

**MÁS DE
50 RECETAS**

**21 al
100**

dieta de
eliminación

un dos tres cien





3

DESAYUNOS

18

ALMUERZOS Y CENAS

46

SNACKS

58

SOPAS Y CREMAS

62

VARIADOS

**+ Recetas aptas para
dieta autoinmune**



.Desayunos.



Arepa de ahuyama ó batata

(1 grande ó 2 pequeñas)

- 1/2 taza de ahuyama ó batata en cubitos (sin la piel)
- 2 cdas de chía o linaza molida
- 2 cdas de harina de quinoa, almendras o arroz
- Sal marina al gusto

Hornea la ahuyama o batata en cubitos hasta que esté blanda, aprox 15-20 min. Tritúrala con un procesador ó tenedor hasta obtener un puré. Agrega la chía ó linaza, la harina y la sal. Deja reposar la mezcla 5 minutos para que tome consistencia y luego arma las arepas. Puedes asarlas en la sartén, en el horno ó a la parrilla. También puedes refrigerarlas o congelarlas para usarlas más adelante.

Arepa de almendras y ajonjolí

(1 grande ó 2 pequeñas)

- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cdas de ajonjolí
- 4 cdas de harina de almendras
- 1 cda de linaza molida
- Sal marina al gusto
- 1-2 cdas de agua

En un recipiente mezcla todos los ingredientes, excepto el agua. Ve agregando el agua poco a poco hasta obtener una consistencia con la que puedas armar las arepas, como de plastilina. Arma las arepas y asarlas en el horno ó a la parrilla. También puedes refrigerarlas o congelarlas para usarlas más adelante.

Colada de nueces y coco + fruta

(1 porción)

- 2 cdas de coco rallado
- 2 cdas de nueces picadas
- 2 cdas de chía ó linaza molida
- 1 taza de leche de coco ó almendras
- Stevia ó miel al gusto
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de cardamomo en polvo (opcional)
- Opcional: 1/2 taza de zucchini o zanahoria rallados (así aumentas el volumen y la fibra y no vas a sentir su sabor!)
- 1/3 taza de fruta picada

Pon todos los ingredientes, excepto la fruta en una olla pequeña y cocina a fuego medio por 3 minutos. Deja reposar 2 min más para que espese y sirve con la fruta picada.

*Puedes prepararla con anticipación y almacenarla en un recipiente de vidrio con tapa para tener un desayuno portable.





Batido protéico

(1 porción)

- 3/4 taza de leche de coco ó almendras
- 1/2 taza de fruta picada al gusto (puede ser fresca ó congelada)
- 1 cda de chíá
- 1 cda de linaza
- 2 cdas de almendras o nueces al gusto
- Agua y/o hielo al gusto
- Opcional: Hojas verdes (espinaca, acelga, coles, kale...)

Licúa todos los ingredientes y sirve.

Batido verde desayuno

(1 porción)

- 1 taza de leche de almendras o coco
- 1/2 aguacate pequeño
- 1 taza de espinacas
- 1 cda de semillas de chíá
- 1 cdita de linaza
- 5 fresas frescas o congeladas
- 1 cdita de canela en polvo
- Opcional: stevia

Licúa todos los ingredientes y sirve.

Arepa con aguacate, tomate y pollo (1 porción)

- 1 arepa que no sea de maíz (puedes comprar arepas de quínoa ó de arroz integral o hacerlas tú con las recetas de batata ó de almendras)
- 1/2 aguacate
- 1/2 tomate
- 1 porción de pollo desmechado ó picado y salteado (también puedes usar salmón ahumado ó trucha)
- opcional: hojas de albahaca, espinaca o rúgula

Tuesta la arepa en el horno o parrilla. Estripa encima el aguacate con sal y pimeinta, pon el tomate en rodajas, la albahaca, espinaca ó rúgula y el pollo.

Pudín de chía + fruta y nueces (1 porción)

- 3 cdas de chía
- 1 taza de leche de coco ó almendras
- Stevia al gusto
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de cardamomo en polvo (opcional)
- 1/2 taza de fruta picada
- 1-2 cdas de mantequilla de nueces ó nueces picadas (también puedes ponerle otros toppings como coco rallado o nibs de cacao)

Mezcla desde la noche anterior la chía con la leche, la stevia, y canela. Al otro día sirve con la fruta picada y las nueces.

*Puedes armar el pudín de chía en un recipiente de vidrio con tapa para tener un desayuno portable

Granola de quinoa y nueces

- 1 taza de quínoa cruda
- 1 taza coco rallado sin azúcar ó avena en hojuelas
- 1 taza almendras en láminas ó nueces al gusto picadas
- 1 pizca sal marina
- 1 cdita esencia de vainilla
- 4 cdas aceite de coco
- 1/3 taza de miel
- 4 cdas mantequilla de nueces

Precalienta el horno a 170°C. En un recipiente mezcla la quinoa, coco, y nueces.

Aparte en una ollita calienta el aceite de coco con la mantequilla de nueces, vainilla, miel, sal hasta que se derrita y se integre bien todo. Vierte esta mezcla sobre la mezcla de avena y mézclalas.

Pon la granola en una lata para horno previamente engrasada con un poco de aceite de coco y horneala por 24 min en total, revolviendola bien cada 8 min para que se tueste parejita. Guardala en un recipiente hermético.

“Avena” de coliflor con manzana
(1 porción)

1 taza de coliflor rallada o procesada (que parezca arroz)

- 1 taza de leche vegetal
- 2 cditas medidora de stevia ó miel al gusto
- 1 cdita de canela
- 1 cda de chía
- 1 manzana rallada o cortada en cubos
- 1 cdita de extracto de vainilla
- 1/2 cdita de cardamomo (opcional)
- Toppings a elección: Arandanos, fresas, o kiwi picados, mantequilla de nueces, coco rallado y/o nueces picadas

Pon a cocinar en una olla a fuego medio la coliflor, leche, stevia, canela, chía, manzana, vainilla y cardamomo. Cocina aprox 8-10 min. Hasta que espese. Sirve con los toppings que desees.

Smoothie bowl con granola de quínoa y nueces

(1 porción)

- 3/4 taza de leche vegetal
- 1/2 taza de fruta picada al gusto: (idealmente congelada para que quede más cremoso)
- 1 cda de chía
- 1 cda de linaza
- 1 cda de mantequilla de nueces o 2 cdas de nueces picadas
- Agua y/o hielo al gusto
- Opcional: Hojas verdes (espinaca, acelga, coles, kale...)
- **PARA SERVIR:** 1/3 taza de granola de quínoa

Licuar todos los ingredientes y servir en un bowl puedes ponerle encima los toppings que quieras.



Empanadas de plátano maduro

- 1 plátano maduro
- 1/4 de taza de harina de arroz integral, almendras, o quínoa
- 1 cda de linaza molida o chía
- 1/2 cdita de sal
- Pollo ó champiñones picados
- 1/2 pimentón finamente picado
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1/4 zucchini finamente picado
- 1 cdita de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto
- Condimentos al gusto (ajo, hierbas...)

Precalienta el horno a 200°C y engrasa una bandeja para horno.

Pela el plátano y cocínalo al horno hasta que esté blando. Aplástalo con un tenedor para hacerlo puré.

Agrega la harina y la linaza o chía y mezcla hasta formar una masa. Refrigérala mientras haces el relleno.

Para el relleno: saltea en el aceite de coco las verduras hasta que estén blandas. agrega el pollo ó champiñones y condimenta con ajo, hierbas al gusto.

Haz bolitas con la masa y aplástalas en medio de una bolsa de plástico limpia formando un círculo.

Rellena con la mezcla de vegetales y cierra la empanada sellando bien los bordes con un tenedor. Llévalas al horno por 20 min o hasta que estén doradas.

*Puedes utilizar los vegetales que te gusten. También puedes prepararlas con anticipación y mantenerlas congeladas. Cuando las vayas a consumir, las calientas en el horno, o sartén



Croquetas de pollo con quínoa

- 3/4 taza de quínoa cocida*
- 1/2 libra de pollo molido (puedes cortar pechugas en cubos y triturarlas en un procesador de alimentos ó pedir que te muelan el pollo en el supermercado)
- 1 cda de hierbas al gusto picadas
- 1/4 taza de harina de quínoa, coco ó almendras
- 1 diente de ajo picado o 1/2 cdita de ajo en polvo
- 1/2 cebolla picada
- 1 cdita de sal marina
- Pimienta al gusto

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hasta que estén bien integrados. Humedécete las manos y forma las croquetas. Pásalas por la harina y ponlas en una bandeja para horno previamente engrasada ó cubierta con papel parafinado.

Llévalas al horno precalentado a 180C Durante aprox. 15 min hasta que estén cocidas.

*Para cocinar la quínoa: Lava 1 taza de quínoa en un colador sobre el chorro de agua. En una olla caliente un poquito de aceite de coco y agrega la quínoa. Saltéala por 2 minutos y agrégale 2 tazas de agua y 1 cdita de sal. Cuando hierva, baja el fuego y cocínala por 15 minutos hasta que absorba el agua.



“Tostadas” de ahuyama o batata con mantequilla de almendras ó salmón ahumado y salsa de aguacate

- 3-4 trozos ó rodajas de ahuyama o batata de aprox 1 cm de grueso (puedes reemplazar por alguna arepa de las anteriores)
- 1/4 cdita de sal marina
- 1/2 cdita de canela

Opción 1: 2 cdas de mantequilla de nueces + fruta picada

Opción 2: salmón ahumado + salsa de aguacate

*Tambien puedes hacerlas mitad opción 1 y mitad opción 2!

Pon las ahuyamas o batatas en el horno o sartén con la sal y la canela por aprox 12 minutos hasta que estén blandas.

Ponles encima la mantequilla de nueces y fruta ó el salmón y salsa de aguacate.

Salsa de aguacate

- 1 aguacate maduro
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de zumo de limón
- 2 cdas de agua
- 1/2 taza de albahaca ó cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 cdita de sal + pimienta al gusto

Licúa todos los ingredientes y almacena en un frasco en la nevera

Colada de quínoa + fruta y nueces

(1 porción)

- 1/2 taza quínoa cocida (se cocina igual que el arroz blanco)
- 3/4 taza de leche coco ó almendras
- Stevia ó miel al gusto
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de cardamomo en polvo (opcional)
- 1 cda de nueces picadas, semillas ó mantequilla de nueces
- 1/3 taza de fruta picada

Pon la quínoa con la leche en una olla a fuego medio-bajo y déjala cocinar hasta que espese un poco. Agrega la leche, la stevia, y canela. Sírvela con la fruta picada y las nueces.



Mousse de coco con uchuvas

(1 porción)

- 1/2 taza de crema de coco, enfriada la noche anterior
- 1 cucharadita de canela
- 2 clavos de olor (opciona)
- 1/2 taza de uchuva
- 1 cucharada de coco rallado

Batir la crema de coco hasta que quede esponjosa. Añadir la canela y mezclar.

Por otro lado, en una olla, añadir las uchuvas partidas a la mitad y el clavo de olor (opciona). y calentar a fuego bajo con tapa. Dejar enfriar. Para servir, servir la mitad de la crema de coco, añadir la mitad de las uchuvas y luego añadir otra capa de crema de coco. encima añadir la otra mitad de las uchuvas y el coco rallado.



“Waffles” de zucchini y plátano

(1 porción)

- 1/2 taza de zucchini rallado
- 1/2 plátano rallado
- 1/2 taza de espinacas en julianas
- un pizca de sal
- 1 cda de linaza molida

Para servir: puedes acompañarlas con pollo desmechado ó salmón y aguacate ó también con mantequillas de nueces

Mezcla el zucchini, plátano, espinacas, sal y linaza. Pon la mezcla en la wafflera precalentada y previamente engrasada con un poquito de aceite de coco hasta que se dore. Sirve con el pollo o salmón y aguacate ó con mantequilla de nueces.



Salchichas de pollo caseras

*Puedes acompañarlas con arepas de yuca, arepas de plátano verde o tortillas de coco y vegetales o frutas.

- 1/2 lb de pollo sin piel ni hueso
- 1 cdita de aceite de oliva o coco
- 1/4 de zanahoria cortada en trocitos
- 1/2 cebolla pequeña picada
- 1/2 cdita de ajo en polvo
- 1 cdita de paprika
- 1/4 de cdita de comino
- 1 cdita de sal + pimienta al gusto
- 3 cdas de harina de plátano o de yuca

En una sartén con el aceite saltea la cebolla por 1 minuto, agrega la zanahoria, saltea 1 minuto más y luego añade el pollo y los condimentos. Tapa la sartén y deja al fuego unos minutos hasta que el pollo esté cocido. Apaga el fuego y si hay exceso de agua en la sartén, retírala.

Lleva el pollo con las verduras al procesador y procesa hasta formar una pasta. Lleva esta mezcla a un recipiente, agrega la harina y mezcla. La masa la vas a sentir un poco blanda, es normal. Si humedeces tus manos con un poco de agua o aceite, debes poder darle forma. Si no, agrega 1 cda más de harina.

Dale forma de salchichas a la masa y dora las salchichas por todos los lados en una sartén.

Puedes congelarlas por 3 meses o refrigerar por 1 semana.

*La harina de yuca no es lo mismo que fécula o almidón de yuca. Debes verificar que diga **harina de yuca** en el empaque (las puedes comprar de estas dos marcas: VivaNatur o Salugran)



Pancitos autoinmunes

*Puedes acompañarlos con las salchichas, el jamón de pollo o cualquier proteína de tu preferencia. Puedes untarles mermelada casera y/o mantequilla de coco y semillas de girasol.

- 6 cdas de agua
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 1 taza de harina de yuca
- 1/4 de taza de harina de coco
- 1/2 cdita de sal
- 1/2 cdita de bicarbonato
- 1/2 taza de leche de coco
- 2 cdas de aceite de coco derretido, oliva o ajonjolí
- 2 cdas de zumo de limón o vinagre de manzana

Precalienta el horno a 180°C. Engrasa y enharina una bandeja para horno.

Disuelve la gelatina en el agua a temperatura ambiente.

En un recipiente, mezcla las harinas, sal y bicarbonato. En otro recipiente mezcla la leche, limón o vinagre y aceite.

Calienta la gelatina hasta que se disuelva y agrega a la mezcla de leche.

Junta la mezcla de húmedos con la de secos y mezcla muy bien. Deja reposar 5 minutos.

Divide la mezcla en 4 pedazos y dales forma como de pancitos de hamburguesa pequeños.

Ponlos en la bandeja para horno, puedes espolvorear ajonjolí por encima y hornea por 25 minutos. Déjalos enfriar muy bien antes de cortarlos. Almacénalos en la nevera.

*La harina de yuca no es lo mismo que fécula o almidón de yuca. Debes verificar que diga **harina de yuca** en el empaque (las puedes comprar de estas dos marcas: VivaNatur o Salugran)



Smoothie con colágeno

*Te recomiendo congelar la fruta para que te quede bien cremoso.
Puedes servirlo con un poco de la granola de coco por encima tipo smoothie bowl.

- 1 taza de leche de coco
- 1/2 taza de fresas o arándanos (frescos o congelados)
- 1/2 taza de mango, piña o banano picados (frescos o congelados)
- 1 medida de colágeno natural en polvo
- 1 cda de semillas de chía
- 1 cda de semillas de linaza
- Opcional: unas hojas de espinaca

Licúa todos los ingredientes hasta que te quede un batido cremoso.



Arepas de plátano verde

*Acompáñalas con tomate, champiñones o tus vegetales favoritos y alguna proteína de tu preferencia.

- 2 plátanos verdes o pintones
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de sal

Corta los plátanos con cáscara en 4 trozos. Cocínalos en agua hirviendo hasta que estén blandos (hasta que al insertarles un tenedor o cuchillo los sientas blanditos).

Pélalos y tritúralos en un recipiente. Agrega el aceite y la sal y amasa muy bien con tus manos hasta que no tengas grumos y logres una textura homogénea. Es muy importante amasar muy bien para que no se quiebre mucho la masa.

Divide la masa en bolitas pequeñas (te recomiendo no hacerlas muy grandes para que no se quiebren mucho) y dales forma de arepas. Puedes hacerlo con tus manos, entre dos bolsas plásticas o dos papeles parafinados engrasados o puedes usar un rodillo, una pataconera o una tabla de cocina.

Dóralas por ambos lados en una sartén o parrilla antes de guardarlas. Al momento de comerlas puedes tostarlas en parrilla, horno o sartén.



Granola de coco y semillas

*Sirve esta granola con tus frutas favoritas y/o leche o yogurt de coco. También puedes comerla como snack

- 1 taza de coco deshidratado (rallado o en escamas) sin azúcar
- 1/2 taza de semillas de calabaza
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1/4 taza de linaza o chía
- 1/4 de taza de ajonjolí
- 1/2 taza de dátiles picados en trocitos
- 2 cdas de aceite de coco
- 2 cdas de miel + Un poco de stevia al gusto
- 1 pizca de sal marina
- Opcional: 1/2 taza de puré de manzana, ahuyama o banano

Precalienta el horno a 180°C. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hasta que estén bien integrados.

Distribuye la mezcla en una bandeja para horno y hornéala por 10 minutos. Sácala, mézclala y hornea 8 minutos más o hasta que esté bien dorada. Deja enfriar y almacénala en un recipiente hermético en la nevera o en un lugar fresco.



¡Almuerzos
y cenas.



Portobellos rellenos de pollo y hummus con almendras (4 porciones)

Para el hummus

- 1 y 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 3 dientes de ajo
- El jugo de 1 limón grande o 2 pequeños
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 cdas de tahini
- ¼ taza de agua
- 1 cdita de sal marina
- Pimienta y/o comino al gusto

Para los portobellos

- 4 portobellos enteros
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/2 taza de hummus
- 1 lb de pechuga de pollo picada en cubitos pequeños
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda de tomillo ú orégano picado
- 4 cdas de almendras laminadas o picadas

Para hacer el hummus: Poner los garbanzos en un procesador o licuadora junto con el ajo, el jugo de limón, aceite de oliva, tahini, agua, sal pimienta y comino.

Procesar o licuar bien hasta que quede homogéneo. Reservar

Precalentar el horno a 180°C

Para armar los portobellos: Quitarle tallo al portobello y con una cuchara ahuecarlo un poco mas (eso se puede usar después para otra preparación). Echarle a los portobellos un poquito de sal y pimienta.

Saltear el pollo en cuadritos y mezclarlo con el hummus. Rellenar los portobellos con la mezcla de hummus y pollo, ponerlos las almendras por encima y llevarlos al horno en una bandejita previamente engrasada con el aceite de oliva. Hornear por 15 min.



Ensalada con camarones, aguacate y salsa de mostaza

(4 porciones)

- 1 y 1/4 libras de camarón (se puede reemplazar por pescado blanco en cubos)
- 1 cebolla o puerro picados
- El zumo y ralladura de un limón
- 2 tallos de apio picados
- 3 cdas de alcaparras
- 8 tazas de mezclum o hojas verdes al gusto (rúgula, espinacas, lechuga romana...)
- 1 taza de tomates cherry picados
- 2 aguacates pequeños en láminas
- Ajonjolí para decorar

Para la salsa:

- 3 cdas de leche de almendras o coco
- 2 cdas de mostaza dijon
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 cdas de miel de abejas
- 1 cda de orégano o tomillo picados
- 1/2 cdita de sal marina
- Pimienta al gusto

En una sartén con un poco de aceite de coco saltea la cebolla y los camarones hasta que estén cocidos (aprox 5 min). No los sobre cocines para que no queden duros. Agrégales el limón y la ralladura de limón.

En un recipiente grande mezcla las hojas verdes con el apio, alcaparras y tomates.

Aparte mezcla bien todos los ingredientes de la salsa.

Para servir, agrega los camarones sobre los vegetales, agrega la salsa y decora con las láminas de aguacate y un poco de ajonjolí.



Curry de pescado ó pollo y vegetales en leche de coco

(4 porciones)

- 1 lb de pescado o pollo en cubos
- 2 cditas aceite de coco
- 1 cebolla o puerro picado
- 1/2 cdita Pimienta cayena o paprika
- 1/2 cdita comino
- 1 cdita sal
- 1 1/2 cdita curry
- 1 cdita garam masala (opcional)
- Una pizca de nuez moscada
- Jengibre rallado
- Pimienta al gusto
- 2 tazas de brócoli
- 2 pimentones en julianas
- 2 tazas de champiñones en cuartos
- 1 1/2 taza de leche de coco
- 2 cdas zumo de limón
- 2 Aguacates en cubos
- 2 cdas de ajonjolí



Saltea en una sartén con el aceite el pollo o pescado hasta que se dore. Reserva en un recipiente aparte.

En la misma sartén, saltea la cebolla con las especias (cayena, paprika, comino, sal, curry, garam masala, nuez moscada, jengibre y pimienta). Agrega el brócoli, saltea unos minutos, luego agrega el pimentón y por último los champiñones en cuartos. Saltea hasta que estén blandos.



Wraps en hojas de lechuga romana

- 2 filetes de pollo o pescado en cubos
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1/2 pimentón finamente picado
- Sal y pimienta al gusto
- Zanahoria rallada o en bastones
- Guacamole
- Hojas de lechuga romana ó de acelga

Saltea el pescado o pollo en cubitos con la cebolla, pimentón, sal y pimienta.

Sobre las hojas grandes de lechuga pon un poco de guacamole, la zanahoria y el pollo o pescado. Enrolla y disfruta.



Bruschettas de berenjenas con pollo, tomate y pesto cremoso

(4 porciones)

- 2 berenjenas
- 4 cditas de aceite de oliva
- 3-4 tomates maduros en rodajas delgadas
- Sal marina y pimienta al gusto
- 1 lb de filetes de pollo cortados en cubitos
- 2 cditas de aceite de coco
- 1/2 taza de pesto cremoso

Corta la berenjena en rodajas de aprox 1.5 cm de grosor.

En una lata para horno previamente engrasada pon las rodajas de berenjenas y viérteles el aceite de oliva por encima. Condimenta con sal y pimienta.

Hornéalas a 200°C por aprox 15 min hasta que estén blandas.

Ponles las rodajas de tomate por encima con otro poco de aceite de oliva, sal y pimienta y lleva de nuevo al horno por 5 min más hasta que los tomates se cocinen.

Mientras tanto, saltea el pollo en el aceite de coco hasta que se dore.

Saca las berenjenas del horno, pásalas a un plato y ponles encima el pollo en cubos y el pesto.



Pesto cremoso de albahaca

- 1 taza de hojas de albahaca
- 2 dientes de ajo
- 1 cdita de sal + pimienta al gusto
- 2 cdas de nueces del brasil
- 2 cdas de taza de aceite de oliva
- El zumo de 1/2 limón
- 1/2 de taza de leche de coco o almendras

Ensalada de espárragos

- 1 lb de espárragos frescos
- 2 cditas aceite de coco
- 2 dientes de ajo picado
- El zumo y la ralladura de 2 limones
- Sal marina y pimienta al gusto
- 2 tazas de mezclum o hojas verdes picadas
- 4 cdas de almendras picadas

En una sartén con el ghee o aceite de coco saltea los espárragos hasta que estén al dente. Agrega el ajo, limón, ralladura, sal y pimienta. Y saltea por un par de minutos más.

Sírvelos sobre el mezclum o hojas verdes picadas con las almendras.



Bowl de pollo o salmón con salsa de tahini

- 1 filete de pechuga de pollo ó de salmón
- 1 cdita de aceite de coco
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de brócoli o champiñones
- 1 taza de mezclum o kale
- 1/4 - 1/2 aguacate
- 1/2 tomate picado o tomates cherry cortados al medio

Para la salsa de tahini

- 1/3 de taza de tahini (pasta de ajonjolí) Puedes reemplazar por mantequilla de nueces
- 4 cdas de taza de agua tibia
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cdas de zumo de limón
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 pizca de sal marina
- Pimienta al gusto

Saltéala el pollo o salmón en el aceite de coco con sal y pimienta. Reserva el pollo aparte y en la misma sartén saltea el brócoli ó champiñones.

Para la salsa: Mezclar todos los ingredientes en la licuadora o procesador

Para armar el bowl, pon en el fondo el mezclum, luego pon el aguacate, tomate pollo y vegetales distribuidos y por último decora con la salsa.



Stir-fry de quínoa y nueces

(4 porciones)

- 3 tazas de quínoa cocida
- 1 cda de aceite de ajonjolí
- 1 taza de zanahoria rallada o picada
- 1 taza de cebolla de rama picada
- 1 y 1/2 taza de brócoli picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de nueces picadas

Para la salsa:

- 2 cdas de vinagre de manzana
- 1-2 cdas de miel
- 1 cda de mantequilla de almendras
- El zumo de 1/2 limón
- 3 cdas de cebollín picado
- 1/2 cdita de ajo en polvo

Prepara la salsa mezclando todos los ingredientes con un tenedor o batidor de mano.

En una sartén grande, agrega el aceite de ajonjolí, la zanahoria.

Deja cocinar a fuego bajo por 3 minutos. Luego, agrega la cebolla, brócoli y nueces picadas. Deja cocinar por 3 min más. Agrega la quínoa y la salsa. Deja cocinar por otra 4-5 minutos para que la quínoa se dore un poco con la salsa.



Tabule de quinoa con pollo especiado

- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta
- ¼ taza de aceite de oliva
- El jugo de 2 limones pequeños o 1 grande
- 1 diente de ajo finamente picado
- 3 tomates picados
- 1 pepino picado
- ¼ taza de perejil picado
- ¼ taza de menta fresca picada
- ¼ taza de cebolla larga picada
- 1 lb de pechuga de pollo
- 1 cdita de comino
- 1 cdita de paprika
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de coriandro
- 1 pizca de nuez moscada

En una olla llevar el agua a punto de ebullición. Agregar la quinoa, una pizca de sal y cocinar a fuego medio-bajo por 15 a 20 minutos, hasta que absorba toda el agua. Dejar enfriar. Mezclar el jugo de limón con el aceite de oliva, ajo, sal y pimienta. Agregar los tomates, pepino, cebolla, menta y perejil. Luego añadir la quinoa. Para el pollo: Marinar por mínimo 1/2 hora con las especias y luego saltearlo en un poco de aceite de coco.



Patacones al horno

- 1 plátano verde
- sal marina y pimienta al gusto
- 1/2 cdita de aceite de oliva ó coco

Pela el plátano y córtalo en 4-5 trozos. Cocina los trozos de plátano en agua hirviendo hasta que estén blandos por aprox 15-20 minutos. Luego aplástalos bien delgaditos (puedes ponerlos en el medio de una bolsa y usar un rodillo) y llévalos al horno previamente precalentado a 180C con un poco de sal marina y aceite por 15-20 min hasta que queden crocantes.



Chips de auyama

- 1 trozo de auyama
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cdita de sal marina
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1 cdita de canela
- 1 cdita de paprika
- 1/2 cdita de ajo en polvo

Precalienta el horno a 220C. Corta la auyama en bastones delgados y ponlos en un bowl. Agrega los condimentos y el aceite de oliva y mezcla bien. Pon los bastones bien distribuidos en una bandeja para horno. Hornéalos por 25-35 min hasta que estén dorados. Voltéalos en la mitad de la cocción si es necesario.



Arroz oriental saludable

(4 porciones)

- 1 taza de arroz integral
- 2.5 tazas de agua o caldo de vegetales natural
- 1 cdita de sal marina
- 1 cda de aceite de ajonjolí
- 2-3 dientes de ajo picado
- 4 ramas de cebolla junca pizada
- 1 cabeza de brócoli
- 1 taza arvejas
- 1 pimentón rojo
- 1 cda de balsámico
- 1/2 taza de marañones
- Raíces chinas o germinados para decorar

En una olla poner el arroz, agua y sal. Cuando hierva, bajar el fuego, tapar y dejar cocinar por aprox. 30 min.

En un wok o sartén calentar el aceite de ajonjolí y saltear el ajo, cebolla, brócoli, pimentón y arvejas (agregar en ese orden).

Luego añadir el arroz, los marañones y la salsa soya. Servir con as raíces chinas o germinados.



Lasaña de pollo y berenjenas con pesto

(4 porciones)

- 2 berenjenas medianas
- 1 lb de pollo picado en cubitos pequeños 8 tomates maduros licuados o procesados 1 puerro picado
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cdita de mezcla de hierbas al gusto
- 1 cdita de paprika
- Sal marina y pimienta al gusto
- 4 cdas de levadura nutricional
- 4 tazas de espinacas en julianas
- 4 cdas de pesto

Corta las berenjenas en rodajas bien delgadas con una mandolina o cuchillo. En un sartén con un poco de aceite de coco, dora las rodajas de berenjenas por ambos lados hasta que estén doradas. Luego, saltea el pollo por unos minutos hasta que esté cocido. Rézvalo aparte. En esa misma sartén saltea el puerro y el ajo por 3 minutos, agrega los tomates, un poco

de sal y pimienta, la paprika, las hierbas y deja a fuego medio hasta que se cocine y espese. Luego añade el pollo y apaga el fuego. Puedes armar la lasaña en un molde o refractaria o puedes armar cada porción directamente en el recipiente en el que la vas a llevar: Pon una capa de láminas berenjenas, agrega una capa de la mezcla de pollo y tomates, espolvorea con levadura nutricional y repite las capas hasta terminar de armar la lasaña. Agrega encima las hojas de espinaca con el pesto.

Arroz de coliflor con vegetales y aguacate

- 1/2 cabeza de coliflor cortada en trozos
- 1 cdita de aceite de coco
- 1/4 cdita de curry o cúrcuma
- 2 cditas de limón
- 1 cdita de sal marina
- Vegetales salteados al gusto (cebollas, champiñones, pimentón, brocoli, zucchini...)
- 1/2 aguacate en láminas delgadas

Pon la coliflor en el procesador y procesa hasta que quede en trocitos pequeños, como arroz, pero que no se vuelva puré.

En una sartén con el aceite de coco cocina la coliflor por 3 min y agrega la sal, curry o cúrcuma y el limón.

Sirve el arroz de coliflor, pon encima los vegetales y luego el aguacate en láminas.

Pastas de zucchini con pollo en salsa cremosa de tomates y marañones

(4 porciones)

- 6 tomates maduros
- 1 cebolla blanca picada
- 1/4 taza de semillas de girasol
- 1/4 taza de marañones
- 1/2 taza de leche de coco
- 1/2 cdita de ajo en polvo o 2 dientes de ajo
- Sal marina
- Pimienta al gusto
- 1/2 cdita ajo en polvo
- 2 zucchini verdes
- 1 lb de pollo picado
- 1 cdita aceite de coco
- Orégano o albahaca al gusto

Para la salsa: pon a remojar las semillas y los marañones en agua caliente por 30 min.

Para pelar los tomates, hazles un pequeño corte en cruz en la parte inferior, y ponlos en agua hirviendo por 30-60 min. Enfríalos y péralos.

Corta los tomates en cuartos y licúalos con la cebolla picada. Luego agrégalos a una olla y cocíalos hasta que espesen, agregando sal y pimienta al gusto.

Mientras tanto, corta el zucchini en forma de pasta. Y saltea el pollo en un poco de aceite de coco hasta que se cocinen (3-4 min). Agrega la pasta de zucchini a los camarones, saltea un minuto más y apaga el fuego.

Para la crema de marañones: bota el agua de remojo de las semillas y marañones y licúalos con 1/2 taza de leche de coco, sal, pimienta y el ajo.

Mezcla con la salsa de los tomates y agrégala al pollo con el zucchini.

Sirve acompañado de orégano o albahaca.



Hamburguesas de pollo o salmón

(4 unidades)

- 500 gr./1 lb. de pollo o salmón molido. Puedes molerla en un procesador o pedir que te la muelan en la carnicería.
- 3 dientes de ajo picados
- Hierbas y especias al gusto (orégano, pimienta, mezclas de hierbas)
- 1 cdita de sal marina
- 1 puerro o cebolla picados
- 1/2 zanahoria rallada
- 1 cda de mostaza

Mezcla todos los ingredientes (puede ser a mano o mezclar todo en el procesador)

Dale forma de hamburguesas. Las puedes almacenar congeladas separándolas con papel plástico transparente.

Cocínalas a la plancha, en sartén o al horno con un poquito de aceite de coco.

Puedes comerlas acompañadas de sopa, ensalada o vetales salteados. O puedes hamburguesas entre dos portobellos o dos láminas de berenjena previamente sellados en sartén o al horno y agregar mostaza, tomate, aguacate y/o cebolla. También la puedes poner entre hojas de lechuga romana y hacer un “lettuce wrap”. Las puedes picar en cuadros y mezclarlas con una buena ensalada, puedes comerlas también en el almuerzo con granos o arroz integral y vetales al vapor o ensalada.

Ensalada asiática de pollo ó garbanzos con salsa de jengibre y almendras

(4 porciones)

- 3 tazas de hojas de espinacas picadas
- 2 tazas de repollo morado picado o rallado
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de pepino en julianas
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1 libra de filetes de pechuga cortados en cubos ó 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 cdas de aceite de coco

Salsa:

- 3 cdas de mantequilla de nueces
- 1 cda de vinagre de manzana o blanco
- 1 cda limón
- 1 cda de balsámico
- 2 cdas de miel de abejas o stevia
- 1 cda de aceite de ajonjolí
- 1 rodaja de jengibre rallado
- 3 cdas agua tibia

Saltea el pollo en el aceite de coco y reserva.

Mezcla bien todos los ingredientes de la vinagreta con un tenedor o en licuadora.

En otro recipiente, mezcla la espinaca, repollo, zanahoria, pepino y cilantro. Agrega el pollo y la vinagreta.





Pescado al limón y ajo con vegetales al horno

- 1 filete pescado de preferencia
- sal marina y pimienta al gusto
- 1 pimentón rojo cortado en cuadros
- 1/2 zucchini en rodajas
- 1/4 de puerro en julianas
- 3 dientes de ajo picado o ajo en polvo
- 4 cdas de aceite de oliva
- 1-2 cdas de hierbas frescas o secas
- El zumo de 1 limon
- 1 cdita sal marina y pimienta al gusto

En un recipiente, mezcla el aceite de oliva con el ajo, la sal, pimienta y las hierbas.

En una lata para horno pon los vegetales el el pescado bien distribuidos. Lleva al horno por 12 - 15 min hasta que los vegetales y el pescado estén cocidos.



Ensalada mexicana

- 1 taza de lechuga romana o cresa picada
- 1/2 tomate picado
- 1/4 de cebolla en julianas
- 1/4 de pimentón en julianas
- 1 cdita de aceite de coco
- 1 filete de pollo en cubos
- 1/2 taza de frijoles negros cocidos
- Salsa de aguacate ó guacamole
- Cilantro picado

En el aceite de coco saltea la cebolla, el pollo y el pimentón.

En un plato pones la lechuga, tomate, cebolla, pollo pimentón salteados, frijoles negros y la salsa de aguacate. Decoras con un poquito de cilantro picado.



Bowl colorido con vegetales asados

*Puedes cambiar los vegetales por otros que te gusten como espárragos, champiñones, coliflor, pimentón, etc...

- 1/4 de zucchini cortado en trozos
- 1/4 de zanahoria cortada en trozos
- 1/2 taza de brócoli cortado en trozos
- El zumo de 1/2 limón
- Sal + pimienta al gusto
- 1 cdita de aceite de oliva
- Opcional: 1 diente de ajo triturado o 1/2 cdita de ajo en polvo
- Pollo (desmechado o salteado) como prefieras
- Hojas verdes (rúgula, lechugas, espinacas...)
- Chucrut de repollo (puedes reemplazarlo por repollo salteado o rallado con limón)
- Guacamole
- Semillas para decorar (ajonjolí, girasol y/o calabaza)

Precalienta el horno a 180°C.

En un recipiente mezcla los vegetales con el limón, aceite de oliva, sal, pimienta y ajo.

Ponlos en una bandeja para horno (puedes ponerlos todos mezclados o separados uno al lado del otro en la bandeja). Hornea 12 minutos.

Arma el bowl poniendo las hojas verdes abajo, luego los vegetales, pollo, chucrut, guacamole y semillas



Pescado apanado con dip de cilantro

- 2 filetes de pescado de tu preferencia cortado en trozos delgados
- 2 cdas de mostaza (la marca Hacienda Gourmet es muy natural)
- El zumo de 1 limón
- 1 cda de miel
- 1 cdita de sal + pimienta al gusto
- 4 cdas de harina de coco
- 4 cdas de harina de yuca
- 1 cdita de paprika
- 1/2 cdita de cúrcuma
- 1/2 cdita de ajo en polvo

Precalienta el horno a 200°C (también puedes hacerlos en el airfryer a 180°C)

Mezcla el pescado con la mostaza, limón, miel, sal y pimienta y deja marinar entre 20 - 60 min. Aparte mezcla las harinas, paprika, cúrcuma y ajo.

Cubre los filetes de pescado con la mezcla de las harinas para apanarlos.

Ponlos en una bandeja para horno previamente engrasada y hornea por aprox 15 min o hasta que estén dorados. También los puedes hacer en el airfryer (ahí se demoran unos 8 -10 min)

*La harina de yuca no es lo mismo que fécula o almidón de yuca. Debes verificar que diga **harina de yuca** en el empaque (las puedes comprar de estas dos marcas: VivaNatur o Salugran)

Dip de cilantro

- 1 aguacate maduro
- 1 cdita de aceite de oliva
- El zumo de 1 limón
- 1 puñado de cilantro
- 1 diente de ajo
- 1 cdita de sal + pimienta al gusto
- 3 cdas de leche de coco

Licúa o procesa todos los ingredientes



Salmón con naranja y tomillo

*Puedes reemplazar el salmón por cualquier otro pescado de tu preferencia. Sírvelo con plátanos o yucas y vegetales o ensalada.

- 1 filete de salmón
- El zumo de 1/2 naranja + una rodaja
- Unas ramitas de tomillo
- Sal + pimienta al gusto
- Opcional: jengibre fresco rallado o molido en polvo

En un recipiente pon a marinar el salmón con el zumo de naranja por 15-30 minutos.

Sobre un pedazo de papel encerado (con los bordes doblados para retener los jugos) pon el filete de salmón con el zumo de naranja y lo frota con la sal, pimienta y jengibre.

Pon las ramitas de tomillo por los lados del salmón y la rodaja de naranja por encima.

Lleva al horno o al air fryer a 180°C por 12 minutos.



Molde de pollo con yuca y vegetales

*También puedes hacer este molde usando plátano maduro en lugar de yuca.

- 1/2 yuca cortada en trozos pequeños
- 1/3 de taza de leche de coco
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de sal + pimienta al gusto
- 1 diente de ajo triturado o 1/2 cdita de ajo en polvo
- 1/2 lb de pollo cortado en cuadritos pequeños
- 1/2 taza de champiñones picados
- 1 tomate picado
- 1/2 cebolla picada
- 1/4 de zanahoria rallada
- Tus hierbas preferidas

Precalienta el horno a 200°C.

Pon a cocinar la yuca en agua hirviendo hasta que esté blandita.

Mientras tanto, saltea la cebolla, zanahoria, pimentón, tomate, pollo y hierbas hasta que esté bien cocinado el pollo.

Cuando la yuca esté cocida tritúrala con la leche de coco, aceite de oliva, ajo, sal y pimienta hasta formar un puré.

En un molde pon una capa del puré, luego el pollo con las verduras y encima otra capa de puré. Decora con semillas por encima y lleva al horno por 10-12 minutos para que se dore un poco por encima.



NUEVA



Croquetas de pavo

*Si quieres puedes reemplazar el pavo molido por pollo molido o pescado (puedes molerlo tú mismo en el procesador)

- 1 lb de pavo molido
- 1/2 plátano maduro
- 1/2 cebolla picada
- 1 taza de vegetales finamente picados a tu gusto (zanahoria, pimentón, champiñones, zucchini, brócoli...) Puedes usar los que quieras de estos
- 2 cditas de sal + pimienta al gusto
- 1 cdita de paprika
- 1 diente de ajo triturado o 1/2 cdita de ajo en polvo
- 1 cdita de tus hierbas favoritas
- 4 cdas de harina de coco
- 4 cdas de harina de yuca
- 1/2 cdita de cúrcuma o curry

Precalienta el horno a 180°C

Cocina el plátano maduro con cáscara en agua hirviendo, en el horno o air fryer hasta que esté blando.

Tritúralo en un recipiente y agrega el pavo molido, la cebolla, los vegetales picados, los condimentos y mezcla muy bien.

En un recipiente junta las dos harinas con la cúrcuma

Arma bolitas con la masa de pavo (no las hagas demasiado grandes para que no te queden crudas por dentro) y pásalas por las harinas.

Lleva las croquetas al horno unos 20 min o también las puedes hacer en el airfryer (ahí se demoran unos 15 min)

*La harina de yuca no es lo mismo que fécula o almidón de yuca. Debes verificar que diga **harina de yuca** en el empaque (las puedes comprar de estas dos marcas: VivaNatur o Salugran)

undostres cien



Wraps de coco

*Puedes rellenar estos wraps con vegetales (rúgula, tomate, aceitunas, cebollas encurtidas, pimentones asados, champiñones y/o agregar tu proteína preferida).

- 1/2 taza de harina de coco
- 2 cdas de psyllium (lo compras en tiendas naturistas o mercados saludables. Es una fibra)
- Pizca de sal
- 1 taza de agua

En un recipiente mezcla la harina, psyllium y sal hasta que no tenga grumos. añade el agua y mezcla bien. Deja reposar la mezcla 5 min.

Forma 4 bolitas con la masa y estírala entre 2 papeles parafinados previamente engrasados, o entre dos bolsas plásticas. Puedes utilizar un rodillo, una pataconera o una tabla de cocina.

Dora las tortillas en una sartén 2 min por cada lado.



Crema de coliflor y marañones

- 1 cda de aceite de oliva o coco
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 cabeza de coliflor cortada en trozos pequeños
- 1/3 taza de de coco deshidratado (rallado o en escamas) sin azúcar
- 2-3 tazas de agua o caldo casero
- 1 cdita de curry
- 1/2 cdita de jengibre
- 1 cdita de tomillo u orégano
- 1 cdita de sal marina + pimienta al gusto

En una olla con el aceite de oliva, saltea las cebollas por un minuto hasta que se doren. Agrega la coliflor, coco, agua, curry, jengibre, hierbas, sal y pimienta. Deja cocinar hasta que la coliflor esté blanda, aprox 10-12 minutos.

Licúa todo hasta que esté bien cremosa. Prueba y ajusta la sal o condimentos si es necesario, puedes agregar más agua o caldo si está demasiado espesa. Sirve caliente.



Sopa de pollo y vegetales

- 1 pechuga de pollo con hueso y sin piel
- El zumo de 1 limón
- 4 tazas de agua
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo triturados
- 1/2 zanahoria cortada en trocitos
- 1/2 zucchini cortada en trocitos
- 2 tomates maduros picados
- 1 taza de brócoli o coliflor picada
- Un puñado de cilantro picado
- 2 cditas de sal marina + pimienta al gusto
- Opcional: 1 taza de leche de coco

En una olla grande saltea la cebolla y el ajo en un poco de aceite de oliva o coco. Agrega la zanahoria, zucchini, tomates, brócoli y saltea unos minutos más.

Agrega la pechuga y luego el agua, cilantro, sal pimienta y limón.

Cocina por aprox 30-40 minutos.

Saca la pechuga y desmecha el pollo.

Añade de nuevo el pollo desmechado a la sopa, prueba y ajusta condimentos (sal, limón, etc.) y añade la leche de coco en caso de utilizarla

*Si quieres puedes licuar todo para obtener una crema de pollo y vegetales



Espinacas cremosas

*Puedes comer estas espinacas así solitas o agregar alguna proteína como pescado, pollo...

- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo triturado o 1/2 cdita de ajo en polvo
- 1 cdita de aceite de oliva
- 2 tazas de espinacas cortadas en julianas
- 1 taza de champiñones tajados o picados (puedes reemplazar por otro vegetal a tu gusto)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de leche de coco
- 1 cda de fécula o almidón de yuca (yucarina)

En una sartén con el aceite, saltea la cebolla y el ajo. Agrega la espinaca y champiñones y saltea 2 minutos más.

Disuelve la fécula o almidón en la leche y agrégala a las espinacas.

Añade sal, pimienta y si deseas algún otro condimento o hierba de tu preferencia. Cocina revolviendo un par de minutos hasta que espese y sirve.



Jamón de pollo casero

- 1 pechuga de pollo sin piel ni hueso
- 1 cdita de paprika
- 1/2 cdita de ajo en polvo
- 1 cdita de tomillo, orégano o mix de hierbas
- 1/2 cdita de comino
- 2 cditas de sal + pimienta al gusto
- 1 cdita de aceite de oliva

Frota bien la pechuga con todos los condimentos y deja marinar en la nevera de un día para otro.

Precalienta el horno a 180°C.

Dora la pechuga con el aceite por todos los lados. Llévala al horno por 15 minutos y deja enfriar muy bien antes de cortar.



Snacks y complementos



Bites de coliflor

- 1 coliflor cortada en trozos
- 1/2 taza de harina de almendras
- 1 cdita de sal marina
- Pimienta al gusto
- 1/2 cdita de ajo en polvo
- 1/2 cdita de paprika
- 1/2 cdita de cúrcuma o curry
- 1 chorrito de salsa picante o ají en polvo (opcional)
- 1 cda de linaza molida
- 1/3 taza de leche de coco ó almendras

Mezcla la harina con los condimentos y luego agrega la salsa picante, y la leche. Mezcla hasta que te quede como una pasta y agrega los arbolitos de coliflor. Revuelve muy bien para que la mezcla cubra bien los arbolitos y ponlos en una bandeja para horno previamente engrasada con un tris de aceite de coco. Llévalos al horno precalentado a 220C por 20 min hasta que estén dorados. Acompáñalos con guacamole.



Rollitos nori vegetarianos con “arroz” de nueces

(2 porciones)

- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1/2 taza de nueces al gusto
- 1/4 de cebolla blanca o morada picada
- 2 cdas de hierbas frescas picadas
- Sal + Pimienta al gusto
- 1/2 cdita de ajo en polvo
- 1 cda de vinagre de manzana
- 1 cdita pequeña de miel
- 1/2 zanahoria en bastones
- 1/2 pepino en bastones
- 1/2 pimentón en julianas
- 1/2 aguacate en láminas
- Algas nori para armar

Para el “arroz”, pon las semillas de girasol, las nueces, la cebolla y las hierbas en un procesador de alimentos. Tritura durante 2 minutos, o hasta que la mezcla tenga la consistencia del arroz. También puedes picar todo muy finamente y mezclar.

Agrega el vinagre de manzana y la miel a la mezcla de nueces.

Sobre una hoja de nori, distribuye una capa de “arroz”

Luego pon la zanahoria, el pepino, el pimentón y el aguacate.

Enrollar el nori con fuerza, usando un tapete para sushi, o con la ayuda de una esterilla o un individual cubierto con vinipel.

Corta el rollo en 6 piezas, utilizando un cuchillo afilado. Repite el proceso hasta terminar el “arroz”.



Muffins de manzana, zanahoria y almendras

- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/2 taza de manzana rallada
- 1/4 taza de aceite de coco derretido
- 2 cdas de chía ó linaza molida remojadas en 1/3 taza de agua
- 1/2 taza de leche vegetal
- 1 y 1/2 tazas de harina de garbanzo, de almendras, de quínoa ó arroz integral (también puedes mezclarlas)
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cdita de canela en polvo
- 1 pizca de nuez moscada ó cardamomo molido
- 1 pizca de sal marina
- 2 cdas de stevia
- 1/2 taza de almendras picadas (puedes reemplazar por chocolate negro picado)

Precalienta el horno a 180C. Mezcla todos los ingredientes secos en un recipiente y los húmedos en otro. Luego junta las dos mezclas y revuelve bien. Vierte en un molde para muffins previamente engrasado con aceite de coco y lleva al horno por 12-15 min



Muffins de frutos rojos

- 2/3 taza de harina de quinoa
- 3/4 taza de harina de almendras o de arroz (almendras molidas)
- 1/4 taza de semillas de chía
- 1/4 taza de linaza molida
- stevia o xylitol al gusto
- 2 cditas de polvo de hornear
- 1 cdita de canela molida
- 1/4 cdita de sal marina
- 2/3 taza de leche de almendras o coco
- 1/4 taza de aceite de coco
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 2/3 taza de frutos rojos en trozos (pueden estar congelados)

Precalentar el horno a 180°C y engrasar un molde para muffins.

Mezclar en un recipiente las harinas con la chia, linaza, stevia o xylitol, polvo de hornear, canela y sal

Aparte, mezclar la leche, aceite y vainilla.

Agregar los ingredientes húmedos a los secos y mezclar con una espátula o cuchara hasta que estén bien integrados (no revolver demasiado).

Añade los frutos rojos a la mezcla.

Distribúyela en los moldes para muffins y llevar al horno por 25-30 minutos hasta que se vean dorados y al insertar un palillo, salga limpio.

Retirar del horno y dejar enfriar para desmoldar.



Tostaditas de semillas

- 1/2 taza de semillas de chia
- 1/2 taza de semillas de girasol o calabaza
- 1/2 taza de semillas de ajonjolí
- 1/2 taza de semillas de linaza entera
- 1 taza de agua
- 1/2 cdita de sal marina

Precalienta el horno a 150°C y engrasa una bandeja para horno con aceite de coco.

En un recipiente mezcla las semillas con el agua, ajo y sal. Deja reposar por 10 minutos para que las semillas absorban el agua.

Distribuye la mezcla en la bandeja para horno de forma que quede una capa bien delgada.

Lleva al horno por 30 minutos o hasta que se doren, sácala, déjala enfriar y cortala en cuadritos. Almacena en un recipiente hermético.

Bolitas de almendras y coco

- 1 taza de mantequilla de almendras
- 1/4 taza de harina de coco
- 1/4 taza de coco rallado
- 3 cdas de chíá
- stevia al gusto

Pon todos los ingredientes en un recipiente y mezcla hasta que se integren bien. Déjala reposar 5 min. Humedece tus manos con un poco de agua o aceite de coco y haz bolitas, pásalas por un poquito de harina de coco guárdalas en la nevera.

Paté de champiñones y nueces

- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1/2 taza de nueces del brasil, nueces de nogal, almendras o marañones
- 1 cdita de aceite de coco
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca picada
- 2 tazas de champiñones en láminas
- 3 cdas de perejil o tomillo picados
- 3 cdas de cebollín picado
- 1 cdita de sal
- pimienta al gusto

En una sartén sin aceite dora las nueces y las semillas a fuego medio, removiendo constantemente para evitar que se quemen. Cuando estén doradas, viértelas en el procesador.

En esa misma sartén con el aceite de coco, dora la cebolla con el ajo. Luego agrega los champiñones, la sal, pimienta y las hierbas y saltea por unos minutos más hasta que estén blandos.

Luego agrega los champiñones al procesador junto con las nueces y semillas y procesa todo hasta que tenga consistencia de paté.

Sirve con tostadas, nachos, pan o vegetales en bastones como zanahoria



Granola casera de nueces y semillas

- 1/2 taza de almendras picadas
- 1/2 taza de marañones o nueces del brasil picadas
- 1/2 taza de coco rallado sin azúcar
- 1/3 taza de semillas de girasol o calabaza
- 1/4 de taza de ajonjolí o linaza
- Un poco de stevia al gusto
- 2 cdas de aceite de coco
- 1 pizca de sal marina

Precalienta el horno a 150°C. Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y mézclalos hasta que estén bien integrados.

Distribuye la mezcla en una bandeja para horno y hornéala por 10 minutos. Sácala, mézclala y hornea 8 minutos más. Deja enfriar y almacénala en un recipiente hermético en la nevera o en un lugar fresco.

NUEVA



Pan de ahuyama y banano

undostres cien

*Para hacer el puré de ahuyama, cocinas en agua hirviendo la ahuyama pelada en trozos hasta que esté blanda y la trituras.

- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 1/4 de taza de agua
- 1 taza de harina de yuca
- 2/3 de taza de harina de coco
- 1 cdita de canela en polvo
- 2 cditas de bicarbonato
- opcional: 1/2 cdita de jengibre y/o cardamomo en polvo
- pizca de sal
- 3/4 de taza de puré de ahuyama
- 2 bananos medianos maduros triturados
- 2-3 cucharadas de stevia líquida
- 2 cditas de vinagre de manzana
- 1/2 taza de aceite de coco derretido, oliva o ajonjolí
- 1/3 de taza de leche de coco

Precalienta el horno a 180°C. Engrasa y enharina un molde para pan o cúbrelo con papel encerado.

Disuelve la gelatina en el agua a temperatura ambiente.

En un recipiente, mezcla las harinas, canela, jengibre, cardamomo, sal y bicarbonato. En otro recipiente mezcla la ahuyama, banano, stevia, vinagre, aceite y leche.

Calienta la gelatina hasta que se disuelva y agrega a la mezcla de ahuyama.

Junta la mezcla de húmedos con la de secos y mezcla muy bien. Deja reposar 5 minutos. Pon la mezcla en el molde y hornea por 35-40 minutos hasta que al insertar un cuchillo, salga limpio. Deja enfriar muy bien antes de cortarla. Almacénala en la nevera. Si sientes la textura muy blanda, una vez la refrigeres tomará mejor consistencia.

*La harina de yuca no es lo mismo que fécula o almidón de yuca. Debes verificar que diga **harina de yuca** en el empaque (las puedes comprar de estas dos marcas: VivaNatur o Salugran)



Mousse de frutos rojos

*Te recomiendo la leche de coco de lata marca Thai Organic. Mantenla en la nevera para que esté lista cuando quieras hacer esta receta

- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1/4 de taza de agua a temperatura ambiente
- 2 tazas de fresas picadas y arándanos
- 1 cda de zumo de limón
- 3 cditas de stevia líquida
- 1 lata de leche de coco refrigerada por al menos 2-3 horas

En un recipiente, disuelve la gelatina sin sabor en el agua.

Licúa las fresas y los arándanos y lléalos a una sartén con el zumo de limón y la stevia. Cocina por 5-10 min hasta que espese un poco. Luego añade la gelatina que diluiste en el agua y mezcla para que se disuelva con los frutos rojos. Retira del fuego y deja enfriar.

Abre la lata de leche de coco y retira la parte espesa separándola del agua (el agua puedes usarla para un batido o guiso).

Con una batidora, bate bien la crema hasta que esté espesa. Con una espátula añade con movimientos envolventes la mezcla de frutos rojos.

Vierte en recipientes de vidrio y refrigera por al menos 2-3 horas.



Muffins de limón

- 3 cdas de linaza molida
- 1/4 de taza de agua
- 1 cdita de bicarbonato
- pizca de sal marina
- 1 taza de harina de yuca
- 1/4 de taza de harina de coco
- 1/3 de taza de leche de coco
- El zumo de 2 limones + la ralladura de 1 limón
- 1/4 de taza de aceite de oliva, ajonjolí coco derretido
- 1/2 taza de banano triturado o puré de manzana
- 2 cucharadas de stevia líquida

Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde para muffins.

Mezcla la linaza molida con el agua y deja reposar 5 min

Aparte en un recipiente mezcla las harinas con el bicarbonato y sal. En otro recipiente mezcla la leche, limón, aceite, el banano o manzana en puré y la stevia.

Junta los ingredientes húmedos y los secos, agrega la linaza y mezcla hasta que estén bien integrados. puedes ajustar la stevia, vas probando hasta que la mezcla quede un poco más dulce de lo que la quieres, ya que después de hornear el nivel de dulce baja.

Distribuye la mezcla en los moldes para muffins y lleva al horno por aprox 15-20 minutos hasta que se vean dorados y al insertar un palillo, salga limpio.

Retira del horno y dejar enfriar para desmoldar.

*La harina de yuca no es lo mismo que fécula o almidón de yuca. Debes verificar que diga **harina de yuca** en el empaque (las puedes comprar de estas dos marcas: VivaNatur o Salugran)



Galletas de coco

- 3/4 de taza de harina de yuca
- 1/4 de taza de harina de coco
- 1 cdita de bicarbonato
- pizca de sal
- 1/3 de taza de miel + 2 cdas de panela molida
- 1/4 de taza de aceite de coco derretido o ajonjolí

Precalienta el horno a 180°C. Engrasa y enharina una bandeja para horno.

Mezcla las harinas con la sal y el bicarbonato hasta que no tengan grumos. Añade el aceite, la miel, la panela y mezcla muy bien.

Haz galletas con la masa y ponlas en la bandeja para horno. Hornea 10 min o hasta que estén doradas y déjalas enfriar bien para desmoldarlas.

*La harina de yuca no es lo mismo que fécula o almidón de yuca. Debes verificar que diga **harina de yuca** en el empaque (las puedes comprar de estas dos marcas: VivaNatur o Salugran)



Tortica de manzana

- 4 manzanas gala o rojas peladas y cortadas en trozos pequeños
- 3 sobres de gelatina sin sabor

Procesa las manzanas hasta formar un puré. Luego agrega la gelatina al puré y mezcla para disolver bien hasta que no haya grumos.

Llévalas la mezcla a una sartén y cocina por 10 minutos.

Deja enfriar y con una batidora bate bastante hasta que la mezcla forme picos y parezca crema batida (debes batir a alta velocidad unos 10 min.)

Lleva la mezcla a un molde o refractaria y refrigera por al menos 2 horas.



Sopas y cremas



Caldo de huesos de pollo

- 3- 4 libras de huesos de pollo o res
- 2 libras de costilla con buen hueso (o sólo el hueso) OPCIONAL
- 1/2 taza de vinagre de cidra sin sin filtrar
- 1 litro de agua
- 3 tallos de apio
- 3 zanahorias cortadas a la mitad
- 3 cebollas cortadas en cuartos
- Perejil
- Sal marina

Coloca los huesos en una olla, si tienes de cocción lenta mucho mejor o a presión puede ser más fácil y más corto, si no una olla común sin teflón es perfecta.

Agrega el vinagre, el agua y deja al fuego por una hora para que el vinagre extraiga los minerales de los huesos

Luego REMUEVE LA CAPA SUPERIOR para sacar algunas impurezas que salen de la grasa y ya puedes añadir los vegetales.

Si es necesario vas añadiendo agua a necesidad.

La idea es dejar cocinar por un mínimo de 24 horas, tiempo en el cual el colágeno del hueso se hidroliza y se convierte en gelatina.

Puedes guardarlo en la nevera por unos días o congelarlo para usarlo como base en sopas, arroces, curries, etc



Crema de zucchini y champiñones

(4 porciones)

- 2 tazas de champiñones picados
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de zucchini en dados
- 2 tazas de agua o de caldo casero de pollo o de verduras
- ½ cdita comino
- 1 cdita curry
- 1 cdita sal marina
- Pimienta al gusto
- 1 cda de hierbas frescas o secas (albahaca, tomillo, orégano...)

Saltea el puerro y el ajo picados (no se tienen que picar muy chiquitos porque luego todo se licúa). Agrega los champiñones y saltea un poco más.

Agrega el agua o caldo, la sal, pimienta, curry, comino y hierbas.

Cocina hasta que el zucchini esté blando. Aprox 8 min.

Licúa todo y vuelve a ponerla en la olla, adiciona la leche de coco y prueba como está de condimentos.

Echa más sal y/o pimienta si es necesario.

Se puede guardar en la nevera y/o en el congelador.

Crema de brócoli y espinacas

(4 porciones)

- 2 tazas de brócoli en trozos
- 1/2 cebolla blanca o 1 puerro
- 2 tazas de espinacas en julianas
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de agua o de caldo casero (de pollo o verduras)
- ½ taza de leche de almendras o coco (opcional)
- 1/2 cdita comino
- 1 cdita sal marina
- 1 cdita curry
- Pimienta al gusto
- 1 cda de hierbas frescas o secas (albahaca, tomillo, orégano...)

Saltea la cebolla y el ajo picados (no los tienes que picar muy chiquitos porque luego todo se licúa).

Agrega el brócoli y saltea un poco más.

Agrega las espinacas, el agua o caldo, la sal, pimienta, curry, comino y hierbas.

Cocina hasta que el brócoli esté blando. Aprox 15 min.

Licúa todo y vuelve a ponerla en la olla, adiciona la leche de coco y prueba como está de condimentos. Agrega más sal y/o pimienta si es necesario.

Se puede guardar en la nevera y/o en el congelador.

También puedes reemplazar los vegetales por otros como zucchini, espárragos, champiñones...

Sopa de tomates asados

- 8 - 10 tomates maduros en cuartos
- 2 cebollas blancas en rodajas
- 2 pimentones cortados en trozos
- 4 dientes de ajo
- 2 cdas de aceite de oliva
- Oregano y/o tomillo al gusto
- Sal marina y pimienta al gusto

Precalienta el horno a 200oC. En una bandeja para horno pon todos los ingredientes, cocínalos por 30-40 minutos y luego licúalos.

Puedes almacenar la sopa en la nevera ó congelador.

Crema de coliflor y marañones

- 1/3 taza de marañones
- 3/4 taza de agua + agua caliente para remojar
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 cabeza de coliflor cortada en trozos pequeños
- 1 taza de leche de coco o almendras
- 1/2 taza de agua
- 2 cditas de curry
- 1 cdita de cúrcuma
- 1/2 cdita de jengibre
- 1 cdita de sal marina + pimienta al gusto

Pon a remojar los marañones en agua caliente que los cubra.

En una olla vierte el aceite de oliva, agrega las cebollas y saltéalas por unos minutos hasta que se doren. Agrega la coliflor, leche de coco, agua, curry, cúrcuma, jengibre, sal y pimienta. Deja cocinar hasta que la coliflor esté blanda, aprox 10-12 minutos.

Mientras tanto, bota el agua de remojo de los marañones y licúalos con los 3/4 de taza de agua hasta que no queden grumos. Agrega ahí mismo en la licuadora la coliflor con la leche de coco y licúa todo de nuevo. Prueba y ajusta la sal o condimentos si es necesario. Sirve caliente.



.Variados.



Mantequillas de nueces

De almendras y semillas de girasol

- 1/2 libra de almendras naturales
- 1/2 libra de semillas de girasol
- 1/2 cdita de sal marina

Tuesta las almendras y las semillas en una sartén a fuego medio sin agregarles aceite hasta que estén doradas pero que no se quemen.

Agrégalas en un procesador de alimentos con la sal y procesa por varios minutos, raspando los bordes cada que sea necesario hasta que se forme la mantequilla y quede cremosa. Almacena en un frasco de vidrio a temperatura ambiente.

*Puedes reemplazar las semillas de girasol por nueces del brasil, marañones, o hacer una mezcla de nueces para variarla..

De marañón

- 2 tazas de marañón natural
- 1/2 cdita de sal marina o del himalaya
- 1 cdita extracto de vainilla
- Stevia o miel al gusto
- 1 cda de aceite de coco

Pon a tostar los marañones por 8-10 min en el horno a 175°C. Los dejas enfriar y los pones en el procesador con la sal, stevia y vainilla.

Al principio se hace una harina, luego se pone como grumosa, luego se hace una bola y finalmente se vuelve cremosa. Cuando sientas que se empieza a volver mantequilla, agrega el aceite de coco y procesa otro ratito más para que quede bien cremosita. Debes ir raspando los bordes del procesador mientras tanto. El proceso total se demora mas o menos 15 min, es más demoradita que la mantequilla de maní. Debes tener paciencia pero vale la pena el resultado!

Leches vegetales

Leche de coco y ajonjolí

- 1 taza de coco deshidratado sin azúcar
- 1/4 de taza de ajonjolí (se puede reemplazar por linaza entera)
- 3 tazas de agua caliente
- 1-2 tazas de agua fría
- 1 pizca de sal marina + 1 pizca de stevia o miel

En un recipiente pon a remojar el coco y ajonjolí en las 3 tazas de agua caliente durante 20-30 min. Licúalos en esa misma agua de remojo con la vainilla, sal y stevia. Cuela bien la leche con una tela fina o bolsa para leches vegetales.

Agrega el resto de agua fría (la cantidad será según que tan cremosa la quieras)

Almacénala en una jarra de vidrio en la nevera por aprox 5-6 días.

Leche de almendras

- 1 taza de almendras
- 1 pizca de sal marina + 1 pizca de stevia o miel
- 1 cdita de extracto de vainilla o canela (opcional)
- 4 tazas de agua (más agua para remojar)

En un recipiente pon a remojar las almendras con agua durante toda la noche ó por 20-30 min en agua caliente.

Bota el agua de remojo y licúalas con las 4 tazas de agua, la vainilla o canela, sal y stevia. Si no te cabe todo en la licuadora, puedes licuarlo con la mitad del agua y agregar el resto al final.

Cuela bien la leche con una tela fina o bolsa para leches vegetales. Almacénala en una jarra de vidrio en la nevera por aprox 5-6 días.





un dos tres cien

un reinicio para
el cuerpo, mente y alma