



fitnessintegral

MILLOR QUALITAT DE VIDA



Dietístas Marta
Exposito i
Ferrer & Anna
Ferrer i Colls

Las recetas mediterráneas de la Elimination Diet



Anna Ferrer y Colls

Consulta en Figueres
annadietista@gmail.com
616 56 81 86

Marta Expósito y Ferrer

Consulta en Porqueres – Banyoles
martaexposito@gmail.com
www.martaexposito.cat
678 93 34 37

Dietistas – Nutricionistas

Dietas personalizadas, alimentación adaptada a las diferentes etapas de la vida, recomendaciones y pautas para pacientes con necesidades especiales, educación alimentaria, menús escolares, tests de sensibilidad alimentaria, test de déficit de vitaminas y minerales, auriculoterapia.

Con la colaboración de Fitness Integral



CONTENIDO

CONTENIDO	3
INTRODUCCIÓN	6
ALIMENTOS DE TEMPORADA.....	7
NORMAS BÁSICAS PARA LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS	20
RECETAS DE OTOÑO- INVIERNO	21
ENSALADAS DE OTOÑO – INVIERNO	22
ensalada de espinacas	22
ensalada de membrillo de la anna	23
ensalada xina	23
ensalada con vinagreta xina	24
VERDURA COCIDA.....	26
caldo básico.....	26
caldo vegetal	26
“pisto” al horno.....	27
“pisto” hortelano	27
alcachofas a la vinagreta	28
pinchos vegetales.....	29
mil hojas rojo y verde	29
judías verdes a la corintia.....	29
verduraas al horno	31
berenjenas rellenas de verdura	31
lasaña vegetal de verduras (sin pasta!!).....	32
CEREALES Y LEGUMBRES CON VERDURAS	33
lentejas con alga kombu	33
estofado de apio con garbanzos	33
hiziki con arroz	35
VERDURAS PARA ACOMPAÑAR:	36
col lombarda prensada.....	36
shiitakes marinados.....	36
berenjenas al ajillo (para acompañar)	37
bastoncillos vegetales con puré de garbanzos y cilantro	38
TORTILLAS VEGETALES	39
Tortilla de orégano	39
tortilla de champiñones (u otras setas)	39
Recetas saludables para la dieta depurativa	3

tortilla de tomate	39
tortilla de ajo y perejil.....	39
tortilla de escalivada.....	40
tortilla de calabacín y cebolla	40
tortilla de samfaina.....	40
tortilla de cebolla y ajos tiernos.....	40
tortilla de tachaduras de zanahoria	40
huevo al plato.....	40
CREMAS Y SOPAS	41
crema de puerro	41
crema de calabaza "sencilla".....	41
crema de calabaza (con alga kombu).....	42
crema de calabaza (con copos de avena)	43
crema de setas	43
sopa de verduras (con quinoa).....	44
crema de cebolla	45
puré de hortalizas	46
crema de zanahoria	46
INFUSIONES.....	48
infusión de salvia con zumo de mandarina.....	48
licuado para los resfriados y la gripe.....	48
licuado para aumentar las defensas	48
RECETAS DE PRIMAVERA-VERANO.....	50
ENSALADAS O PRIMEROS PLATOS	51
ensalada con agar-agar.....	51
quinoa con verduras y nori	51
salteado de arame.....	52
escalivada con judías verdes.....	53
sopa de melón a la menta	53
huevos rellenos de setas y paté de olivada	54
tapanada (paté de aceitunas)	54
arroz con champiñones y puerros con ensalada tibia de espinacas de guarnición	55
hamburguesas de quinoa y puerros	55
quinoa a la jardinera.....	56
ensalada de endivias rellenas.....	57
ensalada de apio	58
ENSALADAS COMPLETAS (COMO PLATO ÚNICO).....	59
ensalada tropical.....	59
baranda de bacalao	59
pimientos con orégano fresco	60

BEBIDAS SALUDABLES	61
zumoc de la vitalidad	61
licuado para la retención de líquidos	61
licuado para la celulitis.....	61
licuado diurético y refrescante	61
VINAGRETAS DIFERENTES	63
vinagreta de limón	63
vinagreta agridulce.....	63
vinagreta de menta	63
vinagreta de curry.....	64
vinagreta iraní	64
vinagreta de umeboshi.....	64
mahonesa de umeboshi	64
vinagreta de aceitunas negras	65
vinagreta de menta	65
LEGUMBRES	66
ensalada de garbanzos.....	66
ensalada de lentejas.....	66
CEREALES	67
ensalada de quinoa.....	67
quinoa con verduras y tofu	67
quinoa dorada con cebollitas.....	68
CREMAS y SOPAS FRÍAS	69
crema de espárragos y champiñones	69
crema de espárragos	69
crema fría de peras	70
crema de guisantes	70
sopa fría de tomate y albahaca	71
sopa fría de almendras y ajos (ajoblanco)	72
vichyssoise.....	72
sopa fría de melón con virutas de verduras deshidratadas	73
gazpacho de manzana	73
gazpacho de melón.....	74
Para el momento dulce	75
compota de manzana.....	75
puré de fresas.....	75
creps de trigo sarraceno con peras	76
FIN	77

INTRODUCCIÓN

Este libro quiere ser una ayuda para poder seguir una alimentación libre de tóxicos, "The elimination diet".

Cuando te dicen todo lo que no puedes comer, de repente, es todo lo que estabas comiendo y se te limitan tus opciones, pero cuando te dicen todo lo que sí puedes tomar, se te abren otras opciones.

Queremos ayudarte a que tu reto sea sencillo, a que conozcas nuevos alimentos, nuevas preparaciones, nuevas combinaciones de alimentos que quizás nunca antes te habías planteado. A lo mejor será de esta forma que te animarás a introducir algunos platos a la vida diaria. Y lo mejor de todo, si cocinas y comes saludablemente, tu alrededor también se empezará a animar, por lo tanto, podríamos decir que te queremos ayudar a hacer salud.

¿Cómo encontrarás la información en el libro?

Muy sencillo, como queremos que tu alimentación a parte de sana sea económica, verás que al principio tienes unas tablas con los alimentos de cada temporada y seguidamente las recetas de otoño-invierno y las de primavera-verano.

***¡No pierdas ni un minuto más,
y empieza a degustar tus futuros platos de salud!***

¡Buen provecho!

ALIMENTOS DE TEMPORADA

Una de las recomendaciones básicas a la hora de hacer tus platos más saludables y económicos es intentar utilizar los alimentos de temporada.

Las frutas y verduras que crecen a cada estación son las que nos aportan más vitaminas, minerales, etc. En definitiva, son los mejores para nuestra salud, por eso la naturaleza nos los proporciona.

Hemos de aprovechar un entorno como el nuestro, que en muchos pueblos de los alrededores hay huertos con alimentos autóctonos que podemos conseguir de forma "sencilla", en el mercado semanal. Piensa que cuando compramos alimentos foranos, ya hace mucho tiempo que han estado recolectados, han tenido que hacer muchos kilómetros antes de llegar a nuestra mesa (poco ecológico, consumo de carburantes), a menudo han utilizado productos químicos para que soporten mejor el transporte o han madurado fuera de la planta/árbol (menos vitaminas y minerales). Utiliza estos alimentos de fuera de temporada de forma esporádica para hacer tus platos.

Los alimentos que podemos conseguir del entorno son los más saludables y los más económicos para ti y para el planeta.

Los **alimentos biológicos** tienen la propiedad de que no se han utilizado productos químicos en su producción. Por lo tanto, es un beneficio añadido a nuestra salud. Aún más si tenemos en cuenta la cantidad de productos químicos que nos rodean diariamente (polución, automóviles, fábricas, etc.).

Estos productos biológicos los podemos encontrar en lugares especializados (herboristerías, en algunos mercados, grupos de consumo, etc.).

***Recuerda que la estacionalidad de los alimentos puede variar en función del cambio climático.**

Calendario de frutas y verduras:

ENERO: En pleno invierno y después de las fiestas de Navidad, las frutas y las verduras, constituyen un excelente método de desintoxicación del cuerpo después de los excesos normales de estas fechas. Es una buena temporada para canónigos, endivias, hinojo, puerros... Referente a las frutas, tenemos excelentes naranjas, pomelos, limones, mandarinas (últimas de la temporada). Los mejores cítricos para unos buenos propósitos de principio del año que empieza, sin olvidar las peras de agua. Las chirimoyas están en un momento excelente. Se tiene que sacar partido a la uva alicantina de Aledo, con propiedades muy beneficiosas para la salud.

Tabla de Enero	
Listado de verduras	Listado de frutas
 <ul style="list-style-type: none">AcelgasEscarchofasApioCalabazasCanónigosCardosCebollasColes de BruselasColiflorEndíviasEscarolaEspinacasLechugaLombardaNabosPuerrosRemolachaZanahorias	<ul style="list-style-type: none">AguacateCastañasChirimoyasLimonesKiwisMandarinasManzanasNaranjasPeras(de agua y amarillas)PiñaPomeloUva de Aledo 


FEBRERO: En la fruta aparece todo el año el aguacate, rico en vitamina C y E, que es una fruta ideal para ensaladas. Tenemos que aprovechar las fabas y los guisantes tiernos. Durante Febrero podemos encontrar ajos tiernos, achicoria y chirivía. También tendremos espinacas frescas que podemos integrar en platos cocinados y en ensaladas. Hemos de aprovechar las endivias. La fruta que predomina este mes es la manzana reineta y los cítricos como el pomelo.

Tabla de Febrero	
Listado de verduras	Listado de frutas
 <ul style="list-style-type: none"> Acelgas Achicoria Ajos tiernos Alcachofas Apio Calabaza Cardos Cebolla Cebitas Coles de Bruselas Coliflor Chirivía Endivias Escarola Espinacas Guisantes Fabas Judías Verdes Lechuga Lombarda Nabos Puerros Remolacha Zanahoria 	 <ul style="list-style-type: none"> Aguacate Castaña Chirimoya fresón (de Palos) Limonos Kiwi Peras de agua y amarillas Manzanas (reineta) Naranja Piña Plátanos Pomelo

MARZO: Estemos en un mes de transición entre invierno y primavera. Se tiene que aprovechar que tenemos endivias, coliflor, coles de Bruselas, lombarda, que ya dejará de estar en su época el próximo mes. De frutas tenemos la estación de las fresas y fresones, aunque en los mercados las encontraremos antes.

Tabla de Marzo	
Listado de verduras	Listado de frutas
 <ul style="list-style-type: none">AcelgasAlcachofasApioCalabazasCebollasCebitasColes de BruselasColiflorEndiviaEspárragos triguerosGuisantesHabasJudías verdesLechugaLombardaNabosPimientos verdesPuerrosRemolachaZanahoria	 <ul style="list-style-type: none">FresasFresonesLimonosKiwisManzanasNaranjasPeras de agua y amarillasPiñaPlátanosPomelo

ABRIL: El comienzo de la primavera es el inicio de temporada de algunas verduras como: la col y rábano, la patata blanca y rojas, la col lombarda, la faba y el guisante. Este mes, si el tiempo acompaña, empezaremos a tener las frutas típicas de verano como las cerezas, el melón y el níspero. También empieza la temporada de las naranjas Valencianas.

Tabla de Abril	
Listado de verduras	Listado de frutas
 <p> Apio Berenjenas Ajos Tiernos Acelgas Brócoli Alcachofa Cebolla Cebollas tiernas Col y flor Col y rábano Col Lombarda Col verde Escarola Espárragos Espinacas Habas Hinojo Nabo blanco y violeta Zanahoria Patata blanca y roja Guisantes Puerros Remolacha </p>	 <p> Aguacate Pomelos Cerezas Frambuesas Kiwis Limones Fresones Mandarinas (Ortanique) Mango Nísperos Peras Piñas Plátanos Manzanas Naranjas (Valencianas y Sanguinelis) </p>

MAYO: Empieza la temporada de los tomates de ensalada, los pimientos verdes y la judía tierna plana, si hace buen tiempo. Con la llegada de las lluvias se inicia la época de las frutas de agua como la sandía, la nectarina, los melocotones, el albaricoque...

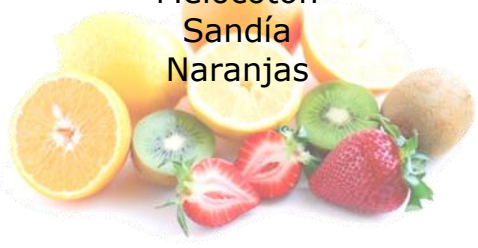
Tabla de mayo

Listado de verduras



Berenjena
Ajos secos
Ajos tiernos
Apio
Acelgas
Brócoli
Calabaza
Calabacín
Alcachofa
Cebolla
Cebolla tierna
Pepino
Col Lombarda
Col verde
Col y rábano
Col y flor
Lechuga
Escarola
Espárragos
Espinacas
Habas
Hinojo
Judía tierna plana
Nabos blancos y violetas
Patata Blanca y roja
Pimientos verdes y rojos
Guisantes
Puerros
Rábanos
Remolacha
Tomates de ensalada
Tomates cherry
Zanahorias

Listado de frutas



Albaricoque
Aguacate
Pomelos
Cerezas
Frambuesas
Kiwi
Limonas
Fresón
Mandarinas
Mango
Moras
Nectarinas
Nísperos
Peras
Piña
Plátano
Manzana
Melocotón
Sandía
Naranjas

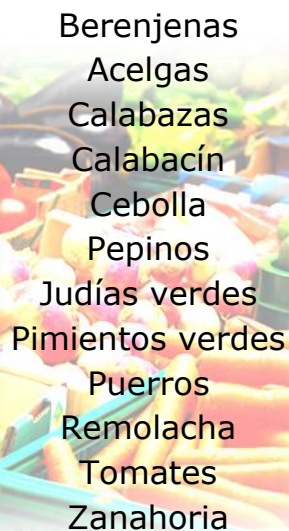
JUNIO: A las puertas del verano, damos la bienvenida al ligero y refrescante pepino y los calabacines. Las frutas de verano están en un buen momento. Podemos conseguir los primeros melones (la temporada es de junio a septiembre) y también sandías. El próximo mes ya será más difícil tomar albaricoques, nísperos, grosellas, cerezas, fresas y fresones.

<i>Tabla de Junio</i>	
<i>Listado de verduras</i>	<i>Listado de frutas</i>
 <ul style="list-style-type: none"> Berenjenas Acelgas Calabazas Calabacines Cebollas Pepino Lechuga Judías verdes Puerros Remolacha Tomates Zanahoria 	 <ul style="list-style-type: none"> Albaricoques Aguacate Cerezas Grosellas Kiwis Fresas Fresones Melones Nísperos Pera amarilla Piña Plátanos Manzanas Melocotones Prunas Sandía

JULIO: Continuamos con buenas lechugas, pepinos y tomates... ingredientes para poder hacer un buen Gazpacho. Con el calor, la sandía y el melón están en su mejor momento, hidratantes, con la propiedad de combatir el riesgo de deshidratación. También tendremos higos y uvas. La naturaleza es sabia y durante el verano nos proporciona frutas y hortalizas muy ricas en agua y en antioxidantes, que nos ayudan a luchar contra el envejecimiento.

Tabla de Julio

Listado de verduras



Berenjenas
Acelgas
Calabazas
Calabacín
Cebolla
Pepinos
Judías verdes
Pimientos verdes
Puerros
Remolacha
Tomates
Zanahoria

Listado de frutas



Melones
Nectarinas
Pera amarilla y de San Juan
Piña
Plátanos
Melocotones
Uvas
Sandía

AGOSTO: Seguimos con buenas frutas de verano: melocotones, prunas, melones, sandías. La manzana y la piña, son presentes durante todo el año, son una buena opción para disfrutarlas de multitud de formes diferentes. Estemos al final de la estación del pepino y también al final de la sandía.

Tabla de Agosto

Listado de verduras



Berenjenas
 Acelgas
 Calabazas
 Calabacín
 Cebolla roja
 Cebolla
 Pepino
 Lechuga
 Judías verdes
 Patatas nuevas
 Pimientos verdes
 Puerros
 Remolacha
 Tomates
 Zanahoria

Listado de frutas

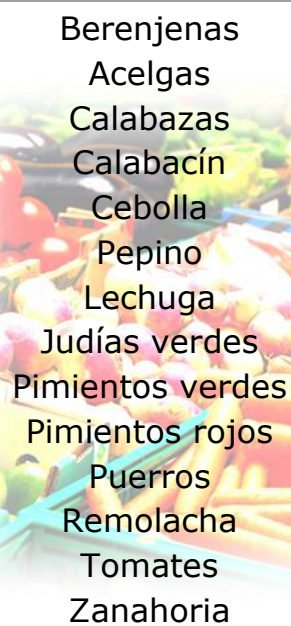


Aguacate
 Higos
 Kiwis
 Mangos
 Melones
 Pera amarilla y de agua
 Piña
 Plátano
 Manzana
 Melocotones
 Prunas
 Uvas
 Sandía

SEPTIEMBRE: Este mes tenemos la transición entre el verano y el otoño. La verdura, sigue predominando la que teníamos en el mes de agosto. Tenemos que aprovechar los últimos melocotones. Los cítricos que encontramos (naranjas) ya provienen de importación.

Tabla de Septiembre

Listado de verduras



Berenjenas
Acelgas
Calabazas
Calabacín
Cebolla
Pepino
Lechuga
Judías verdes
Pimientos verdes
Pimientos rojos
Puerros
Remolacha
Tomates
Zanahoria

Listado de frutas



Aguacates
Higos
Kiwis
Limonos
Melones
Peras amarillas y de agua
Piña
Plátanos
Manzanas
Pomelo
Melocotones
Prunas
Uvas

OCTUBRE: Con el otoño volvemos a encontrar multitud de verduras: endivias, alcachofas, apio, calabacín, coliflor, espinacas, calabazas, lombarda, pimientos rojos, etc. También llegan las chirimoyas. Estemos al final de las prunas (maduras y muy buenas). Los cítricos empiezan con las mandarinas. También empieza la temporada de las setas de otoño en las zonas húmedas y dependiendo de la climatología.

<i>Tabla de octubre</i>	
<i>Listado de verduras</i>	<i>Listado de frutas</i>
 <ul style="list-style-type: none"> Berenjenas Acelgas Calabaza Calabacín Cebolla Pepino Lechuga Judías verdes Pimientos verdes Puerros Remolacha Tomates Zanahoria 	 <ul style="list-style-type: none"> Aguacate Prunas Chirimoya Dátil Kiwi Limes Mandarinas Manzanas Membrillo Melón Naranja Pera amarilla y de agua Piña Plátano Pomelo Uvas

NOVIEMBRE: Este mes es el mejor para las verduras, tenemos el listado más amplio de todo el año. Es época de las setas y de las trufas. Encontramos coles de Bruselas, endivias, escarola, nabos... Las acelgas, setas, calabazas, el moniato, la cebolla y la patata también están en el mejor mes. Hay unas excelentes uvas, buenas mandarinas y empieza la temporada de los cítricos en general. Tenemos que aprovechar los últimos melones.

Tabla de noviembre	
Listado verduras	Listado frutas
 <p>Alcachofa Acelga Apio Berenjena Boniato Calabaza Cebolla Col de Bruselas Coliflor Endivia Escarola Espinacas Lechuga Lombarda Nabos Patata Pimientos verdes Pimientos rojos Puerros Remolacha Cogollos Setas - "Níscals" Tomates Zanahoria</p>	 <p>Aguacate Castaña Chirimoya Kakis Kiwi Limonas Mandarina Mango Manzana Membrillo Melón Naranja Pera amarilla y de agua Piña Plátano Pomelo Uva</p>

DICIEMBRE: En el mercado podemos encontrar setas, pimientos verdes, y es el peor tiempo para los tomates. Es muy buen mes para la escarola, el brócoli, el apio. Los cítricos están al mejor momento, mandarinas, naranjas, pomelos, lima..., que son ideales para los resfriados. También los plátanos y las granadas. Los frutos secos (almendras, nueces, castañas...) también están en el mejor momento para consumirlos.

Tabla de diciembre	
Listado de verduras	Listado de fruta
 <ul style="list-style-type: none"> Alcachofa Acelgas Apio Brócoli Calabaza Cebolla Col de Bruselas Coliflor Endivia Escarola Espinacas Lechuga Lombarda Nabos Pimientos rojos Puerros Remolacha Cogollos Zanahoria 	 <ul style="list-style-type: none"> Aguacate Almendras Castaña Chirimoya Granada Limones Lima Mandarina Manzana Naranja Nueces Pera amarilla y de agua Piña Plátano Pomelo Uva

NORMAS BÁSICAS PARA LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS

Es importante que pongamos **variedad** de verduras al plato para poder aprovechar al máximo las vitaminas de esta época. Una buena presentación hará que comamos más a gusto y descubrir sabores diferentes.

Cuando hacemos una ensalada/verdura, tiene que haber **muchos vegetales**. Si hacemos un plato completo de arroz con verduras, es importante que siempre haya más proporción de verduras que de cereales. Estos regulan la cantidad de azúcar que ingerimos y hacen que podamos utilizar la energía durante más tiempo, es por esto que es muy importante no olvidar poner siempre las verduras en cantidad generosa.

Atrévete con **nuevos alimentos**, como por ejemplo: jengibre, gomasio, sésamo, algas, etc. Así harás tu dieta más variada y nutritiva. Te explicamos cómo introducirlos.

Recuerda que cada temporada tiene los alimentos adecuados y adaptados para la estación del año en que nos encontramos. ¡Aprovecha para comer sano, equilibrado, variado y económico!

Todos estos consejos de alimentación son para personas sanas, sin ninguna patología especial que limite ningún alimento.

RECETAS DE OTOÑO- INVIERNO

Aquí encontraréis recetas fáciles, saludables y muy sabrosas de la dieta mediterránea.

Recuerda que es muy importante preparar los platos con tranquilidad y si no puedes cocinar en el momento, procura dejar los platos medio listos para que no te suponga un gran esfuerzo el hecho de tener que cocinar para cada comida.

Es muy importante planificar las comidas para poder conseguir una pauta alimentaria equilibrada.

En invierno puedes dejar las bases de las preparaciones medio hechas, para que cuando tengas que terminar-lo sea un momento. No lo escalfes en el microondas, ya sabes que no es recomendable.

ENSALADAS DE OTOÑO – INVIERNO

ENSALADA DE ESPINACAS

Ingredientes para 4 personas:

200 gr. De hojas de espinacas frescas (bien limpias y quitarles un poco el tronco)

5 cucharadas soperas de aceite de oliva

2 cucharadas soperas de vinagre de módena

3 nueces

Un poco de mostaza

Tabasco al gusto

1 tostadita de centeno con sésamo por encima

1 diente de ajo



Preparación:

Para hacer la salsa: cortar las nueces bien pequeñas y mezclarlas con aceite, el vinagre de módena, la mostaza y el tabasco.

Torrar la tostadita, fregarle un diente de ajo y cortar la rebanada pequeña (o picarla con el mortero) y la añadimos a la salsa en último momento.

Mezclar la salsa con las espinacas y dejar reposar un rato.

Espinacas: sus nutrientes más destacados son el ácido fólico, el calcio y la vitamina A. Son ricas en hierro. Contienen ácido oxálico, así pues, es importante no recalentar su zumo. Tienen que vigilar las personas con cálculos renales. Son una verdura de invierno.

Las nueces: hacen que sea una receta cardio saludable y muy adecuada para las personas que tienen colesterol.

ENSALADA DE MEMBRILLO DE LA ANNA

Ingredientes para 4 personas:

Lechugas variadas o espinacas crudas

Aceite de oliva

Vinagre de Módena

Membrillo crudo

Nueces i piñones

Sal marina



Preparación:

Hacer una salsa con el aceite de oliva, vinagre de Módena (no crema), la sal marina y los piñones picados.

En la salsa se macera el membrillo pelado y cortado a dados (tiene un hueso en el medio que es excesivamente duro, no hace falta cortar-lo).

Limpiar la lechuga o las espinacas y mezclarlo con la salsa.

Picar las nueces y añadirlo a la anterior mezcla.

Membrillo: El membrillo es un fruto con muy poco azúcar, el problema que tiene es que normalmente lo consumimos en forma de membrillo, elaborado con una gran cantidad de azúcar.

También podemos comer el membrillo cocido al horno.

Tiene un gran poder astringente, muy adecuado en casos de diarrea.

ENSALADA XINA

Ingredientes para 4 personas:

500 gr. de germinados variados

50 gr. de setas shiitake desecadas

8 dientes de ajo

1 zanahoria

½ litro de caldo de verduras (ver caldo básico de la pág. 34)*

Un poco de jengibre

Zumo de ½ limón

3 cucharadas soperas de aceite de oliva

Sal marina



Preparación:

Remojar las setas en agua tibia durante 15 minutos. Limpiarlos y trocearlos. (Recuerda que podemos aprovechar el agua del remojo).

Cortar en cortes finos la zanahoria, el ajo y el jengibre.

Escalfar el aceite y saltear el ajo y el jengibre.

Añadir las setas, saltear un poco y añadirles los germinados, el caldo de verduras y la sal.

Bajar el fuego, tapar la cacerola y cocer durante 20 minutos.

Shiitake: Contiene grandes cantidades de vitaminas y minerales. Aumenta las defensas, fortalece el organismo, previene enfermedades cardiovasculares, beneficia el funcionamiento del hígado.

Germinados variados: los podemos encontrar hechos o los podemos hacer nosotros de pipas de gira-sol, de rábanos, etc. Cada uno tiene unas características organolépticas diferentes, pero todos tienen en común la riqueza en vitamina C y otros minerales.

Jengibre: se utiliza para "escalfar" el organismo. Para revitalizar órganos fatigados y estimular las defensas.

ENSALADA CON VINAGRETA XINA

Los ingredientes de la ensalada pueden variar.

Ideas: lechugas variadas, agar-agar, tachaduras de zanahoria, cebolla, jamón york, espárragos, aceitunas, pansas, piñones, etc.

Poner el agar-agar en remojo durante unos 5 minutos (mientras preparas la ensalada).

Vinagreta:

Aceite de oliva

Vinagre de Módena (o vinagre de arroz)

Jengibre en polvo *(si tienes la raíz fresca de jengibre, la puedes tajar y lo aprietas bien y extrarás un zumo, lo puedes poner dentro la vinagreta y quedará aún más delicioso)*

Preparar todos los ingredientes de la ensalada.

Añadirle las algas en remojo y la vinagreta.

Dejar reposar unos minutos.

Agar-agar: Regulador del estreñimiento, es útil para hacer gelatina, propiedades saciantes y bajo en calorías. También es efectivo para la disolución del colesterol y ayuda a eliminar los residuos del estómago y del intestino.

VERDURA COCIDA

CALDO BÁSICO

Ingredientes (para 1 litro de caldo):

1,5 litros de agua
5 cebollas medianas
2 zanahorias
1 manzana
3 hojas verdes de lechuga
4 dientes de ajo
1 branca de apio

Preparación:

Se hierven todos los ingredientes durante 1 hora, se cuelean y se guarda su calo sin triturar los vegetales. Se pueden aprovechar algunos de los vegetales para poner dentro una tortilla.

CALDO VEGETAL

Ingredientes (para 1 litro de caldo):

1,5 litros de agua
4 cebollas medianas
2 zanahorias
2 hojas de col
3 dientes de ajo
1 alcachofa
1 branca de apio

Preparación:

Se hierven los ingredientes durante 1 hora, se cuelean y se guarda el caldo sin triturar los vegetales. Se pueden aprovechar algunos de los vegetales para poner dentro una tortilla.

“PISTO” AL HORNO

Ingredientes para 4 personas:

1 berenjena
2 calabacines
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
2 cebollas
4 tomates pequeños
Espárragos
Perejil

Preparación:

Untar la bandeja del horno con un poco de aceite. Colocar las verduras cortadas en lonchas finas y añadir un poco más de aceite. Añadir la sal y las hierbas y cocerlo al horno durante 30 minutos a unos 160°C.

“PISTO” HORTELANO

Ingredientes para 4 personas:

2 tomates
2 cebollas
1 pimiento rojo
2 pimientos verdes
1 calabacín
1 berenjena
4 dientes de ajo
Perejil
4 cucharadas de aceite de oliva
Sal marina

Preparación:

Pelar y cortar la berenjena, las cebollas y los ajos.

Limpiar y cortar los pimientos, y triturar los tomates.

Limpiar y picar el perejil.

Escalfar el aceite en una paella, sin que humee, y ahogar ligeramente la cebolla y los pimientos. Añadir los ajos, la berenjena, el calabacín y, por último, el tomate triturado.

Añadir el perejil.

Cocinar a fuego lento, con la cazuela tapada, hasta que las verduras estén tiernas y se haya consumido el líquido que han desprendido las hortalizas durante la cocción.

Servir caliente.

ALCACHOFAS A LA VINAGRETA

Ingredientes para 4 personas:

8 alcachofas medianas

Lechugas variadas

1 pimiento rojo

1 cebolla grande

1 limón

Perejil

2 cucharadas soperas de vinagre de manzana

6 cucharadas de aceite de oliva

Pimiento negro y sal

Preparación:

Se sacan las hojas externas de las alcachofas y los troncos. Se cortan longitudinalmente en dos mitades, que se reservan en agua fría y limón.

Se pone agua a hervir con sal. Cuando el agua hierve le añadimos las alcachofas.

Cuando el agua vuelva a hervir se baja el fuego y se tapa la olla.

Pasados unos 30 minutos de cocción, las alcachofas se escurren en un colador y se colocan en una bandeja con la parte cortada hacia arriba.

Se prepara una vinagreta mezclando la sal con el vinagre. Se añade el aceite de oliva y se bate la mezcla hasta que quede una emulsión uniforme.

Se corta la cebolla, el pimiento rojo y el perejil y se añaden a la vinagreta. Por último, se tira esta salsa sobre las alcachofas, que se servirán tibias, juntamente con las lechugas.

Las **alcachofas** tienen muchas propiedades beneficiosas para nuestro organismo, son muy depurativas. Ya sabemos que cuando mejor aprovechamos las propiedades de un alimento es cuando este es fresco, pero como las alcachofas tienen una época muy limitada, las podemos consumir en conserva.

PINCHOS VEGETALES

(Los puedes hacer a la plancha para acompañar la carne o de primer plato).

Posibles ingredientes: champiñón, tomate cherry, dados de berenjena, trozos de pimiento verde o rojo y dados de cebolla.

MIL HOJAS ROJO Y VERDE

Ingredientes para 4 personas:

4 tomates pequeños

2 calabacines medianos

2 cucharadas de aceite de oliva

Orégano

Sal

Preparación:

Limpiar los calabacines y los tomates y cortarlos en lonchas.

En una plata de horno colocar las lonchas alternando el calabacín y el tomate hasta formar una torre.

En cada capa ponerle orégano y sal.

A la última capa, añadir lo que queda de orégano y el aceite.

Calentar el horno a 180°C, ponerlo en la bandeja y retirarla cuando se haya dorado.

JUDÍAS VERDES A LA CORINTIA

Ingredientes para 4 personas:

500 gr. de judías verdes

3 patatas del tamaño de un huevo

Aceite de oliva

15 almendras crudas

Ajo

Preparación:

Limpiar y hervir las judías verdes y la patata como se hace normalmente con muy poca agua o cocerlas al vapor unos 15 minutos. Una vez cocidos, poner en una bandeja de horno y tirar un poco de aceite de oliva, unas

cuantas almendras crudas, también se puede añadir ajo. Calentarlo todo al horno durante unos minutos y ya se puede servir.

VERDURAS AL HORNO

Ingredientes para 4 personas:

Verduras variadas (cebolla, puerro, calabacín, nabo, alcachofa, col de Bruselas, zanahoria, judía tierna,... Aprovechar las verduras de temporada).

Preparación:

Cortar las verduras en juliana (a tiras) y salarlas.

Para hacer la salsa

100 cl de aceite de oliva

100 cl de agua

Orégano, hierbas de Provenza, pimienta, perejil

2 cucharadas de zumo de limón

1 diente de ajo

Preparación:

Todo batido. Se pone sobre las verduras y se tapa con papel de horno. Se pone al horno durante 1 hora a 180°.

BERENJENAS RELLENAS DE VERDURA

Ingredientes para 4 personas:

4 berenjenas

Verduras de temporada variadas (champiñones, brócoli, puerro, calabacín, zanahoria, col, alcachofa, etc.)

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Polvo de almendra cruda

Preparación:

Se cogen las berenjenas y se cortan por la mitad. Hacer unos cortes entre la carne sin agujerear la piel.

Se colocan las berenjenas en una bandeja con un poco de aceite por encima y se pone al horno que previamente lo habremos precalentado a 180°C.

Poner una paella al fuego con un poco de aceite, se saltean las verduras que previamente se habrán cortado a juliana según el orden de cocción (primero las verduras que cuesten más de cocer).

Saltearlo durante unos dos minutos. Se salpimenta y se reserva.

Se sacan las berenjenas del horno y se separa la carne con la ayuda de una cuchara. Guardad las pieles.

Poned las verduras y la carne de las berenjenas en un bol.

Mezclarlo todo junto con el polvo de almendra.

Poned la mezcla dentro de la piel de las berenjenas y ya lo podéis gratinar, añadiendo un poco más de polvo de almendra por encima de la berenjena rellena y así quedará como gratinado.

LASAÑA VEGETAL DE VERDURAS (¡SIN PASTA!)

Ingredientes para 4 personas:

1 berenjena

1 calabacín

Láminas de salmón crudo cortado muy fino o de atún crudo cortado muy fino (no salmón ahumado)

1 tomate

6 champiñones

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

Se cortan las verduras en láminas por lo largo. Se ponen dentro de un molde para ir al horno y se hacen capas: calabacín (salpimentar + nuez moscada), atún en láminas o salmón en láminas, berenjena (salpimentar + nuez moscada), otra vez el pescado crudo en láminas finas, berenjena, champiñones, lonchas de tomate.

Se pone todo al horno calentado previamente a 180°C durante 15 minutos.

CEREALES Y LEGUMBRES CON VERDURAS

LENTEJAS CON ALGA KOMBU

Ingredientes para 4 personas:

*250 gr. de lentejas
1 cebolla grande
2 zanahorias
1 pimiento verde
Alga Kombu
1-2 hojas de laurel
Aceite, sal, pimienta y ajo*

Preparación:

Cocemos las lentejas con la alga Kombu (debemos tener en cuenta que las algas aumentan su tamaño al cocerse). Cortamos las verduras de la forma que más nos guste (por ejemplo; cebollas en lunas, zanahoria en lonchas, pimiento a cuadraditos). En una cazuela ponemos el aceite y las cebollas durante unos 10 minutos; añadimos la zanahoria, el pimiento y las hojas de laurel.

Mezclamos las lentejas y las verduras y rectificamos la sal y la pimienta.

ESTOFADO DE APIO CON GARBANZOS

Ingredientes para 4 personas:

*1 branca de apio con las hojas
250gr. de garbanzos cocidos
250gr. de tomates maduros
1 zanahoria
1 nabo
1 chirivía
1 cebolla
2 hojas de laurel
2 cucharadas de semillas de comino tostadas y molidas*

Preparación:

Después de picar la cebolla, se cortan a cuadraditos las otras verduras, incluyendo las hojas de apio. Se ahogan lentamente con aceite hasta que cambien de color. A continuación, se añaden las semillas de comino y la

sal, dejando cocer la mezcla a fuego lento unos veinte minutos. Pasado este tiempo, se añaden los garbanzos cocidos, mezclando bien todos los ingredientes.

HIZIKI CON ARROZ

Ingredientes para 4 personas:

300 gr. de arroz integral (hervido)

Algas Hiziki (hervidas)

2 cebollas

1 trozo de calabaza o 1 calabaza pequeña

Pipas de gira-sol

Aceite, sal, pimienta, perejil y ajo

Preparación:

Cortamos las cebollas a dados. Ponemos un poco de aceite en una paella o cazuela y ponemos las cebollas con un poco de sal para que saquen el agua; y las ahogamos aproximadamente unos 10 minutos. Añadimos la calabaza también cortada a dados. Si es necesario, añadimos un poco de agua para que no se quemem las verduras.

Cuando ya estén hechas, añadimos las algas y el arroz (todo hervido), rectificamos de sal y pimienta (también podemos poner romero en lugar de sal) y añadimos las pipas y el perejil picado.

Podemos preparar este plato con las verduras que más nos gusten y también cambiar el arroz por mijo, quinoa o pasta.

VERDURAS DE GUARNICIÓN:

COL LOMBARDA PENSADA

Ingredientes para 4 personas:

Col lombarda o normal

Sal

Aceite de oliva

Comino

Cilantro



Preparación:

Cortar la col tan fina como sea posible. Ponerla en un bol y aliñarla con todos los ingredientes. Mezclarlo todo junto y después taparlo con papel film y ponerle un plato bastante más pequeño encima y además una garrafa de 5 o 8 litros.

Hacerlo de un día por otro y mezclarlo 2 o 3 veces durante 24 horas.

Puedes utilizarlo como guarnición, para las ensaladas, etc.

Col lombarda: es una buena fuente de ácido fólico y vitamina C. Tiene poder diurético y laxante. En esta receta, al ser cruda, puede ser más digerible que la col cocida. Es una verdura de invierno.

Comino: especie muy utilizada en la cocina árabe y mediterránea. Tiene las propiedades de abrir el apetito, estimula la digestión y ayuda a ir de vientre. Favorece la digestión y ayuda a evitar los gases.

Cilantro: ayuda a hacer la digestión.

SHIITAKES MARINADOS

Ingredientes para 4 personas:

300 gr. de shiitake (los puedes utilizar frescos, congelados o secos)

1 diente de ajo

½ cebolla

50 cc. De aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre de módena

Un poco de perejil

Sal

Pimienta negra

Albahaca o perejil o romero

Preparación:

Si las setas son frescas, se limpian.

Si las setas son secas, se dejan unos minutos en remojo con agua tibia. (recuerda que podemos aprovechar el agua del remojo).

Se pica el ajo bien fino y la cebolla y se saltea en una paella con aceite hasta que quede transparente.

Se añaden las setas escurridas y se saltea todo junto durante unos minutos.

Se añade el vinagre de módena, el perejil picado y un poco de sal y pimienta.

Se mezcla todo bien mezclado y se deja reposar unos minutos.

Se puede servir caliente mezclado con la ensalada o con guarnición o se pueden dejar reposar 2 horas y servir frío (solo o encima una tostadita de arroz) una vez el marinado haya cogido más sabor.

BERENJENAS AL AJILLO (PARA ACOMPAÑAR)

Ingredientes para 4 personas:

1 berenjena grande

2 dientes de ajo

Perejil

2 limones

2-3 cucharadas de aceite de oliva

Sal

Preparación:

Pelar las berenjenas y cortarlas a tiras. Pelar los ajos, lavar el perejil y picar los dos ingredientes.

Poner las berenjenas en remojo con zumo de limón y sal.

Ecurrir la berenjena, escaldarla ligeramente en agua hirviendo y ponerla a adobar en un recipiente. Hacer una capa de berenjena y poner por

encima un poco de aceite, ajo y perejil picado. Seguir así hasta que se termine la berenjena.

El punto óptimo para comérselo es al cabo de unas 7 horas.

Berenjenas: constituyen uno de los alimentos más adecuados para mejorar la circulación. También ayuda a reducir el colesterol y a prevenir la arteriosclerosis. También estimula la bilis, muy adecuado cuando nuestro hígado necesita ayuda para disolver las grasas.

BASTONCILLOS VEGETALES CON PURÉ DE GARBANZOS Y CILANTRO

Ingredientes para 4 personas:

- 4 brancas de apio*
- 1 puñado de espárragos*
- 4 zanahorias*
- 1 pimiento rojo*
- 1 pepino grande*
- 1 escarola pequeña*
- ½ Kg. de garbanzos cocidos*
- 1 poco de cilantro*
- 1 ajo*
- 1 vaso de aceite de oliva virgen*
- Vinagre de Jerez*
- Sal y gomasio (sal de sésamo)*

Preparación:

Se ponen en vaso de la batidora los garbanzos con el ajo pelado, el cilantro, la sal y el aceite. Se tritura todo hasta conseguir una pasta fina. Con agua hirviendo se escaldan los espárragos 2 minutos y se enfrían con agua y cubitos. Se cortan las verduras a bastoncillos de unos 10 centímetros de largo. Los espárragos se abren por la mitad. Con una manga pastelera se tapan las verduras con el puré de garbanzos. Se decoran con una escarola aliñada con un vinagre y un poco de gomasio.

TORTILLAS VEGETALES

Ya sabes que para mantener una buena alimentación, no podemos abusar de las yemas de huevo, ya que aporta grasas que no son muy saludables para nuestro organismo. Nuestra recomendación es que utilices sólo una yema por persona, pero en cambio puedes hacer servir más claras de huevo, así te ahorras colesterol y disfrutas de un plato nutritivo y que a la vez te satisfará.

Recuerda que lo que interesa es utilizar poco aceite, así que muchos vegetales los puedes cocer antes al vapor, "poxats", a la plancha o simplemente tacharlos en crudo dentro la tortilla. Para que sólo necesites el aceite justo para hacer la tortilla (a la paella, como siempre, con poco aceite y que no humee).

TORTILLA DE ORÉGANO

Añadiendo un poco de orégano y sal marina al huevo batido.

TORTILLA DE CHAMPIÑONES (U OTRAS SETAS)

Como que las setas contienen mucha agua, las puedes cocer antes en la paella (poniendo la tapadora para que el agua no se evapore y no necesites aceite). También podrías añadir a las setas, un poco de ajo y perejil.

**Muy sabrosa con la seta Shiitake*

TORTILLA DE TOMATE

Tachando el tomate directamente sobre el huevo, una vez este ya está batido.

TORTILLA DE AJO Y PEREJIL

Puedes saltear el ajo en aceite (poco) que después harás la tortilla.

TORTILLA DE ESCALIVADA

Se hace con la escalivada que tenemos hecha, toda mezclada con e huevo batido y a punto para hacer la tortilla.

TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA

Puedes cocer primero las verduras al vapor, sin aceite. Estas verduras contienen mucha agua y no es necesario poner aceite para cocerlas.

Otra opción es tachar el calabacín y la cebolla en crudo directamente sobre el huevo batido, el hecho de cocer la tortilla a fuego lento, ya quedará cocido.

TORTILLA DE SAMFAINA

Puedes poner: berenjena, cebolla, calabacín, setas, etc. Como ya sabes, primero cuece las verduras al vapor.

TORTILLA DE CEBOLLA Y AJOS TIERNOS

TORTILLA DE TACHADURAS DE ZANAHORIA

Tachar primero la zanahoria dentro del huevo batido y ya se puede hacer la tortilla.

HUEVO AL PLATO

En un plato hondo abres un huevo, y en el espacio sobrante le tachas uno o medio tomate y añades un poco de albahaca fresca. Se puede cocer al horno.

Huevo: es una gran fuente de proteínas, vitaminas y minerales de fácil absorción, contiene vitamina A,B,C,D,E y K, además de hierro, zinc, lecitina, caroteno, todos ellos contribuyen a la función cerebral, un metabolismo saludable y a la prevención de enfermedades.

CREMAS Y SOPAS

CREMA DE PUERRO

Hervir 500 gr de puerro con 3 cebollas y 1 zanahoria. Una vez cocido, triturar. Puedes añadirle 100 ml de bebida vegetal (bebida de avena, arroz, etc.).

Para que la crema salga bien cremosa y no muy líquida, el secreto está en poner el agua una vez las verduras ya están dentro de la olla. Debemos tener en cuenta que las verduras también eliminarán su agua y, por tanto, llenaremos la olla de agua por debajo de la mida de las verduras, prácticamente la mitad de agua que el que ocupen los vegetales.

Puerro: además de la riqueza en vitamina B y C, los puerros tienen notables proporciones en sales minerales de hierro, magnesio, azufre, sílice, sodio, manganeso, potasio, fósforo y calcio. Los puerros tienen propiedades laxantes muy marcadas.

CREMA DE CALABAZA “SENCILLA”

Opción 1): Hervir la calabaza con la cebolla y /o puerro y triturar.

Opción 2): Saltear la cebolla (con la cucharada de aceite de oliva que le corresponde en esa comida). Una vez salteada, añadirle la calabaza cortada a dados, saltear un poco más. Añadirle el agua para que hierva todo junto y triturar.

Una vez cocido, añadirle un poco de curri.

Variantes de la crema de calabaza:

Añadirle un poco de curri (una vez terminada la crema).

Añadirle zumo de naranja y un poco de tachadura de piel de naranja (bien limpia). Y la crema ya está hecha.

CREMA DE CALABAZA (CON ALGA KOMBU)

Ingredientes para 4 personas:

1/3 de calabaza mediana

3 cebollas medianas

1 hoja de laurel

Alga kombu

Sal marina

Aceite de oliva

Agua mineral



Preparación:

Cortar la calabaza en trozos pequeños.

Pelar y cortar las cebollas a láminas finas.

En una paella poner aceite y sofreír las cebollas hasta que estén doradas.

Añadir unos 3 vasos de agua, la calabaza, el laurel, las algas y un poco de sal. Tapar y cocer a fuego medio durante veinte minutos.

Retirar la hoja de laurel y hacer un puré cremoso.

Se puede añadir un poco de leche vegetal si se desea un puré más suave.

Opcional: perejil, cuadraditos de tostadas de centeno, pasas, miso de cebada, curri, nuez moscada, etc.

La calabaza: actúa sobre el corazón y el estómago. Tiene un efecto armonizado y ligeramente tonificante. Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre. Es un magnífico entrante para diabéticos. También neutraliza las toxinas y facilita la eliminación del exceso de líquidos en el organismo (efecto potenciado por la alga kombu). Es laxante.

La crema de calabaza será útil en caso de parásitos intestinales y muy útiles en caso de acidez de estómago. También en casos de intoxicaciones.

Buena fuente de beta caroteno (responsable de su capacidad antioxidante) y también es rica en potasio y fibra.

El alga kombu: aporta minerales y iodo.

CREMA DE CALABAZA (CON COPOS DE AVENA)

Ingredientes para 4 personas:

Una cebolla

Un trozo de calabaza (doble que la cebolla)

2 cucharadas soperas de copos de avena

Sal marina

Aceite de oliva

Preparación:

Cocer todos los ingredientes en una olla con agua que los cubra. Apagar el fuego, añadir 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Triturarlo todo hasta conseguir una crema fina.

Copos de avena: se pueden comer crudos, sólo ablandándolos con agua con la cual cosa se aprovechan íntegramente las vitaminas y minerales que aportan evitando la pérdida de estos durante la cocción.

CREMA DE SETAS

Ingredientes para 4 personas:

250 gr de setas cortadas

15 gr de cebolla picada

Zumo de limón

Sal

Pimienta

Preparación:

Sofreír las setas y la cebolla con un poco de aceite, añadir el zumo de limón, la sal y la pimienta. Triturarlo todo.

Crema de setas: es una crema muy nutritiva y rica en proteínas vegetales, muy buena en la época de frío.

Champiñones: tienen el poder antioxidante y un papel esencial en el sistema inmunológico.

SOPA DE VERDURAS (CON QUINOA)

Ingredientes para 4 personas:

Apio

Zanahoria

Puerro

Cebolla

Ajo

Lechuga

Calabacín

Laurel o romero o tomillo. Dará más sabor → 1 ramita.

**Se puede añadir quinoa o incluso mijo a la sopa, para hacerla más consistente, pero si no quieres carbohidratos en la sopa, puedes comprar verduras deshidratadas y añadirlas a la sopa, hervirlas unos 10 minutitos y te encuentras los trocitos en la sopa como si fuera la misma pasta o quinoa.*

Preparación:

Poner agua en una olla. Mejor que no sea agua del grifo si no es osmotizada.

Lavar y trocear las verduras y cuando el agua hierva se incorporan juntamente con las verduras. Incorporamos hierbas aromáticas (que también actúan como conservantes y antisépticos naturales).

Poner un poquito de sal. Después que las verduras hayan estado un buen rato haciendo la "chup-chup" al rededor de una hora, apagad el fuego.

Se calcula ½ litro de caldo por persona.

Después se puede hacer hervir verdura deshidratada.el que quiera.

Mijo: es un cereal rico en magnesio, hierro y fósforo. Contiene las vitaminas B1, B2 i B9. Va bien para la piel, ayuda a la función cardíaca, para las embarazadas y las personas con anemia (por su alto contenido en hierro). Es un buen alimento para los celíacos ya que su contenido en gluten es nulo.

Quinoa: es una semilla muy sana porque contiene proteínas completas, tiene aminoácidos esenciales, no tiene gluten y es una fuente de calcio, de hierro, fósforo y vitamina B. Es muy útil para los celíacos y para los vegetarianos. La podemos encontrar en grano o en harina.

CREMA DE CEBOLLA

Ingredientes para 4 personas:

750 gr. de cebollas

3 cucharadas de salsa de tomate casera (en conserva)

1 litro de agua

3 cucharadas de aceite de oliva

Sal marina

Preparación:

Pelar, limpiar y picar las cebollas.

Poner el agua en una cazuela y cuando empiece a hervir, incorporar la cebolla, la sal y el aceite. Hervir durante 15 minutos.

Triturar la cebolla con la batidora, añadir la salsa de tomate y hervir durante 5 minutos más.

Servir caliente.

Cebolla: estimula el hambre y regula las funciones del estómago, es diurética, por lo tanto es un método importante como depurativo del organismo.

PURÉ DE HORTALIZAS

Ingredientes para 4 personas:

300 gr. de patatas (si es para desayuno)

250 gr. de judías verdes

250 gr. de zanahoria

1 puerro

1 rama de apio

1 nabo

1 pimiento rojo

2 dientes de ajo

1 y ½ litros de agua

3 cucharadas de aceite de oliva

Sal marina

Preparación:

Pelar, lavar y picar todos los ingredientes.

Poner el agua en una olla al fuego y cuando empiece a hervir, añadir los ingredientes. Mantener la ebullición durante 20 minutos hasta que estén las verduras tiernas.

Añadirle el aceite en crudo. Triturar con la batidora hasta obtener una crema fina. Servir caliente y consumir al momento.

CREMA DE ZANAHORIA

Ingredientes para 4 personas:

1 litro de agua

1 kg de zanahorias

3 cebollas medianas

Un vaso de bebida vegetal de avena

Preparación:

Poner a fuego lento un calabacín con agua.

Pelar las zanahorias y cortarlas a cuadraditos.

Poner las zanahorias en otro cazo y saltearlas con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva. Cuando estén un poco cocidas, tirarlas al agua y dejarlo cocer todo junto hasta que las zanahorias estén tiernas.

Una vez cocido, pasarlo todo por la batidora mientras le añades el vaso de bebida vegetal.

Poner sal y pimienta al gusto.

Otras ideas: puedes añadir curri o nuez moscada.

Se puede tomar fría o caliente.

INFUSIONES

INFUSIÓN DE SALVIA CON ZUMO DE MANDARINA

Ingredientes para 1 infusión

5 hojas de salvia

½ mandarina (exprimida natural)

Preparación:

Se hace la infusión con agua caliente y al terminar se le añade el zumo de la mandarina. Se toma todo bien caliente.

Salvia: es antiinflamatoria y es recomendable a personas que sufren reumatismo, asma bronquial, también es antioxidante, mejora la memoria y las funciones mentales. También tiene otras propiedades como la diurética, antiséptica, puede utilizarse para enfermedades del aparato respiratorio y digestivo. Además es una planta excelente para la mujer: reduce los dolores de la menstruación. También podemos destacar que es cicatrizante, antibiótica, hipoglucemia y cicatrizante entre las múltiples propiedades que tiene.

LICUADO PARA LOS RESFRIADOS Y LA GRIPE

Ingredientes para 3 personas:

100 gr. de pimiento rojo

100 gr. de pimiento amarillo

100 gr. de pimiento verde

1 naranja

1 cucharada de hojas de menta

LICUADO PARA AUMENTAR LAS DEFENSAS

Ingredientes para 3 personas:

125 gr. de zanahoria

250 gr. de melón de cantalupo

1 lima

2,5 cm. De raíz de jengibre fresca picada

Jengibre: se utiliza para escalfar el organismo. Para revitalizar órganos fatigados y estimular las defensas.

RECETAS DE PRIMAVERA- VERANO

Aquí empieza toda una lista de recetas llenas de colores, los colores de la temporada.

Cambia la estación igual como lo hacemos en la forma de cocinar, preferimos cocciones más suaves y menos largas, menos alimentos calientes, más frescos, zumos de limón, utilizamos la menta por algunas preparaciones, etc.

Ahora es el momento de gozar de alimentos que hacía tiempo que no probábamos, la naturaleza trae productos más frescos, con más agua para que nuestra salud no se vea repercutida en esta época del año.

¡Salud y a disfrutar de esta temporada!

ENSALADAS O PRIMEROS PLATOS

ENSALADA CON AGAR-AGAR

Ingredientes para 4 personas:

2 variedades de lechuga (romana larga, iceberg, rizada, etc.)

Tomates Cherry

1 o 2 naranjas

Brotes de alfalfa

Alga Agar Agar

Aceite de oliva

Sal marina

Pimienta

Las ensaladas las podemos hacer a nuestro gusto.

Rúcula, escarola, espárragos, frutos secos, etc.

Preparación:

Ponemos en remojo el agar-agar en agua y un poco de tamari. Limpiamos las lechugas y los tomates; pelamos la naranja (intentar que quede sin la pela blanca; es amarga). Lo emplatamos, escurrimos bien el agar-agar y añadimos los demás ingredientes.

Podemos añadirla a nuestro gusto con aceite, sal marina, vinagre (de manzana, de arroz, etc).

QUINOA CON VERDURAS Y NORI

Ingredientes para 4 personas:

1 cebolla grande

1 calabacín

1 pimiento rojo

2 alga Nori

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Cúrcuma (o curry, o otras especias)

250 gr. de quinoa

Preparación:

Preparamos la Quinoa según las instrucciones del productor. Normalmente es 1 parte de quinoa x 2 de agua a fuego lento de 10 a 15 minutos con la olla tapada. Si pasado este tiempo, vemos que está cocida, pero no se ha bebido todo el agua, dejamos la quinoa dentro de la olla tapada y sin fuego, así se la beberá y quedará más amorosa.

En una cazuela preparemos las verduras con unas gotas de aceite de oliva; primero la cebolla cortada a cuadraditos, el calabacín y el pimiento rojo, también cortado a cuadraditos.

Cuando esté al punto, añadimos la quinoa cocida; rectificamos de sal y de pimienta y ponemos la cúrcuma o las especias que nos gusten.

Pasamos una hoja de alga Nori por una llama; tostándola un poco por las dos caras y la desmenuzamos muy pequeña.

Servimos este plato haciendo un flan con la quinoa y las verduras (si no tenemos molde de flan podemos utilizar una taza o un vaso húmedo con unas gotas de aceite).

Espolvoreamos por encima el flan la alga Nori.

SALTEADO DE ARAME

Ingredientes para 4 personas:

Alga Arame (lavada y escurrida)

Champiñones

1 o 2 puerros

2 o 3 zanahorias

Sal marina

Jengibre fresco

Aceite

Preparación:

En un Wok o cazuela salteamos los ingredientes cortados en juliana hasta que estén al punto. Añadimos el Arame y la salteamos.

En un bol, mezclamos sal marina, agua (1 cucharada sopera) con unas gotas de zumo de jengibre y lo añadimos a las verduras al momento de servir las.

ESCALIVADA CON JUDÍAS VERDES

Ingredientes para 4 personas:

200gr. de judías verdes
1 berenjena grande
1 pimiento rojo grande
3 zanahorias cortadas
1 puerro grande cortado muy fino
2 cucharadas de piñones tostados sin aceite
2 cucharadas de aceite macerado con romero
Sal

Preparación:

Se cuecen enteros con la piel el pimiento y la berenjena al horno durante 30 minutos a 180°C. Se dejan enfriar, se pelan y con las manos hacemos tiras. Se saltean en una paella grande las judías verdes, las zanahorias y los puerros con aceite de oliva y un poco de sal durante 10 minutos.

En la base del plato se ponen las tiras de pimiento rojo y de berenjena por encima las judías verdes, la zanahoria y el puerro. Se añaden unas gotas de aceite de romero y un poco de sal. Para finalizar, se decora con los piñones.

SOPA DE MELÓN A LA MENTA

Ingredientes para 4 personas:

1 melón maduro pequeño
El zumo de un limón
½ taza de caldo de verduras
3 cucharadita de hojas de menta picada

Preparación:

Se tritura el melón (antes se le tienen que haber quitado las semillas y la piel) a la batidora hasta que quede una crema muy fina. Se mezcla con el zumo del limón, las hojas de menta y el caldo frío. Se guarda en la nevera una hora antes de servir. Se puede decorar con hojas de menta por encima de la sopa.

HUEVOS RELLENOS DE SETAS Y PATÉ DE OLIVADA

Ingredientes para 4 personas:

4 huevos
Vinagre de vi
250gr. de setas (a trozos)
250gr. de champiñones
2 dientes de ajo
2 cucharadas de paté de olivada (ver debajo)
2 cucharadas de aceite de oliva
Un poco de albahaca fresca y picada (o perejil)
Brotes de hinojo o alfalfa.

Preparación:

Se ponen a calentar los huevos en un recipiente con agua y un poco de vinagre. Se hierven 7 minutos, se apaga el fuego y se dejan reposar tapados para que se terminen de cocer. Mientras tanto, se limpian las setas, se cortan y se saltean con ajo y albahaca hasta que hayan absorbido todo el caldo.

Se pelan los huevos a temperatura ambiente y se abren por lo largo. Se vacían y se mezclan las yemas con las setas y el paté de olivada. Se mezclan hasta obtener una pasta homogénea y se rellenan las claras con la mezcla. Se decora cada mitad por encima con unos germinados y se sirven a temperatura ambiente.

TAPANADA (PATÉ DE ACEITUNAS)

Ingredientes para 4 personas:

1 bote de olivas negras sin hueso
3 anchoas
2 dientes de ajo
1 cucharadas de alcaparras
Aceite de oliva virgen extra
Orégano

Preparación:

Poned todos los ingredientes dentro la batidora y triturad.

ARROZ CON CHAMPIÑONES Y PUERROS CON ENSALADA TIBIA DE ESPINACAS DE GUARNICIÓN

Ingredientes para 4 personas:

200gr. De arroz
200gr. Arroz salvaje
3 puerros
300gr. de champiñones
200gr. De espinacas
6 rábanos
Aceite de oliva
Sal marina

Preparación:

Se lavan los puerros con agua fría y se cortan a lonchas. También se limpian los champiñones con poca agua y se cortan en láminas. En una cazuela con poco aceite de oliva, se tiran los puerros y se dejan cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta que empiecen a estar transparentes. Se añaden los champiñones y, al cabo de tres minutos, las dos variedades de arroz previamente hervidos y un poco de sal marina. Al mismo tiempo, en una paella con poco aceite, se cuecen las espinacas. Al momento de servir, se mezcla el arroz (ya cocido), los puerros y los champiñones juntamente con la ensalada de espinacas y los rábanos.

HAMBURGUESAS DE QUINOA Y PUERROS

Ingredientes para 4 personas:

2 puerros medianos (la parte blanca)
150gr. de quinoa
500ml. De agua o caldo
Hojas de rúcula
250ml. de bebida de avena
70gr. de harina de garbanzos
Aceite de oliva virgen
Nuez moscada rallada
Sal

Preparación:

Se limpian los puerros y se cortan en juliana. Se fríen con aceite en una cazuela honda y antes de que queden dorados, se añade la quinoa cruda. Con una cuchara de madera se gira la quinoa hasta que se tueste ligeramente y se añade el agua. Se sala y se cuece, sin tapar, unos 15

minutos. Se escurre en un colador. Se deshace la mantequilla en una cazuela con un poco de aceite para que no se queme, se le añade la harina y se mezcla bien. Se tira la leche de avena, la nuez moscada y la sal y se cuece todo sin dejar de mezclar hasta que quede espeso. Se deja enfriar la pasta y se mezcla con la quinoa. Se hacen las hamburguesas y se fríen con aceite hasta que se tuesten. Se acompañan con la rúcula.

QUINOA A LA JARDINERA

Ingredientes para 4 personas:

400 gr. de quinoa
2 zanahorias cortadas a dados grandes
1 nabo cortado a dados grandes
2 cebollas peladas y troceadas
1 branca de apio cortada a lonchas
150gr. de judías tiernas troceadas
2 ajos tiernos cortados a lonchas
2 calabacines medianos cortados a dados
200gr. de coliflor verde cortada a lo largo
300ml. de caldo o agua
22ml. De aceite de oliva
Sal, pimienta y perejil

Preparación:

Se fríen las cebollas y los ajos durante 4 minutos. Se añaden las zanahorias, las judías, el nabo y el apio; se deja ahogar 5 minutos. Se añade el caldo o el agua, se tapa y se deja cocer unos 8-10 minutos a fuego lento. Se añade la coliflor, el calabacín y la sal, se cuece destapado durante 10 minutos más y se le tira el perejil.

Se ahoga la quinoa con aceite. Se cubre con dos veces su volumen con agua o caldo y se tapa. Se cuece a fuego alto y cuando hierve se baja el fuego y se deja hasta que absorbe todo el agua. Se coloca la quinoa a bajo y se sirven las verduras por encima condimentadas con un poco de pimienta.

ENSALADA DE ENDIVIAS RELLENAS

Ingredientes para 4 personas:

140 gr. De espinacas (bien limpias con agua y sal y se cuecen unos 3 minutos)

2 tomates

2 endivias

Cebollino

Ajo

Sal y pimienta negra

Preparación:

Se limpia las espinacas y se hierven unos 5 minutos. Una vez hervidas se escurren bien y se trituran bien finas.

Se mezcla con los trozos de tomate y ajo fresco, se escampa la mezcla sobre las hojas de las endivias (si puede ser con una manga pastelera) y se pone por encima cebollino picado y la pimienta negra.

Propiedades de las endivias:

Es un alimento que no engorda, ya que tiene poquísimas calorías.

También nos aporta vitaminas y minerales esenciales, son ricas en fósforo.

Facilitan el tránsito intestinal, ya que son una buena fuente de fibra.

Actúan como diuréticas ya que sus componentes son ricos en agua, esto hace que no tengas tanta retención de líquidos.

ENSALADA DE APIO

Ingredientes para 4 personas:

1 rama de apio

3 manzanas

50 gr. de nueces peladas

Vinagre // mostaza que no tenga azúcar en su composición. También podemos comprar mostaza en polvo.

3 cucharadas de aceite // sal y pimienta

Preparación:

Limpiamos el apio se quitan las fibras, se cortan a trozos y lo escaldamos con agua hirviendo con sal durante 1 minuto; se escurren y se dejan enfriar.

Se limpian las manzanas, se parte una manzana en 4 trozos para guarnir la ensalada. Las otras manzanas se cortan a dados y se ponen en la ensalada.

Se trocea el apio frío y se mezcla con las manzanas.

Preparamos una vinagreta con una cucharada de vinagre, y una de mostaza, se pone sal y pimienta y se mezcla. Al mismo tiempo se van añadiendo de espacio 3 cucharadas de aceite.

Cuando ya se tiene una salsa uniforme se tira por encima de la ensalada y se decora con los trozos de manzanas y las nueces y se sirve.

Apio: Va bien para la retención de líquidos por que es un buen diurético. Es muy beneficioso para el sistema nervioso y linfático. Contiene caroteno, vitamina C y potasio.

Nueces: Hace que sea una receta cardio-saludable y muy adecuada para las personas que tienen colesterol.

ENSALADAS COMPLETAS (COMO PLATO ÚNICO)

ENSALADA TROPICAL

Ingredientes para 4 personas:

Lechuga

Tachaduras de zanahoria

Germinados (rábanos germinados, alfalfa germinada, gira-sol germinado, etc.)

Gambas pequeñas

Una manzana o piña (natural)

Si se come esta ensalada como plato único, poner una cantidad considerable de gambas.

BARANDA DE BACALAO

Ingredientes para 4 personas:

Baranda de bacalao

Vinagreta

Ajo

Perejil

Cebolla

Tomate

Pimiento verde

Pimiento rojo

Pimienta

Una hoja de laurel

Preparación:

Se pone el bacalao en remojo para que se desale un día antes con abundante agua.

Se prepara una vinagreta con una cucharada de aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.

Se pone la vinagreta en un bol y se le añade: ajo y perejil bien trinchados, cebolla, tomate y pimiento cortado a dados, pimienta y una hoja de laurel.

Se pone la baranda de bacalao y se mezcla.

Es mejor si se prepara 24 horas antes de consumirlo.

Se puede acompañar de lechuga.

PIMIENTOS CON ORÉGANO FRESCO

Ingredientes para 4 personas:

1 pimiento verde

1 pimiento amarillo

1 pimiento rojo

50ml. De aceite de oliva

4 brancas de orégano fresco

1 diente de ajo

Pimienta y sal

Preparación:

Se limpian los pimientos, se untan con aceite de oliva y se cuecen al horno, precalentado a 180°C durante unos 25 minutos. Una vez cocidos, se retiran del horno, se tapan porque con el calor la piel se separe mejor de la carne y a continuación se pelan.

La carne de los pimientos se corta en tiras gruesas, se colocan en un bol con el jugo que desprenden y se salpimientan.

El orégano se trocea con unas tijeras y se reservan unas hojas para decorar. Se pica un diente de ajo, se añaden los dos ingredientes a los pimientos y se aliñan con aceite de oliva.

Se reparte todo en platos, se decora cada uno con una branca de orégano y se sirven tibios.

Puedes acompañarlos de un buen pescado al vapor y quedará un plato completo y buenísimo!

BEBIDAS SALUDABLES

Los licuados pueden ser una forma fácil y rápida de tomar vitaminas. Recomendados sobre todo para esas personas que les cuesta comer fruta. Debes beberte el licuado recién hecho, no dejes pasar el tiempo ya que pierde las vitaminas y los minerales.

Las personas que tienen que vigilar el nivel de azúcar, han de contar las frutas del licuado al total de las frutas que pueden tomar al día.

Recuerda que además de frutas, puedes hacer licuados con otros vegetales, por ejemplo: zanahoria, remolacha, raíz de hinojo, pepino, apio, etc.

ZUMO DE LA VITALIDAD

Para dos personas:

Licuado de: 1 manzana, 4 zanahorias, 1 limón (sin la piel amarilla) y un poco de aceite de oliva.

LICUADO PARA LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Para dos personas:

125 gr. de puntas de espárragos

10 hojas de diente de león

125 gr. de melón

175 gr. de pepino

200 gr. de peras

LICUADO PARA LA CELULITIS

Para dos personas:

200 gr. de manzana

50 gr. de remolacha

90 gr. De apio

LICUADO DIURÉTICO Y REFRESCANTE

Para dos personas:

2 manzanas

1 limón

1 cucharada de postre de levadura de cerveza

1 branca de apio

VINAGRETAS DIFERENTES

Las vinagretas son un aliño divertido para las ensaladas pero busca las más saludables y sabrosas.

Utilizar las vinagretas como un recurso saludable para hacer diferentes tus primeros platos. Fíjate como un simple plato de lechuga, si le pones una vinagreta original, puede parecer un plato bien diferente.

VINAGRETA DE LIMÓN

Ingredientes:

½ cebolla

1 diente de ajo

1 branca de menta fresca

½ limón recién exprimido

Un poco de aceite de oliva y sal.

Preparación:

Batir todos los ingredientes con el túrmix hasta obtener una mezcla fina y homogénea.

VINAGRETA AGRIDULCE

Ingredientes:

3 cucharadas de vinagre de módena

3 cucharadas de zumo de limón

1 poquito de estevia

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y ponerlos en la ensalada.

VINAGRETA DE MENTA

Ingredientes:

Yogur ecológico de cabra

Menta fresca

Unas gotas de zumo de limón.

Preparación:

Mezclar “a mano”, no pasar por el túrmix porque la masa puede quedar demasiado líquida.

VINAGRETA DE CURRY**Ingredientes:**

Yogur ecológico de cabra

Un poco de curry

Pimienta

Manzana cortada pequeña.

Preparación:

Mezclar “a mano” y añadir a la ensalada.

Por ejemplo: con lechuga y unas pocas pasas.

VINAGRETA IRANÍ

Mezclar 1 yogur ecológico de cabra + 1 cucharada de zumo de limón + 1 cucharada de menta fresca picada + 1 cucharada de pasas + ½ cucharada de aceite de oliva + un poco de sal.

Ideal para las ensaladas y la carne a la brasa.

VINAGRETA DE UMEBOSHI

Umeboshi diluido con agua, un poco de aceite de oliva.

Se diluye el umeboshi con un poco de agua, se añade un poco de aceite de oliva, todo mezclado y ya podemos aliñar la ensalada

MAHONESA DE UMEBOSHI

1 cucharadita de umeboshi, aceite de gira-sol, 1 huevo. Se pone el túrmix muy lento y se va subiendo despacio y se hace la mahonesa.

Umeboshi: Son pasas fermentadas con sal. Estimula el intestino, el hígado y la vesícula biliar. Ayuda a aumentar las defensas del organismo. Contiene hierro, calcio y magnesio. Tiene efectos laxantes. Ayuda a disolver el colesterol. Previene el estrés y la fatiga.

VINAGRETA DE ACEITUNAS NEGRAS

Paté de aceitunas negras con aceite de oliva virgen extra. Se pone una cucharada de paté de aceitunas y se va añadiendo aceite de oliva virgen extra, hasta que queda un buen aliño.

VINAGRETA DE MENTA

Opción 1) Yogur ecológico de cabra, menta fresca y unas gotas de zumo de limón.

Mezclar "a mano", no pasar por el túrmix porque puede quedar demasiado líquida.

Opción 2) Aceite de oliva, hojas de menta (mejor menta fresca pero también se puede hacer con menta seca), un poco de sal y vinagre de manzana.

Las vinagretas con yogurt, no pasarlas por el túrmix porque pueden quedar demasiado líquidas.

LEGUMBRES

ENSALADA DE GARBANZOS

Ingredientes:

Tomate

Pepino

Pimiento verde

Pimiento rojo

Rábanos

Aguacate

Sal

Aceite de oliva

Pimienta negra

Preparación:

Añadimos la mezcla de vegetales a los garbanzos una vez estos están cocidos y se dejan enfriar. Se puede aliñar con una vinagreta de aceite de oliva y menta, facilitará la digestión.

ENSALADA DE LENTEJAS

Ingredientes para 4 personas:

Lechuga

Tomate

Pepino

Zanahoria

Germinados

Lentejas

Vinagreta: aceite de oliva y hojas de menta fresca

La menta facilita la digestión de las legumbres y así son menos flatulentas.

CEREALES

ENSALADA DE QUINOA

Ingredientes para 4 personas:

Apio, cebolla, pimienta, zanahoria.

Se recomienda: Vinagreta de aceite de oliva y menta o también se puede hacer una vinagreta con aceite de oliva y piel de limón, muy refrescante!

QUINOA CON VERDURAS Y TOFU

Se preparan las dos cosas por separado:

Quinoa:

200 gr. de quinoa.

Para cocer, se pone una medida de cereales por dos de agua.

Se cuece tapada durante 10 minutos.

Apagamos el fuego y lo dejamos reposar unos minutos hasta que la quinoa se beba toda el agua (no se tiene que añadir cuando se cuece).

Ya estará a punto para acompañar al estofado de verduras y tofu.

El estofado:**Ingredientes para 4 personas:**

Puerros, ajos, champiñones, sal, aceite de oliva y cilantro molido.

Preparación:

Limpiar bien y cortar los puerros, los champiñones y los ajos.

Poner aceite en una cazuela.

Primero se ponen los ajos en la cazuela con aceite, después los puerros dejando que se cuezan un poco.

A continuación se añaden los champiñones.

Se debe cocer tapado y a fuego suave.

Cuando las verduras ya estén un poco cocidas, ponemos el tofu cortado a dados y seguidamente se condimenta con la sal y el cilantro, la cantidad que se quiera.

Se deja cocer un poco más hasta que vemos que las verduras ya están bastante cocidas. Recordamos que el tofu sólo lo tenemos que calentar porque ya está cocido.

QUINOA DORADA CON CEBOLLITAS

Ingredientes para 4 peronas:

200gr. de quinoa

200gr. de cebollitas o un bote de cebollas jóvenes

Aceite de oliva

Algas hijiki (opcional)

Caldo de verduras

1 cucharada de perejil trinchado

Agua

Preparación:

Se ponen las algas en remojo un rato antes de empezar a cocinar.

Se doran las cebollitas en aceite de oliva y se tapan hasta que estén bien cocidas.

Se cuece la quinoa con el caldo de verduras y las algas escurridas (dos volúmenes de agua por uno de quinoa durante 10 o 15 minutos, hasta que se haya bebido toda el agua).

Cuando ya está cocida, se mezclan las cebollitas con la quinoa.

Se decora con perejil trinchado y ya se puede servir.

CREMAS Y SOPAS FRIAS

CREMA DE ESPÁRRAGOS Y CHAMPIÑONES

Ingredientes para 2 personas:

12 espárragos verdes (si son frescos mejor)

200 gr. de champiñones naturales

2 cucharadas de aceite de oliva

½ litro de bebida vegetal de avena

Sal y pimienta

Preparación:

Reservar algunas puntas de los espárragos para decorar.

Se cortan los champiñones a láminas y el resto de espárragos.

Cocer los champiñones en una paella con 2 cucharadas de aceite y cuando estén a media cocción, añadir los espárragos.

Se añade la leche y se deja que hierva durante 10 minutos.

Se pasa por la batidora y se rectifica de sal y pimienta.

Si quedan “hilos” se puede pasar por el colador chino.

Servir y decorar con las puntas de los espárragos.

CREMA DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes para 4 personas:

1 Kg de espárragos trigueros

3 cucharadas de aceite de oliva

Limón

Sal

Pimienta

Preparación:

Limpiar los espárragos, cortarlos y retirar las partes duras.

Cocerlos en agua hirviendo con sal y unas gotas de limón hasta que estén tiernos.

Reservar algunas puntas para decorar y las demás, pasarlas por el túrmix, añadiéndoles el agua de la cocción hasta que se obtenga una crema. A continuación se cuele con el chino para que obtenga una textura espumosa.

Mezclarlo con aceite y la pimienta.

Se puede tomar frío o caliente.

CREMA FRIA DE PERAS

Ingredientes para 4 personas:

6 peras

500ml. de leche de avena

2 cucharadas de agave

La tachadura de medio limón

Hojas de menta

2 cucharadas soperas de compota o puré de fresa

Preparación:

Se pelan y se cortan las peras a trozos pequeños, se les quita el corazón y se introducen al vaso de la batidora juntamente con la leche de avena y el agave. Se baten todos los ingredientes juntos hasta conseguir una crema de textura suave y homogénea. Se rellenan 4 copas con la crema. Después se añade la tachadura de limón y finalmente se decora con las hojas de menta y la compota de fresa. Se sirve muy fría.

CREMA DE GUISANTES

Ingredientes para 4 personas:

60gr. de guisantes pelados

2 cebollas

1 calabacines

1 manojo de ajos tiernos

40ml. De aceite de oliva y sal

Preparación:

Se pelan las cebollas y los ajos tiernos. Las primeras se cortan en lonchas y los ajos a trozos de dos centímetros. Se limpia el calabacín y se corta en lonchas finas sin pelar.

En una cazuela con agua hirviendo y sal, se escaldan durante dos minutos los ajos y se retiran. En la misma agua se tiran las cebollas y cuando empiecen a hervir, se cuentan 4 minutos antes de tirar el calabacín; se

cuecen durante 5 minutos más y se añaden al agua hirviendo los guisantes.

Al cabo de diez minutos se sacan las verduras, se colocan en un recipiente para poder triturarlas y se añaden 300ml. de agua de la cocción. Se trituran, se rectifican de sal y, sin dejar de triturar, se añade el aceite de oliva. Tiene que quedar bien emulsionado.

Se reparte la crema en cuencos individuales. Se ahogan los ajos tiernos y se añaden. Se sirve la crema fría o caliente.

SOPA FRÍA DE TOMATE Y ALBAHACA

Ingredientes para 4 personas:

1 kg de tomate maduro

1 diente de ajo

½ litro de agua

1 dl. De aceite de oliva

1 poco de vinagre de vino blanco

Hojas de albahaca fresca

Sal

20 mejillones

Preparación:

Ponemos los mejillones en una olla y los abrimos al vapor.

Los separamos de los caparazones y los dejamos con la misma agua hasta la hora de servir la sopa.

Escaldamos los tomates en agua hirviendo, los enfriamos en agua fría y cubitos, las pelamos, las ponemos en un recipiente alto y estrecho, pero guardamos 2 tomates que cortamos a dados pequeños.

Añadimos: el diente de ajo, el aceite y el agua, el pan de espelta o centeno sin corteza remojado con el vinagre, sal y unas hojas de albahaca.

Trituramos con la batidora hasta conseguir una sopa bien emulsionada.

Lo pasamos por un colador chino, rectificamos de sal y lo enfriamos unas horas en la nevera.

A la hora de servir, mezclamos el tomate a dados con los mejillones y unas hojas de albahaca en el centro del plato hondo y tiramos la sopa alrededor.

SOPA FRÍA DE ALMENDRAS Y AJOS (AJOBLANCO)

Ingredientes para 4 personas:

125 gr. De almendra cruda pelada
Vinagre de vino blanco
100 ml de aceite de oliva
1 diente de ajo
Sal
¾ de litro de agua
32 uvas blancas peladas y sin grana

Preparación:

Ponemos las almendras sin piel en un recipiente juntamente con el ajo, el aceite de oliva, la sal y el vinagre.

Trituramos con la batidora formando una crema y le vamos añadiendo de espacio agua que nos ayudará a ligar la sopa de forma que quede emulsionada y blanquinosa.

Lo pasamos por un colador.

Rectificamos de sal y vinagre y lo dejamos enfriar en la nevera.

Servimos en un bol con las uvas peladas.

VICHYSSOISE

Ingredientes para 4 personas:

400 gr. de puerros
400 gr. de patata
1 cebolla
1 branca de apio
2000 ml. de bebida vegetal de avena
750 ml. De agua (o caldo de verduras)

Preparación:

Pelar, lavar y picar las hortalizas.

Incorporar las verduras crudas al agua o al caldo de verduras hirviendo.

Enfriar y triturar con la batidora. Incorporar la bebida de avena y si se desea, se puede añadir el zumo de un limón y un poco de sal.

SOPA FRÍA DE MELÓN CON VIRUTAS DE VERDURAS DESHIDRATADAS

Ingredientes para 4 personas:

1 melón para 4 personas (unos 200-250 gr. de peso limpio por cada uno)

Un poco de pimienta negra

1 cucharada sopera por persona de verduras deshidratadas (como más colores tengan mejor)

Unas hojas de menta fresca

Preparación:

Pelar y sacar las semillas del melón.

Reservar un par de trozos y la pulpa restante se corta a trozos y se tritura hasta obtener una crema bien fina.

Condimentarlo con un poco de sal y pimienta negra (opcional) y reservarlo.

Cortar los trozos de melón reservados a dados pequeños o hacer bolitas y se añaden a la crema.

Servir la crema muy fría con trocitos de verduras deshidratadas, los dados de melón y las hojas de menta fresca picada.

GAZPACHO DE MANZANA

Ingredientes para 4 personas:

Agua

1 rebanada de tostada de centeno o maíz

3 cebollas peladas y troceadas

2 pepinos pelados y troceados

1 pimiento rojo natural troceado

1 kg. de tomate rojo maduro

1 cucharada de sal marina

3 cucharadas de aceite de oliva

3 dientes de ajo sin pelar

50 gr. de vinagre de manzana

1 manzana sin pelar

Preparación:

Cortar a trozos pequeños el ajo y mezclarlo con la mezcla de pan, vinagre y aceite. Añadirle los demás ingredientes. Añadirle agua despacio hasta que se obtenga un gazpacho con una textura adecuada.

Añadirle una manzana y tritularlo todo.

GAZPACHO DE MELÓN

Ingredientes para 4 personas:

1 melón maduro

1 cebolla pequeña

1 pimiento rojo

1 tomate

1 diente de ajo

1 vaso de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre

Sal

Pimienta

Preparación:

Se corta el melón longitudinalmente y se quitan las semillas. Dejamos la parte que siempre nos comemos.

Pelamos y cortamos los demás ingredientes que se tengan que pelar.

Ponerlo en el túrmix y triturar.

Se termina de adobar al gusto y se puede volver a batir si es necesario.

Servir muy frío.

Para el momento dulce

A veces necesitamos comer alguna cosa que tenga un sabor dulce, aquí os presentamos alguna propuesta para disfrutar de tu momento dulce:

COMPOTA DE MANZANA

Ingredientes para 1 bote de 350 ml. de compota:

8 manzanas amarillas

Preparación:

Se ponen las manzanas peladas y cortadas a trocitos sin absolutamente nada en la olla. La olla debe estar tapada y a fuego lento, se dejan las manzanas unos 25 minutos y de vez en cuando se sacude la olla para evitar que se pegue, si tienes miedo de que se pegue, puedes añadirle un dedo de agua, pero normalmente, si lo haces a fuego lento no necesitas nada más.

Pasado el tiempo de cocción quedará la manzana cocida, se puede guardar en botes de cristal en la nevera.

Una variante es añadirle melocotón o pera o plátano cuando sea su época. El melocotón, sobretodo le da un punto aún más dulce.

Esta preparación la puedes poner encima de tostadas de arroz o de centeno y saborearás un snack buenísimo.

PURÉ DE FRESAS

Ingredientes:

300gr de fresas frescas y limpias

3 cucharadas de Tahin (crema de sésamo)

1 vaso de compota de manzana casera

Almendras crudas laminadas al gusto

Preparación:

Se mezclan las fresas, el Tahin y la compota y se tritura todo junto. Se pone todo en vasos y por encima se decora con las almendras laminadas.

Plato rico en calcio.

CREPS DE TRIGO SARRACENO CON PERAS

Ingredientes para 4 personas:

Para la masa:

150gr. de harina de trigo sarraceno

2 huevos batidos

1 cucharadita de sal

2 cucharadas de aceite

120ml. De agua

120 ml. de leche de avena

Para el relleno:

4 peras

1 taza de agua

2 cucharadas soperas de agave o 1 cucharadita de estevia líquida

El zumo de un limón

Jengibre fresco o rallado o dos cucharaditas de jengibre en polvo

1 rama de canela

Preparación de la masa:

Se pone la harina de trigo sarraceno en un bol y se le hace un agujero en el medio y se tira la mitad del agua y de la leche de avena. Se mezcla despacio la harina con el líquido y se añaden los huevos batidos, removiendo suavemente.

Cuando la mezcla esté lista, se incorpora la otra mitad del líquido (agua y leche de avena) y se termina de amasar. Se deja reposar la masa durante una hora aproximadamente. Mientras la masa reposa se prepara el relleno.

Preparación del relleno:

Se pelan y trocean las peras, que se cuecen tapadas en un cazo con el zumo de un limón, de agua, el azúcar, el jengibre y la canela. La pera tiene que quedar blanda pero entera. Se cola el líquido y se guarda.

En una paella antiadherente se prepara un poco de aceite y cuando está caliente se hecha, con la ayuda de un cucharón pequeñas cantidades de masa para formar cada crep. Cada una se rellena con la compota de pera. Cuando se sirva, se puede tirar por encima un poco del jugo de la cocción.

FIN

Esperamos que con todas estas recetas gocéis de unas comidas sanas y sabrosas. Y ya lo veis, hasta podéis hacer las comidas más de fiesta con preparaciones más elaboradas, pero con los ingredientes recomendados. Sólo se trata de saber combinar los alimentos.

Si tenéis recetas que os hayas inventado y las encontráis deliciosas, no dudéis en poneros en contacto con nosotras y poderlas compartir con todos los que hayan decidido cuidar su salud.

¡Salud!