	1	-	-



PREPARACIÓN

1. En una sartén saltear los dados de jamón y de pechuga. Reservar.

2. En la misma sartén, con un poco de aceite, echar los chipirones con un pellizco de sal. Cuando estén dorados y listos retirar del fuego y reservar.

3. En una ensaladera añadir las lechugas bien cortadas y

lavadas e incorporar los chipirones. Esparcir sobre éstos los dados de jamón y pavo.

4. Aderezar al gusto con un chorrito de aceite de oliva, vinagre y sal.

TULIPAS DE
QUESO
CRUJIENTE
CON
TABULÉ

Exquisitas

*tulipas
crujientes de
queso rellenas
de ingredientes
naturales y
nutritivos.*



20 min



5 min



4 pax



INGREDIENTES

½ coliflor

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

½ cebolleta

50 ml zumo de limón

60 ml de aceite de oliva

1 tomate

1 diente de ajo

2 cucharadas de perejil
picado

2 cucharadas de menta picada
1 huevo
100 g de pechuga de pollo
100 g de queso curado rallado
1 ½ cucharadita de sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
COLIFLOR	69	6	1	5	-	7
PIMIENTO ROJO	13	1	-	1	-	1
PIMIENTO VERDE	6	-	-	-	-	1
CEBOLLETA	13	-	-	2	-	1
ZUMO LIMÓN	21	-	-	1	-	-
AOVE	540	-	60	-	-	-
TOMATE	20	1	-	3	-	1
AJO	4	-	-	1	-	-
PEREJIL	3	-	-	-	-	-
MENTA	2	-	-	-	-	-
HUEVO	95	8	7	-	-	-
POLLO	145	22	6	-	-	-
QUESO	467	28	40	1	-	-
TOTAL	1398	66	114	14	-	11
PORCIÓN	350	17	28	3	-	3



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°
2. Rallar el queso curado. Dividirlo en cuatro formas redondas sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal y engrasado con unas gotitas de aceite.
3. Hornear en el grill y gratinar hasta que el queso empiece a burbujear.
4. Sacar la bandeja y esperar

unos segundos hasta que se enfríe. Preparar un par de vasos o moldes pequeños al revés. Con una espátula coger cada círculo de queso y ponerlo sobre éstos y reservar.

5. Rallar la coliflor y pocharla en una sartén con unas gotitas de aceite de oliva y dejar enfriar.

6. Picar el pimiento rojo, el pimiento verde, la cebolleta y

el tomate en un recipiente.
Mezclar con la coliflor.

7. En un mortero majar la sal, el ajo, el perejil y la menta hasta que forme una masa y mezclar con el zumo de limón y el aceite de oliva.

8. Cocer la pechuga de pollo y el huevo en un cazo con agua a fuego medio. Cuando estén listos trocear y añadir a la mezcla de verduras.

9. Llenar cada tulipa de queso

con esta mezcla y poner dos cucharadas soperas de aderezo sobre cada una.

CONSEJOS

Las tulipas también las podemos hacer en una sartén antiadherente. Esparcimos el queso por toda la superficie sin llegar a acumularlo y cuando empieza a burbujear y vemos que los laterales empiezan a tostarse le damos la vuelta con unas espátulas y

lo ponemos sobre los moldes.
Se puede añadir unas gotas de
aceite de sésamo tostado para
darle un toque exótico.

CALDO DE PESCADO

*Caldo de
pescado para
tomar caliente.*



20 min



4 pax



INGREDIENTES

1 ½ litro de agua

700 g de espinas y cabezas de
pescado blanco

Cabezas de gambas

1 cebolla

1 puerro

1 zanahoria

1 rama de apio

1 manojo de perejil

2 hojas de laurel

sal

aceite de oliva

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
RESTOS PESCADO	-	-	-	-	-	-
CABEZAS GAMBAS	-	-	-	-	-	-
CEBOLLA	-	-	-	-	-	-
ZANAHORIA	-	-	-	-	-	-
PUERRO	-	-	-	-	-	-
AOVE	-	-	-	-	-	-
TOTAL	-	-	-	-	-	-
PORCIÓN	-	-	-	-	-	-

Nota: es complicado saber con exactitud la cantidad de proteínas y grasas que se transfieren al caldo.



PREPARACIÓN

1. En una olla verter el agua. Cuando empiece a hervir añadir los pescados y las verduras cortadas y peladas, el laurel y el perejil. El agua debe de cubrir todos los ingredientes, si no lo hace echar más agua. Agregar un chorreón de aceite de oliva.

2. Cocer durante 20 minutos a fuego suave. Espumar de vez

en cuando.

3. Pasar el caldo por un colador. Rectificar de sal.

SOPA DE MARISCO

*Sopa a base de
caldo natural de
pescado con
una selección
de mariscos*

*tiernos para
degustar.*



15 min



4 pax



INGREDIENTES

250 g de carabineros

1 l de caldo de pescado (Pág.
77)

100 g de pulpo cocido

200 g de lomos de merluza

½ cebolleta

aceite de oliva

sal

pimienta

1 ramillete de perejil

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CARABINEROS	188	36	4	1	-	-
CEBOLLETA	12	2	-	1	-	1
PULPO	90	18	1	1	-	-
MERLUZA	160	30	5	-	-	-
CALDO DE PESCADO	-	-	-	-	-	-
TOTAL	450	86	10	3	-	1
PORCIÓN	113	22	3	1	-	-



PREPARACIÓN

1. Pelar los carabineros y reservar las cáscaras y las cabezas.
2. Poner las cabezas y las cáscaras a cocer en un cazo con $\frac{1}{2}$ litro de agua.
3. Limpiar la merluza y trocear. Reservar.
4. En una cazuela llevar a ebullición el caldo de pescado. Cuando comience a

hervir apagar y añadirla merluza, los carabineros y el pulpo.

5. Colar el caldo de haber hervido las cabezas y las cáscaras y añadir a la sopa.

6. Poner al fuego hasta que la merluza esté hecha (unos 3 o 4 minutos, en función del tamaño de los trozos).

VOULAVENT DE POLLO A LOS TRES QUESOS

*Pequeñas
delicias de
tulipas de*

*salvado de trigo
rellenas con una
jugosa salsa de
quesos y
pechuga de
pollo.*



20 min



6 pax



INGREDIENTES

Para la base (masa para pizza)

1 taza de salvado de trigo

½ taza de agua

20 g de aceite de oliva

1 cucharada de orégano

½ cucharadita de sal

Para el relleno

6 rodajas de rulo de queso de cabra

50 g de queso cheddar rallado
200 ml nata líquida
30 g de azul danés
250 g de pechuga de pollo
1 cucharadita de aceite de
coco

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
BASE PARA PIZZA	447	23	30	3	19	65
QUESO DE CABRA	204	10	18	2	-	-
QUESO CHEDDAR	197	13	16	-	-	-
QUESO AZUL DANÉS	102	6	9	-	-	-
NATA LÍQUIDA	376	6	36	8	-	-
PECHUGA DE POLLO	281	52	8	-	-	-
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
TOTAL	1742	110	132	13	19	65
PORCIÓN	290	18	22	2	3	11



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°.

Para la base

2. Seguir instrucciones de la receta de base para pizza (Pág. 28).

3. Forrar 6 moldes para flan de aluminio redondos con la masa, cubriendo toda la base y pared. Reservar.

Para el relleno

4. En una sartén echar el aceite de coco y calentar.

5. Trocear la pechuga de pollo en pequeños trozos y echarla a la sartén para dorar. Salpimentar al gusto.

6. Antes de que se haga por completo la pechuga echar la nata líquida y dejar cocer durante 5 minutos a fuego bajo.

7. Una vez que la nata haya reducido incorporar el queso

roquefort y mover hasta que se funda. Apartar del fuego y reservar.

8. Poner una rodaja de queso de cabra en la base de cada uno de los moldes y verter el relleno de pollo sin llegar al final.

9. Esparcir por la superficie de cada uno el queso cheddar rallado y meter en el horno durante 10 minutos. Los últimos dos minutos hornear

sólo con el grill para dorar el queso.

Sacar y servir.

CONSEJOS

Podemos cambiar el pollo por otro tipo de carne como el bacón. El queso también se puede cambiar según gustos y preferencias.

Si queremos reducir el aporte de grasas de esta receta podemos sustituir alguno de

los quesos por otros con menos grasas, como un queso fresco o un requesón.

CROQUETAS DE POLLO Y JAMÓN

*Sabrosas
croquetas de
pollo y jamón
realizadas con*

*una bechamel
suave a base de
salvado de trigo
fino.*



30 min



6 pax



INGREDIENTES

1 pechuga de pollo limpia
(400 g)

200 g de carne de jamón de cerdo

Media cebolla

45 g de aceite de coco

3 cucharadas de salvado de trigo fino

$\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

1 huevo

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
JAMÓN DE CERDO	720	36	64	-	-	-
CEBOLLA	12	3	-	3	-	-
ACEITE DE COCO	405	-	45	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	77	7	3	-	6	20
HUEVO	95	8	7	-	-	-
PECHUGA DE POLLO	448	84	12	-	-	-
JAMÓN DE CERDO	720	36	64	-	-	-
TOTAL	2477	174	195	3	6	20
PORCIÓN	413	9	33	-	1	3



PREPARACIÓN

1. Cocer durante 30 minutos a fuego fuerte en un cazo con agua la pechuga de pollo junto con el jamón, 15 g de aceite de coco (1 cucharada) y la sal. Reservar.

2. En una sartén, poner el aceite de coco restante y sofreír la cebolla picada hasta pochar.

3. Trocear la carne de pollo y

jamón y añadir a la sartén. Reservar el caldo de la cocción.

4. Echar el salvado de trigo y la nuez moscada a la sartén y mezclar.

5. Añadir el caldo poco a poco mientras removemos.

6. Mover la masa continuamente mientras se evapora el caldo hasta quedar jugosa pero no demasiado líquida.

7. Dejar enfriar en un recipiente de cristal durante unas horas.

8. Crear las croquetas moldeando con las manos, pasarlas por huevo batido y rebozar en salvado de trigo fino.

9. Freír las croquetas en aceite de coco a fuego muy intenso.

CONSEJOS

Conforme vayamos sacando las croquetas de la sartén ponerlas en un plato con papel de cocina absorbente para quitar el exceso de aceite.

TORTITAS PROTEICAS

*Deliciosas y
esponjosas
tortitas con alto
aporte proteico
especiales para*

*el desayuno o
para llevar y
tomar a
cualquier hora
del día.*



10 min



8 pax



INGREDIENTES

75 g de salvado de trigo

75 g de proteína en polvo

2 huevos

8 g de levadura en polvo

15 g de mantequilla

50 g de bacón

50 ml de agua

**VALORES
NUTRICIONALES
APROXIMADOS**

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALVADO DE TRIGO	205	12	4	-	17	32
HUEVO	190	16	14	-	-	-
MANTEQUILLA	113	-	12	-	-	-
LEVADURA	13	1	-	3	-	-
BACÓN	230	6	23	-	-	-
PROTEÍNA	270	70	1	2	-	-
TOTAL	1021	105	54	5	17	32
PORCIÓN	128	13	7	1	2	4



PREPARACIÓN

1. En un recipiente batir el huevo con la proteína y añadir el agua.
2. Agregar el salvado, la levadura y la mantequilla fundida y batir bien hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Añadir por último el bacón y mover para incorporar a la masa.

4. En una plancha o sartén no muy caliente y engrasada echar un poco de mezcla para una tortita de unos 10 centímetros aproximadamente.

5. Cuando la superficie empiece a crear burbujas (2 min.) dar la vuelta y dejar dorar otros dos minutos.

CONSEJOS

Podemos cambiar el bacón

por otro ingrediente como queso o jamón

Las tortitas se pueden comer calientes acompañadas con algún tipo de salsa o frías para llevar a cualquier parte.

QUICHÉ DE POLLO

*Quiché rellena
de pollo
especiado con
una cobertura
de jugoso*

queso gratinado.



20 min



40 min



4 pax



INGREDIENTES

Para la base

390 g de salvado de trigo

100 g de mantequilla

1 cucharada de orégano

Para el relleno

40 g de pimienta roja

2 huevos L

1 pimienta verde

300 g de muslo de pollo
deshuesado

1 cucharada de aceite de coco

$\frac{1}{2}$ cucharadita de comino

$\frac{1}{2}$ cucharadita de curry

$\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

200 ml de nata

100 g de queso rallado

1 cebolla

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
BASE	1046	63	105	1	56	176
HUEVOS	190	16	14	-	-	-
PIMIENTO ROJO	26	1	-	6	-	2
PIMIENTO VERDE	19	2	-		-	-
MUSLO DE POLLO	684	75	42	-	-	-
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
NATA	376	9	36	8	-	-
QUESO RALLADO	281	22	21	1	-	-
CURRY	6	-	-	1	-	1
COMINO	8	-	-	1	-	-
PIMIENTA	6	-	-	1	-	2
TOTAL	2777	188	233	19	56	181
PORCIÓN	278	19	23	2	6	18



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°

Para la base

2. Fundir la mantequilla.

3. Incorporar el salvado de trigo y la cucharada de orégano. Mezclar hasta crear una masa. Añadir más salvado en el caso de no quedar compacta.

4. Forrar un molde redondo bajo previamente engrasado

con la masa cubriendo el fondo y los bordes.

5. Reservar.

Para el relleno

6. Saltear el pollo en una sartén con un poquito de aceite.

7. Pochar en una sartén con la cucharada de aceite de coco los pimientos bien picados.

8. Desmenuzar el pollo y añadir a la sartén junto con, la

sal, el comino, el curry y la pimienta. Saltear hasta que el pollo esté cocinado.

9. Batir el huevo y mezclarlo con la nata y el salvado de trigo.

10. Incorporar la mezcla de huevo y nata a la carne. Remover bien e introducir en el molde con la base de salvado.

11. Espolvorear con el queso rallado.

12. Hornear durante 40 minutos.

13. Poner al grill cuando queden 3 minutos para dorar el queso.

CROQUETAS DE ESPINACAS Y QUESO DE CABRA

Deliciosas y

tiernas
croquetas
rellenas de
espinacas y
queso de cabra
para
proporcionar
sabor y

contraste.



10 min



4 pax



INGREDIENTES

225 g de espinacas
congeladas

50 g de rulo de queso de
cabra

Media cebolla

15 g de aceite de coco

3 cucharadas de salvado de trigo fino

15 g de proteína en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

1 huevo

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEÍNAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVO	95	8	7	-	-	-
QUESO DE CABRA	185	9	16	2	-	-
CEBOLLA	48	1	-	10	-	-
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	102	6	9	-	10	19
ESPINACAS	59	6	1	4	-	-
PROTEÍNA	54	14	-	-	-	-
TOTAL	678	44	48	16	10	19
PORCIÓN	170	11	12	4	3	5



PREPARACIÓN

1. Cocer durante 10 minutos en un cazo con agua las espinacas. Escurrir las espinacas reservando el caldo de la cocción y reservar.
2. En una sartén, poner el aceite de coco y sofreír la cebolla picada hasta pochar. Si es necesario añadir un poco de agua.
3. Picar las espinacas y añadir

a la sartén.

4. Echar el salvado de trigo, la proteína y la nuez moscada a la sartén y mezclar.

5. Añadir el caldo de las espinacas poco a poco mientras removemos.

6. Mover continuamente hasta que la masa quede jugosa sin exceso de líquido.

7. Dejar enfriar en un recipiente de cristal durante

unas horas.

8. Picar el queso de cabra e incorporar a la masa.

9. Crear las croquetas moldeando con las manos y pasar la masa por huevo batido y rebozar en salvado de trigo.

10. Freír las croquetas en aceite de coco a fuego muy intenso.

BOCADITOS DE PULPO CON CREMA DE CURRY

*Tiernos
bocaditos de
pulpo similares*

*a unas
albóndigas con
una salsa ligera
de curry.*



15 min



15 min



15 pax



INGREDIENTES

Para los bocaditos

125 ml de agua

60 g de mantequilla

100 g de pulpo

100 g de salvado de trigo fino

3 huevos L

60 g de proteína en polvo

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

1 cucharadita de levadura en
polvo

1 cucharada de perejil fresco
picado

Para la salsa

250 ml de nata

½ cebolla

15 g de aceite de coco

2 cucharadas de curry

15 g de salvado de trigo fino

1 cucharadita de mostaza

1 cucharadita de zumo de
limón

1 cucharada de Agar-Agar

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
MANTEQUILLA	446	-	49	-	-	-
PULPO	138	14	8	2	-	-
HUEVOS	285	24	21	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	314	17	6	-	25	49
PROTEÍNA	216	56	-	2	-	-
LEVADURA	5	-	-	1	-	-
NATA	840	5	88	8	-	-
CEBOLLA	48	1	-	10	-	-
MOSTAZA	3	-	-	-	-	-
AGAR-AGAR	170	10	14	2	2	3
CURRY	40	2	2	6	-	-
TOTAL	2505	129	188	31	22	43
PORCIÓN	167	9	13	2	1	2



PREPARACIÓN

Bocaditos

1. En un cazo llevar a ebullición el agua y la mantequilla. Retirar.
2. Añadir el salvado de trigo y mezclar hasta incorporar.
3. Agregar los huevos de uno en uno.
4. Incorporar la proteína, el bicarbonato y la levadura. Mezclar bien hasta obtener

una masa homogénea.

5. Trocear el pulpo en pequeños dados.

6. Calentar una sartén con unas gotas de aceite y dorar el pulpo junto con el perejil.

7. Añadir el pulpo a la masa y mezclar bien.

8. Tapar con papel film y dejar reposar en la nevera 1 hora.

9. Precalentar el horno a

180°.

10. Con las manos coger pequeñas porciones de masa y dar forma de bolitas.

11. Poner las bolitas encima de una bandeja de horno forrada con papel vegetal dejando un poco de espacio entre ellas.

12. Hornear durante 15 minutos.

Salsa

13. Pochar la cebolla en una sartén con un poco de aceite de coco.

14. Añadir el curry y la nata y dejar cocer a fuego suave durante 5 minutos.

15. Incorporar la cucharada de mostaza, el Agar-Agar y el zumo de limón. Remover y dejar 2 minutos más al fuego.

16. Poner por persona 3 bolitas de pulpo con 3 cucharadas de crema.

CONSEJOS

Podemos sustituir el pulpo por chipirones o sepia en trocitos.

PASTEL DE CARNE

*Pastel relleno
de carne picada
una con
verduritas
salteadas.*



30 min



15 min



6 pax



INGREDIENTES

40 g de pimienta roja

2 huevos L

60 g de salvado de trigo fino

1 pimienta verde

350 g de carne de ternera y magro picada

1 cucharada de aceite de coco

$\frac{1}{2}$ cucharadita de comino

½ cucharadita de curry

½ cucharadita de pimienta

½ cucharadita de sal

200 ml de nata

100 g de queso rallado

100 g de calabacín

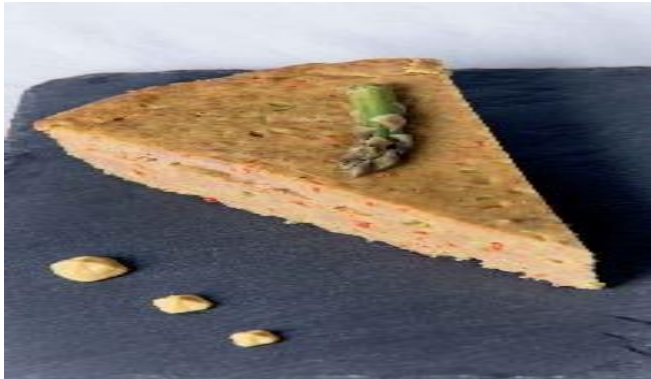
VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	190	16	14	-	-	-
PIMIENTO ROJO	13	1	-	1	-	1
PIMIENTO VERDE	6	-	-	-	-	1
CARNE PICADA	623	59	42	-	-	-
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
NATA	376	5	36	8	-	-
QUESO RALLADO	281	22	21	1	-	-
CURRY	3	-	-	1	-	1
COMINO	7	-	-	1	-	1
PIMIENTA	6	-	-	1	-	1
CALABACÍN	23	2	1	2	-	2
SALVADO DE TRIGO	102	10	4	-	8	27
TOTAL	1765	115	133	15	8	34
PORCIÓN	294	19	22	2	1	6



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°
2. Picar el pimiento rojo, el pimiento verde y el calabacín y pochar en una sartén con la cucharada de aceite de coco.
3. Añadir la carne picada, el comino, el curry, la sal y la pimienta y cocinar hasta que la carne se haga.
4. En un recipiente batir los huevos junto con el salvado

de trigo y la nata.

5. Agregar la carne picada y el queso rallado. Mover hasta obtener una mezcla homogénea.

6. Verter la mezcla en un molde para horno previamente engrasado.

7. Hornear durante 15 minutos.

8. Dejar reposar y enfriar y listo para servir.

PASTEL DE PESCADO

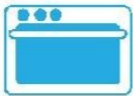
*Esponjoso y
diferente.*

*Sorprende a
visitas o a
familiares con*

*un nutritivo
pastel de
pescado ideal
para ir haciendo
boca.*



45 min



20 min



4 pax



INGREDIENTES

500 g de salmón

200 g de gambas

1 diente de ajo

3 huevos

250 ml de nata

4 cucharadas de Agar-Agar

2 cucharadas de aceite de
coco

100 g de brócoli

$\frac{1}{2}$ cebolla

sal

pimienta

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALMÓN	955	100	60	-	-	-
GAMBAS	188	36	4	1	-	-
AJO	4	-	-	1	-	-
HUEVOS	285	24	21	-	-	-
NATA	470	8	45	10	-	-
AGAR-AGAR	10	-	-	2	-	38
ACEITE DE COCO	270	-	15	-	-	-
BRÓCOLI	29	3	-	5	-	3
CEBOLLA	14	1	-	2	-	1
TOTAL	2225	172	145	21	-	42
PORCIÓN	278	21	18	2	-	5



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°.
2. En una sartén con una cucharada de aceite de coco pochar medio ajo picado y la cebolla y agregar el brócoli y las gambas peladas y troceadas. Cocinar y reservar.
3. En otra sartén poner la otra mitad de ajo y agregar a tacos el salmón sin piel.

4. En un vaso para batidora introducir el salmón, 2 huevos, 200 ml de nata y el Agar-Agar. Salpimentar y triturar muy bien. Reservar.

5. En otro cuenco batir el huevo y los 50 ml de nata restantes y añadir la mezcla de gambas.

6. Engrasar un molde rectangular para horno y verter la mezcla de gambas extendiendo bien para que

cubra todo el fondo.

7. Encima de las gambas, verter la mezcla de salmón

8. Hornear durante 20 minutos.

9. Dejar reposar y enfriar.

CONSEJOS

Podemos acompañarlo con mayonesa y decorarlo con huevas de merluza.

TULIPAS DE QUESO CON DELICIAS DE ATÚN

Tulipas de

queso crujiente
rellenas de
escarola y
bocaditos de
atún cubiertos
con salsa de
queso.



10 min



20 min



4 pax



INGREDIENTES

100 g de queso curado rallado

2 latas de atún en aceite de oliva

1 huevo

30 g de salvado de trigo

1/2 taza de hojas de roble

3 horas de escarola

4 cucharadas de bechamel 4

quesos

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
QUESO CURADO	476	38	36	-	-	-
ATÚN	244	29	14	-	-	-
HOJAS DE ROBLE	43	1	-	1	-	1
ESCAROLA	10	-	-	1	-	-
BECHAMEL	283	12	24	3	1	5
SALVADO DE TRIGO	51	5	2	-	4	14
HUEVO	95	8	7	-	-	-
TOTAL	1202	93	83	5	5	20
PORCIÓN	300	23	21	1	1	5



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°
2. Rallar el queso curado. Dividirlo en cuatro formas redondas sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal y engrasado con unas gotitas de aceite.
3. Hornear en el grill y gratinar hasta que el queso empiece a burbujear.
4. Sacar la bandeja y esperar

unos segundos hasta que se enfríe. Preparar un par de vasos o moldes pequeños al revés. Con una espátula coger cada círculo de queso y ponerlo sobre éstos y reservar.

5. Escurrir el atún y echarlo en un recipiente. Mezclar junto con el huevo y el salvado de trigo hasta obtener una masa consistente para poder hacer pequeñas bolitas.

Pasamos las bolitas por salvado de trigo y las ponemos sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal.

6. Hornear durante 15 minutos.

7. Colocar en las tulipas de queso las hojas de lechuga bien picadas, unas bolitas de atún y un poco de salsa bechamel 4 quesos.

CONSEJOS

Podemos acompañarlo con
mayonesa

BIZCOCHITO

DE

GUACAMOLE

Y GAMBAS

CON DIPS

DE QUESO

CRUJIENTE

*Bizcocho
esponjoso
cubierto de una
base de
guacamole
combinado con*

gambas y queso.



10 min



15 min



6 pax



INGREDIENTES

1 huevo

3 claras de huevo

3 cucharadas de harina de almendras

3 g de edulcorante en polvo

guacamole

200 g de gambas cocidas y
peladas

50 g de queso rallado

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
GUACAMOLE	395	11	71	43	-	15
GAMBAS	188	36	4	1	-	-
HUEVO	95	8	7	-	-	-
CLARAS DE HUEVO	57	13	-	-	-	-
QUESO RALLADO	-	-	-	-	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
HARINA ALMENDRAS	282	12	25	1	-	-
TOTAL	1017	80	107	46	-	15
PORCIÓN	170	13	18	7	-	3



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Forrar una bandeja de horno con papel vegetal y echar sobre éste 6 pequeños circulitos de queso.
3. Hornear hasta que el queso empiece a burbujear y tostar. Sacar y reservar.
4. Montar las claras de huevo a punto de nieve.

5. Mezclar el huevo, el edulcorante y la harina de almendras. Una vez incorporado todo agregar las claras y mezclar con movimientos envolventes para que no bajen.

6. Sobre una bandeja de horno engrasada o forrada con papel vegetal verter con la ayuda de una cuchara la mezcla formando 6 círculos.

7. Hornear durante 10

minutos.

8. Montar los bizcochitos poniendo estos como base, extender el guacamole, poner las gambas y cubrir con los dips de queso.





PLATOS PRINCIPALES



**CARNES
Y AVES**

Esta sección está dedicada a los amantes de la carne, que disfrutan comiendo un buen filete de ternera, cerdo o buey; y a los que prefieren sabores menos intensos como el pollo. Ofrecemos una amplia variedad de recetas a base de carnes y aves cocinadas de formas diferentes a elegir en función de cada paladar.

JABALÍ

GUISADO

*Estupendo
guiso de carne
que puede
prepararse
también con*

*ciervo, venado
o cerdo. Ligero
y altamente
nutritivo.*



30 min



6 pax



INGREDIENTES

1 Kg Carne en tacos

$\frac{1}{2}$ Cebolla

Una Manzana

1 Puerro

4 Dientes de Ajo

Sal y Pimienta

100 ml de Aceite de Coco

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CARNE DE CERDO	1908	196	125	-	-	-
CEBOLLA	48	1	-	10	-	-
MANZANA	104	1	1	24	-	2
PUERRO	40	2	-	4	-	-
AJO	65	3	-	13	-	-
ACEITE COCO	900	-	100	-	-	-
TOTAL	3065	203	226	51	-	-
PORCIÓN	510	34	38	9	.	.



PREPARACIÓN

1. Salpimentar la carne y freír ligeramente en el aceite de coco para sellarla.
2. En una olla, poner el aceite de haber frito la carne, la cebolla, manzana, puerro y ajos y rehogar ligeramente.
3. Añadir la carne y cubrir completamente con agua
4. Llevar a ebullición y dejar cocer entre dos y tres horas a

fuego lento, hasta que la carne esté tierna.

5. Si se hace con olla a presión, consultar los tiempos de cocción del fabricante de la olla.

CONSEJOS

Si se usa carne de cerdo los tiempos de cocción serán mucho menores que si se usa carne de caza como el jabalí, el venado o el ciervo.

Se puede añadir una hoja de laurel también para hacer el guiso más aromático.

STEAK

TARTAR

*Esta receta
permite apreciar
en todo su
esplendor una
carne de*

calidad que
tenga una
textura
adecuada para
cortarla en
trozos muy
pequeños.



15 min



4 pax



INGREDIENTES

$\frac{1}{2}$ Kg de lomo o solomillo de
buey, limpio de grasa

$\frac{1}{2}$ Cebolla

1 Huevo

15 pepinillos en vinagre

100 ml AOVE

5 ml salsa Worcestershire

3 gotas de tabasco
10 ml mostaza dijon
sal y pimienta

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
LOMO DE BUEY	610	108	20	-	-	-
CEBOLLA	48	1	-	10	-	-
HUEVO	95	8	7	-	-	-
AOVE	900	-	100	-	-	-
SALSAS	50	4	-	-	-	-
TOTAL	1703	121	127	10	-	-
PORCIÓN	425	30	32	2	-	-



PREPARACIÓN

1. Cortar la carne en taquitos muy pequeños.
2. Cortar la cebolla y los pepinillos en trozos igualmente pequeños
3. En un cuenco, hacer una emulsión con el huevo y el Aceite de Oliva Virgen Extra, mejor con el tenedor.
4. Añadir la salsa worcestershire, el tabasco y la

mostaza de dijon. Remover bien y añadir un pellizco de sal y un poco de pimienta, a voluntad.

5. Justo antes de comer, mezclamos bien la carne con la cebolla y los pepinillos y la emulsión que tenemos en el cuenco.

6. Una vez presentado en el plato, lo espolvorearemos con unas escamas de sal marina por encima.

CONSEJOS

Se puede acompañar con las tostas que aparecen en los consejos de la receta de base para pizzas del capítulo de panes (Pág. 24).

CODORNICE

EN

ESCABECHE

*Sabrosas
codornices
maceradas en
escabeche que*

*podremos
degustar tanto
en frío como en
caliente.*



45 min



4 pax



INGREDIENTES

4 codornices

150 ml de vinagre

150 ml de vino blanco

250 ml de aceite de oliva

pimienta negra en grano

1 rama de tomillo fresco

2 hojas de laurel

1 cabeza de ajos

2 cebolletas

piel de 1 naranja

piel de 1 limón

sal

aceite de oliva para freír

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CODORNICES	550	112	12	-	-	-
AOVE	450	-	50	-	-	-
TOTAL	1000	112	62	-	-	-
PORCIÓN	250	28	16	-	-	-



PREPARACIÓN

1. En una sartén echar abundante aceite de oliva para poder freír las codornices.

2. Cuando el aceite esté caliente incorporamos las codornices y las dejamos freír lo justo para que sellen. Escurrir el aceite y reservar las codornices.

3. Preparar el escabeche. En

un cazo poner a calentar el vinagre, el vino, el aceite, 20 granos de pimienta negra, la rama de tomillo, el laurel, la cabeza de ajos entera, las cebolletas cortadas a la mitad, las pieles de la naranja y del limón y una pizca de sal. Cocer a fuego medio durante 20 minutos con la cazuela tapada.

4. Pasado el tiempo, retirar las verduras e incorporar las

codornices. Cocinar a fuego medio durante 10 minutos más.

5. Si las queremos frías, dejar reposar y llevar al frigorífico. Pueden aguantar hasta 5 o 6 días en la nevera. Cuanto más tiempo en el escabeche más sabor cogerán.

PINCHITOS MORUNOS DE CORDERO

*Esta sencilla
receta te
transportará a*

*un lugar mágico
a través de tus
sentidos.*

*Sentirás que
estás junto a un
gran bazar
mientras los
comes.*



15 min



12 pax



INGREDIENTES

1 pata de cordero (1,5Kg)

1/2 cebolla

4 dientes de ajo

Perejil

250 ml de AOVE

50 g especias para pinchos

Sal y pimienta

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CORDERO	3443	250	214	-	-	-
CEBOLLA	48	1	-	10	-	-
AJO	65	3	-	13	-	-
AOVE	450	-	50	-	-	-
TOTAL	4006	254	264	23	-	-
PORCIÓN	334	21	22	2	-	-



PREPARACIÓN

1. Retirar el exceso de grasa de la pata de cordero, deshuesar y partir en cuadrados de entre 2 y 3 cm de lado.
2. Trocear muy fino el perejil, la cebolla y el ajo.
3. En un cuenco grande, verter el aceite y mezclar con la cebolla, el ajo, el perejil y las especias.

4. Salpimentar la carne y añadirla al cuenco. Debe quedar absolutamente cubierta por el aceite.

5. Cubrir el cuenco con film transparente y meter en la nevera.

6. Dejar la carne macerar en el aceite al menos 24 horas.

7. Transcurrido un día, se puede sacar la carne de la nevera, pinchar y cocinara la plancha o a la brasa.

CONSEJOS

Retirar el exceso de aceite de los pinchos para evitar que se incendien las brasas al cocinarlos en la barbacoa.

Se puede acompañar con ensalada de cebolla y lechuga con aceitunas arrugadas.

PRIME RIB:

COSTILLAR

DE BUEY AL

HORNO

*Este clásico de
la cocina*

Norteamericana

*es un plato para
ocasiones
especiales que
no pasará
desapercibido.*



5 min



20 pax



INGREDIENTES

1/2 Costillar de Buey (6 Kg)

sal

pimienta

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
BUEY	5622	673	329	-	-	-
TOTAL	5622	673	329	-	-	-
PORCIÓN	281	34	17	-	-	-



PREPARACIÓN

1. Pedir al carnicero que separe el hueso de la carne y atarlo de nuevo usando hilo de cocina.
2. Precalentar el horno a 250°.
3. En una bandeja de horno colocar el costillar con el hueso hacia abajo y la grasa hacia arriba.
4. Salpimentar

abundantemente.

5. Introducir la carne en el horno precalentado a 250° y dejar hornear durante 20 minutos.

6. Bajar la temperatura a 120° y hornear 15 minutos por Kg de peso.

7. Transcurrido ese tiempo, sacar la carne y separar del hueso para poder cortarla en filetes y servir.

CONSEJOS

Con el jugo de la carne y un poco de proteína en polvo se puede ligar una salsa para acompañar al costillar.

Decorar con escamas de sal.

ESCALOPE PARMESANO

*Una receta
sencilla para
niños y adultos
que aportará un
punto diferente*

*a la carne,
haciéndola más
sabrosa y
apetecible.*



15 min



6 pax



INGREDIENTES

$\frac{1}{2}$ Kg de filete de ternera

100 g de parmesano rallado

200 g de salvado de trigo

1 huevo

sal y pimienta

Aceite de Coco (para freír)

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CORDERO	3443	250	214	-	-	-
CEBOLLA	48	1	-	10	-	-
AJO	65	3	-	13	-	-
AOVE	450	-	50	-	-	-
TOTAL	4006	254	264	23	-	-
PORCIÓN	334	21	22	2	-	-



PREPARACIÓN

1. Pedir al carnicero que haga filetes finos de ternera. Deben salir al menos 6 en $\frac{1}{2}$ Kg.
2. En un plato llano colocar el salvado de trigo y el parmesano y mezclar bien.
3. En un plato hondo batir el huevo y añadir sal y pimienta.
4. Pasar cada filete por el huevo, hasta cubrirlo totalmente y luego rebozar

con la mezcla de salvado de trigo fino y parmesano.

5. Para freír los escalopes, usar una sartén con Aceite de Coco muy caliente. Freír los escalopes un minuto por una cara y medio minuto por la otra.

CONSEJOS

Para freír en aceite de coco es muy importante que el aceite esté muy caliente, humeando

considerablemente ya que no
se estropea con la
temperatura.

PECHUGAS DE POLLO GUISADAS

*Sencilla receta
que gustará por
igual a niños y
adultos y no*

*requiere mucho
trabajo en la
cocina para
ofrecer un
resultado
espectacular.*



25 min



4 pax



INGREDIENTES

$\frac{1}{2}$ Kg de Pechuga de Pollo

250 ml de nata

100 ml de Aceite de Coco

$\frac{1}{2}$ Cebolla

sal

pimienta

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
POLLO	560	105	16	-	-	-
NATA	1120	4	72	-	-	-
CEBOLLA	48	1	-	10	-	-
ACEITE COCO	90	-	100	-	-	-
TOTAL	1818	110	188	10	-	-
PORCIÓN	303	18	31	2	-	-



PREPARACIÓN

1. En una sartén dorar ligeramente los filetes de pechuga de pollo salpimentados en Aceite de Coco sin terminar de hacerlos y reservar en un plato.
2. En la misma sartén, poner la cebolla cortada en tiras finas y saltear hasta que esté blanda.
3. Añadir a la sartén la nata y

cocinar la cebolla 10 minutos más en la nata.

4. Añadir los filetes de pechuga de pollo ya dorados y dejar cocinar en la nata durante otros 5-10 minutos, dependiendo del grosor, hasta que estén totalmente cocinados pero jugosos.

CONSEJOS

Si se quiere obtener un resultado más exótico, puede

añadirse curry y/o pimentón
al guiso en el último paso
para cambiar el sabor de la
receta.

HAMBRUGU CASERAS

*Una forma sana
y natural de
preparar una
comida que
entusiasma a los*

*niños y es
altamente
nutritiva.*



30 min



10 pax



INGREDIENTES

1 Kg de ternera o buey

1 Huevo

250 g de Salvado de Trigo

2 dientes de Ajo

Perejil

Salsa Worcestershire

Mostaza Americana

sal

pimienta

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
TERNERA	1845	228	106	-	-	-
HUEVO	95	8	7	-	-	
AJO	32	1	-	6	-	-
MOSTAZA	10	1	-	-	-	-
SALVADO TRIGO	355	20	6	-	28	56
TOTAL	2337	258	119	6	28	56
PORCIÓN	234	26	12	1	3	6



PREPARACIÓN

1. Mezclar en un cuenco el huevo batido, el ajo troceado muy fino, el perejil, un chorro de salsa worcestershire y una cucharada de mostaza americana.

2. En un cuenco grande salpimentar la carne que previamente habremos picado.

3. Añadir a la carne el huevo

con los condimentos y mezclar bien.

4. Añadir el salvado de trigo y volver a mezclar.

5. Repartir la carne en 10 porciones iguales y con las manos le damos forma de hamburguesa a cada una.

6. Pasar las hamburguesas por la plancha o el grill.

CONSEJOS

Siguiendo esta misma receta

se pueden hacer albóndigas dividiendo la carne en 25 porciones iguales y dándole forma de bola, que luego freiremos ligeramente antes de cocinar.

Para hacer las hamburguesas más jugosas, puede mezclarse 750 g de ternera con 250 g de cerdo sin apenas variar los valores nutricionales.

SOLOMILLO DE CERDO AL AJILLO

*Esta receta
tradicional es
una forma muy
aromática de*

*preparar un
plato de cerdo.*



15 min



6 pax



INGREDIENTES

1 Kg de solomillo de cerdo

6 dientes de ajo

1 vaso de vino blanco

romero, tomillo y orégano

100 ml de Aceite de Coco
sal
pimienta

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CERDO	1913	196	125	-	-	-
VINO	213	-	-	2	-	-
AJO	96	3	-	18	-	-
ACEITE COCO	90	-	100	-	-	-
TOTAL	2312	199	225	20	-	-
PORCIÓN	385	33	38	3	-	-



PREPARACIÓN

1. En una olla baja calentar el aceite de coco.
2. Añadir el ajo picado junto con el romero, el tomillo y el orégano.
3. Inmediatamente freír ligeramente los medallones de solomillo de cerdo salpimentados sin terminar de hacerlos, solo para sellarlos.
4. Con el fuego vivo, añadir

el vaso de vino blanco y remover bien. Si el caldo no es suficiente, añadir entre $\frac{1}{2}$ y 1 vaso de agua.

5. Dejar cocer a fuego bajo $\frac{1}{2}$ hora para reducir la salsa y terminar de cocinar la carne.

CONSEJOS

Se puede añadir una pizca de pimentón picante si se desea que el guiso pique ligeramente.

FLAMENQUI IBÉRICOS AL PARMESANO

*Un giro
inesperado en
una receta de
toda la vida que*

le aportará un
toque
novedoso,
convirtiéndola
en un éxito
seguro en
cualquier
momento.



30 min



6 pax



INGREDIENTES

6 filetes de babilla de ternera,
cortados muy finos (600
gramos)

18 lonchas de jamón ibérico
100 gr de parmesano rallado

180 gramos de parmesano
cortado en láminas

1 Huevo

Salvado de trigo fino

sal y pimienta

aceite de coco (para freír)

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
TERNERA	1086	134	62	-	-	-
JAMÓN IBÉRICO	720	36	64	-	-	
PARMESANO	1100	112	70	-	-	-
ACEITE COCO	270	-	30	-	-	-
HUEVO	95	8	7	-	-	-
SALVADO TRIGO	355	20	6	-	28	56
TOTAL	3626	310	240	-	28	56
PORCIÓN	604	52	40	-	5	9



PREPARACIÓN

1. Poner el filete de ternera estirado en una tabla.
2. Poner 3 lonchas de jamón y unos 30 gramos de parmesano en láminas para hacer el relleno.
3. Enrollar el filete tratando de dejar los extremos sellados metiendo un poco las puntas dentro.
4. Batir el huevo y añadir sal

y pimienta.

5. En un plato llano grande, mezclar el salvado de trigo y los 100 gramos de parmesano

6. Pasar cada flamenquín por el huevo y rebozar generosamente en la mezcla de salvado de trigo y parmesano. Si es necesario, cuando se seque lo volvemos a pasar por la mezcla para que tenga una capa más gruesa.

7. Freír los flamenquines a fuego alto hasta que notemos que están bien tostados y se pongan rígidos.

CONSEJOS

Si se quiere abaratar la receta, se puede usar queso Grana Padano o Mozzarella en lugar de Parmesano con resultados y valores nutricionales muy similares.

MEATLOAF

El clásico de la comida festiva norteamericana ahora sin carbohidratos.



30 min



6 pax



INGREDIENTES

750 gr ternera picada

250 gr cerdo picado

½ cebolla

2 dientes de ajo

1 cucharada de perejil

1 cucharadita de romero

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta

1 cucharada de salsa
worcestershire

1 cucharada de mostaza

½ vaso de leche entera

1 huevo

250 gr de salvado de trigo

100 ml aceite de coco

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
TERNERA	1356	169	77	-	-	-
CERDO	478	49	31	-	-	
CEBOLLA	12	2	-	1	-	1
AJO	32	-	-	6	-	-
PEREJIL	1	-	-	-	-	-
ROMERO	-	-	-	-	-	-
TOMILLO	8	-	-	1	-	1
WORCESTERSHIRE	50	4	-	-	-	-
MOSTAZA	25	1	2	1	-	-
LECHE	64	3	4	5	-	-
HUEVO	95	8	7	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	425	40	15	-	35	108
ACEITE DE COCO	90	-	100	-	-	-
TOTAL	2636	271	236	14	35	113
PORCIÓN	439	46	39	2	6	19



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.

2. En una sartén sofreír la cebolla y el ajo, picados finamente, junto con el perejil, el romero y el tomillo con todo el aceite de coco y dejar enfriar.

3. Mezclar la carne de cerdo y ternera en un cuenco grande y salpimentar.

4. En otro bowl batir el huevo y añadir la leche, la mostaza, la salsa worcestershire y el sofrito que hemos hecho en la sartén.

5. Añadir todo a la carne y remover bien hasta que quede bien repartido.

6. Añadir a la mezcla el salvado de trigo fino y volver a mezclar bien. Si se pega al cuenco, añadir un poco más de leche hasta que no esté

pegajoso y resbale por la pared del cuenco.

7. Cuando esté todo mezclado, poner en un molde rectangular de bizcocho o similar.

8. Precalentar el horno a 180 grados y en una bandeja de horno poner el molde al revés para que la carne caiga y tenga forma de bizcocho alargado, retirando el propio molde.

8. Cocinar en el horno a 180° durante 60 minutos para sacarlo en su punto de jugosidad. Si se quiere la carne más hecha, cocinar hasta un máximo de 90 minutos.

CONSEJOS

Una vez sacado del horno, dejar reposar entre 5 y 10 minutos antes de partir en porciones.

HÍGADO ENCEBOLLADO AL JEREZ

*Tierno y
sabroso hígado
encebollado
que nos hará*

*variar de la
típica textura de
los filetes de
ternera o pollo.*



30 min



6 pax



INGREDIENTES

1 kg de hígado de ternera
fresco partido en taquitos

1 cebolla

100 ml de vino fino de Jerez

100 ml de aceite de coco

2 dientes de ajo

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HÍGADO DE TERNERA	1360	194	46	42	-	-
CEBOLLA	24	3	1	2	-	1
VINO DE JEREZ	127	-	-	10	-	-
ACEITE DE COCO	900	-	100	-	-	-
AJOS	7	-	-	2	-	-
TOTAL	2418	197	147	56	-	1
PORCIÓN	403	33	25	9	-	-



PREPARACIÓN

1. Poner al fuego una olla con el aceite de coco y añadir la cebolla cortada a juliana. Rehogar.

2. Cuando la cebolla esté tierna, añadir los ajos cortados en láminas finas. Subir el fuego y añadir el hígado de ternera en taquitos.

3. Cuando se selle la carne añadir el vino. Una vez que

empiece a hervir cocer a fuego lento hasta que la carne esté completamente cocinada.

4. Añadir sal al gusto.



A close-up photograph of several different types of sushi rolls arranged on a dark surface. The rolls include salmon, tuna, avocado, and caviar. A semi-transparent circular overlay is centered over the image, containing the text "PESCADOS Y MARISCOS".

**PESCADOS Y
MARISCOS**

Suculentas recetas de pescado y mariscos fáciles de elaborar, con ingredientes que están al alcance de todos. Podrás encontrar una amplia gama de recetas de platos fríos y calientes elaborados con pescado para combinar con entrantes y guarniciones.

BORRIQUETI

A LA SAL

*Receta sencilla
en la que
podemos usar
cualquier
pescado con un*

*resultado tierno
y jugoso.*



5 min



20 min



4 pax



INGREDIENTES

1 borriquete o pescado de
escama

2 paquetes de sal gruesa

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
BORRIQUETE	1185	270	15	-	-	-
TOTAL	1185	270	15	-	-	-
PORCIÓN	296	68	4	-	-	-

Nota: los valores expresados hacen referencia a un pescado de 1,5kg aproximadamente



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°
2. Preparar una bandeja de horno con una cama de sal de al menos medio centímetro de grosor. Poner el pescado preparado y escurrido encima.
3. Cubrir el pescado totalmente con sal, formando una montaña encima del pescado para que quede

cubierto por todas partes.

4. Hornear durante 20 minutos cada 750gr.

5. Sacar la bandeja y retirar el exceso de sal con la ayuda de dos cucharas con cuidado de no romper la piel del pescado.

6. Una vez retirada la sal se procede a retirar la piel con un pequeño corte entre la cabeza y el cuerpo. Deslizar una cuchara limpia de sal por la abertura y tirar hacia arriba.

La piel saldrá fácilmente.

7. Con la carne al descubierto, marcar el centro con el canto de la cuchara y retirar los lomos. Una vez retirado el pescado de un lado, retirar la espina central y levantar la carne de la piel que queda pegada a la sal del fondo de la bandeja.

8. Emplatar y servir.

CONSEJOS

El tiempo de horneado dependerá del tamaño del pescado.

Se puede aderezar el pescado con aceite de oliva virgen extra o con la salsa chimichurri (Pág. 34).

Podemos acompañarlo con una guarnición de champiñones rellenos (Pág. 152).

TARTAR DE SALMÓN Y AGUACATE

*Sabroso tartar
de salmón
salvaje con alto
aporte en*

*grasas
naturales, rico
en Omega 3 y
en fibra.*



30 min



1 pax



INGREDIENTES

250 g de salmón fresco

$\frac{1}{2}$ aguacate

1 yema de huevo con un poco
de clara

aceite de oliva

1 cucharada de mostaza

1 chorrito de salsa
Worcestershire

1 chorrito de salsa de soja
sal

VALORES
NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALMÓN	477	51	30	-	-	-
AGUACATE	269	4	28	3	-	5
YEMA	67	3	6	-	-	-
ACEITE	180	-	20	-	-	-
MOSTAZA	25	1	2	1	-	-
S. WORCESTERSHIRE	50	4	-	-	-	-
SALSA SOJA	10	1	-	1	-	-
TOTAL	1078	64	86	5	-	5
PORCIÓN	270	16	21	1	-	1



PREPARACIÓN

1. Cortar el salmón en láminas de medio centímetro de grosor o menos. Partirlas en tiras y finalmente en daditos. Es aconsejable que no sean más gordos de un cuarto de centímetro.
2. Poner los dados aparte y partir del mismo modo el aguacate.
3. Mezclar bien el salmón y al

aguacate y reservar en un recipiente con film en la nevera.

4. En un cuenco poner la yema del huevo y un poco de clara. Batir y añadir aceite de oliva suficiente para que quede algo líquida. Agregar la salsa Worcestershire, el chorrito de soja y la mostaza.

5. Añadir el aliño al pescado y remover.

6. Servir al momento.



BUCHONES DE ROSADA

*Crujientes
buchones de
rosada que
salvarán las
comidas y cenas*

de los niños.



20 min



6 pax



INGREDIENTES

1 lomo de rosada limpio

2 huevos

salvado de trigo fino

aceite de coco para freír

sal

pimienta

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
ROSADA	292	66	2	-	-	-
HUEVOS	190	16	14	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	51	5	2	-	4	14
ACEITE DE COCO	270	-	30	-	-	-
TOTAL	803	87	48	-	4	14
PORCIÓN	134	15	8	-	1	2



PREPARACIÓN

1. Cortar en tiras los lomos de rosada y salpimentar.
2. Batir los huevos.
3. Pasar los buchones por el huevo y rebozaren salvado de trigo.
4. Calentar el aceite de coco en una sartén hasta que humee. Introducir el pescado y en cuanto el rebozado empiece a dorar sacar de la

sartén y poner a escurrir en unas hojas de papel de cocina.

CONSEJOS

Podemos acompañar con una salsa de mayonesa (Pág. 35) para dar jugosidad.

MERLUZA AL HORNO CON SETAS Y BACON

*Receta sencilla,
barata y
equilibrada para*

toda la familia.



30 min



20 min



4 pax



INGREDIENTES

1 kg de merluza fresca en rodajas

250 g de setas shiitake

250 g de bacón

2 dientes de ajo

aceite de coco

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
MERLUZA	639	119	18	-	-	-
SETAS	68	5	1	15	-	-
BACÓN	1705	37	172	-	-	-
AJO	8	-	-	2	-	-
TOTAL	2420	161	191	17	-	-
PORCIÓN	605	40	48	4	-	-



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Engrasar una fuente de horno con unas gotas de aceite de coco. Colocar las rodajas de merluza.
3. Picar las setas y el bacón. Partir el ajo en láminas finas. Poner todo encima del pescado.
4. Hornear durante 20 minutos.

5. Emplatar y servir.

CONSEJOS

El tiempo de horneado dependerá del grosor de las rodajas de merluza.

Si no se han utilizado muchas setas podemos servirlo acompañado de brócoli con un poco de aceite de oliva.

CAZUELA DE PESCADO AL PIL-PIL

*Delicioso plato
de pescado con
un aporte*

*natural de
nutrientes
procedentes del
pescado, el
marisco y el
aceite.*



60 min



6 pax



INGREDIENTES

1 kg de rosada limpia en filetes

800 g de jibia

2 calamares

1 kg de mejillones

6 vieiras

500 g de gamba blanca

3 dientes de ajo

60 ml de aceite de coco

sal

pimentón dulce

pimentón picante

20 ml de vino blanco

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
ROSADA	730	165	5	-	-	-
JIBIA	576	129	7	-	-	-
CALAMARES	240	48	4	2	-	-
MEJILLONES	821	120	29	20	-	-
VIEIRAS	390	72	4	12	-	-
GAMBAS	470	90	10	5	-	-
AJO	4	-	-	1	-	-
ACEITE DE COCO	540	-	60	-	-	-
VINO BLANCO	12	-	-	-	-	-
TOTAL	3783	626	119	40	-	-
PORCIÓN	631	104	20	6	-	-



PREPARACIÓN

1. Limpiar el pescado.

2. Cortar la jibia en tiras pequeñas y el calamar en rodajas. Pelar las gambas crudas y reservar en la nevera.

3. Poner los mejillones en una olla con un poco de agua y sal. Tapar la olla y poner a fuego alto. Una vez que estén abiertos y anaranjados estarán

listos.

4. Limpiar las vieiras y partir cada una longitudinalmente en dos o tres lonchas redondas.

5. En una cazuela poner el aceite y sofreir los dientes de ajo cortados en láminas. Añadir la jibia y dejar cocinar 3 o 4 minutos. Pasado ese tiempo añadir los calamares y tapar la cazuela. Remover de vez en cuando.

6. Una vez cocinados echar el chorro de vino blanco y bajar el fuego. Añadir el pimentón dulce. Incorporar el pescado y mover. Dar la vuelta y añadir inmediatamente las vieiras.

7. Pasado un minuto mover y añadir las gambas y los mejillones pelados.

8. Rectificar de sal y servir.

ALBÓNDIGA

DE

PESCADO

CON

BECHAMEL

DE

ESPINACAS

*Tiernas y
sabrosas
albóndigas de
pescado
acompañadas
con una salsa*

*suave de
espinacas.*



45 min



4 pax



INGREDIENTES

Para las albóndigas

500 g de rape limpio

500 g de merluza limpia

200 g de langostinos

1/2 cebolla

1 huevo

salvado de trigo

agua

aceite de oliva

sal

pimentón picante

pimienta

aceite de coco

Para la bechamel

225 g de espinacas
congeladas

200 ml de nata

1 cucharada de Agar-Agar

15 g de mantequilla

$\frac{1}{4}$ de cebolleta

$\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez
moscada

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
RAPE	130	29	2	-	-	-
MERLUZA	445	100	5	-	-	-
CALABACINES	92	7	2	8	-	6
LANGOSTINOS	220	49	2	3	-	-
CEBOLLA	12	2	-	1	-	1
HUEVO	95	8	7	-	-	-
ESPINACAS	88	5	7	-	-	-
NATA	376	5	36	7	-	-
AGAR-AGAR	170	10	14	2	-	3
MANTEQUILLA	34	2	3	-	-	-
CEBOLLETA	13	-	-	2	-	1
TOTAL	1675	217	78	23	-	11
PORCIÓN	419	54	20	6	-	3



PREPARACIÓN

Albóndigas

1. Preparar un caldo de pescado con las cabezas y las pieles del pescado. En una olla añadir 1 L de agua e introducir las cabezas, las pieles y las colas de los langostinos. Añadir sal y un chorrito de aceite de oliva. Hervir durante 30 minutos y colar. Reservar.

2. Picar finamente el rape, la merluza, los langostinos y la cebolla. Mezclar.

3. Batir el huevo y añadirlo al pescado. Agregar un poco de pimentón picante.

4. Añadir salvado de trigo hasta que la masa se pueda moldear.

5. Hacer bolas con la masa y freír en una sartén con aceite de coco a fuego intenso. Escurrir sobre un plato con

papel absorbente de cocina.

Bechamel

6. Cocer las espinacas durante 15 minutos. Escurrir y reservar.

7. En una sartén poner la mantequilla y pochar la cebolleta bien picada.

8. Una vez pochada y dorada agregar poco a poco la nata y llevar a ebullición a fuego medio. Agregar el Agar-Agar

y la nuez moscada. Mover.

9. En el vaso de la batidora agregar las espinacas y la nata. Batir bien.

10. Servir caliente sobre las albóndigas.

ARROZ
MELOSO DE
SALMÓN Y
SEPIA CON
SALSA
PICANTE

*Cazuela caliente
de arroz y
pescado
acompañado de
una suave salsa
melosa con un
toque picante.*



45 min



6 pax



INGREDIENTES

2 sobres de arroz konjac

400 g de salmón fresco

300 g de sepia

100 g de gambas cocidas

300 g de tomate

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 guindilla verde

75 g de avellanas

200 ml de leche de coco

50 g de salvado de trigo fino

25 ml de aceite de coco

sal

pimienta

50 g de cilantro fresco

15 g de jengibre picado

semillas de amapola

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
ARROZ KONJAC	42	2	-	-	-	4
SALMÓN	943	101	60	-	-	-
SEPIA	343	73	6	-	-	-
GAMBAS	94	18	2	1	-	-
TOMATE	55	2	1	8	-	-
CEBOLLA	39	1	-	8	-	-
AJO	32	2	-	6	-	-
GUINDILLA	21	1	1	3	-	1
AVELLANAS	479	11	45	7	-	-
LECHE DE COCO	272	-	27	6	-	-
SALVADO DE TRIGO	85	8	3	-	7	23
ACEITE DE COCO	225	-	25	-	-	-
CILANTRO	149	6	9	27	-	21
JENGIBRE	10	-	-	2	-	-
TOTAL	2791	227	179	68	-	49
PORCIÓN	465	37	30	11	-	8



PREPARACIÓN

1. Escurrir el arroz y reservar.
2. Dorar un diente de ajo picado en un cazo con unas gotas de aceite de coco.
3. Agregar el arroz y calentar. Verter agua hasta cubrirlo y añadir la mitad del cilantro picado.
4. Añadir pimienta y sazonar al gusto. Cocinar durante 20 minutos o hasta que se

evapore el agua a fuego medio. Reservar caliente.

5. En un mortero, majar las avellanas hasta conseguir una masa fina. Añadir un poco de sal y el aceite de coco. Incorporar las gambas peladas y el jengibre. Mezclar.

6. En una cazuela con unas gotas de aceite de coco dorar el otro ajo picado y añadir la cebolla y el tomate troceados.

Dejar pochar y añadir la guindilla troceada.

7. Cortar el salmón y la sepia a daditos y salpimentar. Incorporar a la cebolla y cocinar.

8. Retirar el salmón y la sepia una vez cocinados y pasar la salsa por una batidora hasta que quede uniforme y sin grumos. Poner a calentar.

9. Agregara la salsa el arroz, el salmón, la sepia y el

majado con gambas. Verter la leche de coco y añadir el resto de cilantro. Cocinar durante 5 minutos. Incorporar el salvado de trigo y el Agar-Agar y mezclar.

10. Emplatar y servir

TARTAR DE CORVINA

*Suculento tartar
de Corvina
fresca para
sorprender a los
paladares más*

exquisitos.



15 min



2 pax



INGREDIENTES

250 g de Corvina fresca, sin piel ni espinas, cortada en taquitos

1 yema de huevo XL

1 lima

cebolleta

cebollino
sal en escamas
sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CORVINA	260	43	8	-	-	-
YEMA DE HUEVO	65	3	6	-	-	-
LIMA	4	-	-	2	-	-
CEBOLLETA	7	-	-	1	-	-
TOTAL	336	48	14	3	-	-
PORCIÓN	168	24	7	1	-	-



PREPARACIÓN

1. Con la yema del huevo y el aceite de oliva, hacer una emulsión batiendo manualmente con un tenedor o un batidor de varillas.
2. Cortar el cebollino y la cebolleta, ambos muy finos. Añadir a la emulsión junto con un pellizco de sal.
3. Mezclar con la Corvina y añadir la lima exprimida unos

segundos antes de servir, moviendo bien para que se reparta uniformemente.

4. Presentar haciendo una bola en el centro del plato con el pescado aderezado y espolvorear con sal en escamas.

FIDEUÁ DE PESCADO

*Cazuela de
mariscos con un
pequeño
cambio.
Hacemos*

desaparecer los
fideos de trigo
por otro tipo de
fideos cuyo
único aporte
nutricional será
el de la fibra.



10 min



4 pax



INGREDIENTES

500 ml de caldo de pescado

2 calabacines

1 sepia

100 g de mejillones

200 g de gambas rojas

300 g de almejas

200 g de rape

aceite de oliva

sal

pimentón

azafrán

2 tomates

$\frac{1}{2}$ cebolla

1 diente de ajo

1 hoja de laurel

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CALDO DE PESCADO	180	-	20	-	-	-
CALABACINES	92	7	2	8	-	6
SEPIA	188	40	2	1	-	-
MEJILLONES	73	10	2	3	-	-
GAMBAS ROJAS	188	36	4	1	-	-
ALMEJAS	222	38	3	6	-	-
RAPE	130	29	2	-	-	-
TOMATES	44	2	-	6	-	2
CEBOLLA	12	2	-	1	-	1
AJO	4	-	-	1	-	-
TOTAL	1133	164	35	27	-	9
PORCIÓN	283	41	9	7	-	2



PREPARACIÓN

1. En una olla con un poco de agua cocer las almejas. Cuando estén abiertas retirar y colar el agua. Reservar.

2. Con una mandolina o un utensilio de cocina para cortar a juliana cortar el calabacín en tiras finas. Trocear las tiras al tamaño de los fideos. Reservar.

3. Escardar y pelar los

tomates. Quitar las pepitas, triturar y reservar.

4. En una paellera echar un poco de aceite de oliva y echamos el rape y la sepia cortados a dados. Cuando estén marcados reservar.

5. Saltear las gambas peladas durante 2 minutos.

6. Picar y dorar el ajo con la cebolla, añadir el tomate triturado con el pimentón y la hoja de laurel.

7. Echar el calabacín y sofreír un par de minutos. Añadir poco a poco el caldo de pescado y cocer 3 minutos. Añadir los mariscos y dejar cocer hasta que se terminen de hacera fuego medio-alto.

CONSEJOS

El rape lo podemos cambiar por otro tipo de pescado blanco. También podemos añadir unos cuantos mejillones o el marisco que

más nos guste.

No conviene cocinar mucho el calabacín, es mejor que lo dejemos al dente. Si hace falta lo añadiremos una vez que haya empezado la cocción y quede poco caldo. Lo justo para tenerlo 3 minutos.

MERLUZA CON MAYONESA

*Plato jugoso,
sencillo y rápido
de merluza que
hará las delicias*

*de los más
pequeños de la
casa.*



20 min



6 pax



INGREDIENTES

400 g de merluza limpia

1l de agua

mayonesa

aceite de oliva virgen extra
perejil
sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
MERLUZA	356	80	4	-	-	
MAYONESA	2346	8	257	-	-	
TOTAL	2902	88	261	-	-	
PORCIÓN	484	15	43	-	-	



PREPARACIÓN

1. Hervir el agua con un poco de aceite y sal. Una vez que empiece a hervir, echar la merluza limpia sin piel ni espinas y dejar cocer durante 5 o 7 minutos.
2. Cortar la merluza a dados y reservar.
3. Prepararla mayonesa.
4. Mezclar la mayonesa con los trozos de merluza y

espolvorear perejil fresco.

5. Servir templado

SARDINAS **EN ACEITE**

*Plato de
excelente valor
nutricional,
aportándonos
una rica*

*variedad
proteínas y
grasas.*



30 min



20 pax



INGREDIENTES

1000 g de sardinas fresca

500 g de sal gorda

300 ml de aceite de oliva

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SARDINAS	1610	195	90	5	-	-
AOVE	450	-	50	-	-	-
TOTAL	2060	195	140	5	-	-
PORCIÓN	103	10	7	-	-	-



PREPARACIÓN

1. Lavar las sardinas bajo el grifo para eliminar las escamas con la mano. Cortar las cabezas, destripar y con un cuchillo bien afilado sacar los lomos limpios sin espinas.

2. En una fuente de cristal poner una base de sal gorda cubriendo el fondo. Sobre la sal, disponer una primera capa de lomos e sardina con

la carne mirando hacia abajo y cubrir con otra capa de sal gorda. Sobre esta capa volver a distribuir otra capa de lomos de sardina y volver a cubrir de sal. Repetir este paso hasta tener todos los lomos cubiertos de sal.

3. Dejar macerar las sardinas entre 1 y 2 horas. Si son pequeñas con 1 hora será suficiente.

4. Sacar los lomos de la sal y

enjuagar ligeramente debajo del grifo.

5. En un recipiente de cristal verter el aceite. Secar los lomos con papel de cocina y sumergirlos en el aceite.

6. Dejar reposar unas horas en la nevera para que el aceite impregne las sardinas.



SUSHI

*Recetas
variadas de la
famosa comida
japonesa para
sorprender en
comidas, cenas*

y reuniones.

INGREDIENTES COMUNES

hojas de Alga Nori

coliflor

aceite de coco

INGREDIENTES SUSHI MAKI

salmón fresco

atún fresco

pepino

queso cremoso para untar

INGREDIENTES

SUSHI URAMAKI

langostinos

yema de huevo

harina de sésamo

queso cremoso para untar

semillas de sésamo

semillas de amapola

cebolla frita

INGREDIENTES

SUSHI URAMAKI

RAINBOW

atún fresco

pez mantequilla fresco

ventresca fresca

aguacate

queso cremoso para untar

huevas de pez volador

huevas de salmón
gambas en tempura
surimi de cangrejo
anguila fresca

UTENSILIOS

1 esterilla
papel film
cuchillo afilado
soplete de cocina
soplete de cocina



60 min



4 pax



PREPARACIÓN DE LA COLIFLOR

1. Picar los brotes de la coliflor en granitos pequeños con un cuchillo afilado, eliminando los tallos.
2. En una sartén engrasada con un poco de aceite de coco rehogar la coliflor hasta que

quede tierna.

3. Echar la coliflor en una fuente y añadir un chorreón de aceite de coco. Mover hasta que quede integrado uniformemente y reservar en la nevera para que tome consistencia y sea más fácil de manejar.

CONSEJOS

Podemos sustituir el pescado por cualquier otro. Para

atrevidos podemos realizar sushi con pez mantequilla, anguila, vieiras, tempura, etc.

Una de las facilidades que nos da este tipo de comida es que podemos crear infinidad de rollos de sushi con diferentes ingredientes, sabores, salsas... lo único que hay que poner es creatividad.



SUSHI MAKI

PREPARACIÓN

1. Cortar el salmón y el atún

en láminas finas.

2. Cortar el pepino en bastoncillos.

3. Poner sobre la esterilla papel film y extender el alga Nori, cortarla en dos. Una para el Maki de atún y la otra para el Maki de salmón.

4. Untar un poco de queso cremoso sobre la superficie del alga y cubrir con la coliflor, dejando por arriba un trozo de 1'5 cm sin cubrir.

5. Colocar horizontalmente en la parte de abajo un poco de atún y pepino en una, y en otra salmón y aguacate.

6. Envolver la esterilla procurando que no salga el relleno por los lados. Una vez envueltas humedecer el trozo que hemos dejado sin cubrir con un poco de queso y sellar.

7. Llevar a la nevera al menos 30 minutos para que quede compacto y poder cortar con

facilidad.

8. Con un cuchillo afilado previamente mojado, sin quitar el papel film del rollo de sushi, cortar el rollo en mitades. De cada mitad realizar de nuevo un corte a la mitad y de nuevo a la mitad de cada uno de ellos, dando como resultado 8 piezas de shushi.

SUSHI

URAMAKI

PREPARACIÓN

1. Limpiar los langostinos quitándoles las cabezas y dejando el final de la cola.
2. Preparar masa para tempura con la yema, el agua fría y la harina de sésamo. Pasar los langostinos por

harina y seguidamente por la masa de la tempura, freír en aceite de coco muy caliente.

Reservar

3. Envolver la esterilla en papel film hasta plastificarla, y colocar sobre ella el alga Nori. Untar el alga con un poco de queso crema por la cara no brillante y pegar la coliflor sobre él.

4. Con cuidado de que no se despegue dar la vuelta al alga

dejando la coliflor pegada al papel film.

5. Colocar en la parte inferior del alga los langostinos y sobre estos una capa de queso crema.

6. Enrollar el alga con cuidado para que no se salgan los ingredientes.

7. Una vez hecho, rebozar el rollo de Uramaki con semillas de sésamo, amapola o cebolla crujiente. Envolver de nuevo

con el film transparente y presionar para sellar bien los toppings con la ayuda de la esterilla.

8. Llevar a la nevera sin quitar el papel film al menos 30 minutos para que quede compacto y poder cortar con facilidad.

9. Con un cuchillo afilado previamente mojado, sin quitar el papel film del rollo de sushi, cortar el rollo en

mitades. De cada mitad realizar de nuevo un corte a la mitad y de nuevo a la mitad de cada uno de ellos, dando como resultado 8 piezas de shushi.



SUSHI

URAMAKI

RAINBOW

PREPARACIÓN

1. Cortar el atún, la ventresca, el pez mantequilla y el aguacate en láminas finas.

2. Envolver la esterilla en papel film hasta plastificarla,

y colocar sobre ella el alga Nori. Untar el alga con un poco de queso crema por la cara no brillante y pegar la coliflor sobre él.

3. Con cuidado de que no se despegue dar la vuelta al alga dejando la coliflor pegada al papel film.

4. Para el relleno se puede utilizar langostino tempurizado o los cortes de pescado y aguacate

preferidos.

5. Enrollar el alga con cuidado para que no se salgan los ingredientes.

6. Una vez enrollado, presionar para compactar. Poner sobre la superficie, alternadas, las láminas finas de atún, ventresca, pez mantequilla y aguacate. Envolver con papel film y con la ayuda de una esterilla sin plastificar, volver a

presionar para que queden bien unidas las láminas a la coliflor.

7. Dejar reposar en la nevera envuelto en el papel film 30 minutos.

8. Con un cuchillo afilado previamente mojado, sin quitar el papel film del rollo de sushi, cortar el rollo en mitades. De cada mitad realizar de nuevo un corte a la mitad y de nuevo a la mitad

de cada uno de ellos, dando como resultado 8 piezas de shushi.

9. Para decorar, poner sobre la superficie de algunos un montoncito de huevas y con la ayuda del soplete de cocina fundir un poco la superficie.





PASTAS Y

ARROCES



Para los más pequeños de la casa no podían faltar estas recetas elaboradas de pasta y arroz. Aunque en nuestro caso, disfrutarán de los mismos platos saboreando al máximo las salsas y

condimentos incluidos sin añadir ni un gramo de harina, trigo, legumbre, etc, típicos de estas recetas.

La sustitución de pastas elaboradas de konjac o por vegetales ricos en fibra y bajo aporte de hidratos es esencial para que los más pequeños se sacien y se nutran de alimentos ricos en elementos esenciales para el desarrollo físico y mental.

LASAÑA

CAPRESE

*Exquisita lasaña
que engañará a
tu paladar
puesto que no
tiene nada de*

pasta.



60 min



30 min



2 pax



INGREDIENTES

2 calabacines

250 g de mozzarella

100 g de requesón

50 g de queso parmesano

100 g de tomate frito sin
azúcar

1 huevo

300 g de carne de cerdo
picada

albahaca

sal

pimienta

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CALABACÍN	92	7	2	8	-	6
MOZZARELLA	466	40	32	4	-	-
REQUESÓN	101	12	4	3	-	-
PARMESANO	188	18	13	-	-	-
TOMATE FRITO	87	1	7	5	-	2
HUEVO	95	8	7	-	-	-
CARNE PICADA	540	54	36	-	-	-
TOTAL	1569	140	101	20	-	8
PORCIÓN	392	35	25	5	-	2



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°
2. En un recipiente mezclar el huevo con el requesón.
3. Agregar la mitad del parmesano rallado y la mitad de la mozzarella troceada. Reservar.
4. Lavar el calabacín y despuntar. Cortar en lonchas finas de algo menos de medio centímetro de grosor a lo

largo y reservar.

5. En una sartén cocinar la carne picada. Reservar

6. Cubrir la base de una bandeja para hornear de un poco de tomate frito, colocar una capa de láminas de calabacín, encima una capa de salsa de queso y una capa de carne picada. Repetir la operación hasta terminar con una capa de calabacín, la mitad de mozzarella cortada

en rodajas y el que queso parmesano rallado.

7. Hornear a 200° durante 30 minutos.

CONSEJOS

Se puede sustituir el calabacín por finas rodajas de berenjena.

PASTA PENNE

CON ATÚN
Y SALSA DE
ESPINACAS

Deliciosa pasta

*con alto
contenido en
fibra y un
equilibrio
especial entre
proteínas y
grasas.*



15 min



4 pax



INGREDIENTES

50 g de queso parmesano

2 paquetes de pasta penne
pasta Slim

2 latas de atún

250 g de espinacas
congeladas

1 diente de ajo

aceite de oliva

pimienta

sal

200 ml nata

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
PARMESANO	188	18	13	-	-	-
PASTA PENNE	48	4	-	-	-	14
ATÚN	244	29	14	-	-	-
ESPINACAS	55	8	2	1	-	-
AJO	4	-	-	1	-	-
NATA	376	5	36	8	-	-
TOTAL	915	64	65	10	-	14
PORCIÓN	229	16	16	3	-	4



PREPARACIÓN

1. En un recipiente poner abundante agua cocer las espinacas con un pellizco de sal durante 15 minutos o hasta que se suelten y descongelen. Escurrir y reservar.

2. Pelar el ajo y laminar. Echar en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y dorar.

3. Agregar las espinacas ya escurridas y mover. Incorporar la nata y dejar dos minutos. Pasado este tiempo introducir las espinacas y el ajo en el vaso de la batidora y triturar hasta obtener una salsa homogénea. Salpimentar y reservar.

4. Añadir el atún escurrido a la sartén y la pasta penne que habremos enjuagado bien con agua y escurrido previamente.

Cocinar un par de minutos y emplatar.

5. Servir con la salsa de espinacas y el queso parmesano rallado.

CONSEJOS

Las espinacas son una verdura con un alto aporte en fibra y casi exentas de carbohidratos, ideales para acompañar a cualquier comida. Podemos sustituirlas

por la calabaza que posee las mismas propiedades.

ESPAGUETIS CARBONARA TRADICIONA

*Deliciosa pasta
sin hidratos
acompañada de
la tradicional*

salsa carbonara italiana.



15 min



4 pax



INGREDIENTES

50 g de panceta

2 paquetes de espaguetis
pasta Slim

2 huevos

50 g de queso parmesano

1 diente de ajo

aceite de oliva

pimienta

sal

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
PANCETA	235	7	23	-	-	-
ESPAGUETIS	48	4	-	-	-	14
HUEVOS	190	16	14	-	-	-
PARMESANO	188	18	13	-	-	-
AJO	4	-	-	1	-	-
TOTAL	665	45	50	1	-	14
PORCIÓN	166	11	12	-	-	4



PREPARACIÓN

1. Cortar la panceta en tiras. Reservar.
2. Dorar el ajo en una sartén con unas gotas de aceite.
3. Echar la panceta en la sartén y retirar el ajo.
4. En un recipiente batir las yemas de los huevos e incorporar el queso rallado junto con la sal y la pimienta al gusto.

5. Sacar los espaguetis del paquete y ponerlos en un colador. Enjuagar bien.

6. Echarlos a la sartén y calentar junto con la panceta ya dorada.

7. Emplatamos y sin esperar a que enfríe mezclar la pasta con el huevo batido.

8. Servir con queso rallado y pimienta espolvoreada.

NOODLES

DE POLLO

AL CURRY

CON

HIERBABUEN

Plato nutritivo y

delicioso
elaborado con
pasta llena de
fibra con un
aporte de
proteínas y
grasas del pollo
y la salsa fresca

*de hierbabuena
y curry.*



20 min



4 pax



INGREDIENTES

400 g de contramuslo de
pollo deshuesado

1 cucharada de aceite de oliva

1 puerro

1 cucharadita de comino

1 cucharadita de cilantro

1 cucharadita de cardamomo

2 cucharaditas de cúrcuma

1 paquete de Noodles Slim
Pasta

Hierbabuena

Chile

Sal

Pimienta

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CONTRAMUSLO	732	81	45	-	-	-
AOVE	135	-	15	-	-	-
PUERRO	12	-	-	1	-	1
COMINO	10	1	-	1	-	1
CILANTRO	9	-	1	1	-	1
CARDAMOMO	6	-	-	1	-	1
CÚRCUMA	10	-	-	2	-	1
NOODLES SLIM	48	4	-	-	-	14
TOTAL	962	86	61	6	-	19
PORCIÓN	241	21	15	1	-	5



PREPARACIÓN

1. Poner en una sartén el aceite y cuando esté caliente añadir el puerro cortado y sofreír ligeramente.

2. Añadir el pollo salpimentado y cuando comience a dorar poner todas las especias.

3. Incorporar los noodles enjuagados previamente y sazonar con hierbabuena y

chile al gusto.

ARROZ AL CURRY CON CERDO Y TERNERA

*Receta sencilla
que aporta
todos los*

*nutrientes
necesarios. Un
plato distinto
para darse un
capricho en días
en que
queremos salir
de lo habitual.*



15 min



6 pax



INGREDIENTES

2 paquetes de Slim Pasta
Arroz

125 g de carne de ternera a
tacos

125 g de carne de cerdo a
tacos

100 g de guisantes
congelados

50 ml de aceite de coco

25 g de semillas de girasol
crudas

1 ½ cucharada de Curry

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SLIM PASTA ARROZ	48	4	-	-	-	14
CARNE DE TERNERA	220	36	9	-	-	-
CARNE DE CERDO	234	33	11	-	-	-
GUISANTES	89	5	1	12	-	5
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
SEMILLAS DE GIRASOL	55	2	4	2	-	1
CURRY	12	-	-	11	-	2
TOTAL	793	80	40	25	-	22
PORCIÓN	132	13	6	4	-	4



PREPARACIÓN

1. Cocer los guisantes durante 7 minutos.
2. Enjuagar el arroz en abundante agua y dejar escurrir.
3. Poner el aceite de coco en una sartén y saltear la carne.
4. Antes de que se pase la ternera añadir los guisantes y el arroz subiendo de intensidad el fuego.

5. Añadir el curry y saltear un par de minutos más sin dejar de remover.

6. Servir con las semillas de girasol.

TALLARINES CON POLLO Y CHAMPIÑON

*Plato estrella
para dejar los
carbohidratos*

*aparte y darnos
ese capricho
con pasta
proporcionándonos
una sensación
de saciedad.*



20 min



4 pax



INGREDIENTES

2 paquetes Slim Pasta
Fettuccine

300 g de pollo

1 cucharada de aceite de coco

150 g de champiñones
laminados

unas gotas de salsa de soja

semillas de sésamo negro

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
POLLO	560	105	16	-	-	-
SLIM FETTUCCINE	48	4	-	-	-	14
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
CHAMPIÑONES	59	7	2	1	-	3
TOTAL	802	116	33	1	-	17
PORCIÓN	200	29	8	-	-	4



PREPARACIÓN

1. En una sartén poner el aceite de coco y rehogar los champiñones hasta que se doren.
2. Enjuagar la pasta en abundante agua y escurrir.
3. Añadir a la sartén el pollo cortado en pequeños trozos y sofreír con los champiñones unos minutos.
4. A mitad de cocción poner

un chorro de salsa de soja.

5. Cuando al pollo le queden un par de minutos añadir los tallarines y mezclar.

6. Servir adornando con unas semillas de sésamo negras.

WOK DE POLLO

*Wok de pollo y
huevo al estilo
oriental
aderezado con
sésamo, soja y*

*aceite de coco.
¡Una delicia
para el paladar!*



30 min



4 pax



INGREDIENTES

2 paquetes de Slim Pasta

Noodles

500 g de pollo en tiras

½ cebolla

1 pimiento verde

1 huevo

3 cucharadas de aceite de
coco

un chorrito de aceite de
sésamo

semillas de sésamo

salsa de soja

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SLIM NOODLES	48	4	-	-	-	14
POLLO	725	110	30	-	-	-
CEBOLLA	12	2	-	1	-	1
PIMIENTO VERDE	6	-	-	-	-	1
HUEVO	95	8	7	-	-	-
ACEITE DE COCO	405	-	45	-	-	-
TOTAL	1291	124	82	1	-	16
PORCIÓN	323	31	20	-	-	4



PREPARACIÓN

1. Hacer con el huevo una tortilla francesa fina. Reservar.

2. En un wok o sartén poner el aceite de coco a fuego intenso. Cuando esté muy caliente sofreir la cebolla y el pimiento cortados en juliana.

3. Añadir el pollo pasados un par de minutos y poner a fuego medio.

4. Remover y añadir los noodles enjuagados previamente.

5. Añadir la tortilla cortada en tiras, el chorrito de aceite de sésamo y finalmente la salsa de soja.

6. Servir con unos granitos de sésamo para decorar.

ARROZ AL CURRY ROJO CON GAMBAS Y ALMEJAS

Receta basada

*en el sabor y
condimentos de
la cocina hindú.
Un revuelto de
arroz con
mariscos con un
toque delicado
de picante.*



15 min



4 pax



INGREDIENTES

200 g de gambas cocidas y peladas

300 g de almejas

1 paquete de Slim Pasta Arroz

1 $\frac{1}{2}$ cucharada de curry rojo

$\frac{1}{2}$ cebolla

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
GAMBAS	188	36	4	1	-	-
ALMEJAS	222	38	3	6	-	-
CEBOLLA	12	2	-	1	-	1
SLIM PASTA ARROZ	48	4	-	-	-	14
CURRY	15	-	-	3	-	-
TOTAL	485	80	7	11	-	15
PORCIÓN	121	20	2	3	-	4



PREPARACIÓN

1. En una sartén sofreír el ajo picado las almejas y las gambas.
2. Añadir el curry y rehogar.
3. Enjuagar y escurrir el arroz y agregar a la sartén. Cocinar durante 3 minutos más.

CANELONES

A LA

BOLOÑESA

*Versión original
de los
canelones con
pasta elaborada*

*a base de
placas con
huevo y rellenos
de una jugosa
salsa boloñesa.*



30 min



10 min



4 pax



INGREDIENTES

4 tortitas (Pág. 30)

bechamel 4 quesos

1 cucharada de aceite de oliva

200 g de ternera picada

500 g de tomate frito sin
azúcar

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de cominos

1 cucharadita de orégano

1 cucharada de albahaca

100 g de queso parmesano

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
TORTITAS	600	36	52	8	4	14
BECHAMEL QUESOS	565	23	48	6	1	11
AOVE	135	-	15	-	-	-
TERNERA	262	41	11	-	-	-
TOMATE FRITO	435	8	30	25	-	-
COMINOS	8	-	-	1	-	-
ALBAHACA	5	-	-	1	-	1
ORÉGANO	9	-	-	1	-	1
PARMESANO	188	18	13	-	-	-
TOTAL	2207	126	170	42	5	26
PORCIÓN	552	31	42	10	1	7



PREPARACIÓN

1. En una sartén poner el tomate, la carne, el orégano, la albahaca, el comino, el aceite de oliva y sal. Cocer a fuego bajo durante 30 minutos.

2. Precalentar el horno a modo grill a 180°.

3. Cortar las tortitas que ya tendremos preparadas dando forma de cuadrado y rellenar

con una porción de boloñesa sobre cada una. Enrollar y colocar en una fuente de horno.

4. Cubrir los canelones con la bechamel y espolvorear queso parmesano por la superficie.

5. Introducir en el horno durante 10 minutos hasta que el queso se dore.

TIMBAL DE ARROZ

CON
CALAMARES
EN SU TINTA
CON CHIPS

DE CALABACÍN

*Delicioso plato
de pescado que
no podría faltar
en nuestro
menú de*

recetas.



30 min



6 pax



INGREDIENTES

200 g de calamares

1 calabacín pequeño

2 paquetes de arroz pasta slim

$\frac{1}{2}$ cebolla

40 ml de aceite de oliva

2 dientes de ajo

2 bolsitas de tinta de calamar
1 taza de caldo de pescado
sal
perejil
aceite de coco

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CALAMARES	161	32	3	1	-	-
CALABACÍN	23	2	1	2	-	2
CEBOLLA	12	2	-	1	-	1
ARROZ PASTA SLIM	48	4	-	-	-	14
AOVE	360	-	40	-	-	-
AJOS	8	-	-	2	-	-
TINTA DE CALAMAR	-	-	-	-	-	-
CALDO DE PESCADO	90	-	10	-	-	-
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
TOTAL	837	40	69	5	-	17
PORCIÓN	140	7	11	1	-	3



PREPARACIÓN

1. Preparar el caldo de pescado.
2. Limpiar los calamares y rellenarlos con las patas y un poco de arroz.
3. Picar la cebolla y el ajo y pochar en una sartén con el aceite y los calamares.
4. Añadir 1 taza de caldo de pescado y cocer hasta que el caldo se evapore.

5. Disolver la tinta en un poco de agua. Agregar a la cazuela y añadir el arroz previamente enjuagado.

6. Dejar 5 minutos a fuego medio. Reservar.

7. En otra sartén añadir aceite de coco para freír los chips de calabacín.

8. Con una mandolina o utensilio para cortar verduras en lonchas finas troceamos el calabacín creando círculos

finos.

9. Cuando el aceite esté muy caliente introducir un minuto los chips de calabacín y sacar sobre un plato con papel absorbente.

10. Ponemos en el centro de un plato un aro de repostería y lo llenamos con el arroz y los calamares. Por encima cubrimos con unos cuantos chips de calabacín. Servir.

CONSEJOS

Se puede añadir unas cuantas gambas peladas al finalizar la cocción, dejando 1 minuto más y reposando unos minutos antes de servir.

HUEVOS



El huevo, un alimento importante que nos aporta la cantidad de grasas saturadas necesarias al día. Ingrediente que combina con cualquier otro alimento pudiendo crear miles de recetas a base de

tortillas,
gratinados,
bizcochos, etc.

revueltos,
aderezos,

TORTILLA

DE

CALABAZA

CON

QUESO DE

CABRA

*Deliciosa tortilla
de calabaza y
queso que no
tiene nada que
envidiar a la
tortilla de
patatas
tradicional.*



20 min



4 pax



INGREDIENTES

200 g de calabaza

6 huevos

2 cucharadas de aceite de coco

8 rodajas de rulo de queso de cabra

aceite de coco para engrasar

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CALABAZA	52	2	-	10	-	4
HUEVOS	570	48	42	-	-	-
QUESO DE CABRA	240	28	14	-	-	-
TOTAL	862	78	56	11	-	4
PORCIÓN	216	20	14	2	-	1



PREPARACIÓN

1. Con la ayuda de una mandolina o con un cortador de patatas cortar la calabaza en láminas finas.
2. Engrasar una sartén con las dos cucharadas de aceite de coco y calentar. Verter la calabaza y pochar.
3. En un recipiente batir los huevos.
4. Una vez pochada la

calabaza echarla a los huevos e incorporar bien. Añadir sal al gusto.

5. Incorporar la mitad de la mezcla en una sartén. Por la superficie repartir el queso de cabra. Echar por encima el resto de la mezcla cubriendo de esta forma el queso. Tapar y dejar a fuego medio hasta que cuaje para poder darle la vuelta. Dejar por el otro lado hasta que dore.

CONSEJOS

El queso de cabra lo podemos sustituir por cualquier otro alimento. Se puede elaborar una tortilla de calabaza con atún, o incluso una mixta con jamón y queso.

FALSA

PIZZA

*Jugosa pizza a
base de huevo
e ingredientes
naturales exenta
de hidratos de*

carbono.



30 min



1 pax



INGREDIENTES

1 huevo L

20 g de tomate frito sin
azúcares

1 lata de atún

30 g de queso rallado

sal

orégano

1 cucharada de aceite de oliva

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
ATÚN	120	14	7	-	-	
HUEVO	95	8	7	-	-	
TOMATE FRITO	14	-	1	2	-	
QUESO	84	7	6	-	-	
TOTAL	313	29	21	2	-	



PREPARACIÓN

1. Preparar la sartén a fuego intenso con una cucharada de aceite para que el huevo no se pegue.
2. Batir el huevo y verter en la sartén. Esparcir hasta conseguir que ocupe toda la base. Bajar el fuego al mínimo y dejar que se vaya haciendo la tortilla.
3. Poner sobre la superficie

de la tortilla el tomate frito, el queso rallado y el atún previamente escurrido. Dejar la sartén a fuego bajo hasta que el queso se derrita y el atún se caliente. Sazonar con un poco de orégano.

CONSEJOS

Podemos cambiar el atún por cualquier otro ingrediente según preferencias y gustos para variar proteínas y grasas.

HUEVOS

GRATINADOS

*Un plato que
vuelve loco a los
pequeños... y a
los grandes
también, con un*

*magnífico
aporte de
grasas naturales
y proteína de
calidad.*



20 min



20 min



9 pax



INGREDIENTES

9 Huevos

250 g de paté de cerdo

500 ml de falsa bechamel*

100 g de queso rallado

Sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
PATÉ	860	25	83	8	-	-
HUEVOS	855	72	63	-	-	-
QUESO RALLADO	289	26	20	-	-	-
BECHAMEL	591	36	46	9	1	5
TOTAL	2595	159	212	17	1	5
PORCIÓN	288	18	24	2	-	1



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180° .
2. Cocer los huevos en agua con sal y vinagre y dejar enfriar antes de pelarlos.
3. Partir los huevos por la mitad sacando las yemas, que pondremos en un cuenco aparte.
4. Reservar una yema completa y mezclar bien las

otras ocho con el paté.

5. Con la mezcla, rellenar los 18 medios huevos y los presentamos en una bandeja de cristal para el horno, con el relleno hacia arriba.

6. Verter la falsa bechamel (Pág. 36) sobre los huevos y adornar con queso rallado y con la yema que habíamos reservado, usando un rallador para rallarla.

7. Poner la bandeja en el

horno y dejar entre 20 y 30 minutos, hasta que la bechamel y el queso empiecen a dorarse.

CONSEJOS

Se puede añadir cualquier carne picada previamente cocinada a la mezcla de las yemas y el paté, reduciendo la cantidad de ambos de manera idéntica.

REVUELTO

DE

BACALAO Y

FALSA

PATATA

PAJA

*Un clásico de la
cocina del mar,
preparado
ahora de una
forma que no
aporta
prácticamente
carbohidratos y*

*es altamente
nutritivo.*



20 min



6 pax



INGREDIENTES

4 huevos

250 g bacalao desalado

1 calabacín

$\frac{1}{2}$ cebolla

1 diente de ajo

50 ml de Aceite de Coco

Sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	380	32	28	-	-	-
BACALAO	176	39	2	-	-	-
CALABACÍN	23	2	1	2	-	2
CEBOLLA	12	2	-	1	-	-
AJO	4	-	-	1	-	-
ACEITE DE COCO	450	-	50	-	-	-
TOTAL	1045	75	81	4	-	2
PORCIÓN	174	13	14	1	-	-



PREPARACIÓN

1. Partir la cebolla y el calabacín en juliana, haciendo las tiras lo más finas posible.
2. Preparar los huevos batiéndolos y reservándolos en un cuenco con un poco de sal.
3. En una sartén ponera calentar el aceite de coco y cuando esté caliente añadir el ajo partido en láminas finas.

Cuando empiece a dorarse, agregar el calabacín y la cebolla y subir de intensidad el fuego para que se doren bien.

4. Cuando comiencen a dorarse añadir el bacalao cortado en taquitos o en lonchas pequeñas y sofreir un minuto. Finalmente añadir el huevo y remover bien para crear el revuelto, apagando el fuego antes de que el huevo

acabe de cuajarse (se cuajará con el calor residual de la sartén).

CONSEJOS

Si no quieres una textura "al dente" de la cebolla, alternatively puedes pocharla primero a fuego lento y después añadir el calabacín subiendo el fuego.

ENROLLADO DE ESPINACAS Y SALMÓN

*Delicioso y
divertido rollo
de tortilla que*

*hará las delicias
de los más
pequeños.*



10 min



18 min



4 pax



INGREDIENTES

225 g de espinacas
congeladas

2 cucharadas de albahaca
picada

3 huevos L

1 cucharada de eneldo picado

100 ml de nata

100 g de queso rallado

300 g de salmón ahumado

½ cucharadita de sal

1 cucharadita de levadura en
polvo

pimienta negra

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	285	24	21	-	-	-
NATA	188	3	18	4	-	-
SALMÓN	402	44	24	1	-	-
QUESO	281	22	21	1	-	-
ESPINACAS	26	3	-	2	-	3
ALBAHACA	10	1	-	2	-	2
ENELDO	10	-	-	1	-	1
LEVADURA	5	-	-	1	-	-
QUESO RALLADO	289	26	20	-	-	-
TOTAL	615	36	46	9	3	7
PORCIÓN	154	9	12	2	1	2



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.

2. Poner en un cazo agua para hervir las espinacas. Cocerlas hasta que estén descongeladas. Escurrir y reservar.

3. En un recipiente echar las yemas de los huevos, 1 cucharada de albahaca, la sal, la nata, la levadura, las

espinacas y un poco de pimienta al gusto. Triturar hasta obtener una mezcla homogénea.

4. En otro recipiente batir las claras de huevo a punto de nieve y añadir la otra cucharada de albahaca y el eneldo.

5. Añadir las claras a la mezcla de espinacas y con movimientos envolventes integrar ambas mezclas.

6. Forrar una bandeja de horno con papel vegetal y engrasar con aceite o mantequilla. Verter la mezcla y extender por toda la superficie.

7. Hornear durante 15 minutos.

8. Cuando esté lista la plancha de huevo y espinacas cubrir la superficie con el queso rallado, encima las lonchas de salmón y

espolvorear con un poco de eneldo y pimienta. Coger un extremo de papel y enrollar. Presionar y forrar con papel de aluminio.

9. Llevar de nuevo al horno durante 3 minutos más.

CONSEJOS

Podemos sustituir la nata por leche entera para eliminar el exceso de grasa añadiendo una cucharadita de Agar-Agar

para espesar.

ESPIRAL DE POLLO Y PIMIENTO ROJO AL CURRY

Esponjoso rollo

*de tortilla
relleno de pollo
y pimiento.*



20 min



4 pax



INGREDIENTES

100 ml de nata

3 huevos L

200 g de pechuga de pollo

100 g de queso rallado

100 g de pimienta roja

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

1 cucharadita de levadura en polvo

pimienta negra

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
NATA	188	3	18	4	-	-
HUEVOS	285	24	21	-	-	-
PECHUGA DE POLLO	290	44	12	-	-	-
PIMIENTO ROJO	13	-	-	1	-	1
QUESO RALLADO	281	22	21	1	-	-
LEVADURA	5	-	-	1	-	-
TOTAL	1062	93	72	7	-	-
PORCIÓN	266	23	18	2	-	-



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.

2. Poner en un cazo agua para cocer el pollo. Dejar al fuego durante 15 min. Sacar y reservar

3. En un recipiente batir lo huevos, la nata y la levadura. Salpimentar.

4. Pochar el pimiento a dados en una sartén con un poco de

aceite de oliva y añadir el pollo desmenuzado.

5. Mezclar todo en un cuenco con los huevos.

6. Forrar una bandeja de horno con papel vegetal y engrasar con aceite o mantequilla. Verter la mezcla y extender por toda la superficie. Cubrir con el queso rallado.

7. Hornear durante 15 minutos.

8. Una vez pasado el tiempo sacar y enrollar desde el extremo de la bandeja. Forrar con papel de aluminio y llevar 3 minutos más al horno.

CONSEJOS

Podemos sustituir la nata por leche entera para eliminar el exceso de grasa añadiendo una cucharadita de Agar-Agar para espesar.

REVUELTO

DE SETAS,
GAMBAS Y
ESPÁRRAGOS

*Un revuelto
típico y fácil de
realizar que nos*

aporta los
nutrientes y
grasas
necesarias de
forma
equilibrada
aportando
además fibra

natural.



20 min



4 pax



INGREDIENTES

100 g de setas

200 g de espárragos trigueros

200 g de gambas

50 g de jamón serrano

6 huevos

30 g de aceite de oliva

sal

pimienta

$\frac{1}{4}$ de cucharadita de jengibre

1 cucharadita de eneldo
picado

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SETAS	34	4	1	1	-	1
ESPÁRRAGOS	41	4	-	4	-	4
GAMBAS	188	36	4	1	-	-
JAMÓN SERRANO	186	22	11	-	-	-
HUEVOS	570	48	42	1	-	-
ACEITE	270	-	30	-	-	-
JENGIBRE	2	-	-	-	-	-
TOTAL	1291	114	88	7	-	5
PORCIÓN	323	28	22	2	-	2



PREPARACIÓN

1. En una sartén poner las dos cucharadas de aceite de oliva y calentar.
2. Añadir primeramente los espárragos troceados y saltear durante 5 minutos. Incorporar las setas y el jamón y cocinar otros 3 minutos.
3. Agregar las gambas el jengibre y el eneldo.
4. Por encima echar los 6

huevos y mover en círculos hasta que se mezclen bien las yemas y las claras.

5. Cocinar más o menos según gustos.

TORTILLA DE ATÚN Y BRÓCOLI

*Sabrosa tortilla
de textura
esponjosa que
se deshace en*

el paladar.



10 min



4 pax



INGREDIENTES

200 g de brócoli

4 huevos

8 claras de huevo

$\frac{1}{2}$ cebolleta

15 g aceite de oliva

sal

salsa de soja

50 g de queso semicurado

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
BRÓCOLI	72	6	1	10	-	6
HUEVOS	380	32	28	-	-	-
CLARAS DE HUEVO	153	35	1	1	-	-
CEBOLLETA	12	2	-	1	-	-
AOVE	135	-	15	-	-	-
QUESO SEMICURADO	391	29	30	-	-	-
TOTAL	1143	104	75	12	-	6
PORCIÓN	286	26	19	4	-	2



PREPARACIÓN

1. Picar el brócoli y la cebolleta y pochar junto con el aceite en una sartén a fuego medio durante 5 minutos. Reservar

2. Montar las claras de huevo a punto de nieve.

3. Batir los 4 huevos en un recipiente junto con un chorreoncito de salsa de soja y una pizca de sal.

4. Añadir el brócoli y la cebolleta.

5. Incorporar las claras de huevo y mover suavemente para que no bajen.

6. En una sartén engrasada poner un aro de repostería y llenarlo hasta la mitad. Esperar a que cuaje a fuego bajo y retirar el aro. Dar la vuelta y dejar dorar por el otro lado.

7. Realizar el mismo proceso

con el resto de la mezcla.

8. Sobre la superficie de cada tortilla verter unas lascas de queso curado.

CONSEJOS

Retirar el exceso de aceite de los pinchos para evitar que se incendien las brasas al cocinarlos de este modo.

Se puede acompañar con ensalada de cebolla y lechuga con aceitunas arrugadas.

HUEVOS

CON

MARISCO

GRATINADOS

*Huevos rellenos
de deliciosa
ensalada de*

*mariscos con
una ligera capa
de mayonesa
gratinada y
dorada al
horno.*



10 min



5 min



4 pax



INGREDIENTES

6 huevos

vinagre

200 g de gambas cocidas y
peladas

200 g de carne de cangrejo

70 g de mayonesa

5 hojas de escarola

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	570	48	42	-	-	-
GAMBAS	94	18	2	-	-	-
CANGREJO	120	24	1	4	-	-
MAYONESA	587	2	64	-	-	-
ESCAROLA	10	-	-	1	-	-
TOTAL	1381	92	109	5	-	-
PORCIÓN	345	23	27	1	-	-



PREPARACIÓN

1. Cocer los huevos en agua con sal y un poquito de vinagre para que no se rompan. Reservar.

2. En un recipiente mezclar las gambas la carne de cangrejo y la escarola. Licuar hasta que queden en trozos pequeños formando una masa.

3. Agregar 50 g de mayonesa

y mezclar.

4. Precalentar el horno 180° modo grill.

5. Pelar los huevos y partir por la mitad extrayendo las yemas y añadiéndolas a la mezcla de marisco.

6. Rellenar los huevos con la mezcla de marisco y yemas y untar por la superficie con una capa ligeramente gruesa de mayonesa.

7. Poner los huevos en una bandeja para horno.

8. Introducir al horno en modo grill durante 5 minutos o hasta que la mayonesa esté dorada.



GUARNICIONES



Acompaña tus platos principales con pequeñas guarniciones. Aporta el toque de sabor y textura en carnes y pescados con esta pequeña variedad de acompañamientos enfocados

a dejarnos satisfechos y
llenarnos de fibra y minerales
esenciales.

ESPINACAS CON DELICIAS DE MAR

*Salteado de
espinacas con
delicias de*

mariscos.



15 min



4 pax



INGREDIENTES

450 g de espinacas
congeladas

100 g de pulpo cocido

100 g de gambas peladas

100 g de anillas de calamar

1 ajo

aceite de oliva virgen

sal

$\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre
molido

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
ESPINACAS	118	13	2	6	-	12
PULPO	90	18	1	1	-	-
GAMBAS	94	18	2	-	-	-
ANILLAS CALAMAR	80	16	1	-	-	-
JENGIBRE	1	-	-	-	-	-
TOTAL	383	65	6	7	-	12
PORCIÓN	96	16	2	2	-	3



PREPARACIÓN

1. En un cazo con agua hervir las espinacas según el tiempo que indique el fabricante. Escurrir y reservar.

2. En una sartén echar un poco de aceite de oliva y saltear las gambas, el pulpo y el calamar cortados a pedacitos junto con el ajo cortado por la mitad. Cocinar a fuego medio durante 5

minutos.

3. Agregar las espinacas, añadir el jengibre y salpimentar. Remover al fuego durante 3 minutos más.

4. Servir.



SALTEADO

VERDE A LA

SOJA

*Delicioso
salteado de
verduras
salteadas al*

dente con un
ligero toque de
salsa de soja.

Aportarán fibra
y sabor a
nuestro plato
principal.



15 min



4 pax



INGREDIENTES

1 calabacín

$\frac{1}{2}$ cebolla

1 berenjena

1 pimiento verde

100 g de guisantes

sal

salsa de soja

aceite de oliva virgen

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CALABACÍN	46	4	1	4	-	3
CEBOLLA	32	1	-	5	-	2
BERENJENA	57	3	-	6	-	7
PIMIENTO VERDE	7	-	-	-	-	1
GUISANTES	74	6	-	8	-	4
TOTAL	216	14	1	26	-	17
PORCIÓN	54	4	-	6	-	4



PREPARACIÓN

1. En una sartén echar un poco de aceite de oliva y pochar la cebolla que habremos cortado a juliana previamente.

2. Agregar el calabacín, la berenjena y el pimiento verde cortados a dados y finalmente los guisantes. Salpimentar y cocinar durante 10 minutos a fuego medio.

3. Añadir un chorreón de salsa de soja, mover y cocinar durante 3 minutos más sin dejar de mover.

4. Servir.

CHAMPIÑON RELLENOS

*Acompaña tus
platos de carne
o pescado con
estos jugosos
champiñones*

rellenos.



15 min



15 min



4 pax



INGREDIENTES

12 champiñones grandes

50 g de queso parmesano
rallado

100 g de pechuga de pavo

20 ml de aceite de oliva

pimienta

tomillo picado

sal

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CHAMPIÑONES	81	10	3	1	-	5
QUESO PARMESANO	188	18	13	-	-	-
PECHUGA DE PAVO	105	24	1	-	-	-
ACEITE	180	-	20	-	-	-
TOTAL	554	52	37	1	-	5
PORCIÓN	139	13	9	-	-	1



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180° .
2. Limpiar los champiñones quitándoles el tallo y colocarlos boca arriba en una bandeja de horno.
3. Rociar el aceite sobre los champiñones.
4. En un recipiente mezclar el queso parmesano, la pechuga de pavo cortada a daditos junto con los tallos picados de

los champiñones.

5. Rellenar los champiñones con la mezcla y espolvorear tomillo picado y sal sobre éstos.

6. Hornear durante 15 minutos.

**TIMBAL DE
ESPÁRRAGO
TRIGUEROS**
CON
GAMBAS Y
JAMÓN

*Delicioso
revuelto de
espárragos con
gambas y jamón
que aportará un
extra de fibra y
proteína a
nuestros platos*

principales.



20 min



4 pax



INGREDIENTES

300 g de espárragos verdes

100 g de gambas peladas

100 g de jamón ibérico a dados

4 huevos de codorniz

aceite de oliva virgen

1 litro de agua

sal gorda

pimienta

pimentón dulce

**VALORES
NUTRICIONALES
APROXIMADOS**

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
ESPÁRRAGOS	63	7	-	6	-	4
GAMBAS	94	18	2	-	-	-
JAMÓN IBÉRICO	375	43	22	-	-	-
HUEVOS	62	5	4	-	-	-
TOTAL	594	73	28	6	-	4
PORCIÓN	149	18	7	1	-	1



PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar los espárragos en trozos de no más de 2 centímetros de largo.
2. En una sartén con un poquito de aceite de oliva saltear los espárragos con un poco de sal.
3. Añadir las gambas y el jamón. Dejar cocinar durante 3 minutos y reservar.

4. Poner a hervir agua en una olla grande. Preparar 4 tazas cubiertas con papel film sobresaliendo por los bordes. Cascar los huevos e introducir cada uno en una taza. Cerrar los extremos del papel film con un nudo o hilo quedando una bolsita con el huevo de codorniz dentro. Escalfar los huevos en el agua hirviendo durante 5 minutos. Sacar y reservar.

5. Emplatar con la ayuda de un molde hueco de aluminio poniendo de base los espárragos y el jamón, seguido de las gambas y por último un huevo escalfado. Echar por la superficie unos granitos de sal gorda, pimienta, pimentón y unas gotas de aceite de oliva.



Para acabar con una buena comida sugerimos una lista de postres para todos los gustos que van desde cremas hasta elaborados bizcochos.

Recetas dulces sin incorporar

azúcares refinados ni hidratos de carbono, postres perfectos para acabar de la guinda a una buena comida.

TIRAMISÚ

*Magnífico
postre italiano
elaborado a
base de queso
mascarpone y
un delicioso y*

tierno bizcocho de café.



15 min



45 min



8 pax



INGREDIENTES

Para el bizcocho

200 g de salvado de trigo fino

4 Huevos L

4 cucharadas de café soluble

1 sobre de levadura en polvo

125 ml de aceite de oliva

1 yogur griego natural

2 cucharadas de edulcorante líquido

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

1 cucharadita de bicarbonato sódico

Para el relleno

3 huevos M

250 g queso mascarpone

Chocolate negro en polvo sin
azúcar

1 cucharadita de edulcorante
líquido

**VALORES
NUTRICIONALES
APROXIMADOS**

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALVADO DE TRIGO	340	32	12	-	28	90
HUEVOS	665	56	49	1	-	-
CAFÉ	45	5	-	-	-	-
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
AOVE	1125	-	125	-	-	-
YOGUR	153	5	13	5	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
MASCARPONE	516	5	54	3	-	-
CHOCOLATE	188	13	8	8	-	16
TOTAL	3058	117	378	24	28	106
PORCIÓN	306	12	38	2	3	11



PREPARACIÓN

Bizcocho

1. Precalentar el horno a 180°.
2. En un recipiente batir los huevos y el yogur.
3. Incorporar poco a poco el salvado de trigo hasta integrar.
4. Echar la levadura, el bicarbonato la cucharadita de Agar-Agar y el edulcorante. Mezclar.

5. Añadir poco a poco el aceite de oliva batiendo con cuidado hasta incorporarlo bien a la masa.

6. Forrar una bandeja de horno con papel vegetal y extender la masa por toda la superficie.

7. Hornear durante 15 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Desmoldar dándole la vuelta sobre unas rejillas y dejar

enfriar.

Relleno

8. Separar las claras de las yemas.

9. Batir las yemas junto con el edulcorante hasta que blanqueen y suban de tamaño. Añadir el mascarpone y mezclar.

10. Batir las claras a punto de nieve e incorporar con movimientos envolventes a la

mezcla anterior.

Montaje

11. Dividir el bizcocho en dos partes iguales. Poner una de base y cubrir con la mitad de la crema de queso. Espolvorear cacao amargo y cubrir con la otra lámina de bizcocho. Repetir la operación anterior echando encima del bizcocho el resto de crema terminando con el cacao.

Dejar en la nevera como mínimo 3 horas.

CONSEJOS

Si queremos que el bizcocho esté algo más tierno lo sacaremos de la nevera 10 minutos antes de servirlo.

MINI TARTAS DE QUESO Y AGUACATE

*Delicioso postre
a base de crema
de queso y*

*aguacate
combinado con
una superficie
crujiente de
avellanas.*



15 min



15 min



6 pax



INGREDIENTES

Para la base

3 gotas de edulcorante líquido
1 cucharadita de canela
molida

1 taza de salvado de trigo

40 g de mantequilla a
temperatura ambiente

Para el relleno

200 g de queso crema

1 aguacate

1 cucharada de edulcorante
líquido

2 claras de huevo

2 hojas de gelatina neutra

**VALORES
NUTRICIONALES
APROXIMADOS**

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALVADO DE TRIGO	221	21	8	-	18	59
CANELA	8	-	-	1	-	2
MANTEQUILLA	297	-	33	-	-	-
QUESO CREMA	480	10	46	6	-	-
AGUACATE	312	9	71	27	-	14
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
CLARAS DE HUEVO	38	9	-	-	-	-
GELATINA	12	4	-	-	-	-
TOTAL	1368	53	158	35	18	75
PORCIÓN	228	9	26	6	2	13



PREPARACIÓN

Base

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
3. En unos moldes de aluminio para magdalenas o flan (redondos) previamente engrasados, echar pequeñas porciones de la mezcla y

cubrir el fondo y mitad de las paredes. Presionar bien para que no queden huecos.

4. Meter en el horno durante 15 minutos. Dejar enfriar y reservar.

Relleno

5. Dejar en un poco de agua fría la hoja de gelatina para que se hidrate. Llevar al fuego y calentar hasta disolver. Dejar enfriar.

6. Batir el queso crema, el aguacate, el edulcorante y el agua con la gelatina.

7. Montar las claras a punto de nieve y agregar a la mezcla anterior. Mezclar suavemente con la ayuda de una espátula con movimientos envolventes para que no se bajen las claras.

8. Meter la mezcla en una manga pastelera y dejar reposar en el frigorífico

durante 1 hora como mínimo.

9. Rellenar nuestras bases de salvado con la mezcla de queso crema y aguacate y espolvorear por la superficie avellana molida.

CONSEJOS

Dejar en el frigorífico 3 horas antes de servir.

Se puede cambiar la cobertura de avellanas por otro fruto seco como las

almendras o los pistachos.

MUFFINS

DE

CHOCOLATE

*Esponjosos
muffins de
chocolate, ricos
en proteínas.*

Especiales para desayunos y meriendas.



20 min



25 min



10 pax



INGREDIENTES

200 g de salvado de trigo

30 g de proteína en polvo

4 huevos L

40 g de chocolate en polvo
puro sin azúcar

1 yogur griego natural

100 ml de aceite de oliva

2 cucharadas de edulcorante
líquido

1 sobre de levadura en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

30 g de almendras molidas

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALVADO DE TRIGO	340	32	12	-	28	100
HUEVOS	380	32	28	-	-	-
AOVE	900	-	100	-	-	-
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
PROTEÍNA	108	28	-	1	-	-
CHOCOLATE	150	10	7	7	-	13
YOGUR	153	5	13	5	-	-
ALMENDRAS	188	8	16	1	-	-
TOTAL	2245	116	176	25	56	134
PORCIÓN	225	12	18	3	6	13



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.

2. En un recipiente batir los huevos y el yogur. Añadir el chocolate hasta integrar.

3. Incorporar poco a poco el salvado de trigo.

4. Echar la levadura, el bicarbonato y el edulcorante. Mezclar.

5. Añadir poco a poco el

aceite de oliva batiendo con cuidado hasta incorporarlo bien a la masa.

6. Verter la masa en unos moldes para magdalenas sin sobrepasar más de $\frac{3}{4}$ de su capacidad.

7. Espolvorear por encima de cada uno la almendra molida.

8. Meter en el horno durante 25 minutos.

9. Dejar enfriar en el horno y

sacar a los 10 minutos sobre unas rejillas para que terminen de enfriarse.

CONSEJOS

Podemos sustituir la almendra por cualquier otro fruto seco o por unos trocitos de chocolate negro sin azúcar.

Si queremos reducir el aporte de grasas podemos eliminar las almendras.

TARTA DE REQUESÓN Y CHOCOLATE

*Postre típico
que no podría
faltar en nuestro*

*recetario a base
de queso fresco
ligero y una
base esponjosa
de chocolate.*



20 min



15 min



10 pax



INGREDIENTES

Para la base

50 g de salvado de trigo fino

4 claras de huevo

40 g de harina de almendra

½ cucharadita de canela

2 cucharadas de chocolate en polvo puro sin azúcar

Para el relleno

250 g de requesón

2 cucharadas de edulcorante líquido

200 ml de nata líquida

3 hojas de gelatina neutra

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
SALVADO DE TRIGO	85	8	3	-	7	23
CLARAS DE HUEVO	77	17	-	-	-	-
HARINA ALMENDRA	250	10	22	1	-	-
REQUESÓN	253	31	11	8	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
NATA	672	4	70	6	-	-
CHOCOLATE	113	16	4	4	-	10
GELATINA	18	6	-	-	-	-
CANELA	4	-	-	-	-	1
TOTAL	1472	92	110	20	7	34
PORCIÓN	147	9	11	2	3	4



PREPARACIÓN

Para la base

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Montar las claras a punto de nieve.
3. Mezclar los ingredientes secos y añadir las claras ya montadas.
4. Incorporar las claras con la ayuda de unas varillas con movimientos envolventes

para que no bajen demasiado.

5. Engrasar un molde y cubrir con la mezcla toda la superficie y un poco de las paredes.

6. Hornear durante 15 minutos.

Para el relleno

7. En un cazo, poner al fuego la nata, la gelatina y el edulcorante sin que llegue a hervir. Apartar del fuego y

agregar el queso. Batir y dejar templar.

8. Verter la mezcla sobre la base de salvado y dejar enfriar por completo. Meter en la nevera y dejar durante 3 horas como mínimo.

9. Hornear durante 15 minutos.

Para el relleno

10. En un cazo, poner al fuego la nata, la gelatina y el

edulcorante sin que llegue a hervir. Apartar del fuego y agregar el queso. Batir y dejar templar.

11. Verter la mezcla sobre la base de salvado y dejar enfriar por completo. Meter en la nevera y dejar durante 3 horas como mínimo.

BIZCOCHO

DE

MASCARPON

CON

MORAS Y

FRAMBUESAS

*Tierno bizcocho
de queso
combinado con
una pequeña
porción de
frutas rojas que
hará las delicias
de las*

meriendas y desayunos.



30 min



40 min



10 pax



INGREDIENTES

3 huevos

150 g de salvado de trigo

50 ml de aceite de oliva

100 g de nata líquida

75 g de proteína en polvo sin
carbohidratos

1 sobre de levadura en polvo

200 g de queso mascarpone

100 g de frambuesas

100 g de moras

2 cucharadas de edulcorante
líquido

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	285	24	21	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	255	24	9	-	21	68
AOVE	450	-	50	-	-	-
NATA	336	2	35	3	-	-
PROTEÍNA	273	69	1	1	-	-
MASCARPONE	516	5	54	3	-	-
LEVADURA	26	1	-	6	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
FRAMBUESAS	37	1	1	7	-	3
MORAS	37	1	1	6	-	2
TOTAL	2215	127	172	27	21	73
PORCIÓN	222	13	17	2	2	7



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Separar las claras de las yemas.
3. Batir las claras a punto de nieve.
4. Mezclar el aceite, el edulcorante, la nata, las yemas y el queso mascarpone. Batir hasta integrar todo.

5. Añadir a la mezcla anterior el salvado de trigo, la levadura y la sal.

6. Verter a la masa las claras a punto de nieve e incorporar con la ayuda de una espátula con movimientos envolventes. Una vez incorporados todos los ingredientes echar las fresas y las moras y mezclar.

7. Engrasar un molde desmoldable y verter la masa.

8. Hornear durante 40 minutos.

9. Dejar enfriar en el horno y sacar a los 10 minutos sobre unas rejillas para que terminen de enfriarse.

TARTA DE QUESO Y FRAMBUESAS

*Deliciosa tarta
de base
esponjosa y
rellena de una*

ligera mousse de queso y frambuesas.



20 min



15 min



10 pax



INGREDIENTES

Para la base

4 claras de huevo

15 g de proteína en polvo

40 g de harina de almendra

15 g de lino molido

Para el relleno

100 ml de nata líquida

1 tarrina de queso crema

200 g de frambuesas

6 láminas de gelatina

2 cucharadas de edulcorante
líquido

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
CLARAS DE HUEVO	77	17	-	-	-	-
PROTEÍNA	54	14	-	-	-	-
HARINA ALMENDRA	250	10	22	1	-	-
LINO	16	-	-	3	-	-
NATA	336	2	35	3	-	-
QUESO CREMA	480	10	46	6	-	-
FRAMBUESAS	199	13	15	3	-	-
GELATINA	36	12	-	-	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
TOTAL	1448	78	118	17	-	-
PORCIÓN	145	8	12	2	-	-



PREPARACIÓN

Base

1. Precalentar el horno a 180°.
2. Montar las claras a punto de nieve.
3. Añadir la almendra, la proteína y el lino. Mezclar con movimientos envolventes para que no bajen las claras.
4. Colocar sobre la superficie de un molde y meter al horno durante 15'. Sacar y reservar.

Relleno

5. Poner las láminas de gelatina a hidratar en un poco de agua fría.

6. En un cazo calentar la nata junto con las frambuesas y añadir la gelatina hidratada. Mover hasta que se integre. Batir y dejar enfriar.

7. En un recipiente verter el queso crema y batir con unas varillas hasta que quede cremoso. Añadir la mezcla de

nata y frambuesas y mezclar junto con el edulcorante. Una vez que obtengamos una mezcla homogénea sin grumos añadimos al molde con la base que habíamos preparado anteriormente.

8. Introducir en el frigorífico y dejar como mínimo 3 horas.

CONSEJOS

Podemos adornar la superficie con mermelada de

frutos rojos casera o con unas cuantas moras y hojas de menta.

El tamaño y el número de porciones dependerá del tipo de molde que utilicemos

QUESADA

Postre de queso fresco que no podía faltar en nuestro recetario. Ideal para los que no

*sean muy
dulceros.*



10 min



40 min



14 pax



INGREDIENTES

2 huevos L

200 g de nata líquida

100 g de mantequilla

1 yogur griego

300 g de queso fresco cremoso

150 g de proteína en polvo

ralladura de 1 limón

16 g de Agar-Agar

1 cucharadita de canela en polvo

1 $\frac{1}{2}$ cucharada de edulcorante líquido

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	190	16	14	-	-	-
NATA	672	4	70	6	-	-
MANTEQUILLA	743	1	82	1	-	-
YOGUR	153	5	13	5	-	-
QUESO FRESCO	234	21	11	12	-	2
PROTEÍNA	545	138	1	2	-	-
RALLADURA LIMÓN	1	-	-	-	-	-
AGAR AGAR	4	-	-	1	-	15
CANELA	8	-	-	-	-	2
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
TOTAL	2550	185	191	28	-	19
PORCIÓN	255	19	19	2	-	2



PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 180° .
2. Derretir la mantequilla y batir junto con los huevos el yogur, la proteína, el queso y la canela.
3. En un cazo, poner al fuego la nata y echar el Agar-Agar. Mover hasta disolver. No hace falta calentar mucho la nata sólo hasta que se integre el Agar-Agar.

4. Echar la nata a la mezcla anterior, añadir la ralladura de limón y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.

5. Verter la mezcla en un molde engrasado con un poco de mantequilla o aceite.

6. Hornear durante 40 minutos.

CONSEJOS

Podemos sustituir el queso fresco por otro tipo de queso

en pomada que nos guste,
depende de la intensidad de
sabor que queramos darle.

BOCADITOS DE CHOCOLATE

*Deliciosos y
tiernos
bizcochitos
rellenos de*

*queso para
disfrutar del
postre sin
remordimientos.*



10 min



40 min



14 pax



INGREDIENTES

Para la masa

3 huevos L

100 g de salvado de trigo fino

125 ml de agua

60 g de mantequilla

60 g de proteína en polvo

1 cucharadita de bicarbonato
sódico

1 cucharadita de levadura en
polvo

1 cucharadita de edulcorante
líquido

Para el relleno

250 g de queso mascarpone

2 cucharadas de chocolate
negro en polvo sin azúcar

1 cucharadita de edulcorante
líquido

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
HUEVOS	285	63	24	-	-	-
SALVADO DE TRIGO	170	16	6	-	14	49
MANTEQUILLA	446	-	49	-	-	-
PROTEÍNA	216	56	-	2	-	-
LEVADURA	5	-	-	1	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
QUESO MASCARPONE	516	5	54	3	-	-
CHOCOLATE	113	16	4	4	-	10
TOTAL	1751	156	145	11	14	55
PORCIÓN	88	8	7	1	1	3



PREPARACIÓN

Para la masa

1. Precalentar el horno a 200°.
2. En un cazo llevar a ebullición el agua, la mantequilla y el edulcorante. Retirar.
3. Añadir el salvado de trigo y mezclar hasta incorporar.
4. Agregar los huevos de uno en uno.

5. Meter la masa en una manga pastelera.

6. Forrar una bandeja de horno con papel vegetal. Sobre este hacer pequeños montoncitos de forma redonda con la masa dejando espacio entre unos y otros.

7. Hornear durante 15 minutos.

8. Dejar enfriar sobre unas rejillas.

Para el relleno

9. En un recipiente echar el queso, el chocolate y el edulcorante. Con la ayuda de unas varillas mezclar hasta obtener una masa cremosa y homogénea.

10. Reservar en la nevera.

Montaje

11. Una vez fríos los círculos de masa coger uno y untar con gran cantidad sobre la

superficie que ha quedado pegada al papel el relleno de mascarpone, cubrir con otro círculo siempre con la base pegada al queso.

12. Espolvorear con un poco de chocolate en polvo.

MERMELADA DE FRAMBUESAS

*Si eres de
desayunos
dulces esta
mermelada*

*proteica te
vendrá muy
bien para untar
con tus
tostadas.*



30 min



50 pax



INGREDIENTES

10 g de mantequilla

30 ml de zumo de limón

2 cucharadas de edulcorante líquido

1000 g de frambuesas

400 g de proteína en polvo

30 g de Agar-Agar

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
MANTEQUILLA	74	-	8	-	-	
ZUMO DE LIMÓN	13	-	-	1	-	
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	
FRAMBUESAS	394	9	6	75	-	
PROTEÍNA	1452	368	4	8	-	
AGAR-AGAR	8	-	-	2	-	28
TOTAL	1941	377	18	88	-	28
PORCIÓN	20	8	-	2	-	



PREPARACIÓN

1. En una sartén poner todos los ingredientes y cocer 30 minutos hasta obtener una textura cremosa.
2. Verter aún caliente en un tarro de cristal y cerrar bien.
3. Una vez fría conservar en la nevera.

CONSEJOS

Podemos sustituir las

frambuesas por unas fresas, moras o grosellas. Teniendo en cuenta siempre las frutas que menos azúcares y carbohidratos nos aporten.

Cada porción equivale a 20 g de mermelada.





BEBIDAS

Los batidos de proteínas son una alternativa muy sencilla y rápida para las comidas entre horas que son

difíciles de realizar dependiendo del tipo de actividad o trabajo que realicemos.

Son fáciles de hacer y pueden tomarse en cualquier parte, aportándonos en todo momento la cantidad justa de proteínas y grasas que necesitemos en base a nuestro estilo de vida.

Presentamos diferentes alternativas para tomar esta

bebida nutritiva en la que
alternaremos diferentes
sabores. La base en nuestro
caso siempre la realizaremos
con agua pero puede
cambiarse perfectamente por
leche entera o cualquier tipo
de líquido sin azúcar y bajo o
nulo en carbohidratos.

BATIDO

PROTEICO

DE

CHOCOLATE

Bebida

refrescante de

alto valor

*nutritivo con
sabor a
chocolate. Ideal
para el
desayuno o
después de un
duro ejercicio.*



5 min



1 pax



INGREDIENTES

250 ml de agua fría

15 g de proteína en polvo sin
carbohidratos

1 cucharada de aceite de coco

1 cucharadita de cacao en
polvo sin azúcar

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
PROTEÍNA	54	14	-	-	-	-
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
CACAO	3	-	-	-	-	-
TOTAL	192	14	15	-	-	-



PREPARACIÓN

1. En un vaso añadir la proteína en polvo, el cacao y el agua. Batir bien hasta que no queden grumos.
2. Incorporar el aceite de coco y volver a batir.

CONSEJOS

Si el agua está muy fría y dejamos el batido reposar un poco el aceite de coco se solidificará creando pequeñas

burbujas de color blanquecino. Si te gusta el sabor a coco y encontrarte pequeñas burbujas de éstas no importará pero si eres de los que no, no dejes el batido reposar mucho tiempo.

BATIDO

PROTEICO

DE

ESPIRULINA

Bebida

refrescante de

alto valor

*nutritivo con
sabor a
avellanas. Ideal
para el
desayuno o
después de un
duro ejercicio.*



5 min



1 pax



INGREDIENTES

250 ml agua fría

15 g de proteína en polvo sin
carbohidratos

1 cucharada de aceite de coco

1 cucharada de esencia de
avellanas

1 cucharada de alga
espirulina en polvo

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
PROTEÍNA	54	14	-	-	-	
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	
ESENCIA AVELLANAS	-	-	-	-	-	
ESPIRULINA	59	9	1	1	-	
TOTAL	248	23	16	1	-	



PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes menos el aceite de coco.

2. Una vez realizada la mezcla con una consistencia parecida a la de un batido añadir el aceite de coco y mezclar.

CONSEJOS

La consistencia del batido la dará la cantidad de agua que

utilicemos. Si gusta un batido más espeso utilizaremos menos agua.

CAFÉ

PROTEICO

*Deliciosa
bebida que nos
aportará
energía y el
aporte nutritivo*

*necesario a
nuestras
necesidades.*



5 min



1 pax



INGREDIENTES

250 ml de agua

15 g de proteína en polvo sin
carbohidratos

1 cucharadita de aceite de coco

1 cucharada de café soluble

1 cucharadita de edulcorante en polvo sin carbohidratos

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
PROTEÍNA	54	14	-	-	-	-
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
CAFÉ	2	-	-	-	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
TOTAL	191	14	15	1	-	-



PREPARACIÓN

1. En un vaso añadir todos los ingredientes menos el aceite de coco. Batir.
2. Agregar el aceite de coco y mezclar.

CONSEJOS

Añadir más o menos agua dependiendo de la consistencia que le queramos dar al batido.

Podemos añadir café soluble o de cafetera dependiendo de la intensidad y cantidad de café que queramos.

BATIDO

PROTEICO

DE

PLÁTANO Y

CHOCOLATE

Bebida

refrescante de
alto valor
nutritivo con
sabor a
chocolate. Ideal
para el
desayuno o
después de un

duro ejercicio.



5 min



1 pax



INGREDIENTES

250 ml de agua fría

15 g de proteína en polvo sin
carbohidratos

1 cucharada de almendras en
polvo

1 cucharadita de esencia o

aroma de plátano

1 cucharadita de cacao en polvo sin azúcar

VALORES NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
PROTEÍNA	54	14	-	-	-	-
ALMENDRAS	94	4	8	-	-	-
ESENCIA PLÁTANO	-	-	-	-	-	-
CACAO	3	-	-	-	-	-
TOTAL	286	18	23	-	-	-



PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

CONSEJOS

Dependiendo de la consistencia que le queramos dar al batido añadiremos más o menos agua.

BATIDO

PROTEICO

DE FRUTOS

ROJOS

Bebida

refrescante de

alto valor

*nutritivo con
sabor a frutas
del bosque.*

*Aporta de
manera natural
el aporte
nutritivo diario
de una forma*

*agradable y
deliciosa al
paladar.*



5 min



1 pax



INGREDIENTES

150 ml de agua fría

50 ml de nata líquida

15 g de proteína en polvo sin

carbohidratos

20 g de fresas

20 g de moras

1 cucharadita de edulcorante
en polvo

VALORES

NUTRICIONALES

APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
NATA	168	1	18	1	-	-
PROTEÍNA	54	14	-	-	-	-
FRESAS	8	-	-	1	-	-
MORAS	9	-	-	1	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
TOTAL	239	15	18	4	-	-



PREPARACIÓN

1. Licuar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

CONSEJOS

Dependiendo de la consistencia que le queramos dar al batido añadiremos más o menos agua.

BATIDO PROTEICO DE TÉ VERDE

*No podía faltar
el té en nuestras
bebidas. El té*

*verde aportará
un sabor
diferente y
refrescante a
nuestro batido
proteico.*



5 min



1 pax



INGREDIENTES

250 ml de agua

15 g de proteína en polvo sin carbohidratos

1 cucharada de aceite de coco

1 bolsita de té verde

1 rama de canela

1 cucharadita de edulcorante en polvo

VALORES

NUTRICIONALES APROXIMADOS

(expresados en gramos)

INGREDIENTES	KCAL	PROTEINAS	GRASAS	HIDRATOS ASIMILABLES	HIDRATOS NO ASIMILABLES	FIBRA
PROTEÍNA	54	14	-	-	-	-
ACEITE DE COCO	135	-	15	-	-	-
TÉ VERDE	2	-	-	-	-	-
EDULCORANTE	-	-	-	1	-	-
TOTAL	191	14	15	1	-	-



PREPARACIÓN

1. En un cazo verter el agua junto con la rama de canela, el edulcorante y el sobre de té. Calentar hasta el punto de ebullición. Retirar y dejar enfriar.
2. Colar el té y añadir la proteína. Batir hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Añadir el aceite de coco y volver a mezclar.

CONSEJOS

Dependiendo de la consistencia que le queramos dar al batido añadiremos más o menos agua.

Si nos gusta un té más intenso podemos añadir una bolsita más o cambiar por otro tipo de té siempre y cuando no tenga azúcares.

EPÍLOGO



LA
SOCIEDAD:
UN REBAÑO
MANIPULADO
POR LA
INDUSTRIA

Si nos paramos a pensar, ¿cuántas veces vemos a nuestro alrededor campañas, carteles y publicidad con la imagen de una chica joven, esbelta, de piel tersa y cabello perfecto? Y en el bando contrario, ¿a un chico al que le sobran músculos y le falta el vello u otros rasgos típicamente masculinos? Ya sea para una crema anti edad recomendada para personas que rondan los

40 años, o para un anuncio de caída capilar en el que el protagonista tiene más cabello que una fábrica de pelucas, el modelo de este tipo de anuncio nunca se va a asemejar ni por asomo al sector al que va dirigido. Es parte de una estrategia con promesas dirigidas a arreglar todo tipo de imperfecciones o problemas causados por el deterioro que produce la edad.

Todos estos estímulos están presentes constantemente, de modo consciente o inconsciente, en este tipo de anuncios. Nos hacen tener diferentes figuras de imagen corporal como la deseada, la establecida, la irreal y la real. No es de extrañar que en los últimos años la incidencia de trastornos de alimentación haya aumentado significativamente, además de inflar las carteras de cirujanos

plásticos, dietistas, empresas alimenticias, farmacéuticas, etc. ¿Podrá la industria ponerse algún día de acuerdo acerca del definitivo ideal de belleza? Unos meses lo dan por figuras morenas y siluetas voluptuosas, otros meses cambian repentinamente a pieles claras y translúcidas con cuerpos rectos y delgados, otros están marcados por la excentricidad y lo poco habitual... ¡nos van

a volver locos! ¿Podremos estar alguna vez a gusto con nuestra imagen si, día tras día, nos ofrecen un modelo diferente de belleza ideal que nos van metiendo obligatoriamente por la vista en todo tipo de tiendas de ropa, cosmética y demás?

En un programa denuncian la anorexia y seguidamente nos venden un milagro reductor en el que la modelo

carece de cartucheras, pecho y abdomen. Una modelo a la que dan ganas de darle un puchero en vez del parche reductor o pastilla para eliminar la grasa sobrante que, en ocasiones, es inexistente

Creemos que pensamos por nosotros mismos, que concebimos ideas a partir de inferencias y deducciones. Creemos que nuestros gustos,

moda, estilo e ideas no son impuestos, cuando la realidad es que nuestro pensamiento y conducta están regidos y dirigidos por las grandes empresas, por el gran mercado económico que maneja cada una de las cuerdas de nuestra vida. Corta y crea a su antojo modas, productos, ideales y opiniones. Nos hacen creer que somos únicos cuando nos manejan para crear conflictos,

rebeliones e incluso guerras, poniendo en conflicto una lluvia de ideas para todo tipo de persona que al fin y al cabo terminará aceptando según su educación, moral e ideales. No somos únicos, elegimos entre un abanico de personalidades que nos ofrecen y cambian según los tiempos.

¿Qué es lo más preocupante de todo esto? Pues que ya no

juegan sólo con nuestra mente, sino también con nuestra salud. Uno de los pilares de la economía mundial se centra en la alimentación, moviendo a su vez industrias farmacéuticas, escuelas de nutrición, productores de alimentos, y un largo etcétera. Mueven ficha inventando pandemias y formas de alimentación que califican de sanas y que están a años luz de la idea de lo

nutritivo que abundan en sus
menús precocinados.



La distorsión perceptual ya no es sólo exclusiva de trastornos como la anorexia o la bulimia, entre otros desórdenes alimenticios. Es una constante con la que convivimos diariamente. Gente obsesionada con su aspecto físico y dar buena imagen para conseguir aceptación, creando obsesiones que concluyen en una insatisfacción corporal

estimando su imagen física de acuerdo al conjunto de emociones, pensamientos y actitudes negativos que concluyen en una imagen y tamaño corporal alejadas de lo real.

Alguna vez te habrás preguntado por qué no te ves igual en una foto que mirándote al espejo. Este sesgo en la percepción es muy común cuando nos

sentimos culpables por haber comido en exceso o haber ingerido alimentos que no se encuentran en nuestro tipo de dieta habitual y que consideramos nocivos o causantes del aumento de peso. La percepción es muy diferente según el ángulo en el que nos miremos en el espejo, está a tiempo real y nos pillamos desde todas las perspectivas, sin embargo, en una foto posamos sólo para el

momento, calculando nuestro perfil más favorecedor y el ángulo en el que podemos salir más delgados, esbeltos, altos, etc. Lo tenemos todo preparado para que la imagen salga tal y como la habíamos estudiado.

No es lógico pensar que durante las horas que le siguen a una comida copiosa nuestro organismo haya producido tales cambios

como para poder apreciarse en una imagen. Nos observamos con recelo esos pómulos que se han hinchado en un abrir y cerrar de ojos y le echamos la culpa al filete de ternera que nos hemos comido sintiéndonos culpables de no haber elegido en su lugar una ensalada ligera con una pieza de fruta en lugar del trozo de tarta de queso que nos hemos dado el lujo de tomar para terminar

una comida familiar. Pero lo que no nos cuentan es que el causante de la obesidad no es el filete sino sus acompañantes e ingredientes adicionales como el azúcar o el trigo. La poca información, la culpabilidad y la baja autoestima son las causantes en mayor medida de esa distorsión corporal.

Estas reacciones conductuales hacia el propio

cuerpo se van configurando durante la infancia a través de experiencias vividas como la aceptación de los compañeros a través de comentarios y comparaciones, las que realizamos nosotros mismos comparándonos con el modelo ideal, el modelado familiar y social, así como la conformidad con nuestro cuerpo. Todas estas sensaciones y conductas van a dar lugar a lo que más tarde

será la percepción de nuestro esquema corporal que durante el desarrollo psicomotor habrá experimentado cambios y nuevas sensaciones. Como he comentado antes, las modas cambian y nuestro cuerpo ha de pasar por diferentes procesos de cambio para llegar al ideal de la sociedad en ese determinado momento haciendo de esta forma que cada vez más sintamos un continuo rechazo

hacia éste.

Antes de mirarte al espejo, comparar una foto o realizar una autocrítica superficial párate a pensar. Mírate bien, y fuera de la existencia de ese modelo ideal de belleza autoimpuesto piensa si te gusta lo que ves, si estás a gusto y tu cuerpo no está sufriendo daños a causa de los continuos cambios que realizas para llegar a tu meta.

Lo importante es la salud. Llevar una dieta rica en nutrientes es eficaz para sentirnos bien con nosotros mismos, para estar rebosantes de energía y poder realizar cualquier actividad influyendo de esta forma en la autoestima. Si nos sentimos bien psíquicamente nos gustará lo que vemos, nos gustará lo que desarrollamos diariamente y seremos un poco más nosotros mismos,

únicos entre toda la sociedad. Podemos elegir estar como queremos.

Sentirnos bien con nosotros mismos no es sólo cosa de agrado ni conformidad sino de salud y longevidad. ¿A quién le gustaría ser una mujer u hombre modelo con Alzheimer o alguna que otra enfermedad degenerativa? Si nos cuidamos desde dentro podremos llegar a ser las

personas que buscamos tanto externa como internamente, llenas de salud, energía y fuerzas para superar cualquier obstáculo que se ponga por delante.

Que no te engañen ni intenten venderte el pecho de moda, el trasero perfecto o la piel ideal. Nada existe sin retoques, todo el mundo tiene imperfecciones y eso es lo que nos hace únicos y

diferentes. Nuestra esencia e icono de identidad son esos pequeños detalles que nosotros podremos ver defectuosos pero que para otra gente serán seña de agrado y diferenciación.

Antes de comenzar alguna dieta para cualquier tipo de fin, ya sea adelgazar, generar masa muscular, aumentar las defensas, combatir anemias, dolencias, etc., infórmate,

pero no mediante foros de Internet, sino por libros, especialistas o información de base científica y probada.

Empieza a quererte y a sentirte una persona única al margen de estereotipos y figuras impuestas por una industria cuyo principal objetivo es la venta de productos. Recuerda, lo primero es tu salud, sin salud no hay físico, ideas, fuerzas

ni ánimos.

EDUCACIÓN TEMPRANA

COMO
PILAR DE LA
SALUD

No soy madre, por lo que
no hablo de la
experiencia, pero por mi

formación y conocimientos dentro del ámbito de la psicología y en concreto en edades tempranas, puedo decir que los casos de diagnósticos en trastornos de índole comportamental, emocional, social y de desarrollo de habilidades, entre otras, están aumentando significativamente y la causa principal en la mayoría de los casos radica en la educación que los niños reciben de sus

padres.

Conforme pasan los años la sociedad avanza a un paso agigantado de la mano de la ciencia. La manera de hacer las cosas, de jugar, de limpiar, incluso de educar, va cambiando. Somos una civilización avanzada pero... ¿hemos avanzado para bien o para mal? Pongo un ejemplo: la famosa escena del niño que no se quiere comer el plato

que hay en la mesa. La actitud empleada por parte de la figura paterna presente en esos momentos va a iniciar lo que será un desarrollo favorable en la educación nutricional de su hijo o todo lo contrario, maleducarlo hacia hábitos de vida poco saludables. Si estás en el primer caso, no le darás otra cosa a tu hijo que no sea lo que haya en el plato, castigando su conducta y

evitando que se repita en posteriores ocasiones. De lo contrario, si estás en el segundo caso y sientes preocupación por dejar con hambre o poco alimentado a tu hijo, cederás a sus peticiones y cambiarás ese pescado o muslo de pollo con ensalada por unas patatas fritas y un helado de postre para perdonarte el mal rato que ha pasado pensando que se iba a quedar sin comer,

reforzando de esta manera su conducta y animándolo a volver a repetirla por el éxito que ha tenido al realizarla. A veces pensamos que es preferible que el niño coma comida poco nutritiva pero que le aporta energía a que se quede sin comer porque no transige con comerse lo que le hemos ofrecido en primera instancia.

¿Qué ha sido de las

antiguas meriendas, otra comida que ha evolucionado o 'involucionado', un bocadillo lleno de salchichón, mantequilla, lomo, zurrapa o cualquier otro embutido hecho por el charcutero de la esquina? Se ha sustituido por llamativos y adictivos bollos con chocolate, cañas de crema, galletas, cereales y podría seguir con un sinfín de productos. Hemos cambiado lo nutritivo de un plato de

media tarde para hinchar al cuerpo por productos llenos de energía en forma de combustible rápido, que desnutre y crea adicción a largo plazo. ¿Qué tienen en común todos estos productos? El azúcar, puesto que lo nutritivo se quedó dentro del famoso bocadillo de jamón, paté, queso, o salchichón.

Hoy día, gracias a los avances y estudios, podemos

demostrar que un gran número de enfermedades degenerativas están causadas o agravadas por el consumo regular de azúcar como la diabetes, el estreñimiento crónico, la osteoporosis, el Alzheimer, las alergias, la obesidad o incluso el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

La hiperactividad de los niños va aumentando; los

trastornos de alimentación, atención, control de la agresividad, problemas de memoria, y un largo etcétera se van abriendo paso en una nueva era en la que los libros de psicología y terapias especializadas en niños van aumentando de grosor con la incorporación incluso de nuevos trastornos y etiquetas para problemas específicos en un mundo que avanza pero se estanca en educación, salud y

sanidad.

Estamos creando personas inmaduras en cuerpos de 40 años. Eximimos de responsabilidades a nuestros niños por el mero hecho de excusarles por su corta edad - cuando sean mayores ya tendrán tiempo de hacerlo-, - déjales que jueguen, ya nos encargamos nosotros como padres de recoger habitaciones, hacerles

camas...-. Un niño se conoce más sus derechos que sus obligaciones. La disciplina es fundamental para educar a un niño y que crezca fuerte y sano. Empezando por darle responsabilidades y educándolo con una alimentación de hierro.

No podemos eximir a un niño por el mero hecho de que tenga 3 o 7 años. La educación comienza desde el

momento del nacimiento. Enseñamos a discriminar estímulos, a potenciar habilidades sociales, a crear y fomentar diferentes tipos de apegos. Reconozco que el nivel de vida de estos tiempos es algo más estresante que el de antaño. El trabajo fuera de casa de ambos padres obliga a tener que dejar al niño en guarderías o al cargo de cuidadores durante la mayoría de la jornada. Un estilo de

vida que cada vez se manifiesta de manera más determinante en el desarrollo psicológico de un niño.

La mayoría de los padres no conocen a sus hijos. Trabajan, llegan cansados y lo que más desean es caer rendidos a descansar en sus hogares. Desatienden el desarrollo evolutivo de sus niños, que conocen más sus educadores o niñeras que a

sus propios padres. ¿Quién no ha cedido a los caprichos de un niño para calmar las ganas de alboroto o posibles rabietas? Dar los mandos de la autoridad a un niño es empezar a educar para que más adelante sea castigado por la sociedad.

Desde el nacimiento, el niño es un pequeño detective. Investiga cada estímulo presente a su alrededor. Pero

sobre todo, está en continua observación realizando pruebas para saber a quién debe unirse o de quién alejarse. Desde el momento que un niño empieza a tirar sus juguetes desde la cuna o el carrito está observando quién es la persona encargada de recogerlos, quién va a ser la persona encargada de darle aquello que necesite. Investiga formas de alcanzar su meta: llantos, pataletas...

desarrolla las técnicas de atención que más resultados positivos le dan. Por ello, desde el nacimiento hay que darles a los niños el apoyo y apego necesario pero también inculcarles metas, objetivos y responsabilidades.

No podemos pretender tener al hijo perfecto, inteligente, educado, responsable y autodependiente cuando

nuestro estilo educativo se
torna hacia los extremos, o
demasiado permisivo o
demasiado autoritario.
Eduquemos desde lo
intermedio, siendo
democráticos y responsables
de nuestros actos.
Empecemos educándonos a
nosotros mismos, para que el
niño tenga feedback y
aprenda observando,
empapándose de cada
conducta que hagamos

pensando en su beneficio.
Vamos a ser el espejo de su futuro.

Bien es cierto que la influencia del ambiente y del contexto en el que se desenvuelvan los niños es también crucial para su educación y desarrollo, siendo de vital importancia con quién se relacione, el barrio en el que viva, el nivel educacional que tenga en su

centro de educación, cómo emplea el tiempo libre, etc. Pero lo que no se puede negar es que la base para que un niño no tome direcciones incorrectas en un futuro o adolescencia proviene de la educación familiar. Dejemos que sea el niño quien tome decisiones, que se equivoque, que aprenda que todo acto tiene consecuencias y a ser responsable de tales. Sólo de esta forma y desde el cariño

podremos educar a niños
fuertes, sanos y
autodependientes.

Alimentémoslos de
conocimientos asentándolos
con una buena nutrición
acorde con sus estilos de
vida.



