



María Real Capell

*farmacéutica, nutricionista
y psiconeuroinmunoendocrina*

RECETARIO CPG 2025



ÍNDICE

DESAYUNOS	7
1. Pudding de chía	7
2. Porridge de avena con manzana y zanahoria cruda rallada	7
3. Pastel de huevos al micro	7
4. Masa para creps de trigo sarraceno	8
5. Smoothies de hortalizas.....	8
ENSALADAS:	8
6. Ensalada de Kale, manzana y parmesano	8
7. Ensalada de pepino, fresas y queso de cabra	9
8. Ensalada arcoíris:	9
9. Ensalada de Calabacín y queso fresco.....	10
10. Ensalada de judía, atún y alcaparras	10
11. Ensalada de melón, pollo y feta	10
12. Ensalada de brotes depurativa	11
13. Ensalada de patata, coliflor y mostaza	11
14. Ensalada de salmón con aceitunas y pepino	11
15. Ensalada de patata, salmón ahumado aguacate y alcaparras.....	12
16. Ensalada templada de setas y granada.....	13
17. Ensalada templada de patata y salmón.....	13
18. Ensalada muy green	13
19. Ensalada de cítricos y espinacas	14
20. Ensalada de zanahoria y salmón	14
PLATOS ÚNICOS CON LEGUMBRES:	14
21. Ensalada de Lentejas, remolacha, aguacate y nueces	15
22. Lentejas en escabeche	15
23. Garbanzos con judías y gambones	15
24. Alubias a la hortelana con pimentón dulce.....	16
25. Ensalada de arroz, lentejas, aguacate y tomate	16
26. Alubias con acelgas.....	17
27. Garbanzos con bacalao.....	17
28. Garbanzos al curry	18
CREMAS, SOPAS, PURÉS Y GAZPACHOS	19
29. Sopa de miso.....	19
30. Caldo de huesos	19



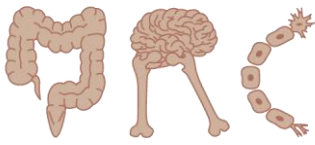
31.	Crema de puerros y almendras.....	20
32.	Caldo de pescado.....	20
33.	Sopa de remolacha	21
34.	Crema Hipócrates.....	21
35.	Crema de calabaza a la naranja con anís estrellado.....	22
36.	Sopa de zanahoria y jengibre	22
37.	Sopa de pollo tradicional.....	23
38.	Sopa de apionabo y puerro	23
39.	Sopa antiinflamatoria.....	24
40.	Sopa de verduras.....	24
41.	Caldo con calabacín, gambas y jengibre.....	25
42.	Crema de guisantes y brócoli.....	25
43.	Crema de remolacha y coco.....	26
44.	Puré de manzana verde y chirivía.....	26
45.	Vichyssoise de puerro y cole kale	27
46.	Sopa de shiitakes, pollo y brócoli	27
47.	Caldo de pollo tradicional	28
48.	Crema de coliflor.....	28
49.	Gazpacho de crucíferas	29
50.	Gazpacho antiox.....	29
51.	Crema de espárragos:	29
52.	Sopa Pho	30
53.	Sopa de Apio y jengibre.....	31
54.	Sopa Minestrone.....	31
55.	Sopa de ajo.....	31
56.	Sopa de cebolla	32
57.	Consomé depurativo con nabo y setas.....	32
HAMBURGUESAS VEGETALES:.....		33
58.	Hamburguesa de azukis o alubias rojas.....	33
59.	Hamburguesa de garbanzos, quinoa y remolacha	33
60.	Hamburguesa de polenta y verduras:.....	34
ACOMPAÑAMIENTOS PARA EL 50%		35
61.	Acompañamiento de parrillada de verduras con salsa romesco.....	35
62.	Acompañamiento de champiñones, acelgas, cebolla y ajo/perejil	35
63.	Acompañamiento de judías, zanahoria, acelgas y cebolla	36



64.	Acompañamiento de boniato, zanahoria, acelgas y cebolla	36
65.	Acompañamiento de repollo, zanahoria, brócoli, acelgas y cebolla	36
66.	Acompañamiento repollo, lombarda, cebolla y zanahoria	37
67.	Acompañamiento de pisto de verduras al horno.....	37
68.	Acompañamiento de repollo, apio, cebolla y zanahoria	37
69.	Acompañamiento de espinacas y pimientos de colores.....	38
70.	Coliflor al curri.....	38
71.	Tubérculos arcoiris asados	38
72.	Espárragos asados con romero	39
73.	Porrusalda con cúrcuma	39
74.	Tallarines de calabacín con salsa boletus.....	39
75.	Alcachofas con menta y ajo.....	40
76.	Pollo con salsa de almendras	40
77.	Albóndigas de pavo con hortalizas.....	41
78.	Merluza con gambas	42
79.	Pollo con setas	42
80.	Solomillo con col y manzana.....	43
81.	Secreto ibérico con raíces estofadas	43
82.	Berenjenas/calabacines rellenas de pollo y verduritas.....	43
83.	Estofado de ternera	44
84.	Parrillada de pavo, col lombarda y acelgas	45
85.	Hamburguesa de pollo con ajo y albahaca	45
86.	Hamburguesa de guisantes	46
87.	Hamburguesa de garbanzos y champiñones.....	46
88.	Guiso sencillo de patatas con gambas y pulpo.....	47
89.	Salmón adobado.....	48
90.	Salmón con crosta de aguacate	48
91.	Tártar de salmón	49
92.	Pescado blanco con cúrcuma, jengibre y comino:	49
93.	Rollitos de calabacín y langostinos	50
94.	Boloñesa de salmón con espaguetis de calabacín.....	50
95.	Chips de kale.....	50
KONJAC		51
96.	Konjac con sopa de cebolla.....	51
97.	Konjac a la carbonara.....	51



98.	Konjac con calabacín y gambas	52
99.	Konjac con ternera.....	52
100.	Risotto konjac con pollo y espárragos	52
101.	Arroz konjac a la cubana.....	53
102.	Konjac con pollo al estilo oriental	53
103.	Konjac con crucíferas y proteína	54
104.	Konjac con salpicón de mariscos	54
105.	Konjac vegano	54
106.	Konjac con merluza	55
OTRAS RECETAS		56
107.	Poke bowl de salmón.....	56
108.	Buddha bowl.....	56
109.	Fritatta de Espinacas, salmón y huevo	57
110.	Chips de col Kale	57
111.	Hummus de garbanzos.....	57
112.	Guacamole.....	58
113.	Lassi de mango y jengibre	58
BEBIDAS SALUDABLES		59
114.	Fanta Saludable	59
115.	Gin-tonic Saludable	59
116.	Nestea Saludable	59
117.	Cúrcuma latte.....	60
ALIÑOS:.....		60
118.	Aliño de romero fresco.....	60
119.	Aliño de cúrcuma y pimentón	60
120.	Aliño de cúrcuma y limón	60
121.	Aliño de cúrcuma y jengibre	61
122.	Aliño de cúrcuma y comino.....	61
123.	Aliño de cúrcuma y pimienta negra clásico.....	61
124.	Aliño de cúrcuma y cilantro	61
125.	Aliño de cúrcuma y mostaza	61
126.	Aliño de cúrcuma y orégano	61
127.	Aliño de tomillo	61





DESAYUNOS

1. Pudding de chía

Ingredientes:

- 2 yogures naturales cabra/vaca
- 1 kiwi
- 10 arándanos
- 1 cucharada sopera de lino molido
- 1 cucharada sopera de chía molidas

Preparación:

Mezclar todo en un bol y servir. Se puede añadir otras frutas y semillas (cáñamo, nibs de cacao, etc.)

2. Porridge de avena con manzana y zanahoria cruda rallada

Ingredientes:

- 1 taza de copos de avena
- 2 tazas de bebida vegetal sin azúcares añadidas
- 1 manzana grande
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 cucharadita de canela de ceylán en polvo
- 1 pizca de nuez moscada
- Se pueden añadir también frutos rojos o frutos secos (20g).

Preparación:

- 1) En una cazuela añade la bebida vegetal y los copos de avena. Lleva a ebullición a fuego medio, removiendo ocasionalmente para evitar que la avena se pegue al fondo.
- 2) Una vez que la mezcla comience a hervir, reduce el fuego y añade la manzana y zanahoria ralladas. Mezcla bien.
- 3) Continúa cocinando a fuego lento, removiendo ocasionalmente, hasta que la avena esté suave y haya absorbido la mayor parte de la leche.
- 4) Agrega la canela y la nuez moscada, y remueve bien.

3. Pastel de huevos al micro

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 plátanos

Preparación:

- 1) Triturar los plátanos y los huevos en una batidora y añadir en un recipiente de cristal que pueda ir al micro.
- 2) En este punto le puedes añadir arándanos, cacao puro, té matcha...
- 3) Calentar al microondas a temperatura máxima durante 6-7 minutos.

Consejo: Ideal en el desayuno o cuando hay antojo de dulce, muy rico en proteínas



4. Masa para creps de trigo sarraceno

Ingredientes:

- 1 vaso de harina de trigo sarraceno,
- 1 huevo
- 1 vaso de agua y una pizca de sal.
- Aceite de coco para untar la sartén.

Preparación:

- 1) Mezclar la harina, huevo, agua y sal hasta que quede un semilíquido.
- 2) Untar una sartén con 1 cucharadita de aceite de coco y calentar bien.
- 3) Añadir 3 cucharadas soperas de masa y hacer 3 minutos por una parte y 3 minutos por la otra.

5. Smoothies de hortalizas

Los smoothies se hacen triturando las hortalizas y frutas enteras, se le puede añadir agua, hielo o bebida vegetal. Para que sean smoothies saludables tienen que contener siempre hortalizas (espinacas, pepino, etc).

Ingredientes: (1-2 raciones)

- 1 taza de espinacas baby
- 1/2 pepino pelado
- 1 puñado de perejil fresco
- 1 vaso de agua
- 1 manzana
- Zumo de medio limón

Preparación:

- 1) Lavar todas las frutas y triturar.

ENSALADAS:

Las ensaladas de este recetario son para darte ideas. No hace falta que salgas a comprar algún ingrediente si quieres hacer una y justo te falta un ingrediente. Si te falta algún ingrediente inténtalo cambiar por ingredientes similares. Si la ensalada no lleva proteínas y quieres comer un plato único le puedes añadir entre 120g y 200g de proteína, 100g de boniato o patata y tendrás un plato único.

6. Ensalada de Kale, manzana y parmesano

Ingredientes (2 personas):

- 200g col kale
- 1 manzana reineta
- 30g parmesano
- Jugo de 1 limón



Preparación:

- 5) Parte las hojas de col kale y desecha los nervios más duros. Córtalas finitas. Amasa bien las hojas con el jugo de 1 limón y luego escurre el jugo de limón restante.
- 6) Corta la manzana en cuñas finas. Haz virutas con el parmesano.
- 7) Mezcla la col con la manzana. Sirve la ensalada con las virutas de parmesano o parmesano en polvo.
- 8) Puedes añadir un aliño del recetario

7. Ensalada de pepino, fresas y queso de cabra

Ingredientes (1 persona):

- 1 pepino
- 8 fresas
- 40g queso de cabra
- 2 ramitas menta
- 1 cda pipas de calabaza
- 1/2 vinagreta

Preparación:

- 1) Corta el pepino en rodajas finas, parte las fresas en cuartos y corta la menta en tiritas.
- 2) Dispón el pepino y las fresas en una fuente y esparce por encima el queso, la menta y las pipas.
- 3) Rocía la ensalada con la vinagreta antes de servirla.

8. Ensalada arcoíris:

Ingredientes:

- Pimiento rojo en tiras
- Pimiento amarillo en tiras
- Endibia
- Achicoria
- Col rizada
- Lombarda
- Brotes de Brócoli
- Kimchi
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE) y zumo de limón o vinagre

Preparación:

- 1) Lava bien y corta los ingredientes en tiras finitas y colócalos en una fuente.
- 2) Decora con los brotes de brócoli y el kimchi y finalmente aliña con el AOVE y un poco de zumo de limón



9. Ensalada de Calabacín y queso fresco

Ingredientes (2 personas):

- 2 calabacines
- 800g queso fresco de cabra
- 40g piñones
- ½ ramito albahaca
- 1 cucharada de AOVE
- 1 diente ajo

Preparación:

- 1) Dora los piñones 3 minutos en una sartén a fuego fuerte.
- 2) Chafa la mitad de los piñones con el ajo, las hojas de la albahaca y aceite.
- 3) Corta los calabacines en rodajas muy finas, úntalas bien con la salsa del punto 2 y salpimenta.
- 4) Sirve la ensalada con el queso desmenuzado por encima.

10. Ensalada de judía, atún y alcaparras

Ingredientes (1 persona):

- 120g de judía verde hervida
- 150g lomos de atún en aceite
- 60g alcaparras
- 1 pimiento rojo
- 6 ramitas cilantro
- ½ vinagreta

Preparación:

- 1) Hierve las judías verdes y déjalas enfriar.
- 2) Lava bien las alcaparras y escúrrelas.
- 3) Corta el pimiento en tiras finas. Deshoja el cilantro. Desmiga el atún reservando el aceite.
- 4) Antes de servir la ensalada, mezcla las judías, las alcaparras, el pimiento, el cilantro y el atún con el aceite del atún y la vinagreta.

11. Ensalada de melón, pollo y feta

Ingredientes (2-3 personas):

- 1 melón de cantalupe
- 300g pechugas de pollo
- 100g feta
- 2 ramitas eneldo
- 1 cda AOVE

Preparación:

- 1) Asa las pechugas 6 minutos por cada lado o hasta que estén hechas.
- 2) Pela el melón, pártelo y trocéalo.



- 3) Corta el pollo en lonchas. Pica el eneldo y desmenuza el feta.
- 4) Mezcla el melón con el pollo, el feta, el eneldo y salpimienta. Sirve la ensalada fría.

12. Ensalada de brotes depurativa

Ingredientes:

- Brotes de ajo, brócoli, lino y chía
- Tomates cherry (muy pocos)
- Rúcula
- Espinacas
- Chucrut (sauerkraut)
- Diente de león
- Aceite y zumo de limón o vinagre

Preparación:

- 1) Mezcla todos los ingredientes y sirve.

13. Ensalada de patata, coliflor y mostaza

Ingredientes (4 personas):

- 4 patatas medianas (del mismo tamaño)
- 1 coliflor pequeña
- 3 huevos cocidos (10 min. agua hirviendo)
- 1 cebolla morada
- Un poco de mayonesa casera saludable (o la Ybarra con AOVE 100%)
- 1 cucharada de mostaza de dijon (u otra)
- Un poco de cilantro

Preparación:

- 1) Lava bien las patatas bajo el grifo. Mételes sin pelar en un cazo con agua fría, que les cubra enteras. Ponlo al fuego y cuando empiece a hervir cuécelas durante 25-30 minutos que es lo que tarda una patata mediana, pincha para comprobar que estén hechas. Escurre y espera a que se enfríen.
- 2) Cuece los huevos 10 minutos en agua hirviendo. Saca y deja enfriar.
- 3) Separa la coliflor en "arbolitos" y cuécela 10 minutos en agua hirviendo.
- 4) Pela las patatas, los huevos y trocéalos de forma irregular. Parte la cebolla en juliana (tiras finas). Sírvelo todo en una fuente
- 5) Mezcla la mayonesa casera saludable con la mostaza Dijon y aliña la ensalada.

14. Ensalada de salmón con aceitunas y pepino

Ingredientes (3 personas):

- Zumo de 2 limones
- 2 cdas AOVE
- 1 cdita vinagre de manzana



- 425g salmón en conserva escurrido (ejemplo: Marca biocop)
- 2 pepinos picados finitos
- 10 aceitunas negras, sin hueso y picadas
- 4 rábanos, muy picados
- 3 cdas cebolla roja picada
- 2 cdas perejil picado
- Variedad de hojas para ensalada (rúcula, canónigos, endivias...)

Preparación:

- 1) Mezcla el zumo de limón, AOVE y vinagre en un cuenco grande.
- 2) Pon en un cuenco el salmón, pepino, aceitunas, rábanos, cebolla y perejil y revuélvelo todo para combinarlo bien.
- 3) Sírvelo sobre las hojas de ensalada.

15. Ensalada de patata, salmón ahumado aguacate y alcaparras

Ingredientes (2-3 personas):

- 1 aguacate
- 4 patatas medianas
- 3 tomates
- 60g cebolla
- 2 cdas alcaparras
- 2 ramitas perejil
- 3 cdas AOVE
- Sal
- Pimienta
- 2 cditas mostaza Dijon
- 1 cda vinagre de manzana
- 2 cdas zumo de limón

Preparación:

- 1) Lava las patatas y cuécelas, deja que se enfríen.
- 2) Abre el aguacate por la mitad, retira el hueso y extrae la pulpa. Corta los tomates y el aguacate en daditos. Pela la cebolla y córtala en plumas lo más finas que puedas para que no quiste protagonismo al resto de ingredientes. Lava y pica el perejil. Escurre y enjuaga las alcaparras y mézclalo todo.
- 3) Bate el aceite de oliva con el zumo de limón, el vinagre, la mostaza y un poco de sal y pimienta. Aliña la ensalada con esta vinagreta. Coloca 4 aros de repostería en los platos. Pon rodajas de patata en la base y rellena con la ensalada. Retira los aros con cuidado y sirve.
- 4) Añade finalmente 170g de salmón ahumado por persona



16. Ensalada templada de setas y granada

Ingredientes:

- Shiitake laminado
- Champiñones laminados
- ¼ de cebolla mediana
- Mezcla de hojas verdes amargas: rúcula, canónigos, roble...
- Granada

Preparación:

- 1) Rehogar la cebolla y añadir el shiitake y los champiñones o las setas de temporada que tengas. Apartar del fuego.
- 2) Mezclar todos los ingredientes y servir.

17. Ensalada templada de patata y salmón

Ingredientes (2 personas):

- Base de rúcula en el plato
- 250g de salmón ahumado
- Aceitunas (mirar etiqueta que no contengan glutamato monosódico)
- 300g manzana Golden a dados
- 350g de patata cocida (idealmente hacer almidón resistente de tipo 3)
- 60g nueces
- Alcaparras
- 1 cda AOVE
- 2 cdas vinagre manzana
- Pimienta

Preparación:

- 1) Mezclar todos los ingredientes y servir

18. Ensalada muy green

Ingredientes:

- 1 lechuga lavada y troceada
- ½ cebolla roja en tiras finas
- 2 zanahorias cortadas en juliana
- 1 remolacha en conserva cortada en tiras
- 1 pepino cortado en rodajas finas
- ½ taza de champiñones en rodajas finas
- 1 taza (120ml) de vinagreta (a la sidra, ciruela y jengibre o naranja sanguina)
- 1 aguacate a dados

Preparación:

- 1) Pon en un cuenco todos los ingredientes.
- 2) Prepara el aderezo que ya hemos visto anteriormente.
- 3) Revuelve el aderezo con los vegetales y el aguacate, y sírvela.



19. Ensalada de cítricos y espinacas

Ingredientes:

- 1 manojo espinacas sin tallo
- 2 zanahorias ralladas
- 10 aceitunas negras sin hueso partidas
- ½ pepino picado
- 1 taza de aderezo de cítricos y aguacate

Preparación:

- 1) Pon en un cuenco todos los ingredientes.
- 2) Prepara el aderezo que ya hemos visto anteriormente.
- 3) Revuelve el aderezo con los vegetales, y sírvela.

20. Ensalada de zanahoria y salmón

Ingredientes:

- 1 bote de 200g de salmón
- 2 zanahorias muy picadas
- ½ pepino picado
- 10 aceitunas negras sin hueso partidas
- 1 cda perejil picado
- 1 cda AOVE
- Sal marina

Preparación:

- 1) Pon el salmón escurrido en un cuenco pequeño y machácalo un poco para deshacerlo.
- 2) Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.

PLATOS ÚNICOS CON LEGUMBRES:

La mayoría de estos platos son platos únicos y lo ideal salvo contraindicación es hacerlos 2 veces por semana. Son platos únicos, pero siempre se pueden acompañar de un caldo calentito o una ensalada.

Acompañar las legumbres con especias hará que sean más digestivas.

Si compras las legumbres de bote las debes lavar muy bien y debes mirar la composición para que no lleven conservantes de más. Una buena etiqueta de legumbres debe contener agua y sal marina.

Si compras las legumbres en grano debes tener en cuenta lo siguiente:

- 1) Primero se lavan bien en un colador con abundante agua
- 2) Después se ponen en remojo a temperatura ambiente con una cucharada sopera de zumo de limón por cada litro de agua.
- 3) Pasadas 12 horas se escurren y se enjuagan.



21. Ensalada de Lentejas, remolacha, aguacate y nueces

Ingredientes (2 personas):

- 250g lentejas cocidas
- 150g remolachas cocidas o en conserva
- 1 aguacate (medio aguacate por persona)
- 1 cebolleta
- 12 mitades nueces
- 1 vinagreta

Preparación:

- 1) Corta las remolachas en cuñas. Corta la cebolleta en rodajas finas. Pela el aguacate y córtalo en láminas.
- 2) Mezcla las lentejas con la remolacha, el aguacate, la cebolleta, las nueces y la vinagreta. Sirve la ensalada fría.

22. Lentejas en escabeche

Ingredientes (4 personas):

- 1 zanahoria
- 2 tallos de apio
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de AOVE
- 1 cucharada de ghee
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 bote grande de lentejas
- 500mL de caldo de pollo o de verduras
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de semillas de mostaza
- 2 ramitas de perejil

Preparación:

- 1) Limpiar y lavar la zanahoria, cebolla, el apio y el puerro. Cortar todas las verduras en dados pequeños.
- 2) Dorar la verdura con el aceite y el ghee. Una vez las verduras estén doradas añadir el tomate y remover.
- 3) Incorporar las lentejas bien lavadas y sofreír
- 4) Verter el caldo y dejar en ebullición durante 20 minutos
- 5) Añadir pimienta

23. Garbanzos con judías y gambones

Ingredientes (4 personas):

- 60g de cebolla
- 200g de judía verde hervida
- 400g garbanzos cocidos
- 700g gambones crudos



- 2 dientes ajo
- Perejil

Preparación:

- 1) Pelar los gambones. Ponerlos en una sartén con el AOVE, el ajo y el perejil dorado y dorarlos. Apagar el fuego cuando cambien de color.
- 2) En paralelo hervir las judías verdes.
- 3) Poner a dorar la cebolla cortada bien finita y cuando esté dorada añadimos los garbanzos bien lavados. Removemos todo y añadir el punto 1) y el punto 2).

24. Alubias a la hortelana con pimentón dulce

Ingredientes:

- 400g alubias blancas cocidas (pueden ser de bote, se lavan bien y ya está)
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 50g pimiento verde
- 2 tomates pequeños
- 500ml caldo verduras
- 2 cdas AOVE
- 1 cdita pimentón dulce
- 1 ramita perejil
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1) Raspa las zanahorias y lávalas. Lava también el puerro y el pimiento. Pela la cebolla. Lava los tomates y lava y despunta el calabacín. Córtalo todo en trocitos.
- 2) Rehoga el puerro, la cebolla y la zanahorias en el aceite 5 minutos. Añade el resto de las verduras y cocina otros 5. Cubre con el caldo de verduras, añade el pimentón dulce y un poco de sal y pimienta. Cuece 30 minutos a fuego suave.
- 3) Incorpora las alubias muy bien enjuagadas y escurridas. Cuece a fuego lento 10 o 15 minutos.
- 4) Deja reposar 5 minutos, espolvorea con el perejil lavado y picado. Sirve enseguida.

25. Ensalada de arroz, lentejas, aguacate y tomate

Ingredientes (una persona):

- 40g de arroz basmati
- 120g de lentejas cocidas y bien lavadas
- 1 tomate mediano
- ½ aguacate
- 1 huevo duro



- Zumo de limón
- AOVE
- Pimienta y especias

Preparación:

- 1) Montar el plato con todos los ingredientes.

Consejo: este es un plato único súper completo. Combinar lentejas y arroz garantiza todos los aminoácidos.

26. Alubias con acelgas

Ingredientes (4 personas):

- 400g de alubias blancas
- 1 cebolla
- 1L de caldo Aneto
- 1 diente de ajo
- 2 cdas AOVE
- 1 hoja de laurel
- Pimienta negra
- 250g de acelgas

Preparación:

- 1) Lavar las alubias bien lavadas.
- 2) Cortar el ajo y la cebolla muy finito y ponerlo a dorar a fuego medio.
- 3) Agregar caldo de verduras o agua a la mezcla 2, el laurel, las especias y las acelgas.
- 4) Cuando hayan hervido las acelgas durante 10 minutos se baja el fuego al mínimo y se añaden las alubias y se deja todo en el fuego 10 minutos más.

27. Garbanzos con bacalao

Ingredientes (3 personas):

- 350g de espinacas
- 1 cebolla
- 500g de garbanzos cocidos bien lavados
- 1 pimiento verde
- 500g lomos de bacalao desalado
- 1 cucharadita de pimentón rojo
- 1L de caldo de pescado tipo Aneto
- 3 huevos duros
- Pimienta
- AOVE
- 1 hoja de laurel

Preparación:

- 1) Calentar en una cazuela de barro 3 cucharadas de AOVE.
- 2) Cortar en brunoise la cebolla y el pimiento verde.
- 3) Salpimentear y sofreír en el AOVE hasta que la cebolla se vuelva transparente.



- 4) Cortar las espinacas en tiras, añadir las y remover.
- 5) Incorporar los garbanzos cocidos previamente.
- 6) Añadir la cucharada de pimentón.
- 7) Remover y verter el fumet de pescado.
- 8) Una vez rompa a hervir, cocinar a fuego suave durante 25 minutos.
- 9) Añadir el bacalao y cocinar durante 3-4 minutos.
- 10) Servir bien caliente acompañado de huevo duro cortado en cuartos o medios.

28. Garbanzos al curry

Ingredientes:

- 500g de garbanzos cocidos bien lavados
- 150g de espárragos verdes frescos
- 1/2 puerro
- 1/2 rama de apio
- 1/2 pimentón rojo
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil, Pimienta, comino
- Curry
- AOVE
- 500g de garbanzos cocidos

Preparación:

- 1) Cortar los vegetales muy finitos. Calentar una olla o sartén grande a fuego suave con suficiente cantidad de aceite de oliva como para cubrir el fondo. Sofreír los vegetales hasta que estén tiernos, dorados y hayan reducido su tamaño.
- 2) Lavar bien los garbanzos y añadir a la mezcla 1).
- 3) Agregar al sofrito y los espárragos, excepto las puntas, cortados en trozos de 2 o 3 cm
- 4) Probar y corregir el punto de sal. Cocer 5 minutos más a fuego suave
- 5) Agregar las puntas, mezclar y tapar
- 6) Dejar reposar 10 minutos antes de servir



CREMAS, SOPAS, PURÉS Y GAZPACHOS

Las cremas, sopas, purés y gazpachos de este recetario se pueden tomar como acompañamiento de una comida o una cena o también como plato principal acompañado de una proteína.

29. Sopa de miso

Ingredientes (3 personas):

- 2 puerros
- 8 champiñones
- 2 cdas algas wakame
- 2 sobrecitos caldo dashi
- 80g miso
- 250g tofu

Preparación:

- 1) Limpia las hortalizas. Corta los puerros en rodajitas y los champiñones en láminas. Corta el tofu en dados.
- 2) Prepara el dashi con 1,5l de agua según las instrucciones del envase.
- 3) Pon a hervir el caldo y echa el puerro, los champiñones, el tofu y las algas secas. Déjalo hervir a fuego muy lento 5 minutos. Apártalo del fuego, deslíalo el miso en un cucharón e incorpóralo.
- 4) Decora la sopa con germinados de brócoli.

30. Caldo de huesos

Ingredientes:

(Si puede ser que los huesos sean ecológicos)

- 1 pie de cerdo
- 1 hueso de rodilla de ternera
- 1/4 de gallina
- Carcasa de pollo
- Hueso espina de cerdo
- 4-5 zanahorias
- 1/4 de col
- 2 puerros
- 2 nabos
- 2 chirivías
- 1 apio
- Vinagre de manzana

Preparación:

- 1) Hornear los huesos durante 15-20' a unos 180-200°C sobre una bandeja de papel vegetal.
- 2) A continuación, colocarlos en una olla grande de cocción lenta (Crockpot: <https://amzn.to/3f0XgPV>) y remojarlos con vinagre de manzana. Dejar actuar



unos 30' mínimo. El ácido disuelve el mineral creando poros por los que saldrán nuestros nutrientes.

- 3) Retirar el líquido sobrante, escurriendo bien los huesos. Poner en una olla con 5 L de agua y dejar hervir 8 horas. Al principio saldrá una espuma marrón-gris que debes retirar con la ayuda de una espumadera o una espátula.
- 4) Lava y pela las verduras. Las introduciremos la última hora.
- 5) Pasado el tiempo de cocción separar el caldo del resto de los ingredientes.

31. Crema de puerros y almendras

Ingredientes (para unas 4 personas, aproximadamente):

- 4 puerros (total, unos 400g)
- 1L de caldo de huesos de la receta anterior
- 200g de almendras o harina de almendra
- Nuez moscada
- Sal del Himalaya
- Pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen

Preparación:

- 1) Añadir los puerros cortados en rodajas en una cacerola y pocharlos con AOVE. Usar fuego bajo durante unos 10 minutos, hasta que queden tiernos.
- 2) Añadir las almendras a la cacerola hasta que cojan color. Echar nuez moscada, sal y pimienta. Añadir el caldo y cocer durante unos 20 minutos más.
- 3) Triturarlo todo lo más fino posible, hasta que quede una crema de textura untuosa.

32. Caldo de pescado

Ingredientes:

- 3-6 Cabezas, con sus espinas completas, de pescados blancos como rape, merluza, lubina, rodaballo, lenguado, etc
- 2 cucharadas de mantequilla orgánica (ghee, disponible en Veritas)
- 2 cebollas en rodajas
- 1 zanahoria en rodajas
- Otras hortalizas como un puerro o media rama de apio
- Varias ramas de tomillo, perejil, eneldo (al gusto)
- Pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- Media taza de vino blanco
- Un cuarto de taza de vinagre
- 3L de agua



Preparación:

- 1) Sofreír el ghee con los vegetales, a fuego lento hasta que se pongan tiernos. 2) Añadir el pescado, el agua y el vinagre. Cuando hierva de nuevo ir eliminando las impurezas (como una espumita) que comenzarán a flotar.
- 2) Una vez salga la espumita reduce el fuego y añade las hierbas (tomillo, perejil, eneldo, laurel, etc).
- 3) A continuación, retirar las cabezas y espinas.
- 4) Servir.

33. Sopa de remolacha

Ingredientes:

- 2 Remolachas frescas
- 1/pepino
- Cebolla tierna
- 1 manzana verde
- 500mL de yogur de coco kéfir de cabra
- 1/2 ajo
- 1 limón
- 1 ramitas de cebollino
- Aceite de oliva y pimienta

Preparación:

- 1) Triturar todo en thermomix o procesador.

34. Crema Hipócrates

Ingredientes (2 personas):

- 1 tallo apio
- ramitas de perejil
- diente de ajo
- 1/2 bulbo de hinojo
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 patata
- 1 manzana
- 6 shitakes
- 1 trozo de Alga Kombu previamente hidratada
- Agua

Preparación:

- 1) Pelar y lavar todos los ingredientes, introducirlos en una olla y cubrir con agua.
- 2) Cocinar a fuego lento durante una hora.
- 3) Triturar y servir.



35. Crema de calabaza a la naranja con anís estrellado

Ingredientes:

- 1,2kg calabaza
- 200g zanahorias
- Zumo 3 naranjas
- 1 cebolla
- ½ cdita cúrcuma molina
- 1 anís estrellado
- AOVE
- Sal
- 1 manzana

Preparación:

- 1) Pela la cebolla y trocéala finamente. Calienta un chorro de aceite en una cacerola, añade la cebolla y la cúrcuma y rehógalas a fuego lento, removiendo de vez en cuando. Pela la zanahoria y córtala en rodajas. Retira la piel a la calabaza, saca las semillas y córtala en trozos uniformes. Incorpora los vegetales a la cazuela y cocínalos durante unos minutos.
- 2) Exprime las naranjas y añade el zumo a las hortalizas. Vierte un poco de agua hasta que las cubra bien, añade el anís estrellado y un poco de sal. Déjalo cocer todo, a fuego lento, hasta que estén blandas.
- 3) Retira el anís (puedes reservarlo para decorar) y pásalo todo por la batidora de manera que quede una crema suave y homogénea. Decora la crema con unas láminas de manzana superpuestas, mejor si es una variedad de piel roja porque así, al colocarla sin pelar, dará más contraste.

36. Sopa de zanahoria y jengibre

Ingredientes:

- 2 cdas AOVE
- 1 cebolla picada
- 1 trozo jengibre pelado y picado
- 3 dientes ajo picados
- 900g zanahorias en rodajas
- 1 cda vinagre de manzana
- 4 tazas caldo de huesos receta anterior
- ½ cdita canela de Ceylán

Preparación:

- 1) Calienta el AOVE a fuego medio en una cazuela y saltea la cebolla 5 minutos, hasta que empiece a ablandarse. Añade jengibre y ajo y saltéalos unos minutos más. Añade zanahorias y saltea 10 minutos, removiendo con frecuencia.
- 2) Pon en la cazuela el vinagre, caldo de huesos, laurel, canela y sal. Dale un hervor, baja el fuego y tápalo- Déjalo a fuego lento a 20 minutos o hasta que las zanahorias estén blandas.



- 3) Baja el fuego, retira el laurel y añade la sopa a una procesadora (o hazlo con el minipimer) y tritura hasta que tenga la consistencia deseada. Añade más caldo si es preciso.

37. Sopa de pollo tradicional

Ingredientes:

- 1 pollo o gallina
- 1 cebolla picada
- 1 hoja laurel
- 2 dientes ajo
- 6 zanahorias en rodajas
- 6 tallos apio en rodajas
- 900g judías verdes cortadas

Preparación:

- 1) Añade el pollo en una olla grande junto con la cebolla, laurel, ajo y sal. Llénala de agua hasta que quede bien cubierta.
- 2) Dale un hervor, cubre bien la olla y déjala a fuego lento. Tenla así hasta que la carne se desprende del hueso, lo que puede tardar de 1 a 2 horas.
- 3) Retira la espuma de la superficie para retirar los residuos que puedan acumularse.
- 4) Retira el pollo de la olla y resérvalo. Pasa las verduras y el caldo por un colador.
- 5) Vuelve a poner el caldo en la olla junto con las zanahorias, apio y judías verdes. Dale un hervor y baja el fuego. Cubre la olla y déjala a fuego lento unos 20 minutos.
- 6) Mientras se cuecen las verduras, separa la carne de los huesos del pollo y resérvalo en un cuenco.
- 7) Cuando estén tiernas las verduras, vuelve a echar el pollo a la sopa y déjalo 20 minutos más a fuego lento.

38. Sopa de apionabo y puerro

Ingredientes:

- 2 puerros, cortados en rodajas
- 3 dientes de ajo picados
- 1 trozo jengibre de 2,5cm pelado y picado
- 4 tazas caldo de huesos
- 900g apionabo pelado y trozos de 3cm
- 1 cda vinagre manzana
- 1/2 cda sal
- 1 hoja laurel
- Ramitos de perejil

Preparación:

- 1) Echa en la cazuela los puerros y saltéalos 5 minutos con un poquito de AOVE. Añade el ajo y el jengibre y saltéalos un par de minutos.



- 2) Agrega el caldo, el apionabo, vinagre, y laurel y dale un hervor. Baja el fuego, cubre la cazuela y déjala a fuego lento 15 minutos o hasta que el apionabo esté blando.
- 3) Retira la hoja de laurel. Pásalo todo por una procesadora hasta que alcance la consistencia deseada. Incorporar más caldo si es preciso.
- 4) Sirve la sopa adornada con perejil.

Consejo: Si sirves esta sopa con pollo desmigado puede ser un plato único de cena por ejemplo.

39. Sopa antiinflamatoria

Ingredientes:

- 2L caldo huesos
- 1L agua
- 3 boniatos medianos
- 1 cdita sal Herbamare
- 500g judías verdes cortadas
- 2 calabacines cortados en trozos grandes
- 1 manojo verduras de hoja verde (col rizada, acelgas...) sin tallos y picados
- 4 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 trozo de jengibre de 5cm, pelado y picado
- Zumo de 1 limón
- 1 aguacate, cortado en rodajas finas para adornar

Preparación:

- 1) Pon en una olla grande el caldo de huesos, agua, boniatos y dale un hervor. Baja el fuego y déjalo a fuego lento, de 20 a 30 minutos o hasta que estén tiernos los boniatos.
- 2) Retíralo del fuego y añade judías verdes, el calabacín y las verduras de hoja. Cubre la olla con el caldo de huesos y deja reposar la sopa unos minutos para que las verduras se ablanden un poco, pero sin cocerse. Agrega el ajo y el jengibre.
- 3) Triturar y servir

40. Sopa de verduras

Ingredientes:

- 1 cda AOVE
- 1 cebolla picada
- 3 dientes ajo, picados
- 1 trozo jengibre 2,5cm pelado y picado
- 4 zanahorias en trozos 3cm
- 1 taza setas
- 1 cda romero picado
- 1 cda tomillo picado
- 1 cda vinagre manzana
- 2 litros caldo huesos



- 1 hoja laurel
- 1 cdita sal
- 1 manojo acelgas sin tallos y cortadas

Preparación:

- 1) En una olla calienta el AOVE y la cebolla durante 5 minutos. Añade el ajo y el jengibre; saltea un par de minutos más. Agrega las zanahorias, chirivías, boniato, setas, romero y tomillo y saltéalo 5 minutos o hasta que se empiecen a dorar las verduras.
- 2) Pon en la cazuela el vinagre, caldo de huesos, laurel y sal. Dale un hervor; baja el fuego, cubre la cazuela y déjala a fuego lento suave 20 minutos.
- 3) En los dos últimos minutos añade las acelgas y deja que se ablanden en el caldo caliente.

41. Caldo con calabacín, gambas y jengibre

Ingredientes:

- 2 calabacines
- Gambas descongeladas (300g aprox.)
- 2 zanahorias grandes
- Caldo de verduras 1'5L
- Jengibre (2 dedos, no dos dedos de grosor, 2 dedos enteros; anchura y largo)
- 2 cebolletas

Preparación:

- 1) Descongelar las gambas y pelarlas. Salpimentar y reservar. Cortar las cebolletas en rodajitas y el jengibre en juliana. Limpiar los calabacines y zanahorias y hacer espaguetis del calabacín y de la zanahoria.
- 2) Calentar el caldo con el jengibre y salpimentar.
- 3) Añadir los espaguetis de zanahoria (se hacen con una mandolina) y calabacín al caldo
- 4) Añadir por último las gambas hasta que estén hechas.

42. Crema de guisantes y brócoli

Ingredientes:

- 1 cebolla picada
- 250gr de guisantes verdes (frescos o congelados)
- 500ml de caldo de verduras
- Acelgas
- 1/2 brócoli troceado (150-200gr)
- Pimienta
- Aceite de oliva

Preparación:

- 1) Pochar la cebolla con el aceite de oliva, las acelgas y los guisantes descongelados. Añadir el brócoli y el caldo.



- 2) Una vez esté cocinado (el brócoli tiene que quedar al dente para no perder las propiedades) triturar y servir. Añadir pimienta y cúrcuma si se desea.

43. Crema de remolacha y coco

Ingredientes (2 personas):

- 2 remolachas cocidas
- 1 patata
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 lata de leche de coco
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de jengibre fresco
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1) Pochar la cebolla, el ajo y el jengibre en el aceite de coco.
- 2) Añadir las remolachas y la patata cortada en trozos pequeños. Rehogar un poco y añadir el caldo de verduras. Tapas y dejar hervir durante 20 minutos.
- 3) Agregar la leche de coco y dejar hervir 5 minutos más.
- 4) Retirar del fuego y triturar todo con la batidora agregando un chorrito de aceite de oliva. Servir con virutas de coco, almendra troceada y mezcla de semillas.

44. Puré de manzana verde y chirivía

Ingredientes:

- 1 chirivía
- 1 patata
- 1 manzana verde
- 1 cebolla dulce
- 1 cucharada de postre de ghee
- Jengibre fresco al gusto
- Aceite de oliva virgen, sal sin refinar y pimienta

Preparación:

- 1) Cortar la cebolla en medias lunas, la manzana a daditos y el jengibre (máximo 2,5 cm de jengibre)
- 2) Rehogar los ingredientes con el ghee y un poco de sal.
- 3) Añadir un poco de agua y que hierva 5 minutos (si la patata ya la tenías preparada) o 15 minutos (si la cueces en ese momento).
- 4) Por último, triturar y servir.



45. Vichyssoise de puerro y cole kale

Ingredientes:

- 2 patatas medianas
- 2 hojas de col kale
- 1 puerro
- 1L de agua o caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen, sal sin refinar, pimienta
- 1 puñado de almendra laminada

Preparación:

- 1) Cortar el puerro en medias lunas y ponerlo con una cucharada de aceite virgen en la cazuela hasta que empiece a ser transparente.
- 2) Añadir las patatas cortadas y cubrir con agua (o el caldo de verduras) hasta la mitad. Dejar hervir durante 15 minutos.
- 3) Añadir sal (poca y sin refinar) y pimienta y la col kale cortada a la juliana.
- 4) Triturar todo hasta que quede textura puré.
- 5) Decorar con las almendras.

46. Sopa de shiitakes, pollo y brócoli

Ingredientes:

- 1 pierna de pollo eco deshuesada y cortada a dados
- 6 setas shiitake cortadas en tiras
- 1 brócoli pequeño
- 1 cebolleta picada finamente
- 1 cebolla blanca picada picada en tiras
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cuchara de jengibre fresco rallado
- Especias: comino, cilantro, cúrcuma, pimienta negra.
- 1 lata de leche de coco
- 1 cucharada de aceite de coco
- 300ml de agua mineral
- Sal al gusto

Preparación:

- 1) En una cazuela pochar la cebolla, la cebolleta, el jengibre y el ajo en el aceite de coco y echar un poco de sal.
- 2) Agregar las setas y el pollo y cocinar durante unos minutos, hasta que el pollo comience a dorarse.
- 3) Agregar las especias, remover y cubrir con 300ml de agua mineral. Tapar y dejar hervir durante 20 minutos.
- 4) Agregar la leche de coco y dejar hervir 5 minutos más.
- 5) Finalmente, agregar el brócoli, apagar y tapar la cazuela hasta que el brócoli se haga al vapor.
- 6) Corregir de sal si es necesario y servir caliente.



47. Caldo de pollo tradicional

Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 rama apio
- 2 zanahorias
- Pimienta negra en grano
- 2 huesos rodilla de ternera
- 2 huesos caña de ternera
- 1/2 gallina o carcasa de pollo
- 2 cuartos traseros de pollo
- 1 manita de cerdo
- 4 hojas repollo

Preparación:

- 1) Colocar en una olla todos los ingredientes junto con el pollo troceado sin piel y cubrir con agua fría (4-5L). Agregar al gusto sal natural y algunos granos de pimienta negra, mejor ligeramente machacados.
- 2) Tapar sin cerrar la olla, llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante 2-3 horas. Ir añadiendo agua según se vaya consumiendo en función de lo concentrado que queramos el caldo.
- 3) Cuando el caldo esté hecho, pagar el fuego y dejar enfriar un poco antes de deshuesar el pollo separando los tejidos blandos lo mejor posible. Se puede utilizar la carne para otros platos, ensaladas o añadirla desmenuzada para tomar con este caldo.

48. Crema de coliflor

Ingredientes:

- 2 puerros
- 1 zanahoria
- 1 cabeza coliflor
- 1 cebolla
- 2 cdas AOVE
- 500-600ml agua
- Pimienta

Preparación:

- 1) Cortar la cebolla, las zanahorias y los puerros.
- 2) Dorar en aceite la mezcla 1.
- 3) Añadir la coliflor troceada y mezclar.
- 4) Incorporar el agua y esperar a que rompa a hervir.
- 5) Bajar el fuego a medio y dejar hervir 40-45min con la tapa puesta.
- 6) Una vez esté cocinado batir a máxima potencia durante 3 minutos.



49. Gazpacho de crucíferas

Ingredientes:

- 1/4 lombarda
- 1/4 repollo
- 1/2 aguacate
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebolleta
- 1 diente ajo
- 300-500ml agua
- 2 cdas AOVE
- 2 cdas vinagre manzana
- Pimienta
- Sal

Preparación:

- 1) Batir todos los ingredientes con un robot de cocina a máxima potencia unos 15 minutos.
- 2) Se puede decorar con hojas de menta y queso feta.

50. Gazpacho antiox

Ingredientes:

- 1 calabacín
- 1 pepino
- 1 aguacate
- 1 diente ajo
- 1/4 cebolleta
- 300ml agua
- 3 cdas AOVE
- 2 cdas vinagre manzana
- Eneldo o hierbas al gusto (cilantro, perejil, etc)

Preparación:

- 1) Batir todos los ingredientes con un robot de cocina a máxima potencia durante 15 minutos.
- 2) Probar y rectificar de vinagre y sal.

51. Crema de espárragos:

Ingredientes:

- 1 manojo de espárragos
- 1 cebolla morada
- 250ml de caldo de verduras
- 1 manzana



- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de AOVE

Elaboración:

- 1) Lavar bien los espárragos con agua y vinagre y córtalos en trozos pequeños.
- 2) Trocear la cebolla.
- 3) Calentar el caldo y cuando esté hirviendo añadir las verduras todas las verduras troceadas menos algunos espárragos que los reservaremos para decorar.
- 4) Cocinar a fuego lento las verduras durante 15 minutos. Finalmente añadir la manzana troceada y dejar reposar unos minutos.
- 5) Añadir a la mezcla número 4 la cúrcuma y la pimienta y triturar todo
- 6) Añadir al puré trozos de espárragos enteros para decorar

52. Sopa Pho

Ingredientes

- 1/2 litro de caldo de huesos ya preparado o caldo de pollo Aneto
- Opcional: 2 cucharadas de caldo de pescado
- 1 filete pequeño de ternera eco
- 1 cebolla
- 1 jengibre
- 1 calabacín cortado en espiral en forma de tallarines
- Aceite de coco o mantequilla orgánica o ghee
- 1 rama de canela de Ceylán
- 1 vaina de cardamomo
- Unas hojas de hinojo
- Ramas frescas de cilantro
- 1 pimienta de cayena picada
- Acompañamiento de albahaca o rúcula
- 40gr de aceite de oliva virgen extra

Preparación:

- 1) Lavar y cortar el jengibre y la cebolla. Partirlos por la mitad y meterlos al horno con un poco de mantequilla, a temperatura media, hasta que se doren.
- 2) Mezclar el caldo con la cebolla, el jengibre, cardamomo, canela, hinojo, cilantro y cayena. Cocinar a fuego bajo durante media hora. Luego, quitar el jengibre y la cebolla. Colarla si prefieres eliminar los rastros de todas las especias. Añadir los tallarines de calabacín hasta que estén cocidos al gusto. Echar el aceite de oliva virgen en el caldo antes de servir.
- 3) Mientras tanto, freír en aceite de coco, mantequilla orgánica o ghee el filete, vuelta y vuelta, de forma que quede poco hecho por dentro.
- 4) Cortar el filete en trozos. Servir la sopa con los tallarines en boles y echar dentro trozos de filete y la guarnición de albahaca y/o rúcula.



53. Sopa de Apio y jengibre

Ingredientes:

- 2 cebollas medianas
- 1 apio entero
- 2 dedos de jengibre

Preparación:

- 1) Hacer un sofrito de cebolla con aceite de oliva virgen, cuando la cebolla empiece a dorarse añadir el apio y el jengibre y cubrir con agua.
- 2) Dejar hervir 15 minutos y batir todo.

54. Sopa Minestrone

Ingredientes:

- 2 cucharadas de AOVE
- 1 cebolla grande picada
- 2 zanahorias picadas
- 2 tallos de apio picados
- 4 dientes de ajo picados antiinflamatorio
- 1 pimiento rojo picado
- 1 calabacín picado
- 1 taza de judías verdes cortadas en trozos pequeños
- 1 taza de col rizada o espinaca picada
- 1 lata (400g) de tomates en conserva
- 5 tazas de caldo de verduras
- Especias al gusto

Preparación:

- 1) Calienta el AOVE en una olla grande a fuego medio-alto. Añade la cebolla, las zanahorias y el apio y sofríe hasta que estén tiernos, unos 5-7 minutos.
- 2) Agrega el ajo, el pimiento rojo, el calabacín y las judías verdes. Sofríe durante otros 3-4 minutos.
- 3) Añade los tomates, el caldo de verduras, las especias y lleva a ebullición dos minutos. Luego reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento durante unos 20-25 minutos o hasta que las verduras estén hechas.

55. Sopa de ajo

Ingredientes:

- 1 cabeza de ajo (unos 10 dientes), finamente picados
- 200g de pan de trigo sarraceno o pan integral de calidad
- 4-5 tazas de caldo (pollo o verduras)
- 2 huevos (opcional)
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce (paprika)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto



- Pimienta al gusto
- Perejil fresco picado (opcional, para decorar)

Preparación:

- 1) Si el pan no está seco, puedes tostarlo ligeramente en el horno o en una tostadora para que quede crujiente.
- 2) En una cazuela grande, calienta el AOVE a fuego medio. Añade el ajo picado y sofríelo hasta que esté dorado, pero no quemado.
- 3) Añade el pan seco o tostado a la cazuela y revuelve bien para que se empape del aceite y del sabor del ajo. Deja que el pan se dore ligeramente.
- 4) Espolvorea el pimentón sobre el pan y el ajo, removiendo rápidamente para evitar que se queme.
- 5) Vierte el caldo caliente en la cazuela y revuelve bien. Lleva la sopa a ebullición y luego reduce el fuego, dejándola cocinar a fuego lento durante unos 15-20 minutos.
- 6) Si quieres añadir huevos, haz pequeños huecos en la sopa con una cuchara y rompe un huevo en cada hueco. Deja cocinar a fuego lento hasta que el huevo esté cocido a tu gusto.
- 7) Añade sal y pimienta al gusto. Servir con perejil

56. Sopa de cebolla

Ingredientes:

- 4 cebollas grandes finamente cortadas.
- 2 dientes de ajo picados
- 4-5 tazas de caldo de verduras o de pollo
- 2 cucharadas de AOVE
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación:

- 1) En una olla grande o calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade las cebollas y sofríelas hasta que estén doradas y caramelizadas. La clave de una buena sopa de cebolla es permitir que las cebollas se caramelicen adecuadamente para sacar todo su sabor dulce.
- 2) Incorpora el ajo picado y sofríe un par de minutos más.
- 3) Incorpora el caldo y la hoja de laurel. Lleva la mezcla a ebullición y luego reduce el fuego, dejando cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos.
- 4) Agrega sal y pimienta al gusto.

57. Consomé depurativo con nabo y setas

Ingredientes:

- 2 cebollas
- 1 puerro
- 1 apio
- 2 nabos
- 1/4 de col
- 2 zanahorias
- 100g de champiñones



- 1 rama de tomillo
- Perejil fresco
- 1 limón

Preparación:

- 1) Pela las cebollas, retira la base del puerro y lávalo bien junto con la rama de apio, un nabo, la cuarta parte de la col y las zanahorias. Introdúcelos en una olla alta con 2L de agua y llévala a ebullición.
- 2) Deja hervir a fuego lento durante 45 minutos y ve retirando la espuma que se vaya creando en la superficie. Cuanto más lo hagas más transparente será el caldo. Retira los vegetales y cuélalo si lo ves necesario.
- 3) Corta el nabo pequeño y los champiñones en láminas finas. Reparte el caldo y agrega las setas y el nabo, el tomillo, el perejil y el limón.

HAMBURGUESAS VEGETALES:

Hay hamburguesas vegetales con buena etiqueta en el supermercado (las de guisantes de Heura Foods, las del Aldi...) Pero si hacemos cálculos veremos son bastante costosas económicamente. A continuación te he preparado unas recetas de hamburguesas vegetales.

58. Hamburguesa de azukis o alubias rojas

Ingredientes:

- 300g azukis ya cocidos
- 20g harina de garbanzos
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- Perejil picado
- 1/2 cdita comino

Preparación:

- 1) Triturar los azukis con un tenedor.
- 2) Añadir el resto de ingredientes (harina al final) y formar las hamburguesas con las manos.
- 3) Dejar reposar 15 minutos. En este punto puedes cocer las hamburguesas o congelarlas.
- 4) Sofreír por los dos lados con un chorrito de aceite.

59. Hamburguesa de garbanzos, quinoa y remolacha

Ingredientes:

- 300g de garbanzos cocidos
- 50g de quinoa cocida
- 1 remolacha pequeña hervida
- 2 cucharadas de semillas de lino
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- especias



Preparación:

- 1) Moler las semillas de lino y sésamo, reservar, van ser el pegamento.
- 2) Poner los demás ingredientes en un robot de cocina y triturar. Después poner las semillas trituradas. Con la ayuda de un aro dar forma de hamburguesa. En este punto puedes cocer las hamburguesas o congelarlas.
- 3) Si decides cocinarlas verás que con 1 minuto por cada lado aproximadamente.

60. Hamburguesa de polenta y verduras:

Ingredientes:

- 180g de polenta
- 250g de lentejas ya cocidas
- 500 mL de agua
- 300 g de calabaza
- 300 g de espinacas
- 300 g de zanahorias
- 200 g de puerro
- 2 ramas de apio
- 1 cucharada pequeña de pimentón dulce
- comino
- nuez moscada en polvo
- romero
- sal
- aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

- 1) Pelar y picar finamente las zanahorias, la calabaza y el puerro. Picar también el apio y condimentar con romero, pimentón dulce, comino y nuez moscada. Remover bien y reservar.
- 2) Llevar el medio litro de agua a ebullición y añadir un poco de sal y la polenta; removiendo unos minutos con una cuchara de madera hasta que quede bien espeso.
- 3) Incorporar la polenta a las verduras y remover hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4) Da forma de hamburguesa y congélalas o cocínalas a la plancha con unas gotas de aceite
- 5) Forma con la mezcla 12 hamburguesas iguales, de aproximadamente 1,5 cm de grosor. Reboce un poco cada hamburguesa en la mezcla de harina y semillas de sésamo.
- 6) Calienta una sartén antiadherente grande a fuego medio. Rocíe ambos lados de cada hamburguesa con AOVE. Haga las hamburguesas en la sartén en tandas (4 o 5 minutos por cada lado), hasta que estén doradas.



ACOMPAÑAMIENTOS PARA EL 50%

Los siguientes acompañamientos son para elaborar los platos 50% proteína y 50% verduras. Se pueden consumir al momento o hacer batchooking. Aguantan entre 2 y 3 días en la nevera. Es mejor guardarlos en la nevera cuando ya no están calientes y en un tupper de cristal.

Los acompañamientos pueden hacerse en la sartén, hervidos o en el horno. Hervidos tendrán menos kcal porque no hace falta añadir tanto aceite.

61. Acompañamiento de parrillada de verduras con salsa romesco

Ingredientes:

- 4 cebolletas pequeñas
- 1 manojo espárragos verdes
- 4 zanahorias
- 1 puerro cortado a rodajas
- Calabacín
- Berenjena

Para salsa romesco:

- 2 tomates
- 1 cebolla
- 6 ajos
- 2 ñoras
- 1 trozo guindilla
- 30g avellanas tostadas
- Aceite, vinagre y sal

Preparación:

- 1) Lava todas las hortalizas y ásalas durante 45 minutos en el horno, que habrás precalentado a 170°.
- 2) Pon los ingredientes de la salsa de romesco en una batidora y bate hasta que quede homogéneo.

62. Acompañamiento de champiñones, acelgas, cebolla y ajo/perejil

Ingredientes:

- 750g champiñones laminados
- 400g cebollas
- 1 taza de acelga
- 7g perejil fresco
- 4 dientes ajo
- 8 cdas AOVE
- Pimienta

Preparación:

- 1) Pelar y cortar las cebollas, las acelgas, el ajo y el perejil.



- 2) Saltear en AOVE, la cebolla y el ajo/perejil, añadir los champiñones cuando la cebolla ya esté dorada.
- 3) Añadir pimienta y especias.

63. Acompañamiento de judías, zanahoria, acelgas y cebolla

Ingredientes:

- 1 kg judías verdes
- 2 zanahorias
- 600g cebolla
- 400g acelgas
- 1 cucharada de AOVE

Preparación:

- 1) Trocear las verduras y saltear en AOVE.
- 2) Añadir pimienta y especias.

64. Acompañamiento de boniato, zanahoria, acelgas y cebolla

Ingredientes:

- 1 kg acelgas
- 600g cebolla
- 400g dados de boniato (puedes añadir el boniato habiendo hecho previamente **almidón resistente de tipo 3**)
- 200g zanahoria
- 1 cucharada de AOVE

Preparación:

- 1) Trocear las verduras y saltear en AOVE.
- 2) Añadir pimienta y especias.

65. Acompañamiento de repollo, zanahoria, brócoli, acelgas y cebolla

Ingredientes:

- 1 kg de repollo
- 600g cebolla
- 200g de acelgas
- 200g zanahoria
- 5 arbolitos de brócoli por ración
- 1 cucharada de AOVE

Preparación:

- 1) Trocear las verduras y saltear en AOVE.
- 2) Añadir pimienta y especias.



66. Acompañamiento repollo, lombarda, cebolla y zanahoria

Ingredientes:

- 1 kg repollo
- Media col lombarda
- Arbolitos de brócoli
- 600g cebolla
- 300g zanahorias
- 1 cda AOVE

Preparación:

- 1) Trocear las verduras y saltear en AOVE.
- 2) Añadir pimienta y especias.

67. Acompañamiento de pisto de verduras al horno

Ingredientes:

- 3 calabacines
- 3 pimientos verdes
- 2 cebollas
- AOVE
- Tomate frito sin azúcares añadidos (HIDA)
- Orégano
- Pimienta

Preparación:

- 1) Precalentar el horno 180°.
- 2) Cortar los calabacines, las cebollas y los pimientos en corte macedonia. En dos fuentes separadas de horno poner el calabacín en una y la cebolla con pimiento en otra. Rociar las dos fuentes con un chorrito de AOVE, pimienta y orégano y mezclarlo bien.
- 3) Meter en el horno y esperar 45min removiendo de vez en cuando.
- 4) Cuando esté todo bien hecho, mezclar el calabacín con los pimientos y la cebolla y añadir el tomate frito hasta que quede con densidad deseada.

68. Acompañamiento de repollo, apio, cebolla y zanahoria

Ingredientes:

- 1 kg repollo
- Arbolitos de brócoli
- 600g cebolla
- 300g zanahorias
- 1 cda AOVE



Preparación:

- 1) Trocear las verduras y saltear en AOVE.
- 2) Añadir pimienta y especias.

69. Acompañamiento de espinacas y pimientos de colores

Ingredientes:

- 1kg espinacas troceadas congeladas
- 200g pimientos verdes
- 200g pimientos rojos
- 200g pimientos amarillos
- 3 dientes ajo
- 1 cda AOVE

Preparación:

- 1) Trocear las verduras y saltear en AOVE.
- 2) Añadir pimienta y especias.

70. Coliflor al curri

Ingredientes:

- 1 cda AOVE
- 1 coliflor grande cortada en trozo de 2,5cm
- 1/2 cdita cúrcuma en polvo
- 1/2 cdita jengibre en polvo
- 1/4 cdita sal
- 1 cda aminos de coco o soja sin gluten(opcional)

Preparación:

- 1) Calienta el AOVE a fuego medio, en un wok o sartén grande y añade la coliflor y espolvoréala con la cúrcuma, el jengibre y la sal, removiendo para combinarla bien.
- 2) Cubre la sartén y déjala al fuego, remueve cada 10 minutos o hasta que la coliflor esté tierna.
- 3) Agrega los aminos de coco o la soja sin gluten y déjalo al fuego durante un minuto más.

71. Tubérculos arcoiris asados

Ingredientes:

- 5 zanahorias medianas en trozos de 2,5cm
- 3 remolachas medianas, peladas y en trozos 2,5cm
- 3 chirivías peladas y en trozos de 2,5cm
- 1 colinabo pelado y en trozos de 2,5cm
- 3 cdas AOVE



Preparación:

- 1) Precalienta el horno a 200°.
- 2) Pon las zanahorias, remolachas, chirivías y colinabo en un cuenco y recúbrelas de AOVE
- 3) Pasa los tubérculos a una bandeja de horno y hornéalas hasta que estén blandas y doradas por fuera, 1 hora aproximadamente. Remuévelas un par de veces durante el horneado.

Consejo: Este plato puede servir de acompañamiento con cualquier tipo de carne.

72. Espárragos asados con romero

Ingredientes:

- 900g espárragos lavados y despuntados
- 2 cdas AOVE
- ½ cda romero fresco
- ¼ cdita sal
- ½ limón

Preparación:

- 1) Saltea los espárragos en una sartén y ve dando vueltas para que no se quemen
- 2) Sírvelos calientes con un chorrito de zumo de limón fresco y romero.

73. Porrusalda con cúrcuma

Ingredientes:

- 6 puerros
- 3 patatas con piel
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- caldo de verduras
- AOVE
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- pimienta negra molida

Preparación:

- 1) Pelar y picar la cebolla. Pocharla a fuego suave en una cazuela con aceite.
- 2) Verter el caldo de verduras a la cazuela con aceite e incorporar los puerros limpios cortados a rodajas. Agregar las patatas y las zanahorias limpias y troceadas. Cocinar durante 20 minutos.
- 3) Finalmente añadir la cúrcuma, la pimienta y el aceite.

74. Tallarines de calabacín con salsa boletus

Ingredientes:

- 2 calabacines
- cebolla



- Aetas variadas, las shitake tienen propiedades muy interesantes
- Crema de almendras para cocinar, mirar etiqueta para que no lleve porquerías, marca Ecomil fenomenal
- Nueces
- Especias: pimienta y nuez moscada
- AOVE

Preparación:

- 1) Lava bien los calabacines y con una mandolina prepara los espaguetis.
- 2) Pon en una sartén una cucharada sopera de AOVE y cebolla. Cuando la cebolla esté doradita añade las setas. Una vez las setas estén hechas añade la crema de almendra para cocinar. Añade sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
- 3) En otra sartén saltea los calabacines hasta que estén hechos.
- 4) Mezcla el punto 2 y 3, decora con las nueces y disfruta de esta deliciosa receta.

75. Alcachofas con menta y ajo

Ingredientes:

- 4 alcachofas
- Hojas de menta
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen, sal sin refinar, pimienta

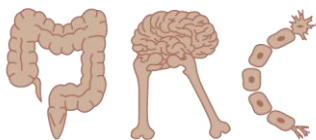
Preparación:

- 1) Desechar las hojas más oscuras de las alcachofas y cortar en cuartos.
- 2) En una sartén, con un chorrito de aceite, cocinar unos 7-10 minutos.
- 3) Para la salsa, mezclar todos los ingredientes en un mortero y extender por encima de las hojas y el corazón de las alcachofas.

76. Pollo con salsa de almendras

Ingredientes:

- 1 pollo corral troceado
- 1 cebolla
- 6 ajos
- 12 champiñones
- 2 rebanadas de pan de trigo sarraceno
- 40g almendras enteras
- 2 cdas almendras laminadas
- 250ml caldo pollo
- 1 ramita perejil y tomillo
- AOVE
- Hebras de azafrán
- Sal y pimienta



Preparación:

- 1) Salpimienta el pollo y dóralo por todos lados en una cazuela con dos cdas de AOVE. Retira y reserva. Corta el pan en dados y fríelos en una sartén con AOVE. Sácalos y tuesta ligeramente las almendras enteras en esa sartén. Reserva. Sofríe los ajos pelados a fuego lento hasta que se doren. Retira y saltea un minuto las almendras laminadas.
- 2) Pica en un mortero el pan frito, las almendras y azafrán. Mezcla esta salsa con el caldo. Pela la cebolla, pícala y sofríela en la misma cazuela del pollo hasta que empiece a dorarse.
- 3) Incorpora el pollo y la mezcla del punto 2. Salpimienta y cocina todo 15 minutos. Limpia bien los champiñones y agrégalos enteros a la cazuela. Cuece otros 15 minutos y sirve con las almendras laminadas, el perejil picado, los ajos y el tomillo.

77. Albóndigas de pavo con hortalizas

Ingredientes:

- 500g carne picada de pavo
- 2 huevos
- 2 dientes ajo
- 2 ramitas perejil
- 50g pan rallado
- 1 hoja laurel
- Harina
- ½ pimiento amarillo
- ½ pimiento verde
- ½ calabacín
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 100g judías verdes
- 400ml caldo verduras tipo Aneto
- 1 cda tomate triturado
- 100ml crema de almendras para cocinar
- AOVE, pimienta y sal

Preparación:

- 1) Dispón la carne picada en un bol, añade los ajos y el perejil picados, el pan rallado y los huevos batidos. Condimenta, mezcla y da forma a las albóndigas. Enharinalas ligeramente y fríelas 2 minutos en una sartén con aceite. Ponlas sobre un colador para que expulsen el aceite sobrante.
- 2) Limpia los pimientos, retirando filamentos y semillas. Corta el calabacín, la cebolla y la zanahoria en tiras finas. Despunta las judías lavadas y pártelas por la mitad. Calienta dos cdas de aceite en una cocotte y añade la hoja de laurel y las hortalizas. Rehoga 5-8 minutos a fuego medio.
- 3) Salpimienta, incorpora el tomate y mezcla. Vierte el cado, remueve y lleva a ebullición a fuego medio. Cuando hierva, agrega las albóndigas y cuece a fuego suave 15 minutos. Añade la nata líquida y deja cocer 5 minutos más.



78. Merluza con gambas

Ingredientes: (4 raciones)

- 4 filetes de merluza.
- 200g de gambas peladas.
- 1 cebolla mediana picada.
- 2 dientes de ajos picados.
- 1 pimiento rojo cortado a tiras.
- 1 pimiento verde cortado a tiras.
- 1 zanahoria cortada en rodajas finas.
- 200mL de caldo de pescado.
- AOVE.
- Perejil fresco.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

- 1) Precalentar el horno a 200°C.
- 2) En una sartén disponer 1 cucharada de AOVE y calentar a fuego medio. Agregar el ajo y la cebolla y cocinar hasta que estén doraditos. Seguidamente agregar los pimientos cortados a tiras y la zanahoria y cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos.
- 3) Agregar las gambas a la sartén y cocinar. Seguidamente añadir el caldo de pescado y dejar hervir a fuego medio hasta que se reduzca a la mitad.
- 4) Mientras tanto, colocar los filetes de merluza en una bandeja apta para horno. Sazonar con sal y pimienta al gusto y cocinar durante 10 minutos.
- 5) Una vez cocinada la merluza añadirla con cuidado a la sartén sin que se rompa e integrarla a la mezcla.
- 6) Servir con perejil fresco.

79. Pollo con setas

Ingredientes:

- 300g pechuga pollo
- 4 tallos limoncillo
- 250g setas de ostra
- 3 dientes ajo
- 30g jengibre
- 150g tirabeques o judía verde

Preparación:

- 1) Limpia las hortalizas. Pica bien el jengibre y los ajos. Parte el limoncillo en trozos al bies y los tirabeques, por la mitad. Corta el pollo en lonchas. Si son grandes, trocea las setas.
- 2) Vierte 1,5l de agua en una cazuela de hierro colado. Echa el ajo, el jengibre y el limoncillo y cuécelo 5 minutos.
- 3) Añade el pollo y las setas y cuécelo otros 3 minutos.
- 4) Echa los tirabeques/judía verde y cuécelo 1 minuto más. Salpimenta.



80. Solomillo con col y manzana

Ingredientes:

- 500g solomillo de ternera o de cerdo
- 1 col lombarda
- 300ml zumo de manzana
- 4 cdas vinagre de manzana
- 40g pasas
- 1 cdita mezcla de especias para dulce (canela, jengibre...)

Preparación:

- 1) Lava la col y córtala en tiras finas. En una cazuela de hierro colado, mezcla la col con el zumo de manzana, el vinagre, las pasas y las especias. Salpimenta y cuécela 30 minutos, tapada y removiendo de vez en cuando.
- 2) Salpimenta el solomillo y córtalo por la mitad si es largo.
- 3) Aparta la col y coloca la carne en el centro de la cazuela.
- 4) Cuécelo, tapado, de 10 a 15 minutos.

81. Secreto ibérico con raíces estofadas

Ingredientes:

- 300g de secreto ibérico
- 4 zanahorias enteras
- 2 remolachas
- 1 chirivía
- 1 c.s. hierbas provenzales
- AOVE
- Sal

Preparación:

- 1) Precalentar el horno a 180 grados.
- 2) Cortar la remolacha y la chirivía a rodajas.
- 3) Echar un chorrito de aceite en una bandeja de hornear.
- 4) Colocar el secreto, las zanahorias enteras, la remolacha y chirivía a rodajas. Añadir una cucharada de hierbas provenzales y sal y un poco más de aceite.
- 5) Cocinarlo durante 45 minutos y servir tal cual.

82. Berenjenas/calabacines rellenas de pollo y verduritas

Ingredientes:

- 2 berenjenas/calabacines
- 1 pechuga pollo
- 1 queso fresco de cabra o requesón
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde



- 1 cebolla morada
- 3 dientes ajo
- 1/2 repollo pequeño
- 6 tomates de pera
- Orégano
- 4 cdas AOVE
- Pimienta
- Sal

Preparación:

- 1) Cortar por la mitad y vaciar las berenjenas con una cuchara hasta dejar la piel que se utilizará para rellenar.
- 2) Picar en brunoise todas las verduras, incluida la carne de la berenjena. Sofreír en una cazuela con 4 cdas de AOVE, la pimienta y el orégano hasta que esté blanco durante 10-15 minutos. Remover a menudo.
- 3) Añadir la sal y el pollo cortado en tiras y rehogar durante 5-10 minutos.
- 4) Rellenar con esta mezcla las berenjenas. Espolvorear por encima con queso fresco rallado o requesón.
- 5) Meter en el horno precalentado a 180° y dejar dorar 20-30 minutos.
- 6) Espolvorear orégano y servir.

83. Estofado de ternera

Ingredientes (4 personas):

- 1/2 kg de ternera
- 1 cebolla
- 3 zanahorias
- 3 o 4 tomates muy maduros
- Un vasito de harina de quinoa, espelta o garbanzo
- Tomillo
- AOVE
- 200ml caldo
- Menta o perejil
- 1 pimienta de cayena
- Pimienta
- Sal

Preparación:

- 1) Cortar la ternera a dados y salpimentar. Rebozar con harina de espelta y sofreír brevemente con AOVE en una cazuela para sellar. Sacar los trozos una vez dorados y reservar.
- 2) En la misma cazuela, saltear la cebolla y la zanahoria cortadas muy finitas con la pimienta, el tomillo y la cayena entera.
- 3) Cuando tengan un poco de color, añadir el tomate cortado en cuadrados y dejar cocer 5min con la tapa puesta. Salpimentar al gusto.
- 4) Añadir la carne reservada y dejar cocer con las verduras, tapado a fuego lento hasta que esté totalmente tierna (depende del tipo de carne) de 40min a 2h.



Mover de vez en cuando para evitar que se pegue. Ir añadiendo el caldo si fuera necesario.

84. Parrillada de pavo, col lombarda y acelgas

Ingredientes:

- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 400g de pavo picado
- 150g de col lombarda
- 150g de acelgas
- 1 c.s. hierbas provenzales
- 1 c.s. albahaca seca
- 1 c.s. de sal
- Aceite de oliva

Preparación:

- 1) Mezclar el pavo, hierbas provenzales, albahaca y sal en un bol hasta que quede todo bien integrado.
- 2) Cortad la cebolla a la brunoise, el diente de ajo a láminas, la col lombarda a tiras finas y las acelgas a trozos de 2cm aprox.
- 3) Añadir 2 c.s. de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Cuando esté caliente añadir la cebolla y el ajo,, saltearlo durante 3 o 4 minutos hasta que la cebolla esté cocinada.
- 4) Añadir el pavo y remover durante 3 minutos para que toda la carne se cocine. Con una espátula de madera separar los trozos de carne para que no quede como una masa.
- 5) Añadir la col lombarda y las acelgas. Remover y dejar tapado unos 3-4 minutos.

85. Hamburguesa de pollo con ajo y albahaca

Ingredientes (5 personas):

- 4 cdas grasa de cocina
- ¼ taza cebolla picada
- 4 dientes ajo picados
- 3 cdas salvia fresca picada
- ¼ taza + 1 cda harina de coco
- 1 cedita sal
- 900g carne picada de muslo de pollo

Preparación:

- 1) En una sartén caliente una cucharada de grasa a fuego medio. Cuando se haya fundido añade la cebolla y saltéala unos 5 minutos hasta que esté blanda. Añade el ajo y la salvia y sigue salteando un par de minutos, hasta que la mezcla despida fragancia.



- 2) Retira la sartén del fuego y deja que se enfríe. Mientras tanto en un plato ponemos $\frac{1}{4}$ taza de harina de coco.
- 3) Cuando la mezcla de las cebollas ya no queme, añádela al pollo picado, junto con la cdita de harina de coco y la sal. Mézclalo todo bien y forma unas 12 o 14 hamburguesas pequeñas. Pásalas ligeramente por la harina de coco del plato.
- 4) Calienta la sartén a fuego medio, añadiendo más grasa de cocina. Guisa las hamburguesas por tandas de 10 a 15 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y bien hechas del todo por dentro.

86. Hamburguesa de guisantes

Ingredientes: (4-5 hamburguesas, depende del grosor)

- 1 taza de guisantes cocidos (pueden ser frescos o congelados).
- $\frac{1}{2}$ cebolla morada finamente picada.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 zanahoria rallada.
- 2 cucharadas soperas de harinas de garbanzo.
- 1 cdita de comino en polvo.
- 1 cdita de pimentón en polvo.
- AOVE.
- Sal y pimienta.

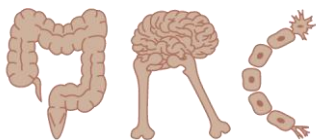
Preparación:

- 1) En una batidora coloca todos los guisantes cocidos hasta obtener una mezcla homogénea.
- 2) En una sartén calentar el AOVE y agregar la cebolla y el ajo hasta que estén dorados, seguidamente añadir la zanahoria.
- 3) Incorporar a la sartén los guisantes triturados junto con la harina de garbanzo y las especias. Mezclar bien los ingredientes hasta que todo esté bien combinado. Añadir sal y pimienta y reservar. Dejar reposar la mezcla durante 30 minutos.
- 4) Pasados los 30 minutos da forma a las hamburguesas y dóralas en la sartén 3 minutos a fuego bajo por cada lado.
- 5) Puedes servir las hamburguesas con pan de trigo sarraceno, rúcula, aros de cebolla, tomate o cualquier otra guarnición.

87. Hamburguesa de garbanzos y champiñones

Ingredientes: (5-6 hamburguesas)

- 400g de garbanzos cocidos, escurridos y enjuagados.
- 250g de champiñones frescos, limpios y picados finamente.
- 1 cebolla morada picada.
- 3 dientes de ajo picados.
- 1 cdita de comino en polvo.
- 1 cdita de pimentón dulce en polvo.
- 1 cdita de cúrcuma en polvo.
- 1 cdita de jengibre el polvo.
- 2 cucharadas de harina de garbanzo.



- AOVE.
- Sal y pimienta.

Preparación:

- 1) Calentar el AOVE en una sartén, agregar la cebolla y los ajos picados y sofreír a fuego medio hasta que los ajos estén dorados y la cebolla translúcida.
- 2) Agregar a la sartén los champiñones y remover.
- 3) Una vez estén cocinados los champiñones agregar añadir a la sartén los garbanzos y las especias y cocinar hasta que todo quede bien integrado. Una vez esté todo correctamente integrado retirar del fuego y disponer la mezcla en una fuente.
- 4) Machacar la mezcla con un tenedor, no es necesario hacerla completamente homogénea ya que los trozos de champiñones darán textura a la hamburguesa.
- 5) Añadir la harina de garbanzos a la mezcla y mezclar bien hasta que la masa sea lo suficientemente compacta para formar hamburguesas. Si la mezcla está muy húmeda agregar más harina de garbanzos, si está muy espesa añadir un poco de agua o de AOVE.
- 6) Formar hamburguesas con la mezcla y colocar en un plato. En este punto se pueden congelar directamente o pasar por la sartén para comer al momento.
- 7) Si se cocinan al momento se saltean 2-3 minutos por cada lado. Se pueden servir con pan de hamburguesa, ensalada, guarnición, etc.

88. Guiso sencillo de patatas con gambas y pulpo

Ingredientes: (4 raciones)

- 0,5kg de patatas.
- 250g de gambas.
- 250g de pulpo cocido previamente.
- 1 cebolla morada picada.
- 3 dientes de ajo finamente picados.
- 1 pimiento rojo cortado a dados.
- 1 pimiento verde cortado a dados.
- 400g de tomate triturado.
- 500mL de caldo de pescado.
- 2 cucharadas de AOVE.
- 1 cdita de pimentón dulce.
- 1/2 cdita de pimentón picante (opcional).
- Sal y pimienta al gusto.
- Perejil fresco picado.

Preparación:

- 1) En una cazuela calentar el AOVE a fuego medio, agregar la cebolla, los ajos y sofreír hasta que estén dorados.
- 2) Agregar a la cazuela los pimientos cortados a dados y cocinar unos minutos hasta que estén ligeramente tiernos.
- 3) Agregar a la cazuela el tomate triturado y mezclar bien con los pimientos. Ir removiendo para que se integren bien los sabores.



- 4) Verter el caldo de pescado a la cazuela junto con las patatas y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.
- 5) Una vez las patatas estén cocinadas agregar las gambas y el pulpo al guiso.
- 6) Condimentar con el pimentón dulce y añadir pimentón picante si se desea. Salpimentar al gusto.
- 7) Servir con perejil fresco.

89. Salmón adobado

Ingredientes:

- 675g salmón
- Zumo 2 naranjas
- 1 cda vinagre manzana
- 1 cda aminos coco o salsa de soja sin gluten
- 2 cdas hierbabuena fresca picada
- 1 trozo jengibre de 2 y ½ cm pelado
- ¼ cdita sal

Preparación:

- 1) Pon los filetes de salmón en un recipiente o en una bolsa grande.
- 2) Añade todos los ingredientes en una batidora y bátelos a velocidad alta durante 30 segundos. Vierte la mezcla en el recipiente donde está el pescado y déjalo adobar durante 1 hora dándole la vuelta una o dos veces si el adobo no llega a cubrir todo el pescado.
- 3) Precalienta el horno a 205°. Deshecha el adobo y pon el salmón en una bandeja de horno engrasada. Hornea durante 15 minutos o hasta que se deshaga al pincharlo.

90. Salmón con crosta de aguacate

Ingredientes:

- Aceite de coco o ghee
- 2 aguacates
- 1 cucharadita de alcaparras
- 3 dientes de ajo
- 1 puñado de hojas de albahaca
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 4 filetes de salmón a poder ser salvaje

Elaboración:

- 1) Precalentar el horno a 180°C
- 2) Chafar los aguacates con el tenedor y añadir las alcaparras picadas. Pelar los ajos y picarlos con las hojas de albahaca y mezclar con los aguacates y las alcaparras.
- 3) Untar el salmón con la mezcla anterior y hornear durante 10 minutos.



91. Tártar de salmón

Ingredientes (4 personas):

- 600g de salmón
- 4 ramitas de eneldo fresco o en su defecto eneldo en polvo
- 1 manojito de cebollino
- 2 cucharadas soperas de aove
- 1 limón
- Salsa de soja tamari (es sin gluten)
- Semillas de mostaza
- Pimienta negra molida

Preparación:

- 1) Descongelar el salmón y picarlo con un cuchillo en trocitos muy pequeños.
- 2) En un bol, mezclar el salmón con el zumo de ½ de limón, 1 cucharada soperas de aceite de oliva, ½ cucharada de semillas de mostaza y un chorrito de salsa de soja tamari.
- 3) Seguidamente, deja macerar 20 minutos en el frigorífico.
- 4) Escurre el salmón y ponlo en otro recipiente limpio. Mezcla con el cebollino picado y muy fino, con la pimienta y con el resto de aceite de oliva.

92. Pescado blanco con cúrcuma, jengibre y comino:

Ingredientes (4 personas):

- 4 colas de rape o cualquier pescado blanco
- 500 gr de calabaza o de boniato
- 1 vaso de nata de coco
- 1/2 limón exprimido
- un par de dientes de ajo
- cúrcuma, jengibre, comino en polvo
- aceite de oliva virgen extra
- puñado de almendras crudas o anacardos
- pimienta

Preparación:

- 1) En una cazuela grande sofreímos en el aceite de oliva un par de dientes de ajo. A mí me gusta ponerlos enteros pero chafados.
- 2) Añadimos la calabaza cortada a cuadraditos.
- 3) Cuando la calabaza esté algo tierna añadimos el rape, cortado a rodajas y los frutos secos. Dejamos que se dore por cada lado ligeramente.
- 4) Añadimos las especias y el jugo de limón. Así como la leche de coco. Removemos con cuidado y tapamos la cazuela hasta que se acabe de cocinar el rape y la calabaza.
- 5) Como toque final, decorar con un poco de cilantro o perejil, además de unas pipas de calabaza tostadas.



93. Rollitos de calabacín y langostinos

Ingredientes:

- Calabacín
- Langostinos

Preparación:

- 1) Cortar el calabacín en vertical no muy grueso (lo suficientemente delgado como para poder hacer rollitos) y lo pasas por la plancha vuelta y vuelta.
- 2) Después cueces los langostinos pelados y cuando estén cocidos envuelves los langostinos con el calabacín.

Consejo: ideal para acompañar ensaladas o purés.

94. Boloñesa de salmón con espaguetis de calabacín

Ingredientes (2 personas):

- 3 calabacines
- 500g tomate troceado natural
- 200g de salmón en conserva (mejor cristal, disponible en Veritas)
- 2 cdas alcaparras
- 3 dientes ajo
- 2 cdas aceitunas kalamata

Preparación:

- 1) Limpia los calabacines. Con un cortador en espiral haz os espaguetis. Prensa los ajos.
- 2) En una sartén, mezcla el tomate troceado con las aceitunas y el ajo. y cuécelo 12 minutos.
- 3) Añade los espaguetis de calabacín, el salmón escurrido desmigado, las aceitunas y las alcaparras. Y cuécelo 1 minuto removiendo con cuidado.

95. Chips de kale

Ingredientes:

- Hojas de col Kale.
- AOVE.
- Cúrcuma.
- Pimienta.
- Gomasio.

Preparación:

- 1) Precalentar el horno a 150°C.
- 2) Disponer la col en una bandeja y añadir el AOVE, la pimienta y la cúrcuma. Mezclar bien para que todo quede integrado.
- 3) Hornear durante 20 minutos hasta que quede crujiente.
- 4) Añadir gomasio si se quiere dar un toque salado a los chips.



KONJAC

Todas las recetas mostradas a continuación de konjac están pensadas para una sola persona.

96. Konjac con sopa de cebolla

Ingredientes:

- 1 paquete de fideos Konjac
- 1L de caldo de verduras tipo Aneto.
- 4 cebollas pequeñas dulces
- 1 rama de romero
- Cilantro
- 1 diente de ajo

Preparación:

- 1) Pelar y cortar las cebollas en juliana y picar el diente de ajo.
- 2) Dorar la cebolla y el ajo con un poquito de aceite en una sartén, después añadir el tomillo, el caldo, los fideos y el cilantro cortado.
- 3) Esperar dos minutos a fuego suave para que el konjac coja sabor de cebolla.
- 4) Consumir caliente y con abundante cilantro, ya verás que le konjac tiene poco sabor.

97. Konjac a la carbonara

Ingredientes:

- 1 paquete de fideos Konjac
- 1 diente de ajo
- 1 huevo ecológico
- 2 cucharadas de parmesano
- 50g de taquitos de jamón ibérico
- Ajo y perejil

Preparación:

- 1) Batir el huevo con sal y reservar.
- 2) En una olla saltear el diente de ajo cortado fino junto con los taquitos de jamón y cuando esté todo dorado añadir los tallarines y mezclar bien para que se impregne del sabor.
- 3) Añadir el ajo y el perejil a la mezcla anterior, apagar el fuego y echar el huevo batido por encima.
- 4) Espolvorear con queso parmesano (cuidado la cantidad), consumir caliente.



5)

98. Konjac con calabacín y gambas

Ingredientes:

- 1 paquete de fideos Konjac
- 400 g de calabacín
- 300 g de langostinos crudos
- 1 lima
- Ajo y perejil en polvo
- Guacamole (con la receta de este recetario o comprado con una etiqueta decente, el de Mercadona tiene etiqueta decente)

Preparación:

- 1) Marinar los langostinos con la lima, el ajo y el perejil durante 15 minutos.
- 2) Cocinar los langostinos a la sartén.
- 3) Añadir a la sartén con los langostinos el calabacín cortado muy fino.
- 4) Finalmente añadir los tallarines konjac, mezclar todo y añadir el guacamole por encima.

99. Konjac con ternera

Ingredientes:

- 2 paquetes de konjac
- 1 bistec de ternera del tamaño de una mano cortados a tiras
- Brotes germinados de judía, de soja...lo que encuentres
- 1 cebolleta
- 1 litro de caldo de pollo
- Menta fresca

Preparación:

- 1) Limpiar las hortalizas y cortar las cebolletas en rodajas. Escurrir el konjac y lavarlo bien.
- 2) Poner en una sartén la cebolleta, la carne y los germinados.
- 3) Cuando la mezcla del punto 2 esté ya hecha añadir el caldo y el konjac.
- 4) Dejar hervir 3 minutos y servir con hojas de menta fresca.

100. Risotto konjac con pollo y espárragos

Ingredientes:

- 1 paquete de arroz konjac
- 4 tallos de espárragos verdes en trozos
- Ajo finamente picado
- 2 pechugas cortadas a tiras
- 1 cucharada de cebolla deshidratada que no contenga sal añadida ni azúcares (disponible en Naturitas, Veritas, etc)



Preparación:

- 1) Elaborar como si fuera un risotto con estos ingredientes.
- 2) Primero mezclas la carne y las verduras y finalmente le añades el “arroz”.

101. Arroz konjac a la cubana

Ingredientes:

- 1 paquete de arroz konjac
- 2 huevos de gallinas ecológicas
- 8 cucharadas de salsa de tomate sin porquerías añadidas
- 1 cucharadita de hierbas provenzales
- 2 plátanos canarios, pero tirando a verdes
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

- 1) Montar con un aro de cocina una base de rodajas de plátano triturado o con plátano a rodajas. Añadir por encima el arroz con la ayuda del aro y el tomate frito.
- 2) Finalmente añadir un huevo frito por encima con un poco de pimienta

102. Konjac con pollo al estilo oriental

Ingredientes:

- 1 paquete de konjac
- 200g de pechuga de pollo en tiras
- 100g de cebolla cortada en juliana
- 125g de calabacín cortado a tiras muy finitas
- ½ cda de AOVE
- ½ cda de salsa de soja sin gluten o salsa de aminos
- 1 taza de caldo de pollo Aneto
- 2 cdas de jugo de limón
- 1 pizca de ajo en polco
- 1 pizca de guindillas secas molidas

Preparación:

- 1) Primeramente, marina la pechuga de pollo cortada a tiras y añade el jugo de limón, la guindilla seca, el ajo en polvo y la salsa de soja. Mezcla bien para que se impregne y deja reposar un rato.
- 2) Sofríe la cebolla y cuando empieza a dorarse añade el calabacín y deja que se haga unos minutos.
- 3) Añade el pollo a la mezcla del punto 2).
- 4) Abre el paquete de konjac y lávalo bien con agua, escúrrelos bien y los añades a la mezcla, mezcla muy bien los ingredientes para que se junten los sabores.
- 5) Añade el caldo y deja cocinar todo 5 minutos más para que se impregne bien del sabor



- 6) Consejo: la clave del konjac es cocinarlo bien porque como no sabe a nada cuánto más se cocine mejor sabrá.

103. Konjac con crucíferas y proteína

Ingredientes:

- 100g de col lombarda
- 100g de brócoli
- 1 cebolleta
- 3 rabanitos
- 1 paquete de konjac
- 10g de semillas de sésamo
- 1 cucharada de AOVE

Preparación:

- 1) Lava y corta las verduras.
- 2) Hierve el brócoli al dente.
- 3) Saltea la cebolleta, la col lombarda, el brócoli y los rabanitos. Cuando esté hecho le añades el brócoli y las semillas.
- 4) Finalmente, le añades el paquete de konjac y unos deditos de caldo de verduras para que se haga 5 minutos más para que adquiera mejor sabor.

104. Konjac con salpicón de mariscos

Ingredientes:

- 1 paquete de konjac
- 1 pimiento verde
- ½ cebolleta tierna
- 1 tallo de apio
- 200g de pulpo cocido
- 150g de langostinos cocidos
- 1 cda de AOVE
- Vinagre y sal

Preparación:

- 1) Primeramente, lavar súper bien el konjac y enjuagar bien
- 2) Cortar bien finas las verduras, cortar el pulpo y las gambas y aliñar con el vinagre, el AOVE y una pizca de sal.
- 3) Mezclar el punto 2) con el konjac y remover muy bien. Consumir al cabo de una hora para que se impregne el sabor.

105. Konjac vegano

Ingredientes:

- 1 paquete de konjac
- 200g de tofu firme



- 20g de brotes
- 1/2 pepino
- 1/4 de aguacate
- 1 cda de AOVE
- 1/2 lima
- Pimienta negra

Preparación:

- 1) Primeramente, lavar súper bien el konjac y enjuagar bien
- 2) Cortar las verduras y el konjac, mezclar muy bien todo y aliñar. Consumir al cabo de una hora para que se impregne el sabor.

106. Konjac con merluza

Ingredientes:

- 1 paquete de konjac
- 2 tomates pera
- 1/2 berenjena
- 1/2 calabacín
- 1 cebolla
- 1 lomo de merluza o de cualquier pescado
- Pimienta negra
- 1 cda AOVE

Preparación:

- 1) Primeramente, lavar súper bien el konjac y enjuagar bien
- 2) Antes de cocinar el pisto preparamos todas las verduras: lavamos y trituramos los 6 tomates de pera, cortamos la cebolla y troceamos el resto de las verduras en trocitos bien pequeños.
- 3) En una cazuela sofreímos la cebolla en una cucharada de aceite de oliva. Rehogamos a fuego bajo hasta que esté transparente y tenga un color doradito. Añadimos el resto de las verduras troceadas en trocitos bien pequeños, salteamos 10 minutos más. Finalmente añadimos el tomate que teníamos reservado, salpimentamos, tapamos y dejamos que reduzca.
- 4) Mientras tanto cocinamos la merluza a la plancha con unas gotitas de aceite para que no se pegue.
- 5) Mezclar todos los ingredientes para que el konjac coja todo el sabor, también se puede añadir a la mezcla unos deditos de caldo de pescado.



OTRAS RECETAS

107. Poke bowl de salmón

Ingredientes:

- 120g salmón crudo cortado a dados
- 2 cdas arroz basmati hervido enfriado 24h en la nevera
- 1/2 aguacate cortado a dados
- Puñado de canónigos
- Cebolla tierna cortada fina
- Chorrillo de tamarindo
- Chorrillo de lima
- Semillas de sésamo

Preparación:

- 1) Disponer lo canónigos en un bol.
- 2) Añadir el salmón, aguacate y arroz haciendo montañitas.
- 3) Añadir la cebolla cortada fina por encima y después el tamarindo y lima.
- 4) Finalmente decorar el plato con las semillas de sésamo

108. Buddha bowl

Ingredientes:

- Patata o boniato refrigerado 24h en la nevera
- 1/2 aguacate cortado a dados
- 1 remolacha cortada a dados (o cualquier otra hortaliza colorida como las zanahorias)
- 1 puñado de canónigos
- Cebolla tierna cortada fina
- 1 chorrito de limón
- 1 chorrito lima
- Semillas de sésamo, girasol y calabaza.

Preparación:

- 5) Colocar los canónigos en un bol.
- 6) Por encima añadir la remolacha, aguacate y la patata o el boniato formando montañitas.
- 7) Añadir la cebolla cortada fina por encima y después el limón y lima.
- 8) Finalmente decorar el plato con las semillas de sésamo.



109. Fritatta de Espinacas, salmón y huevo

Ingredientes:

- 150gr-200gr de espinaca fresca
- 2 huevos
- 40gr de salmón
- 2-3 tomates cherries
- 1 zanahoria y orégano.

Preparación:

- 1) Hervimos las espinacas, las escurrimos y reservamos.
- 2) En una sartén mediana, pochamos con aceite de oliva virgen extra 1 zanahoria cortada en tiras finas con un pelador, los cherries partidos por la mitad y lo dejamos todo hacer 3-4 minutos. Añadimos las espinacas, removemos todo, agregamos sal y pimienta al gusto, y a fuego medio-bajo le añadimos el salmón y los huevos.
- 3) Tapamos y dejamos que se acabe de hacer con el vapor a fuego bajo.
- 4) Agregamos finalmente el orégano y demás especias si se desea.

Consejo: esta opción puede servir de desayuno

110. Chips de col Kale

Ingredientes:

- Hojas de col kale
- AOVE
- Cúrcuma
- Pimienta
- Gomasio

Preparación:

- 1) Precalentar el horno a 150 grados.
- 2) Poner la col en una bandeja rociada con el AOVE, la pimienta y la cúrcuma
- 3) Hornear unos 20 minutos, hasta que quede crujiente.
- 4) En vez de añadir sal se le añade gomasio para que contenga más calcio y magnesio.

111. Hummus de garbanzos

Ingredientes:

- 800g garbanzos de bote
- 1 cdita tahini
- 2 dientes ajo
- 3 cdas AOVE
- 3 ½ cdas zumo limón
- 1 cdita pimentón



- Crudités para rebañar

Preparación:

- 1) Añadir todos los ingredientes y batir con una batidora.
- 2) Agregar agua hasta que la textura sea la deseada. Probar y rectificar el punto de limón y sal.

112. Guacamole

Ingredientes:

- 2 aguacate
- 1 tomate
- 1/2 lima
- cilantro
- 1 cebolleta
- Sal

Preparación:

- 1) Cortar el tomate y la cebolleta a dados.
- 2) Aplastar el aguacate bien con un mortero o con un tenedor hasta que quede una pasta homogénea.
- 3) Mezclar el aguacate con la cebolla, el cilantro y el tomate y añadir el resto de ingredientes.

113. Lassi de mango y jengibre

Ingredientes:

- 1 vasito de kéfir de cabra (200ml)
- 1 mango
- 1 pizca de cardamomo en polvo
- 1 cucharada de aceite de coco
- hojas de menta fresca

Preparación:

- 1) Licuar todos los ingredientes con unos cubitos de hielo y adornar con hojas de menta fresca.
- 2) Puedes cambiar el mango por otra fruta de color amarillo como el melocotón o el albaricoque, o puedes hacerlo con zanahoria.



BEBIDAS SALUDABLES

La bebida más saludable que existe es el agua. Sin embargo te he recopilado bebidas tradicionales en versión saludable.

114. Fanta Saludable

Ingredientes (2 vasos):

- 1 vaso de zumo de naranja natural recién exprimido
- Medio litro de agua con gas
- Hielos picados

Preparación:

- 1) En un vaso mezclas medio vaso de zumo de naranja y medio vaso de agua con gas.
- 2) ¡Añade hielos y disfruta!

115. Gin-tonic Saludable

Ingredientes (para una copa):

- 1 sobrecito de la infusión que más te guste
- Agua con gas
- Hielos picados
- Hierbas para decorar el gin-tonic: hierbabuena, menta, etc

Preparación:

- 1) Infundona el sobrecito de infusión en agua hirviendo y pasados 2 minutos retira la bolsita y deja enfriar
- 2) Una vez esté atemperada la infusión mezcla con hielos y con agua con gas
- 3) ¡Decora con hierbas aromáticas y disfruta!

116. Nestea Saludable

Ingredientes (1 copa):

- 1 bolsita de té Earl Grey
- Medio limón
- Agua con gas
- Unas gotas de Stevia
- Hielos picados

Preparación:

- 1) Infundona el sobrecito de té en agua hirviendo y pasados 2 minutos retira la bolsita y deja enfriar.
- 2) Mezcla el té con zumo de limón y un poco de estevia.
- 3) Añade a la mezcla 2) agua con gas y hielo picado, ¡Disfruta!



117. Cúrcuma latte

Ingredientes (para 2 tazas):

- 2 tazas de bebida de almendras sin azúcares añadidos o bebida de coco sin azúcares añadidos
- 1 cucharadita de cúrcuma en polo
- 1 pizca de pimienta
- 1 cucharadita pequeña de aceite de coco ecológico

Preparación:

- 1) Calienta la bebida vegetal sin que llegue a hervir y añade la cúrcuma y la pimienta y remueve vigorosamente
- 2) Añade el aceite de coco y sirve en una taza. También puedes añadirle jengibre y cardamomo

Consejo: Aquí es muy importante añadir la pimienta y el aceite de coco para activar la cúrcuma.

También se puede tomar y es saludable: Kombucha, Agua de Coco, Agua con gas, Cacao puro con leche o bebida vegetal, infusiones, infusiones con agua con gas, etc.

ALIÑOS:

Para cada aliño simplemente mezcla todos los ingredientes en un bol pequeño y remueve bien hasta que todos los ingredientes queden bien integrados. Si los deseas conservar en nevera aguantan entre 1 y 2 semanas en la nevera. Guárdalos en un recipiente de cristal. Aunque ponga sal y pimienta al gusto en el contexto de una dieta antiinflamatoria se utilizará poca sal.

118. Aliño de romero fresco

Ideal para carnes y parrilladas

- 1/4 taza de AOVE
- 1 cucharada de hojas de romero fresco o en polvo
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Sal y pimienta al gusto

119. Aliño de cúrcuma y pimentón

Ideal para pescados

- 1/4 taza de aceite de AOVE
- 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- Sal y pimienta al gusto

120. Aliño de cúrcuma y limón

- 1/4 taza de AOVE
- 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo



- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta al gusto

121. Aliño de cúrcuma y jengibre

- 1/4 taza de AOVE
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto

122. Aliño de cúrcuma y comino

- 1/4 taza de AOVE
- 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de zumo de limón
- Sal y pimienta al gusto

123. Aliño de cúrcuma y pimienta negra clásico

- 1/4 taza de AOVE
- 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida

124. Aliño de cúrcuma y cilantro

- 1/4 taza de AOVE
- 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de hojas de cilantro picado

125. Aliño de cúrcuma y mostaza

- 1/4 taza de AOVE
- 1 cucharada de mostaza con buena etiqueta
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- Pimienta al gusto

126. Aliño de cúrcuma y orégano

- 1/4 taza de AOVE
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de zumo de limón

127. Aliño de tomillo

- 1/4 taza de AOVE
- 1 cucharadita de hojas de tomillo
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de vinagre de manzana

