

PUBLICADO POR: SanaSimplicidad

Copyright © 2025 Todos los derechos reservados.



Ninguna parte de esta publicación puede ser copiada, reproducida en ningún formato, por ningún medio, electrónico o de otro tipo, sin el consentimiento previo del propietario de los derechos de autor y editor de este libro.

Bajo ninguna circunstancia se podrá culpar o responsabilizar legalmente al editor o autor por cualquier daño, reparación o pérdida monetaria debido a la información contenida en este libro. Ya sea directa o indirectamente. Usted es responsable de sus propias elecciones, acciones y resultados.

Aviso Legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, usar, citar o parafrasear ninguna parte o el contenido de este libro sin el consentimiento del autor o editor.

Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se han realizado todos los esfuerzos para presentar información precisa, actualizada, confiable y completa. No se declaran ni implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no se involucra en la prestación de asesoramiento legal, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro se ha derivado de varias fuentes.

Consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquiera de las técnicas descritas en este libro.

Al leer este documento, el lector acepta que en ninguna circunstancia el autor es responsable de ninguna pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluidos, entre otros, errores, omisiones o inexactitudes.

¡Gracias por comprar mi libro!

Estoy muy agradecido de poder guiarte en tu viaje hacia una vida más saludable con el libro de la “Dieta Antiinflamatoria y Ayuno Intermitente”. Al final de su lectura, me encantaría conocer tu experiencia con el libro.

Para conocer tu experiencia necesito pedirte un favor. ¿Podrías considerar dejarme una opinión en Amazon? Las opiniones de mis lectores son vitales para que un escritor independiente como yo pueda crecer y mejorar. Al finalizar la lectura, regresa a esta página y publica tu reseña mediante el código QR que encontrarás más abajo.

Lo único que debes hacer es escanear el código QR que ves a continuación para poder publicar tu reseña.



Muchas gracias por el apoyo.

Con amor,

SanaSimplicidad

# TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN: LA COMBINACIÓN PODEROSA ENTRE DIETA ANTIINFLAMATORIA Y AYUNO INTERMITENTE .....	04
• Revisión de la Dieta Antiinflamatoria: Un resumen del libro anterior. ....	04
• ¿Qué es el Ayuno Intermitente? Principios, beneficios y mitos comunes.....	05
• Cómo se complementan la Dieta Antiinflamatoria y el Ayuno Intermitente.....	05
• Precauciones y recomendaciones antes de comenzar.....	06
PARTE I: FUNDAMENTOS DEL AYUNO INTERMITENTE .....	07
1. <i>Principios Básicos del Ayuno Intermitente</i> .....	07
• Tipos de ayuno intermitente: 16/8, 5:2, OMAD y otros enfoques populares.....	07
• Beneficios para la salud: desde la pérdida de peso hasta la longevidad.....	08
• El impacto del ayuno en la inflamación.....	08
2. <i>Cómo Combinar el Ayuno con la Dieta Antiinflamatoria</i> .....	09
• Sinergias entre ambas prácticas para maximizar la salud.....	09
• Pautas nutricionales: Qué comer durante las ventanas de alimentación.....	09
• Planificación de comidas para el ayuno: Manteniendo el balance entre nutrientes y control de la inflamación.....	09
3. <i>Comenzar con el Ayuno Intermitente: Consejos Prácticos</i> .....	10
• Cómo adaptar tu rutina diaria.....	10
• Manejo del hambre y ajustes en las primeras semanas.....	10
• Evitar errores comunes en el ayuno.....	10
PARTE II: APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA DIETA ANTIINFLAMATORIA Y EL AYUNO INTERMITENTE (200 RECETAS) .....	11
4. <i>Desayunos Antiinflamatorios para Romper el Ayuno (30 Recetas)</i> .....	11
5. <i>Comidas y Cenas Nutritivas y Saciantes (130 Recetas)</i> .....	27
6. <i>Snacks saludables para las Ventanas de Alimentación (20 Recetas)</i> .....	93
7. <i>Recetas para salir del Ayuno (20 Recetas)</i> .....	104
8. <i>Plan nutricional</i> .....	116
ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS .....	117
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	122
BONUS .....	123

# INTRODUCCIÓN:

## LA COMBINACIÓN PODEROSA ENTRE DIETA ANTIINFLAMATORIA Y AYUNO INTERMITENTE

A lo largo de la historia de la humanidad, la alimentación ha desempeñado un papel crucial en la salud y el bienestar. Desde nuestros ancestros cazadores-recolectores hasta la actualidad, la forma en que comemos ha evolucionado, pero una cosa sigue siendo constante: la relación entre lo que consumimos y cómo se comporta nuestro cuerpo. En el libro anterior, *Dieta Antiinflamatoria*, exploramos a fondo cómo los alimentos pueden influir en los niveles de inflamación en el cuerpo, destacando cómo una dieta basada en alimentos antiinflamatorios puede ser una herramienta poderosa para mejorar la salud. En este nuevo libro, vamos un paso más allá al combinar esa dieta con una práctica que ha ganado popularidad en los últimos años: el ayuno intermitente.

La combinación de la dieta antiinflamatoria con el ayuno intermitente puede parecer a primera vista una estrategia nutricional avanzada, pero se basa en principios que el cuerpo humano ha conocido y practicado durante milenios. A lo largo de esta introducción, no solo repasaremos los fundamentos de la dieta antiinflamatoria, sino que también exploraremos cómo el ayuno intermitente funciona, y por qué combinar ambos enfoques puede transformar tu salud de maneras significativas.

### Revisión de la Dieta Antiinflamatoria

Si ya leíste el libro anterior, es posible que estés familiarizado con la idea de que la inflamación es un mecanismo biológico necesario. Es la respuesta natural del cuerpo para combatir infecciones, sanar heridas y eliminar toxinas. Sin embargo, cuando esta inflamación se convierte en crónica, comienza a dañar los tejidos sanos y contribuye al desarrollo de muchas enfermedades, como la artritis, las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. Estudios recientes, como el publicado por *The Journal of Clinical Investigation* (2019), confirman que una inflamación persistente está vinculada con una amplia variedad de afecciones crónicas que afectan tanto la salud física como la mental.

Es aquí donde la dieta juega un papel clave. Sabemos que ciertos alimentos, como frutas y verduras ricas en antioxidantes, grasas saludables como el aceite de oliva y las nueces, así como especias como la cúrcuma, tienen propiedades antiinflamatorias. Estos alimentos no solo reducen la inflamación, sino que también promueven un equilibrio en el sistema inmunológico y mejoran la salud en general. Por el contrario, alimentos procesados, altos en azúcar y grasas trans, desencadenan inflamación crónica y agravan los problemas de salud.

En el libro anterior, nos centramos en cómo estructurar una dieta diaria que minimice los alimentos proinflamatorios y priorice aquellos que calman la inflamación. La clave de una dieta antiinflamatoria es su capacidad para prevenir y, en algunos casos, revertir los efectos de la inflamación crónica en el cuerpo. Sin

embargo, en este nuevo enfoque, agregamos una capa adicional de complejidad: el ayuno intermitente.

## ¿Qué es el Ayuno Intermitente?

El ayuno intermitente es una estrategia de alimentación que alterna períodos de ingesta de alimentos con períodos de ayuno. A diferencia de las dietas convencionales que restringen qué alimentos puedes consumir, el ayuno intermitente se centra en cuándo puedes comer. Durante los períodos de ayuno, el cuerpo entra en un estado de regeneración que no solo es beneficioso para la pérdida de peso, sino también para reducir los niveles de inflamación y mejorar el metabolismo.

Existen varios enfoques de ayuno intermitente, siendo el más popular el protocolo 16/8, en el que se ayuna durante 16 horas y se come dentro de una ventana de 8 horas. Otras formas incluyen el ayuno 5:2, donde se come normalmente cinco días a la semana y se restringen las calorías durante dos días, y el OMAD (One Meal a Day), que implica consumir todas las calorías del día en una sola comida.

Investigaciones recientes han demostrado los múltiples beneficios del ayuno intermitente para la salud. Un estudio publicado en *The New England Journal of Medicine* (2019) resalta que el ayuno intermitente puede reducir los niveles de insulina, aumentar la sensibilidad a la insulina y activar un proceso celular llamado autofagia, donde las células eliminan los desechos y se regeneran. Este proceso de autofagia ha sido vinculado a la reducción de la inflamación y a una mejor respuesta inmune. Además, investigaciones como la de *Cell Metabolism* (2020) confirman que el ayuno intermitente puede reducir marcadores inflamatorios como la proteína C reactiva, relacionada con el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

## Cómo se complementan la Dieta Antiinflamatoria y el Ayuno Intermitente

Ahora bien, ¿por qué combinar la dieta antiinflamatoria con el ayuno intermitente? La respuesta está en cómo ambos enfoques actúan sobre los mismos procesos biológicos.

Cuando sigues una dieta antiinflamatoria, estás ayudando a tu cuerpo a controlar los niveles de inflamación mediante la ingesta de alimentos que tienen propiedades antiinflamatorias naturales. Pero cuando introduces el ayuno intermitente, estás aprovechando los períodos de ayuno para activar mecanismos de curación y regeneración a nivel celular, especialmente la autofagia, que es esencial para eliminar células dañadas que contribuyen a la inflamación.

Además, durante las ventanas de alimentación, el consumo de alimentos antiinflamatorios potencia estos efectos. Por ejemplo, al romper el ayuno con alimentos ricos en antioxidantes, como los arándanos o las almendras, no solo obtienes una dosis de energía limpia, sino que también estás proporcionando a tu cuerpo nutrientes clave que reducen la inflamación. De esta forma, el ayuno intermitente y la dieta antiinflamatoria no solo son compatibles, sino que se refuerzan mutuamente.

Este enfoque combinado también puede ayudar a las personas a controlar el peso de manera más efectiva. La inflamación crónica está relacionada con la obesidad, y estudios como los publicados por *Frontiers in Immunology* (2021) muestran que la pérdida de peso, junto con una reducción de la inflamación, puede

mejorar múltiples marcadores de salud. Al combinar ambas estrategias, es más probable que se logren estos resultados de manera sostenible y saludable.

## **Precauciones y Recomendaciones**

Como en cualquier cambio en la dieta o el estilo de vida, es importante proceder con cautela. El ayuno intermitente no es adecuado para todas las personas, especialmente para aquellas con ciertas condiciones médicas. Por ejemplo, quienes padecen diabetes tipo 1 o trastornos alimenticios deben evitar el ayuno intermitente, ya que podría desregular sus niveles de glucosa o desencadenar comportamientos no saludables.

Del mismo modo, las mujeres embarazadas o en período de lactancia deberían consultar con un profesional de la salud antes de comenzar con el ayuno, ya que sus necesidades nutricionales son mayores durante estas etapas. Además, es importante que cualquier persona que desee comenzar este enfoque consulte primero con un médico para asegurarse de que sea seguro para su situación específica.

# PARTE I:

## FUNDAMENTOS DEL AYUNO INTERMITENTE

### Capítulo 1: Principios Básicos del Ayuno Intermitente

A lo largo de la historia, nuestros cuerpos han evolucionado en respuesta a los ciclos naturales de escasez y abundancia de alimentos. Los humanos no siempre tuvieron acceso constante a comida, y como resultado, nuestro cuerpo se ha adaptado para alternar entre almacenar energía y usar esas reservas en momentos de ayuno. En la sociedad moderna, donde los alimentos están disponibles las 24 horas del día, hemos perdido ese equilibrio natural, lo que ha dado lugar a problemas de salud como la obesidad, la diabetes tipo 2 y otras enfermedades relacionadas con la inflamación crónica.

El ayuno intermitente restablece ese equilibrio ancestral, al permitir que el cuerpo pase períodos sin consumir alimentos, activando mecanismos internos que mejoran la salud metabólica y reducen la inflamación. Se trata de un patrón de alimentación que alterna entre períodos de ingesta de alimentos y períodos de ayuno, sin especificar qué alimentos deben consumirse, sino cuándo. Esto facilita su adopción, ya que no se enfoca tanto en la restricción de alimentos como en la organización de las comidas en torno a ventanas de tiempo específicas.

El proceso que ocurre durante el ayuno está bien documentado en la literatura científica. Cuando el cuerpo no recibe alimentos, agota primero las reservas de glucosa y luego comienza a descomponer las reservas de grasa en un proceso conocido como cetosis. En este estado, el cuerpo usa las cetonas producidas por la quema de grasas como fuente de energía, lo que puede resultar en pérdida de peso. Además, el ayuno estimula la autofagia, un proceso de reciclaje celular mediante el cual el cuerpo elimina células dañadas o disfuncionales, lo que se asocia con la prevención de enfermedades crónicas y el envejecimiento saludable.

Estudios como el publicado en *The New England Journal of Medicine* (2019) confirman los beneficios del ayuno intermitente, destacando su capacidad para mejorar la sensibilidad a la insulina, reducir los niveles de glucosa en sangre y activar procesos de limpieza celular. Esto lo convierte en una herramienta poderosa no solo para la pérdida de peso, sino también para la mejora de la salud metabólica y la longevidad. Investigaciones adicionales, como las de *Cell Metabolism* (2020), también indican que el ayuno intermitente reduce los niveles de proteína C reactiva, un marcador clave de inflamación en el cuerpo.

### Tipos de Ayuno Intermitente

Existen varios métodos de ayuno intermitente, cada uno con sus particularidades y adaptaciones a diferentes estilos de vida. A continuación, detallamos algunos de los más comunes:

- **16/8:** Este es uno de los métodos más populares debido a su simplicidad y facilidad de adopción. Consiste en ayunar durante 16 horas y concentrar las comidas en una ventana de 8 horas. Es efectivo para la pérdida de peso y el control del apetito, y puede integrarse fácilmente en la rutina diaria al, por ejemplo, saltarse el desayuno y comenzar a comer al mediodía.
- **5:2:** En este enfoque, se come normalmente cinco días a la semana, mientras que en los otros dos días se restringen las calorías a alrededor de 500-600. Según un estudio publicado en *The British Journal of Nutrition* (2018), este tipo de ayuno ha mostrado mejorar significativamente la sensibilidad a la insulina y reducir los niveles de inflamación en el cuerpo.
- **OMAD (One Meal a Day):** Este método implica consumir todas las calorías del día en una sola comida, lo que puede ser útil para aquellos que prefieren comer menos veces al día, pero debe hacerse con cuidado para asegurar la ingesta adecuada de nutrientes. Algunos estudios sugieren que este método puede tener efectos rápidos en la pérdida de peso, pero no es adecuado para todos, especialmente si se dificulta mantener un balance nutricional en una sola comida.
- **Ayuno alterno:** Este método consiste en alternar días de alimentación normal con días de ayuno total o parcial (donde se consumen muy pocas calorías). Un estudio de *Cell Metabolism* (2020) demostró que el ayuno alterno puede ser particularmente efectivo para reducir marcadores de inflamación y mejorar la salud cardiovascular.

Cada uno de estos métodos tiene diferentes beneficios y desafíos, y lo ideal es encontrar el enfoque que mejor se adapte al estilo de vida y objetivos de cada persona.

## Beneficios para la Salud

El ayuno intermitente ofrece múltiples beneficios que van más allá de la simple pérdida de peso. Entre los más importantes se incluyen:

- **Pérdida de peso y grasa corporal:** Como el cuerpo agota sus reservas de glucosa y comienza a quemar grasa para obtener energía, esto puede resultar en una pérdida de peso efectiva. Un metaanálisis publicado en *Obesity Reviews* (2020) confirmó que el ayuno intermitente es tan eficaz, o incluso más, que las dietas convencionales para reducir el peso corporal.
- **Mejora de la sensibilidad a la insulina:** Numerosos estudios, como el publicado en *The Journal of Translational Medicine* (2020), han demostrado que el ayuno intermitente mejora la respuesta del cuerpo a la insulina, ayudando a reducir los niveles de glucosa en sangre y a prevenir o controlar la diabetes tipo 2.
- **Autofagia y longevidad:** La autofagia, el proceso por el cual el cuerpo elimina y recicla células dañadas, se activa durante los períodos de ayuno. Esto no solo mejora la salud celular, sino que también se ha asociado con una mayor longevidad en estudios con animales, como se documenta en la investigación publicada en *Nature* (2019).
- **Reducción de la inflamación:** El ayuno intermitente reduce marcadores inflamatorios clave, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la inflamación, como enfermedades cardíacas, artritis y ciertos tipos de cáncer. Un estudio publicado en *Frontiers in Immunology* (2021) mostró que el ayuno intermitente puede reducir significativamente los niveles de proteína C reactiva, un indicador principal de inflamación.

## Capítulo 2: Cómo Combinar el Ayuno con la Dieta Antiinflamatoria

La combinación del ayuno intermitente con la dieta antiinflamatoria puede amplificar los beneficios de ambas prácticas, proporcionando una estrategia poderosa para mejorar la salud y reducir la inflamación. Mientras que el ayuno intermitente activa procesos biológicos clave como la autofagia y el cambio en la utilización de la energía, la dieta antiinflamatoria aporta los nutrientes necesarios para reducir la inflamación durante las ventanas de alimentación.

Al romper el ayuno, es esencial seleccionar alimentos que promuevan la salud en lugar de desencadenar respuestas inflamatorias. Romper el ayuno con alimentos ricos en antioxidantes y nutrientes esenciales asegura que el cuerpo reciba los compuestos que necesita para continuar reduciendo la inflamación. Algunos ejemplos de estos alimentos incluyen:

- **Frutas y verduras ricas en antioxidantes:** Alimentos como los arándanos, las moras, el brócoli y las espinacas son excelentes fuentes de antioxidantes que ayudan a reducir el estrés oxidativo y a mejorar la función celular. Un estudio publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* (2017) muestra cómo los alimentos ricos en antioxidantes pueden contrarrestar los efectos del estrés oxidativo en el cuerpo, promoviendo la salud cardiovascular y reduciendo la inflamación.
- **Grasas saludables:** El aguacate, las nueces, las semillas de chía y el aceite de oliva son ejemplos de grasas saludables que reducen la inflamación y mejoran la salud metabólica. La dieta mediterránea, rica en estas grasas, ha sido ampliamente estudiada por sus efectos antiinflamatorios. Una investigación en *PLOS One* (2019) destaca cómo las grasas monoinsaturadas del aceite de oliva pueden disminuir los niveles de marcadores inflamatorios en el cuerpo.
- **Proteínas magras:** El pescado, el pollo y las legumbres proporcionan proteínas de alta calidad sin agregar grasas inflamatorias. Las proteínas son esenciales para la regeneración celular, pero es importante elegir fuentes magras y evitar carnes procesadas que promuevan la inflamación. Según un estudio publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* (2020), las proteínas magras pueden mejorar la composición corporal y reducir el riesgo de enfermedades inflamatorias.

La planificación de las comidas durante las ventanas de alimentación es crucial para obtener los máximos beneficios del ayuno intermitente y la dieta antiinflamatoria. Romper el ayuno con comidas equilibradas que incluyan estos alimentos garantiza que el cuerpo reciba los nutrientes adecuados para mantener niveles de energía estables, reducir el riesgo de deficiencias nutricionales y apoyar la salud a largo plazo.

Además, es importante planificar las comidas en torno a los ciclos de ayuno para maximizar la saciedad y evitar picos de glucosa que puedan desencadenar inflamación. Un estudio publicado en *Diabetes Care* (2018) mostró que las personas que consumen carbohidratos de bajo índice glucémico durante las ventanas de alimentación experimentan menos fluctuaciones en los niveles de glucosa y una reducción en los marcadores inflamatorios.

## Capítulo 3: Comenzar con el Ayuno Intermitente: Consejos Prácticos

Comenzar con el ayuno intermitente puede ser desafiante al principio, pero con una correcta planificación y adaptación, los beneficios se hacen evidentes rápidamente. Para aquellos que son nuevos en esta práctica, los primeros días pueden ser los más difíciles, ya que el cuerpo está acostumbrado a recibir alimentos de manera constante. El hambre y los antojos son respuestas naturales mientras el cuerpo se ajusta al cambio, pero existen estrategias prácticas para gestionar estos desafíos.

### Estrategias para una transición exitosa:

1. **Comienza gradualmente:** Para evitar el choque metabólico, es recomendable comenzar con un ayuno más corto, como el 12/12 (12 horas de ayuno y 12 horas de alimentación), y aumentar progresivamente el tiempo de ayuno a medida que el cuerpo se adapta. Un estudio en *Obesity Reviews* (2020) muestra que las personas que implementan cambios graduales son más propensas a mantener el ayuno intermitente a largo plazo y experimentar mejores resultados en términos de pérdida de peso y salud metabólica.
2. **Mantente hidratado:** Durante los períodos de ayuno, el cuerpo puede confundir la deshidratación con hambre. Beber agua, té verde o café negro no solo ayuda a calmar el hambre, sino que también mantiene el metabolismo activo y apoya la quema de grasa. El té verde, en particular, ha sido estudiado por sus efectos en la oxidación de grasas. Un estudio en *The Journal of Nutrition* (2017) encontró que el consumo de té verde durante el ayuno puede aumentar la quema de grasa y mejorar la sensibilidad a la insulina.
3. **Evita errores comunes:** Uno de los errores más comunes que cometen las personas nuevas en el ayuno intermitente es comer en exceso durante las ventanas de alimentación. Es crucial evitar los atracones, ya que esto puede anular los beneficios del ayuno y causar malestar digestivo. En lugar de consumir grandes cantidades de comida en un solo momento, es mejor dividir las comidas en porciones equilibradas que incluyan proteínas, grasas saludables y carbohidratos de bajo índice glucémico.
4. **Escucha a tu cuerpo:** Si bien el ayuno intermitente tiene numerosos beneficios, no es adecuado para todos. Es importante escuchar las señales del cuerpo y ajustar la práctica según sea necesario. Las personas con condiciones médicas específicas, como diabetes tipo 1 o trastornos alimenticios, deben evitar el ayuno sin la supervisión de un profesional de la salud.

El ayuno intermitente puede convertirse en una herramienta poderosa para mejorar la salud y el bienestar a largo plazo si se realiza de manera adecuada y con conciencia. A medida que el cuerpo se adapta, los efectos positivos se vuelven más evidentes, y esta práctica puede integrarse de manera natural en el estilo de vida diario.

**PARTE II:**  
**APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA DIETA  
ANTIINFLAMATORIA Y EL AYUNO  
INTERMITENTE (200 RECETAS)**

***Desayunos Antiinflamatorios Para  
Romper El Ayuno (30 Recetas)***



## Batido esmeralda de espinaca, kiwi y semillas de chía en leche de almendras

🕒 10' 🔄 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela los kiwis y córtalos en trozos pequeños para facilitar el licuado.
2. **Batir el batido:** En una batidora, coloca las espinacas, los trozos de kiwi, la leche de almendras, las semillas de chía y el jugo de limón. Bate hasta obtener una textura suave y homogénea.
3. **Ajustar dulzura (opcional):** Prueba el batido y, si deseas un toque más dulce, añade el sirope de agave.
4. **Servir:** Vierte el batido en vasos y consúmelo de inmediato para disfrutar de su frescura. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 100 g de espinacas frescas
- 2 kiwis maduros
- 300 ml de leche de almendras sin azúcar
- 10 g de semillas de chía
- 5 ml de jugo de limón
- 5 g de sirope de agave

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 150 kcal	 Proteínas 3 g	 Carbohidratos 22 g	 Grasas 5 g	 Fibra 6 g
--	--	---	---	--

## Avena Cremosa con Manzana Caramelizada y Canela de Ceilán

🕒 20' 🔄 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar la avena:** En una cacerola, lleva la leche a fuego medio. Añade los copos de avena y una pizca de sal (opcional). Cocina durante 10 minutos, removiendo constantemente hasta que la avena esté cremosa y suave.
2. **Preparar la manzana caramelizada:** Mientras se cocina la avena, corta la manzana en cubos pequeños. En una sartén, calienta el aceite de coco a fuego medio y añade la manzana. Cocina durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la manzana esté dorada y tierna.
3. **Añadir el endulzante y la canela:** Vierte el sirope de agave sobre las manzanas y espolvorea con la canela de Ceilán. Cocina 2 minutos adicionales hasta que las manzanas estén bien caramelizadas.
4. **Montar el plato:** Sirve la avena en tazones y coloca las manzanas caramelizadas por encima. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 100 g de copos de avena
- 300 ml de bebida vegetal
- 1 manzana mediana
- 10 g de sirope de agave
- 1 g de canela de Ceilán en polvo
- 5 ml de aceite de coco
- 1 g de sal

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 250 kcal	 Proteínas 6 g	 Carbohidratos 45 g	 Grasas 6 g	 Fibra 5 g
--	--	---	---	--

## Tazón de Quinoa y Mango con Crema de Coco Infusionada con Vainilla

🕒 25' 🍴 Fácil 🍲 2



### INGREDIENTES

- 100 g de quinoa
- 200 ml de agua
- 1 mango maduro
- 100 ml de leche de coco
- 5 ml de extracto de vainilla
- 10 g de sirope de agave
- 5 g de coco rallado
- 1 g de sal

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar la quinoa:** Lava la quinoa y colócala en una cacerola con el agua y una pizca de sal. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la quinoa esté suave y haya absorbido el agua. Deja enfriar ligeramente.
2. **Infundir la crema de coco:** En una cacerola pequeña, calienta la leche de coco a fuego bajo. Agrega el extracto de vainilla y el sirope de agave (opcional). Cocina durante 3 minutos, removiendo, sin que llegue a hervir.
3. **Preparar el mango:** Pela y corta el mango en cubos.
4. **Montar el tazón:** En tazones individuales, coloca una base de quinoa cocida, añade los cubos de mango por encima y vierte la crema de coco infusionada con vainilla.
5. **Decorar y servir:** Espolvorea con coco rallado y disfruta. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
300 kcal	6 g	40 g	10 g	6 g

## Sopa Fría de Aguacate y Pepino con Toques de Limón y Cilantro

🕒 15' 🍴 Fácil 🍲 4



### INGREDIENTES

- 2 aguacates maduros
- 1 pepino grande
- 250 ml de agua fría
- 1 diente de ajo
- 15 ml de jugo de limón
- 10 g de cilantro fresco
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de cilantro fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela y corta los aguacates y el pepino en trozos grandes. Pica finamente el ajo.
2. **Batir la sopa:** En una batidora, combina el aguacate, el pepino, el ajo, el agua fría, el jugo de limón y el cilantro fresco. Bate hasta obtener una textura suave y cremosa. Ajusta la cantidad de agua si prefieres una consistencia más líquida.
3. **Sazonar:** Agrega sal y pimienta al gusto, y mezcla nuevamente para integrar bien los sabores.
4. **Refrigerar:** Para disfrutar de una sopa bien fría, refrigérala durante al menos 15 minutos antes de servir.
5. **Servir:** Sirve la sopa en tazones individuales y decora con cilantro fresco picado y un chorrito de aceite de oliva. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
150 kcal	2 g	8 g	13 g	5 g

## Parfait de Yogur de Coco y Arándanos con Granola de Almendras Tostadas

🕒 10' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava los arándanos y escurre bien. Mezcla el sirope de agave (opcional si prefieres un toque dulce) en el yogur de coco.
2. **Montar el parfait:** En vasos individuales, coloca una capa de yogur de coco en el fondo, seguida de una capa de arándanos y luego una capa de granola de almendras. Repite las capas hasta llenar el vaso.
3. **Decorar:** En la última capa, añade unas almendras laminadas y un poco de coco rallado para darle un toque decorativo y crujiente.
4. **Servir:** Sirve el parfait inmediatamente para disfrutar de la granola crujiente. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 300 g de yogur de coco
- 100 g de arándanos frescos
- 50 g de granola de almendras tostadas
- 10 g de almendras laminadas
- 5 g de coco rallado
- 5 ml de sirope de agave

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 200 kcal	 Proteínas 4 g	 Carbohidratos 25 g	 Grasas 10 g	 Fibra 6 g
--	--	---	--	--

## Tostadas de Batata con Pesto de Kale y Rábano Rallado

🕒 25' 🍴 Fácil 🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las tostadas de batata:** Precalienta el horno a 200 °C. Lava las batatas y córtalas en rodajas de 1 cm de grosor. Coloca las rodajas en una bandeja para hornear, úntalas con la mitad del aceite de oliva y sazón con sal y pimienta. Hornea durante 20 minutos o hasta que estén tiernas y doradas.
2. **Preparar el pesto de kale:** Mientras las batatas se hornean, en una batidora coloca el kale, las nueces, el ajo, el jugo de limón, el queso parmesano (opcional) y el resto del aceite de oliva. Procesa hasta obtener una mezcla espesa y homogénea. Ajusta la sal al gusto.
3. **Preparar el rábano rallado:** Lava y ralla los rábanos finamente para usarlos como decoración.
4. **Montar las tostadas:** Retira las rodajas de batata del horno y deja enfriar ligeramente. Unta cada rodaja con una capa generosa de pesto de kale.
5. **Decorar y servir:** Coloca el rábano rallado sobre el pesto para un toque fresco y crujiente. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 2 batatas medianas
- 30 ml de aceite de oliva
- 50 g de kale
- 20 g de nueces
- 10 g de queso parmesano rallado
- 10 ml de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 4 rábanos
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 180 kcal	 Proteínas 3 g	 Carbohidratos 25 g	 Grasas 8 g	 Fibra 5 g
--	--	---	---	--

## Bowl Antioxidante de Frutos Rojos con Espirulina

🕒 10' 🍴 Fácil 🍽️ 2



### INGREDIENTES

- 200 g de frutos rojos
- 150 g de yogur de coco sin azúcar
- 5 g de espirulina en polvo
- 10 g de semillas de chía
- 5 g de coco rallado
- 5 ml de sirope de agave

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la base del bowl:** En un tazón, mezcla el yogur con la espirulina en polvo hasta obtener un color uniforme. Si deseas un toque dulce puedes añadir el sirope de agave.
2. **Montar el bowl:** Coloca la mezcla de yogur y espirulina como base en cada tazón. Añade por encima los frutos rojos de manera uniforme.
3. **Añadir toppings:** Espolvorea las semillas de chía y el coco rallado (opcional) sobre los frutos rojos.
4. **Servir:** Sirve el bowl inmediatamente para disfrutar de la frescura de los ingredientes. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🍖	🌾	💧	🍷
Calorías 150 kcal	Proteínas 4g	Carbohidratos 20 g	Grasas 5 g	Fibra 6 g

## Batido Dorado de Cúrcuma, Jengibre y Leche de Coco con Polvo de Maca

🕒 5' 🍴 Fácil 🍽️ 2



### INGREDIENTES

- 400 ml de leche de coco sin azúcar
- 5 g de cúrcuma en polvo
- 5 g de jengibre fresco rallado
- 5 g de polvo de maca
- 5 ml de sirope de agave
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 g de canela en polvo

### INSTRUCCIONES

1. **Mezclar los ingredientes:** En una batidora, combina la leche de coco, la cúrcuma, el jengibre, el polvo de maca, el sirope de agave (opcional), y la pimienta negra. Bate hasta que la mezcla esté suave y homogénea.
2. **Servir el batido:** Vierte el batido en vasos individuales.
3. **Decorar:** Espolvorea con una pizca de canela en polvo para un toque aromático y decorativo. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🍖	🌾	💧	🍷
Calorías 120 kcal	Proteínas 1 g	Carbohidratos 8 g	Grasas 10 g	Fibra 2 g


## Revuelto de Claras con Espárragos y Setas en Aceite de Coco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava y corta los espárragos en trozos de 3-4 cm, desechando la parte dura del tallo. Limpia las setas y córtalas en láminas.
2. **Saltear las verduras:** En una sartén grande, calienta el aceite de coco a fuego medio. Añade los espárragos y las setas, y saltea durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
3. **Cocinar las claras:** Agrega las claras de huevo a la sartén con las verduras y sazona con sal y pimienta. Cocina a fuego medio-bajo, removiendo continuamente hasta que las claras estén cocidas y el revuelto tenga una textura esponjosa.
4. **Servir:** Coloca el revuelto en platos individuales. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 110 kcal	 Proteínas 12 g	 Carbohidratos 4 g	 Grasas 5 g	 Fibra 2 g
--	---	--	---	--

 15'  Fácil  2



### INGREDIENTES

- 200 ml de claras de huevo
- 150 g de espárragos verdes
- 100 g de setas
- 10 ml de aceite de coco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de cebollino fresco




## Muesli de Semillas de Calabaza, Arándanos Deshidratados y Nuez de Brasil

### INSTRUCCIONES

1. **Mezclar los ingredientes secos:** En un tazón grande, combina los copos de avena, las semillas de calabaza, los arándanos deshidratados (sin azúcar añadido), la nuez de Brasil troceada y el coco rallado (opcional).
2. **Añadir la canela:** Espolvorea la canela en polvo sobre la mezcla y revuelve bien para que todos los ingredientes se integren.
3. **Servir:** Sirve el muesli en tazones individuales junto con bebida vegetal al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 200 kcal	 Proteínas 6 g	 Carbohidratos 28 g	 Grasas 8 g	 Fibra 5 g
--	--	---	---	--

 5'  Fácil  4



### INGREDIENTES

- 100 g de copos de avena
- 30 g de semillas de calabaza
- 30 g de arándanos deshidratados
- 20 g de nuez de Brasil
- 10 g de coco rallado
- 5 g de canela en polvo
- 200 ml de bebida vegetal

## Pan de Centeno Tostado con Crema de Anacardos y Mermelada de Frutas Silvestres

🕒 10' 🍴 Fácil 🍳 2



### INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan de centeno
- 40 g de crema de anacardos sin azúcar
- 30 g de mermelada de frutas silvestres sin azúcar
- 10 g de anacardos
- 5 g de semillas de chía

### INSTRUCCIONES

1. **Tostar el pan:** Coloca las rebanadas de pan de centeno en una tostadora o sartén y tuéstalas durante 2-3 minutos hasta que estén crujientes y doradas.
2. **Untar la crema de anacardos:** Unta una capa generosa de crema de anacardos sobre cada rebanada de pan.
3. **Añadir la mermelada de frutas silvestres:** Sobre la crema de anacardos, añade una cucharada de mermelada de frutas silvestres en cada rebanada y extiende suavemente.
4. **Decorar y servir:** Espolvorea los anacardos troceados y las semillas de chía por encima para un toque crujiente. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
250 kcal	6 g	32 g	10 g	6 g

## Tazón de Arándanos y Chía con Hojas de Menta Fresca y Cacao Crudo

🕒 10' 🍴 Fácil 🍳 2



### INGREDIENTES

- 200 g de arándanos frescos
- 30 g de semillas de chía
- 250 ml de bebida vegetal
- 10 g de cacao crudo en polvo
- 5 hojas de menta fresca

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la base de chía:** En un bol, mezcla las semillas de chía con la bebida vegetal y el cacao crudo en polvo. Remueve bien y deja reposar durante al menos 15-20 minutos (o toda la noche en la nevera) para que la chía absorba el líquido y tome una textura de pudín.
2. **Montar el tazón:** Una vez que la mezcla de chía esté lista, divídela en dos tazones.
3. **Añadir los arándanos:** Coloca los arándanos frescos por encima de la mezcla de chía.
4. **Decorar:** Añade hojas de menta fresca troceadas.
5. **Servir:** Disfruta inmediatamente o guarda en la nevera si prefieres un tazón más frío. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
230 kcal	6 g	30 g	10 g	10 g

## Crepes de Almendra y Avena con Compota de Peras y Cardamomo

🕒 30' 🍴 Fácil 🍳 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la masa de los crepes:** En un tazón grande, mezcla la harina de avena, la harina de almendra, los huevos, la bebida vegetal, el aceite de coco derretido y una pizca de sal. Bate hasta obtener una masa suave y sin grumos. Deja reposar por 5-10 minutos.
2. **Cocinar los crepes:** Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite de coco a fuego medio. Vierte una pequeña cantidad de masa en la sartén, distribuyéndola de forma uniforme. Cocina cada crepe durante 1-2 minutos por lado o hasta que esté dorado. Repite con el resto de la masa.
3. **Preparar la compota de peras:** Pela y corta las peras en cubos. En una sartén pequeña, añade las peras, el jugo de limón y el cardamomo. Cocina a fuego medio durante 10 minutos hasta que las peras estén tiernas.
4. **Servir:** Coloca los crepes en platos individuales y añade una porción de compota de peras encima. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 100 g de harina de avena
- 50 g de harina de almendra
- 300 ml de bebida vegetal
- 2 huevos
- 15 ml de aceite de coco
- 2 peras maduras
- 5 g de cardamomo en polvo
- 10 ml de jugo de limón
- 1 g de sal

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 250 kcal	 Proteínas 8 g	 Carbohidratos 28 g	 Grasas 10 g	 Fibra 5 g
--	--	---	--	--

## Tortitas de Plátano y Chía con Salsa de Yogur y Naranja Caramelizada

🕒 20' 🍴 Fácil 🍳 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la masa de las tortitas:** En un tazón, machaca los plátanos hasta hacer un puré. Añade la harina de avena, las semillas de chía, la bebida vegetal, el huevo, la vainilla y una pizca de sal. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
2. **Cocinar las tortitas:** Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite de coco a fuego medio. Vierte pequeñas porciones de la masa en la sartén y cocina cada tortita durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y cocidas en el centro.
3. **Preparar la naranja caramelizada:** Pela la naranja y córtala en rodajas. En otra sartén, cocina las rodajas de naranja a fuego medio durante 2-3 minutos.
4. **Montar las tortitas:** Coloca las tortitas en platos individuales y añade una cucharada de yogur por encima de cada una. Acompaña con las rodajas de naranja. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 100 g de harina de avena
- 10 g de semillas de chía
- 150 ml de bebida vegetal
- 1 huevo
- 5 ml de extracto de vainilla
- 1 g de sal
- 10 ml de aceite de coco
- 200 g de yogur de coco
- 1 naranja grande

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 230 kcal	 Proteínas 6 g	 Carbohidratos 32 g	 Grasas 8 g	 Fibra 6 g
--	--	---	---	--

## Huevos al Horno con Espinacas y Tomates Cherry Rostizados

🕒 20' 🍴 Fácil 🍳 2



### INGREDIENTES

- 4 huevos
- 100 g de espinacas frescas
- 150 g de tomates cherry
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de queso feta

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los tomates cherry:** Precalienta el horno a 200 °C. Lava y corta los tomates cherry por la mitad. Colócalos en una bandeja para hornear, añade el aceite de oliva, el ajo picado, la sal y la pimienta. Hornea durante 10 minutos o hasta que los tomates estén tiernos y ligeramente dorados.
2. **Preparar las espinacas:** En una sartén grande a fuego medio, cocina las espinacas con un chorrito de aceite de oliva durante 2-3 minutos hasta que se marchiten. Sazona ligeramente con sal y pimienta.
3. **Montar los huevos al horno:** En dos recipientes aptos para horno, distribuye las espinacas y los tomates cherry rostizados. Abre dos huevos sobre cada recipiente, cuidando que las yemas queden enteras.
4. **Hornear:** Coloca los recipientes en el horno precalentado y hornea durante 8-10 minutos o hasta que las claras estén cocidas pero las yemas aún ligeramente líquidas.
5. **Servir:** Decora con queso feta desmenuzado y sirve caliente. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 200 kcal	 Proteínas 12 g	 Carbohidratos 5 g	 Grasas 15 g	 Fibra 2 g
--	---	--	--	--

## Bowl de Avena Nocturna con Fresas, Almendras y Aroma de Limón

🕒 10' 🍴 Fácil 🍳 2



### INGREDIENTES

- 100 g de copos de avena
- 250 ml de leche de almendras
- 10 g de almendras laminadas
- 100 g de fresas frescas
- 5 ml de jugo de limón
- Ralladura de ½ limón
- 5 ml de sirope de agave

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la avena nocturna:** En un tazón grande, mezcla los copos de avena con la leche de almendras, el jugo de limón, la ralladura de limón y el sirope de agave (opcional), si deseas un toque dulce. Remueve bien.
2. **Refrigerar:** Cubre el tazón y refrigera durante toda la noche, o al menos 4 horas, para que la avena absorba la leche y se ablande.
3. **Montar el bowl:** Al momento de servir, distribuye la avena en tazones individuales y cubre con fresas frescas cortadas en rodajas y almendras laminadas.
4. **Decorar y servir:** Añade una pizca extra de ralladura de limón para intensificar el aroma cítrico. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 220 kcal	 Proteínas 6 g	 Carbohidratos 32 g	 Grasas 8 g	 Fibra 6 g
--	--	---	---	--

## Tostadas de Garbanzo y Aguacate con Pimientos Asados y Limón

🕒 15' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el puré de garbanzo y aguacate:** En un tazón, machaca los garbanzos y el aguacate hasta obtener una mezcla cremosa y uniforme. Agrega el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta, y mezcla bien.
2. **Tostar el pan:** Coloca las rebanadas de pan en una tostadora o sartén y tuéstalas durante 2-3 minutos hasta que estén crujientes.
3. **Montar las tostadas:** Unta una capa generosa del puré de garbanzo y aguacate sobre cada rebanada de pan.
4. **Añadir los pimientos asados:** Corta el pimiento asado en tiras y colócalas encima del puré de garbanzo y aguacate.
5. **Servir:** Decora con cilantro fresco picado, si lo deseas. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan integral
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 aguacate maduro
- 1 pimiento rojo asado
- 10 ml de jugo de limón
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de cilantro fresco

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 280 kcal	Proteínas 8 g	Carbohidratos 32 g	Grasas 12 g	Fibra 8 g

## Smoothie Verde con Piña, Espinaca y Agua de Coco

🕒 5' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava bien las espinacas y corta la piña en cubos.
2. **Batir el smoothie:** En una batidora, combina la piña, las espinacas, el agua de coco y el jugo de limón. Bate hasta obtener una textura suave y homogénea.
3. **Añadir las semillas de chía (opcional):** Si deseas agregar más fibra, añade las semillas de chía y mezcla ligeramente.
4. **Servir:** Vierte el smoothie en vasos individuales y consúmelo de inmediato para disfrutar de su frescura. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 150 g de piña fresca
- 100 g de espinacas frescas
- 300 ml de agua de coco
- 10 ml de jugo de limón fresco
- 5 g de semillas de chía

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 90 kcal	Proteínas 2 g	Carbohidratos 30 g	Grasas 1 g	Fibra 3 g

## Galletas de Avena y Zanahoria con Jengibre y Nueces

🕒 25' 🍴 Fácil 🕒 12



### INGREDIENTES

- 150 g de copos de avena
- 100 g de zanahoria
- 50 g de nueces
- 80 g de harina de almendra
- 30 ml de aceite de coco
- 40 g de sirope de agave
- 5 g de jengibre fresco
- 1 huevo
- 1 g de sal
- 5 g de canela en polvo

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la mezcla de ingredientes secos:** En un tazón grande, mezcla los copos de avena, la harina de almendra, las nueces troceadas, la sal y la canela (opcional).
2. **Incorporar los ingredientes húmedos:** Añade la zanahoria rallada, el jengibre rallado, el aceite de coco derretido, el sirope de agave y el huevo. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.
3. **Formar las galletas:** Precalienta el horno a 180 °C y cubre una bandeja con papel de hornear. Con una cuchara, toma porciones de masa y forma pequeñas bolas. Colócalas en la bandeja y aplánalas ligeramente con las manos para dar forma de galleta.
4. **Hornear:** Hornea las galletas durante 12-15 minutos, o hasta que estén doradas en los bordes. Retira del horno y deja enfriar en una rejilla. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 120 kcal	Proteínas 3 g	Carbohidratos 15 g	Grasas 6 g	Fibra 3 g

## Tazón Tropical de Papaya, Piña y Nuez de Macadamia con Yogur de Coco

🕒 10' 🍴 Fácil 🕒 2



### INGREDIENTES

- 200 g de papaya
- 150 g de piña
- 100 g de yogur de coco sin azúcar
- 20 g de nueces de macadamia
- 5 g de coco rallado
- 5 ml de sirope de agave
- 5 g de semillas de chía

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las frutas:** Corta la papaya y la piña en cubos y colócalas en un tazón grande.
2. **Montar el tazón:** Agrega el yogur de coco en el centro del tazón junto con las frutas.
3. **Añadir las nueces de macadamia:** Espolvorea las nueces de macadamia troceadas y el coco rallado sobre el tazón.
4. **Decorar y servir:** Añade las semillas de chía y un toque de sirope de agave (opcional), si deseas un dulzor adicional. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 220 kcal	Proteínas 3 g	Carbohidratos 28 g	Grasas 11 g	Fibra 5 g

## Tazón de Arándanos con Muesli de Almendras, Frutos Rojos y Coco Tostado

🕒 5' 🍴 Fácil 🍳 2

### INSTRUCCIONES

1. **Montar el tazón:** En cada tazón, coloca una base de yogur natural.
2. **Añadir el muesli y los arándanos:** Distribuye el muesli y los arándanos frescos sobre el yogur.
3. **Decorar con coco tostado:** Espolvorea el coco rallado tostado y las semillas de chía por encima para un toque de textura y nutrición adicional.
4. **Endulzar (opcional):** Si deseas un sabor más dulce, añade un poco de miel o sirope de agave al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥩	🌾	💧	🌱
Calorías 230 kcal	Proteínas 6 g	Carbohidratos 30 g	Grasas 9 g	Fibra 6 g



### INGREDIENTES

- 150 g de arándanos frescos
- 100 g de muesli con almendras y frutos rojos
- 20 g de coco rallado tostado
- 200 ml de yogur natural sin azúcar
- 5 ml de sirope de agave
- 5 g de semillas de chía

## Huevos Poché sobre Tostada de Centeno con Aguacate y Hojas de Rúcula Fresca

🕒 15' 🍴 Intermedia 🍳 2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el aguacate:** Machaca el aguacate en un tazón con el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Reserva.
2. **Preparar los huevos poché:** Lleva a ebullición una olla pequeña con agua y el vinagre. Reduce el fuego hasta que el agua esté apenas hirviendo. Rompe un huevo en un tazón pequeño, y viértelo suavemente en el agua. Cocina durante 3-4 minutos o hasta que la clara esté firme y la yema ligeramente líquida. Repite con el segundo huevo y luego escúrrelos con una espadadera.
3. **Tostar el pan:** Tuesta las rebanadas de pan de centeno en una tostadora o sartén hasta que estén crujientes.
4. **Montar las tostadas:** Unta una capa de aguacate sobre cada rebanada de pan tostado. Coloca las hojas de rúcula fresca sobre el aguacate y, finalmente, coloca un huevo poché sobre cada tostada.
5. **Servir:** Rocía con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de pimienta negra al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥩	🌾	💧	🌱
Calorías 250 kcal	Proteínas 10 g	Carbohidratos 22 g	Grasas 15 g	Fibra 6 g



### INGREDIENTES

- 2 huevos frescos
- 2 rebanadas de pan de centeno
- 1 aguacate maduro
- 30 g de rúcula fresca
- 10 ml de vinagre blanco
- 10 ml de jugo de limón
- 5 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Panqueques de Trigo Sarraceno con Puré de Higos y Naranja Caramelizada

🕒 25' 🍴 Intermedia 🍳 4



### INGREDIENTES

- 100 g de harina de trigo sarraceno
- 200 ml de bebida vegetal
- 1 huevo
- 5 ml de extracto de vainilla
- 1 g de sal
- 10 ml de aceite de coco
- 4 higos frescos
- 1 naranja grande
- 5 g de sirope de agave

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la masa de pancakes:** En un tazón grande, mezcla la harina de trigo sarraceno, la leche vegetal, el huevo, el extracto de vainilla y la sal. Bate hasta obtener una masa homogénea. Deja reposar por 5 minutos.
2. **Preparar el puré de higos:** Corta los higos en trozos y procésalos en una batidora o con un tenedor hasta obtener un puré suave. Si deseas un toque dulce, añade un poco de sirope de agave (opcional). Reserva.
3. **Caramelizar la naranja:** Pela la naranja y córtala en rodajas. En una sartén caliente con un poco de aceite de coco, cocina las rodajas de naranja a fuego medio durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y caramelizadas. Reserva.
4. **Cocinar los pancakes:** Calienta una sartén antiadherente a fuego medio con un poco de aceite de coco. Vierte una pequeña cantidad de masa en la sartén y cocina cada panqueque 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados. Repite con el resto de la masa.
5. **Montar el plato:** Coloca los pancakes en platos individuales, añade el puré de higos encima y decora con las rodajas de naranja caramelizada. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
220 kcal	6 g	30 g	8 g	5 g

## Smoothie Cremoso de Plátano, Almendra y Espirulina Verde

🕒 5' 🍴 Fácil 🍳 2



### INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 300 ml de leche de almendras sin azúcar
- 10 g de mantequilla de almendra
- 5 g de espirulina en polvo
- 5 ml de extracto de vainilla
- 5 g de semillas de chía
- Cubitos de hielo

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela los plátanos y córtalos en trozos.
2. **Batir el smoothie:** En una batidora, combina los plátanos, la leche de almendras, la mantequilla de almendra, la espirulina en polvo y el extracto de vainilla. Bate hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. **Añadir hielo (opcional):** Si prefieres el smoothie frío, añade algunos cubitos de hielo y mezcla nuevamente.
4. **Servir:** Vierte el smoothie en vasos individuales. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
180 kcal	4 g	28 g	6 g	4 g

## Crema de Avena con Pistachos, Cúrcuma y Dátiles Medjool

🕒 15' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar la avena:** En una cacerola a fuego medio, combina los copos de avena, la leche de almendras y la cúrcuma en polvo. Cocina durante 5-7 minutos, removiendo constantemente hasta que la mezcla espese y adquiera una textura cremosa.
2. **Añadir los dátiles:** Incorpora los dátiles picados y mezcla bien.
3. **Servir la crema de avena:** Vierte la crema de avena en tazones individuales y espolvorea los pistachos troceados por encima.
4. **Decorar y disfrutar:** Añade una pizca de canela en polvo para un toque aromático. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥩	🌾	💧	🌾
Calorías 260 kcal	Proteínas 6 g	Carbohidratos 40 g	Grasas 9 g	Fibra 5 g



### INGREDIENTES

- 80 g de copos de avena
- 400 ml de leche de almendras
- 5 g de cúrcuma en polvo
- 3 dátiles Medjool
- 20 g de pistachos troceados
- 1 g de canela en polvo

## Tazón de Mango y Papaya con Yogur de Coco y Nibs de Cacao

🕒 10' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las frutas:** Pela el mango y la papaya, y córtalos en cubos medianos.
2. **Montar el tazón:** En cada tazón, coloca una base de yogur de coco y distribuye los cubos de mango y papaya sobre el yogur.
3. **Decorar:** Espolvorea los nibs de cacao y el coco rallado por encima para un toque extra de textura y sabor.
4. **Endulzar (opcional):** Si deseas, añade un chorrillo de miel o sirope de agave. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥩	🌾	💧	🌾
Calorías 180 kcal	Proteínas 2 g	Carbohidratos 30 g	Grasas 7 g	Fibra 4 g



### INGREDIENTES

- 1 mango maduro
- 1 papaya pequeña
- 200 g de yogur de coco sin azúcar
- 10 g de nibs de cacao
- 5 g de coco rallado
- 5 ml de miel o sirope de agave

## Gofres de Harina de Almendra con Salsa de Moras y Sirope de Agave

🕒 20' 🍴 Intermedia 🍳 4



### INGREDIENTES

- 150 g de harina de almendra
- 2 huevos
- 100 ml de bebida vegetal
- 10 ml de aceite de coco
- 5 g de polvo de hornear
- 1 g de sal
- 200 g de moras frescas
- 10 ml de sirope de agave

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la masa de los gofres:** En un tazón grande, mezcla la harina de almendra, el polvo de hornear y la sal. Añade los huevos, la bebida vegetal y el aceite de coco, y bate hasta obtener una masa suave y homogénea.
2. **Calentar la gofrera:** Precalienta la gofrera y úntala con un poco de aceite de coco para evitar que los gofres se peguen.
3. **Cocinar los gofres:** Vierte una porción de la masa en la gofrera y cocina durante 3-5 minutos, o hasta que estén dorados y crujientes. Repite con el resto de la masa.
4. **Preparar la salsa de moras:** En una sartén pequeña a fuego medio, cocina las moras con el sirope de agave durante 5 minutos, removiendo hasta que las moras se ablanden y liberen su jugo, formando una salsa.
5. **Servir:** Coloca los gofres en platos individuales y vierte la salsa de moras por encima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
250 kcal	7 g	15 g	18 g	5 g

## Revuelto de Tofu con Espinacas y Champiñones al Ajo Negro

🕒 15' 🍴 Fácil 🍳 2



### INGREDIENTES

- 200 g de tofu firme
- 100 g de espinacas frescas
- 100 g de champiñones
- 2 dientes de ajo negro
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de cebollino fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Desmenuza el tofu con las manos o un tenedor hasta obtener una textura similar a la de un revuelto. Lava y corta los champiñones en láminas, y pica finamente el ajo negro.
2. **Saltear los champiñones y el ajo:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo negro picado y los champiñones, y cocina durante 5 minutos hasta que los champiñones estén dorados.
3. **Añadir el tofu y las espinacas:** Incorpora el tofu desmenuzado y las espinacas a la sartén. Sazona con sal y pimienta, y cocina durante 3-4 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que el tofu esté bien caliente y las espinacas se hayan marchitado.
4. **Ajustar sazón y servir:** Prueba y ajusta la sal y pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
150 kcal	10 g	6 g	10 g	3 g

## Batido Detox de Pepino, Apio, Piña y Jengibre con Agua de Coco

🕒 5' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava el pepino y el apio, y corta en trozos. Pela y corta el jengibre en rodajas.
2. **Batir el batido:** En una batidora, combina el pepino, el apio, la piña, el jengibre y el agua de coco. Batir hasta obtener una textura suave y homogénea.
3. **Añadir hielo (opcional):** Si prefieres el batido frío, añade algunos cubitos de hielo y mezcla nuevamente.
4. **Servir:** Vierte el batido en vasos individuales y disfruta de inmediato para aprovechar su frescura. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- ½ pepino
- 1 tallo de apio
- 150 g de piña fresca
- 5 g de jengibre fresco
- 300 ml de agua de coco
- Cubitos de hielo

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥛	🌾	💧	🌾
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
70 kcal	1 g	15 g	0 g	3 g

## Quinoa Recalentada con Leche de Almendra, Canela y Nueces

🕒 10' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Recalentar la quinoa:** En una cacerola a fuego medio, añade la quinoa cocida junto con la leche de almendras y la canela. Remueve bien y cocina durante 5-7 minutos, o hasta que la mezcla esté caliente y ligeramente espesa.
2. **Endulzar (opcional):** Si deseas un toque dulce, añade el sirope de agave y remueve bien.
3. **Servir:** Vierte la quinoa caliente en tazones individuales.
4. **Decorar:** Añade las nueces troceadas y, si lo deseas, espolvorea con semillas de chía o lino para un toque de textura y nutrición extra. ¡Sirve y disfruta!




### INGREDIENTES

- 200 g de quinoa cocida
- 250 ml de leche de almendras sin azúcar
- 5 g de canela en polvo
- 20 g de nueces troceadas
- 5 ml de sirope de agave
- 5 g de semillas de chía

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥛	🌾	💧	🌾
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
220 kcal	6 g	30 g	9 g	5 g

A close-up photograph of a white plate featuring a gourmet dish. The main focus is several slices of duck breast, cooked to a medium-rare doneness, showing a pinkish-red center and a golden-brown, slightly charred exterior. The slices are arranged in a fan-like pattern. To the right of the duck, there are several stalks of bright green asparagus, which appear to be roasted or sautéed. In the background, two small, dark-colored bowls contain a thick, light-colored sauce, likely a duck fat or herb-based sauce. The entire dish is garnished with fresh green herbs, possibly dill or parsley. The lighting is soft and focused, highlighting the textures and colors of the ingredients.

**COMIDAS Y CENAS NUTRITIVAS Y  
SACIANTES (130 RECETAS)**

## Salmón Asado con Salsa de Granada y Reducción de Miel de Romero

🕒 25' 🔄 Intermedia 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la salsa de granada:** Desgrana la granada y coloca las semillas en un tazón pequeño. Reserva alguna para decorar al final.
2. **Preparar la reducción de miel y romero:** En una cacerola pequeña, combina la miel, el vinagre balsámico y la ramita de romero. Cocina a fuego bajo, removiendo ocasionalmente, hasta que la mezcla espese y se reduzca ligeramente, aproximadamente 5-7 minutos. Retira la ramita de romero.
3. **Asar el salmón:** Precalienta el horno a 200 °C. Coloca los filetes de salmón en una bandeja para hornear, rocía con aceite de oliva y sazona con sal y pimienta. Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que el salmón esté dorado y cocido al gusto.
4. **Montar el plato:** Coloca cada filete de salmón en un plato, rocía con la reducción de miel y espolvorea las semillas de granada por encima. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón
- 1 granada
- 15 ml de miel de romero
- 5 ml de vinagre balsámico
- 1 ramita de romero fresco
- 10 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
350 kcal	30 g	15 g	20 g	2 g

## Risotto de Quinoa con Espárragos, Setas y Espuma de Limón

🕒 30' 🔄 Intermedia 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar la quinoa:** Enjuaga la quinoa y cocina en una cacerola con el caldo de verduras hasta que absorba el líquido, unos 15 minutos. Reserva.
2. **Preparar los espárragos y setas:** Lava los espárragos y córtalos en trozos pequeños. Corta las setas en láminas.
3. **Saltear los ingredientes:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva, añade el ajo picado y saltea los espárragos y las setas durante 5-7 minutos hasta que estén dorados.
4. **Incorporar la quinoa:** Agrega la quinoa cocida a la sartén con las verduras, sazona con sal, pimienta y un poco de ralladura de limón. Cocina por 2-3 minutos.
5. **Preparar la espuma de limón:** Bate la crema vegetal con el jugo de limón hasta que esté ligeramente espumosa y reserva. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 150 g de quinoa
- 200 g de espárragos verdes
- 100 g de setas
- 500 ml de caldo de verduras
- 10 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 50 ml de crema vegetal
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

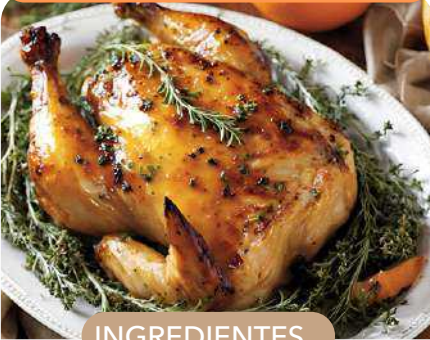
 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
280 kcal	10 g	35 g	10 g	5 g

## Pollo al Horno con Tomillo y Glaseado de Naranja y Jengibre

45'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 4 muslos de pollo
- 1 naranja (jugo y ralladura)
- 10 g de jengibre fresco
- 15 ml de miel
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 g de tomillo fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Precalentar el horno:** Precalienta el horno a 200 °C.
2. **Preparar el glaseado:** En un tazón, mezcla el jugo de naranja, la ralladura, el jengibre rallado, la miel y el aceite de oliva.
3. **Sazonar el pollo:** Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear, sazónalos con sal, pimienta y las hojas de tomillo fresco.
4. **Aplicar el glaseado:** Pincela el glaseado de naranja y jengibre sobre el pollo, cubriéndolo bien.
5. **Hornear:** Hornea el pollo durante 35-40 minutos, glaseando cada 10-15 minutos para que quede dorado y jugoso. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

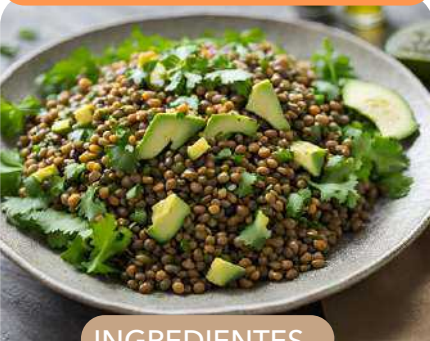
 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
250 kcal	20 g	10 g	15 g	1 g

## Ensalada de Lentejas con Aguacate, Cilantro y Vinagreta de Mostaza

15'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 200 g de lentejas cocidas
- 1 aguacate maduro
- 10 g de cilantro fresco
- 50 g de cebolla morada
- 10 tomates Cherry
- 15 ml de vinagre de manzana
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 g de mostaza Dijon
- 5 ml de miel
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta el aguacate en cubos, pica el cilantro y corta la cebolla morada y los tomates cherry en mitades.
2. **Hacer la vinagreta:** En un tazón pequeño, mezcla el vinagre de manzana, el aceite de oliva, la mostaza Dijon, la miel, la sal y la pimienta. Bate bien hasta emulsionar.
3. **Combinar la ensalada:** En un tazón grande, coloca las lentejas cocidas, el aguacate, la cebolla, los tomates cherry y el cilantro.
4. **Añadir la vinagreta:** Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar todos los sabores.
5. **Servir:** Coloca la ensalada en platos individuales. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
220 kcal	8 g	20 g	12 g	6 g

## Tartar de Atún Rojo con Alga Nori y Salsa de Soja Tamari

15'

Fácil

2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el atún:** Corta el atún en cubos pequeños y colócalo en un tazón grande.
2. **Cortar el alga y las verduras:** Corta la lámina de alga nori en tiras finas y pica finamente la cebolla morada y el cebollino.
3. **Preparar la marinada:** En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soja tamari, el aceite de sésamo y el jugo de limón.
4. **Marinar el atún:** Agrega la marinada al tazón con el atún y mezcla suavemente para que todos los cubos de atún queden impregnados.
5. **Montar el plato:** Sirve el tartar en platos individuales, decora con tiras de alga nori, cebollino y semillas de sésamo. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 200 g de atún rojo fresco
- 1 lámina de alga nori
- 10 ml de salsa de soja tamari
- 5 ml de aceite de sésamo
- 10 g de cebolla morada
- 5 g de cebollino fresco
- 5 ml de jugo de limón
- 5 g de semillas de sésamo tostado

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
180 kcal	20 g	3 g	10 g	1 g

## Brochetas de Tofu Marinado con Verduras Asadas y Aliño de Tahini y Sésamo Negro

30'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la marinada:** En un tazón, mezcla la salsa de soja, el jugo de limón y el ajo picado. Corta el tofu en cubos, agrégalo a la marinada y deja reposar durante 15-30 minutos.
2. **Preparar las verduras:** Lava y corta el pimiento, el calabacín y la cebolla en trozos del tamaño de los cubos de tofu.
3. **Montar las brochetas:** Ensarta el tofu marinado y las verduras en brochetas, alternándolos.
4. **Asar las brochetas:** En una parrilla o sartén caliente con aceite de oliva, cocina las brochetas durante 10-12 minutos, girándolas para que se doren uniformemente.
5. **Preparar el aliño de tahini:** Mezcla el tahini con un poco de agua hasta obtener una consistencia suave. Añade el sésamo negro y mezcla. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 300 g de tofu firme
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 1 cebolla morada
- 10 ml de aceite de oliva
- 15 ml de salsa de soja sin gluten
- 5 ml de jugo de limón
- 10 ml de tahini
- 5 g de sésamo negro
- 1 diente de ajo
- 5 g de perejil fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
280 kcal	10 g	35 g	10 g	5 g

## Filete de Ternera Magra en Salsa de Mostaza y Eneldo con Espárragos Verdes

🕒 20' 🍴 Fácil 🍽️ 2



### INGREDIENTES

- 2 filetes de ternera magra
- 200 g de espárragos verdes
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 ml de mostaza Dijon
- 5 g de eneldo fresco
- 50 ml de crema vegetal
- 1 diente de ajo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava y corta los extremos duros de los espárragos. Pica el eneldo y el ajo finamente.
2. **Cocinar la ternera:** Sazona los filetes de ternera con sal y pimienta. En una sartén a fuego medio-alto, calienta la mitad del aceite de oliva y cocina los filetes durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta el punto deseado. Retira y reserva.
3. **Saltear los espárragos:** En la misma sartén, añade el resto del aceite y saltea los espárragos con el ajo picado durante 5 minutos, hasta que estén tiernos y dorados. Reserva.
4. **Preparar la salsa de mostaza y eneldo:** En la misma sartén, agrega la crema vegetal, la mostaza y el eneldo picado. Cocina a fuego medio durante 2-3 minutos, removiendo hasta que la salsa espese.
5. **Servir:** Coloca los filetes en platos individuales, vierte la salsa de mostaza y eneldo por encima y acompaña con los espárragos. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
290 kcal	30 g	6 g	16 g	3 g

## Curry de Garbanzos y Calabaza con Leche de Coco y Lima

🕒 30' 🍴 Fácil 🍽️ 4



### INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos cocidos
- 300 g de calabaza
- 200 ml de leche de coco
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 15 ml de aceite de coco
- 5 g de curry en polvo
- 1 lima (jugo y ralladura)
- 5 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pica la cebolla, el ajo y el jengibre finamente. Corta la calabaza en cubos pequeños.
2. **Cocinar la base del curry:** En una olla grande, calienta el aceite de coco y añade la cebolla, el ajo y el jengibre. Saltea durante 3-5 minutos hasta que suelten aroma y la cebolla esté transparente.
3. **Añadir la calabaza y el curry:** Incorpora los cubos de calabaza y el curry en polvo, y cocina por 2 minutos, removiendo para que los sabores se integren.
4. **Incorporar los garbanzos y la leche de coco:** Agrega los garbanzos cocidos y la leche de coco. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego, dejando cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.
5. **Añadir el toque de lima:** Antes de servir, añade el jugo y la ralladura de lima. Ajusta la sal y la pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
280 kcal	8 g	30 g	14 g	7 g

## Paella Vegetariana de Amaranto con Alcachofas y Champiñones

🕒 40' 🍴 Intermedia 🍽️ 4

### INSTRUCCIONES


1. **Preparar los ingredientes:** Pica la cebolla, el ajo y el pimiento rojo. Limpia y corta los champiñones en láminas y las alcachofas en cuartos si son frescas (si son en conserva, escúrrelas bien).
2. **Cocinar la base:** En una sartén grande o paellera, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el pimiento, y saltea durante 5 minutos hasta que estén suaves y suelten aroma.
3. **Agregar el amaranto y las especias:** Incorpora el amaranto, el pimentón y las hebras de azafrán, y remueve durante 1 minuto para tostar ligeramente el amaranto y liberar los sabores.
4. **Añadir el caldo y los vegetales:** Vierte el caldo de verduras y agrega los champiñones y las alcachofas. Sazona con sal y pimienta, y cocina a fuego medio durante 20-25 minutos, o hasta que el amaranto esté tierno y el líquido se haya absorbido casi por completo.
5. **Reposar y servir:** Retira la paella del fuego y deja reposar unos minutos antes de servir. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 200 g de amaranto
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 150 g de champiñones
- 4 alcachofas
- 750 ml de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 g de pimentón dulce
- 1 g de hebras de azafrán
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de perejil fresco

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 250 kcal	 Proteínas 8 g	 Carbohidratos 40 g	 Grasas 7 g	 Fibra 8 g
---	---	--	--	---

## Ensalada de Espinaca Fresca con Higos, Nueces y Vinagreta de Frambuesa

🕒 10' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava y seca las espinacas. Corta los higos en cuartos y las nueces en trozos grandes.
2. **Hacer la vinagreta:** En un tazón pequeño, mezcla el vinagre de frambuesa (usa vinagre de vino tinto como sustituto), el aceite de oliva, la miel, la sal y la pimienta. Bate bien hasta emulsionar.
3. **Montar la ensalada:** En un plato grande, coloca las espinacas como base, distribuye los higos, las nueces y el queso de cabra (opcional) por encima.
4. **Añadir la vinagreta:** Vierte la vinagreta sobre la ensalada justo antes de servir. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 100 g de espinaca fresca
- 4 higos frescos
- 30 g de nueces
- 50 g de queso de cabra
- 30 ml de vinagre de frambuesa
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 ml de miel
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 180 kcal	 Proteínas 5 g	 Carbohidratos 14 g	 Grasas 12 g	 Fibra 4 g
--	--	---	--	--

## Bacalao al Horno con Puré de Boniato y Reducción de Ajo Negro

🕒 35' 🍴 Intermedia 🍽️ 2



### INGREDIENTES

- 2 lomos de bacalao
- 2 boniatos medianos
- 10 g de ajo negro
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 ml de jugo de limón
- 10 ml de crema vegetal
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el boniato:** Pela y corta los boniatos en cubos. Cocínalos en agua hirviendo con sal durante 15-20 minutos, o hasta que estén tiernos. Escurre y reserva.
2. **Hornear el bacalao:** Precalienta el horno a 200 °C. Coloca los lomos de bacalao en una bandeja, sazónalos con sal, pimienta y un poco de jugo de limón. Hornea durante 10-12 minutos, hasta que estén tiernos y jugosos.
3. **Preparar el puré de boniato:** Machaca los boniatos cocidos y añade un poco de crema vegetal o caldo para suavizar el puré. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. **Hacer la reducción de ajo negro:** En una sartén pequeña, calienta el ajo negro picado con 5 ml de agua, removiendo hasta formar una mezcla espesa. Cocina a fuego bajo durante 2-3 minutos hasta reducir.
5. **Montar el plato:** Coloca una porción de puré de boniato en cada plato, acomoda el lomo de bacalao encima y rocía con la reducción de ajo negro. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 300 kcal	Proteínas 25 g	Carbohidratos 30 g	Grasas 8 g	Fibra 5 g

## Berenjenas Asadas con Tahini, Granada y Cilantro Fresco

🕒 30' 🍴 Fácil 🍽️ 2



### INGREDIENTES

- 2 berenjenas medianas
- 15 ml de aceite de oliva
- 30 ml de tahini
- 10 ml de jugo de limón
- 50 g de semillas de granada
- 5 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las berenjenas:** Precalienta el horno a 200 °C. Corta las berenjenas a lo largo en mitades y haz cortes superficiales en la pulpa. Sazona con sal, pimienta y un poco de aceite de oliva.
2. **Asar las berenjenas:** Coloca las berenjenas en una bandeja con la pulpa hacia arriba y hornea durante 25 minutos, o hasta que estén tiernas y doradas.
3. **Preparar la salsa de tahini:** En un tazón pequeño, mezcla el tahini con el jugo de limón y un poco de agua para obtener una consistencia suave.
4. **Montar el plato:** Retira las berenjenas del horno y coloca las mitades en platos individuales. Rocía con la salsa de tahini y espolvorea las semillas de granada.
5. **Decorar:** Agrega el cilantro fresco picado para un toque de frescura. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 200 kcal	Proteínas 4 g	Carbohidratos 18 g	Grasas 12 g	Fibra 7 g

## Cazuela de Lentejas Rojas con Cúrcuma y Vegetales de Temporada

35'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela y corta la zanahoria, el calabacín, el pimiento y la cebolla en cubos pequeños. Pica finamente el ajo.
2. **Saltear los vegetales:** En una cazuela grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el pimiento y saltea durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
3. **Añadir la cúrcuma y las lentejas:** Incorpora la cúrcuma en polvo y las lentejas, y remueve para que se mezclen bien con los vegetales.
4. **Cocinar con el caldo:** Vierte el caldo de verduras y agrega la zanahoria y el calabacín. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que las lentejas y los vegetales estén tiernos.
5. **Ajustar la sazón:** Sazona con sal y pimienta al gusto y cocina por 5 minutos más si es necesario para ajustar la consistencia. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 180 kcal	 Proteínas 8 g	 Carbohidratos 28 g	 Grasas 4 g	 Fibra 7 g
--	--	---	---	--



### INGREDIENTES

- 200 g de lentejas rojas
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1,5 L de caldo de verduras
- 10 ml de aceite de oliva
- 5 g de cúrcuma en polvo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

## Raviolis de Calabacín Rellenos de Ricotta de Almendras y Pesto de Albahaca

30'

Intermedia

2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los calabacines:** Con un pelador, corta los calabacines en láminas finas a lo largo. Sazona ligeramente con sal y deja reposar 5 minutos para ablandarlas.
2. **Hacer el pesto de albahaca:** En una batidora, mezcla la albahaca, las almendras, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Procesa hasta obtener una textura suave.
3. **Preparar el relleno:** Mezcla la ricotta de almendras con una cucharada del pesto de albahaca para dar sabor al relleno.
4. **Montar los raviolis:** Coloca una cucharadita de ricotta de almendras en el centro de dos láminas de calabacín cruzadas. Pliega los extremos para formar un ravioli y repite con el resto.
5. **Servir los raviolis:** Coloca los raviolis en un plato y rocía con el pesto de albahaca restante. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 210 kcal	 Proteínas 7 g	 Carbohidratos 10 g	 Grasas 16 g	 Fibra 4 g
--	--	---	--	--



### INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos
- 100 g de ricotta de almendras
- 10 g de albahaca fresca
- 15 g de almendras
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Sopa de Tomate y Pimiento Asado con Tostones de Garbanzo

🕒 35' 🍴 Fácil 🍳 4



### INGREDIENTES

- 500 g de tomates maduros
- 2 pimientos rojos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 750 ml de caldo de verduras
- 20 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 200 g de garbanzos cocidos
- 5 g de pimentón ahumado

### INSTRUCCIONES

1. **Asar las verduras:** Precalienta el horno a 200 °C. Corta los tomates y pimientos en trozos grandes y colócalos en una bandeja junto con la cebolla y los ajos. Rocía con 15 ml de aceite de oliva, sazona con sal y pimienta, y hornea durante 20 minutos o hasta que estén dorados.
2. **Preparar la sopa:** Transfiere las verduras asadas a una cacerola, añade el caldo de verduras y cocina a fuego medio durante 10 minutos. Luego, bate la mezcla hasta obtener una textura suave.
3. **Sazonar la sopa:** Ajusta la sal y la pimienta al gusto y mantenla caliente a fuego bajo.
4. **Hacer los tostones de garbanzo:** En un tazón, mezcla los garbanzos cocidos con el pimentón ahumado, sal y el resto de aceite. Extiéndelos en una bandeja y hornea a 200 °C durante 10-12 minutos, o hasta que estén crujientes.
5. **Servir la sopa:** Vierte la sopa en tazones individuales y decora con los tostones de garbanzo. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
180 kcal	5 g	25 g	6 g	6 g

## Wraps de Lechuga con Pollo al Limón y Salsa de Yogur y Pepino

🕒 20' 🍴 Fácil 🍳 4



### INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- 1 lechuga romana o iceberg
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 10 ml de aceite de oliva
- 1 pepino pequeño
- 100 g de yogur griego natural
- 1 diente de ajo
- 5 g de menta fresca
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el pollo:** Corta las pechugas de pollo en tiras. Marina con el jugo de limón, la ralladura, sal, pimienta y aceite de oliva. Deja reposar 5 minutos.
2. **Cocinar el pollo:** En una sartén a fuego medio, cocina el pollo hasta que esté dorado y cocido por dentro, aproximadamente 5-7 minutos. Reserva.
3. **Preparar la salsa de yogur y pepino:** Ralla el pepino y mézclalo con el yogur, el ajo picado, sal y pimienta al gusto.
4. **Armar los wraps:** Separa las hojas de lechuga y coloca una porción de pollo en cada hoja. Añade una cucharada de salsa de yogur y pepino.
5. **Servir:** Enrolla cada hoja de lechuga para formar un wrap. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
150 kcal	15 g	5 g	7 g	2 g

## Ensalada de Quinoa Roja con Almendras Tostadas y Albahaca Fresca

🕒 20' 🍴 Fácil 🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar la quinoa:** Enjuaga la quinoa bajo agua fría y colócala en una cacerola con el agua. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina durante 15 minutos, o hasta que la quinoa esté tierna y haya absorbido el agua. Deja enfriar.
2. **Tostar las almendras:** En una sartén sin aceite, tuesta las almendras a fuego medio hasta que estén doradas y crujientes. Reserva.
3. **Preparar los vegetales:** Corta el pimiento rojo y el pepino en cubos pequeños, y pica la albahaca fresca.
4. **Mezclar la ensalada:** En un tazón grande, combina la quinoa cocida, las almendras tostadas, el pimiento, el pepino y la albahaca.
5. **Aliñar:** Añade el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Mezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen del aliño. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 220 kcal	Proteínas 7 g	Carbohidratos 25 g	Grasas 10 g	Fibra 5 g



### INGREDIENTES

- 200 g de quinoa roja
- 700 ml de agua
- 50 g de almendras laminadas
- 10 g de albahaca fresca
- 1 pimiento rojo
- 1 pepino pequeño
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 ml de jugo de limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Hamburguesas de Remolacha y Garbanzo con Salsa de Yogur y Menta

🕒 30' 🍴 Intermedia 🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la mezcla de hamburguesa:** En un procesador de alimentos, combina los garbanzos, la remolacha en trozos, el ajo, el perejil, el pan rallado, el huevo, 1 g de sal y la pimienta. Procesa hasta obtener una mezcla homogénea pero con algo de textura.
2. **Formar las hamburguesas:** Divide la mezcla en cuatro porciones y dales forma de hamburguesa.
3. **Cocinar las hamburguesas:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Cocina las hamburguesas de remolacha y garbanzo durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y firmes.
4. **Preparar la salsa de yogur y menta:** En un tazón pequeño, mezcla el yogur con la menta picada, el jugo de limón y 1 g de sal.
5. **Servir:** Coloca cada hamburguesa en un pan o plato, y añade una cucharada de salsa de yogur y menta por encima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 220 kcal	Proteínas 10 g	Carbohidratos 28 g	Grasas 8 g	Fibra 7 g



### INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos cocidos
- 150 g de remolacha cocida
- 50 g de pan rallado integral
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- 5 g de perejil fresco
- 2 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 15 ml de aceite de oliva
- 100 g de yogur natural
- 5 g de menta fresca picada
- 5 ml de jugo de limón

## Fajitas de Pollo Marinadas en Lima y Cilantro con Guacamole de Piña

🕒 30' 🍴 Fácil 🍳 4



### INGREDIENTES

- 400 g de pechuga de pollo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla morada
- 15 ml de aceite de oliva
- 2 limas (jugo y ralladura)
- 10 g de cilantro fresco
- 2 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 1 aguacate maduro
- 100 g de piña fresca
- 5 g de cilantro fresco
- 5 ml de jugo de limón

### INSTRUCCIONES

1. **Marinar el pollo:** Corta el pollo en tiras y mézclalo con el jugo y ralladura de lima, cilantro fresco picado, 1 g de sal y pimienta. Deja marinar durante 10-15 minutos.
2. **Preparar las verduras:** Corta los pimientos y la cebolla en tiras.
3. **Cocinar el pollo y las verduras:** Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto y saltea el pollo hasta que esté dorado. Añade los pimientos y la cebolla y cocina 5 minutos más, hasta que las verduras estén tiernas.
4. **Hacer el guacamole de piña:** En un tazón, machaca el aguacate y mézclalo con la piña, el cilantro fresco, el jugo de limón y 1 g de sal.
5. **Servir:** Coloca el pollo y las verduras en tortillas calientes y añade una cucharada de guacamole de piña. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
280 kcal	20 g	18 g	12 g	5 g

## Brochetas de Gambas con Salsa de Ajo y Jengibre sobre Cama de Espinacas Salteadas

🕒 25' 🍴 Fácil 🍳 4



### INGREDIENTES

- 400 g de gambas
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 15 ml de salsa de soja sin gluten
- 15 ml de aceite de oliva
- 200 g de espinacas frescas
- Jugo de 1 limón
- 5 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la marinada:** En un tazón, mezcla el ajo y el jengibre finamente picados, la salsa de soja, el jugo de limón, sal y pimienta. Marina las gambas en esta mezcla durante 10 minutos.
2. **Ensartar las gambas:** Coloca las gambas marinadas en brochetas, asegurando 3-4 gambas por brocheta.
3. **Cocinar las brochetas:** En una sartén grande o parrilla caliente con un poco de aceite de oliva, cocina las brochetas a fuego medio-alto durante 2-3 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y cocidas.
4. **Saltear las espinacas:** En una sartén aparte, calienta un poco de aceite de oliva y saltea las espinacas durante 2 minutos, hasta que se marchiten. Sazona con sal y pimienta al gusto.
5. **Servir:** Coloca las espinacas salteadas en un plato y acomoda las brochetas de gambas encima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
180 kcal	18 g	5 g	9 g	3 g

## Tagliatelle de Calabacín con Salsa Cremosa de Anacardos y Ajo Asado

🕒 20'

🔪 Fácil

🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los tagliatelle de calabacín:** Con un pelador o espiralizador, corta los calabacines en tiras largas, simulando la forma de tagliatelle. Reserva.
2. **Hacer la salsa cremosa:** En una batidora, mezcla los anacardos (remojados previamente 4 horas) escurridos, el ajo asado, el jugo de limón, el agua, la sal, la pimienta y la levadura nutricional (opcional). Bate hasta obtener una salsa suave y cremosa, ajustando la consistencia con más líquido si es necesario.
3. **Calentar la salsa:** En una sartén grande a fuego bajo, calienta la salsa de anacardos hasta que esté tibia. Remueve ocasionalmente.
4. **Combinar con el calabacín:** Añade los tagliatelle de calabacín a la sartén con la salsa y cocina durante 2-3 minutos, solo hasta que se calienten ligeramente.
5. **Servir:** Coloca los tagliatelle en platos individuales y rocía con la salsa cremosa. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥩	🌾	💧	🍷
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
230 kcal	8 g	15 g	16 g	4 g



### INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos
- 100 g de anacardos
- 2 dientes de ajo asado
- 15 ml de jugo de limón
- 100 ml de agua
- 10 g de levadura nutricional
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

## Ensalada de Kale con Boniato Rostizado y Aderezo de Mostaza y Sirope de Agave

🕒 35'

🔪 Intermedia

🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Prepara el boniato:** Precalienta el horno a 200°C. Pela y corta el boniato en cubos pequeños. Colócalo en una bandeja para horno, rocía con 10 ml de aceite de oliva, salpimienta y mezcla bien. Rostiza durante 25 minutos o hasta que esté tierno y dorado.
2. **Prepara el kale:** Mientras el boniato se cocina, masajea las hojas de kale con 10 ml de aceite de oliva y una pizca de sal durante 2-3 minutos, hasta que las hojas estén más tiernas y oscuras. Reserva.
3. **Haz el aderezo:** En un tazón pequeño, mezcla la mostaza, el sirope de agave, el vinagre de manzana, los 40 ml de aceite de oliva, sal y pimienta. Bate bien hasta que quede una emulsión suave.
4. **Ensamblar la ensalada:** Cuando el boniato esté listo, agrégalo a las hojas de kale. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
5. **Sirve:** Sirve inmediatamente la ensalada, decorando con un poco más de pimienta si lo deseas. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥩	🌾	💧	🍷
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
380 kcal	6 g	40 g	24 g	8 g



### INGREDIENTES

- 200 g de kale fresco
- 1 boniato mediano
- 20 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 30 ml de mostaza Dijon
- 10 ml de sirope de agave
- 15 ml de vinagre de manzana
- 40 ml de aceite de oliva

## Cazuela de Verduras al Horno con Hierbas Frescas y Aceitunas Kalamata

40' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 cebolla roja
- 2 tomates
- 50 g de aceitunas Kalamata
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 g de tomillo fresco
- 5 g de romero fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las verduras:** Precalienta el horno a 200 °C. Corta la berenjena, el calabacín, los pimientos, la cebolla y los tomates en trozos medianos.
2. **Mezclar con hierbas y condimentos:** En un tazón grande, mezcla las verduras con el aceite de oliva, el tomillo y el romero. Sazona con sal y pimienta al gusto.
3. **Hornear las verduras:** Coloca las verduras en una cazuela o bandeja para hornear en una sola capa. Hornea durante 30-35 minutos, removiendo a la mitad del tiempo para asegurar una cocción uniforme.
4. **Añadir las aceitunas:** A los últimos 5 minutos de horneado, añade las aceitunas Kalamata sin hueso a la cazuela para que se integren con el resto de los sabores.
5. **Servir:** Retira la cazuela del horno y transfiere las verduras a platos individuales. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
140 kcal	3 g	10 g	9 g	4 g

## Filete de Pavo con Salsa de Granada y Alcaparras sobre Cous Cous de Coliflor

40' Intermedio 2



### INGREDIENTES

- 2 filetes de pavo
- 1 coliflor pequeña
- 1 granada
- 20 g de alcaparras
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 5 g de perejil fresco
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

1. **Prepara el cous cous de coliflor:** Lava la coliflor, córtala en floretes y procesa en un robot de cocina hasta que obtengas una textura similar al cous cous. Reserva.
2. **Cocina la coliflor:** En una sartén grande, calienta 15 ml de aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo picado y saltea durante 1 minuto. Agrega la coliflor procesada,azona con sal y pimienta, y cocina durante 5-7 minutos removiendo ocasionalmente, hasta que esté tierna. Reserva caliente.
3. **Cocina los filetes de pavo:** Salpimenta los filetes de pavo por ambos lados. En otra sartén, calienta 10 ml de aceite de oliva a fuego medio-alto y cocina los filetes durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y bien cocidos. Retíralos y deja reposar.
4. **Prepara la salsa de granada y alcaparras:** Exprime el jugo de la granada. En la misma sartén donde cocinaste el pavo, añade el jugo de granada y las alcaparras. Cocina a fuego medio durante 3-4 minutos, hasta que la salsa se reduzca un poco. Ajusta de sal y pimienta al gusto.
5. **Sirve:** Coloca una base de cous cous de coliflor en cada plato. Añade los filetes de pavo encima y vierte la salsa de granada y alcaparras por encima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
350 kcal	40 g	20 g	15 g	5 g

## Rollitos de Nori con Aguacate, Pepino y Salsa de Sésamo

🕒 15' 🍴 Fácil 🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta el aguacate, el pepino y la zanahoria en tiras finas.
2. **Armar los rollitos:** Coloca una lámina de nori sobre una superficie limpia. Acomoda tiras de aguacate, pepino y zanahoria en el centro de la lámina.
3. **Enrollar el nori:** Humedece ligeramente el borde de la lámina de nori con agua para sellar. Enrolla firmemente desde un extremo hasta el otro, asegurándote de que el rollo quede bien cerrado.
4. **Preparar la salsa de sésamo:** En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soja, el aceite de sésamo y el jugo de limón.
5. **Servir los rollitos:** Corta cada rollo en porciones y rocía con las semillas de sésamo y el cebollino fresco picado (opcional). ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 90 kcal	 Proteínas 2 g	 Carbohidratos 8 g	 Grasas 6 g	 Fibra 3 g
---	--	--	---	--



### INGREDIENTES

- 4 láminas de alga nori
- 1 aguacate maduro
- 1 pepino
- 50 g de zanahoria
- 10 g de semillas de sésamo tostado
- 15 ml de salsa de soja sin gluten
- 5 ml de aceite de sésamo
- 5 ml de jugo de limón
- 5 g de cebollino fresco

## Risotto de Coliflor y Coco con Espárragos Blancos

🕒 30' 🍴 Intermedia 🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la coliflor:** Ralla o procesa la coliflor hasta obtener una textura similar al arroz. Reserva.
2. **Saltear la base:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva y añade la cebolla y el ajo picados. Cocina a fuego medio hasta que estén dorados y suelten aroma.
3. **Cocinar la coliflor:** Agrega la coliflor rallada a la sartén, remueve bien y cocina por 5 minutos hasta que esté tierna.
4. **Incorporar la leche de coco:** Añade la leche de coco y la levadura nutricional (opcional), sazona con sal y pimienta, y cocina a fuego bajo durante 10 minutos, removiendo ocasionalmente hasta que la mezcla esté cremosa.
5. **Cocinar los espárragos:** Mientras el risotto se cocina, corta los espárragos en trozos y saltéalos en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén tiernos y dorados, aproximadamente 5 minutos. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 160 kcal	 Proteínas 4 g	 Carbohidratos 12 g	 Grasas 11 g	 Fibra 5 g
--	--	---	--	--



### INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana
- 200 ml de leche de coco
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 200 g de espárragos blancos
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 g de levadura nutricional
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

## Tartar de Salmón con Aguacate, Jengibre y Mango en Reducción de Soja

🕒 20' 🍴 Fácil 🍽️ 2



### INGREDIENTES

- 200 g de salmón fresco
- 1 aguacate mediano
- 1 mango maduro
- 10 g de jengibre fresco
- 30 ml de salsa de soja sin gluten
- 10 ml de jugo de limón
- 5 ml de aceite de sésamo
- 5 g de semillas de sésamo tostadas
- 1 cebolla morada pequeña
- 10 ml de vinagre de arroz
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

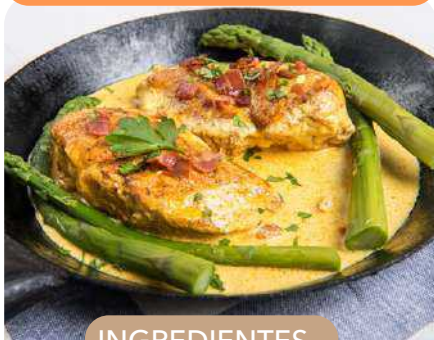
1. **Prepara la reducción de soja:** En una pequeña cacerola, coloca la salsa de soja y el vinagre de arroz a fuego bajo. Cocina durante 5-7 minutos hasta que la mezcla se reduzca ligeramente y espese un poco. Retira del fuego y deja enfriar.
2. **Prepara los ingredientes del tartar:** Corta el salmón fresco en cubos pequeños. Pela el aguacate y el mango, y córtalos también en cubos similares al salmón. Pica finamente la cebolla morada.
3. **Marina el salmón:** Coloca los cubos de salmón en un bol y mézclalos con el jengibre rallado, el jugo de limón y el aceite de sésamo. Añade sal y pimienta al gusto y deja reposar en el frigorífico mientras preparas el resto.
4. **Ensamblar el tartar:** En un molde circular o de anillo, coloca una capa de aguacate en la base, seguida de una capa de mango y termina con la mezcla de salmón marinado. Presiona ligeramente para que quede compacto.
5. **Sirve:** Retira el molde y rocía ligeramente con la reducción de soja. Espolvorea con semillas de sésamo tostadas para decorar. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 400 kcal	Proteínas 20 g	Carbohidratos 20 g	Grasas 30 g	Fibra 6 g

## Pollo al Horno en Salsa de Limón y Romero con Espárragos Asados

🕒 45' 🍴 Fácil 🍽️ 2






### INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- 250 g de espárragos verdes
- 1 limón
- 2 ramas de romero fresco
- 30 ml de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de caldo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

1. **Precalienta el horno** a 200°C.
2. **Marina el pollo:** En un bol pequeño, mezcla el jugo y la ralladura del limón, 20 ml de aceite de oliva, las hojas de romero picadas y los dientes de ajo picados. Salpimienta las pechugas de pollo y mézclalas con la marinada. Deja reposar durante 10 minutos.
3. **Hornea el pollo:** Coloca las pechugas de pollo en una bandeja para horno y vierte el caldo de pollo alrededor. Hornea durante 25-30 minutos, regando con el jugo de la bandeja a la mitad del tiempo, hasta que estén doradas y cocidas por dentro.
4. **Prepara los espárragos:** Mientras el pollo se hornea, lava los espárragos y corta la parte inferior fibrosa. Colócalos en otra bandeja, rocía con los 10 ml de aceite de oliva restantes, salpimienta y mezcla bien. Añade los espárragos al horno durante los últimos 15 minutos de cocción del pollo, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
5. **Sirve:** Sirve las pechugas de pollo con los espárragos asados. Vierte un poco del jugo de cocción del pollo sobre la carne para darle más sabor. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 350 kcal	Proteínas 40 g	Carbohidratos 8 g	Grasas 18 g	Fibra 4 g

## Tofu al Curry Verde con Calabacín y Zanahorias Glaseadas

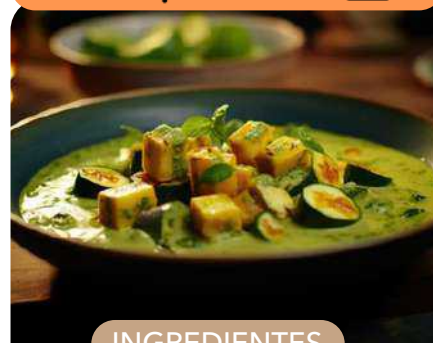
🕒 35' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Prepara las verduras:** Lava el calabacín y córtalo en rodajas finas. Pela las zanahorias y córtalas en tiras largas y finas o bastones.
2. **Saltea el tofu:** Corta el tofu en cubos. En una sartén grande, calienta 5 ml de aceite de oliva a fuego medio-alto. Añade los cubos de tofu y saltéalos durante 5-7 minutos, hasta que estén dorados por todos los lados. Reserva.
3. **Haz el curry verde:** En la misma sartén, añade el resto del aceite de oliva y el diente de ajo picado. Sofríe durante 1 minuto. Agrega la pasta de curry verde y remueve durante 1-2 minutos para que libere todo su aroma. Luego, vierte la leche de coco, mezcla bien y cocina a fuego bajo durante 5 minutos. Añade los cubos de tofu y el calabacín a la sartén, y cocina todo junto por 10 minutos. Ajusta de sal y pimienta al gusto.
4. **Glasea las zanahorias:** En otra sartén, agrega las zanahorias junto con la salsa de soja, la miel, y el jugo de limón. Cocina a fuego medio, removiendo de vez en cuando, hasta que las zanahorias estén tiernas y glaseadas (aprox. 7-8 minutos).
5. **Sirve:** Sirve el tofu al curry verde acompañado de las zanahorias glaseadas. Decora con cilantro fresco picado. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🍷	🌾	🥑	🌾
Calorías 400 kcal	Proteínas 15 g	Carbohidratos 30 g	Grasas 26 g	Fibra 7 g



### INGREDIENTES

- 200 g de tofu firme
- 1 calabacín mediano
- 2 zanahorias medianas
- 200 ml de leche de coco
- 20 g de pasta de curry verde
- 1 diente de ajo
- 10 ml de aceite de oliva
- 10 ml de salsa de soja sin gluten
- 5 g de miel
- 5 ml de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar

## Lomo de Atún Sellado con Salsa de Sésamo y Wasabi sobre Ensalada de Wakame

🕒 25' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Hidrata las algas wakame:** Coloca las algas wakame en un tazón con agua tibia durante 5 minutos para hidratarlas. Luego, escúrrelas y resérvalas.
2. **Prepara la ensalada:** Pela el pepino y la zanahoria y córtalos en tiras finas. Mezcla las verduras con las algas wakame hidratadas, agrega el vinagre de arroz, un poco de jugo de limón, y salpimienta al gusto. Reserva en la nevera.
3. **Prepara la salsa de sésamo y wasabi:** En un tazón pequeño, mezcla el aceite de sésamo, la salsa de soja, la pasta de wasabi y el jugo de limón. Ajusta de sal y pimienta si es necesario.
4. **Sellar el atún:** Sazona los lomos de atún con sal y pimienta. Cubre ambos lados de los lomos con las semillas de sésamo. En una sartén grande, calienta una cucharada de aceite de sésamo a fuego alto. Sella el atún por cada lado durante 1-2 minutos, asegurándote de que quede dorado por fuera pero aún crudo en el centro (si lo prefieres más cocido, aumenta el tiempo de cocción).
5. **Sirve:** Corta el atún sellado en rodajas finas y colócalo sobre la ensalada de wakame y vegetales. Rocía con la salsa de sésamo y wasabi. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🍷	🌾	🥑	🌾
Calorías 350 kcal	Proteínas 35 g	Carbohidratos 12 g	Grasas 18 g	Fibra 4 g



### INGREDIENTES

- 2 lomos de atún fresco
- 10 g de algas wakame deshidratadas
- 20 g de sésamo blanco y negro
- 15 ml de aceite de sésamo
- 10 ml de salsa de soja sin gluten
- 5 g de pasta de wasabi
- 10 ml de jugo de limón
- 1 pepino
- 1 zanahoria mediana
- 10 ml de vinagre de arroz
- Sal y pimienta al gusto

## Cazuela de Coliflor Asada con Salsa de Ajo y Tahini

40' Fácil 2



### INGREDIENTES

- 1 coliflor pequeña
- 30 ml de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 50 g de tahini
- 20 ml de jugo de limón
- 10 ml de agua
- 5 g de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Precalienta el horno** a 200°C.
2. **Prepara la coliflor:** Corta la coliflor en floretes medianos. Colócalos en una bandeja para horno, rocía con 15 ml de aceite de oliva, salpimienta y mezcla bien. Hornea durante 25-30 minutos o hasta que la coliflor esté dorada y tierna, removiendo a mitad de cocción.
3. **Prepara la salsa de tahini:** Mientras la coliflor se asa, mezcla en un tazón el tahini, el jugo de limón, el comino y el agua. Pela y ralla los dientes de ajo, añádelos a la mezcla y bate bien hasta obtener una salsa suave. Si es necesario, ajusta la consistencia con un poco más de agua. Salpimienta al gusto.
4. **Montaje:** Una vez que la coliflor esté asada, colócala en una cazuela o fuente y vierte la salsa de ajo y tahini por encima, mezclando suavemente para que todos los floretes queden bien cubiertos.
5. **Sirve:** Decora con perejil fresco picado y sirve caliente. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
300 kcal	8 g	20 g	22 g	7 g

## Filete de Merluza al Horno con Reducción de Lima y Puré de Espárragos

30' Fácil 2



### INGREDIENTES

- 2 filetes de merluza
- 1 lima (jugo y ralladura)
- 200 g de espárragos verdes
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 g de mantequilla
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la merluza:** Precalienta el horno a 180 °C. Coloca los filetes de merluza en una bandeja para hornear, sazónalos con sal, pimienta y un poco de jugo de lima. Hornea durante 12-15 minutos, hasta que la merluza esté tierna y cocida.
2. **Cocinar los espárragos:** Mientras tanto, corta los extremos duros de los espárragos y cocina los tallos en agua hirviendo con una pizca de sal durante 5-7 minutos, o hasta que estén tiernos.
3. **Preparar el puré de espárragos:** Escurre los espárragos y procésalos en una batidora con una pizca de sal, pimienta, y mantequilla (opcional) hasta obtener un puré suave.
4. **Hacer la reducción de lima:** En una cacerola pequeña, añade el jugo de lima y la ralladura. Cocina a fuego bajo durante 3-4 minutos hasta que el jugo se reduzca ligeramente y espese, formando una reducción aromática.
5. **Montar el plato:** Coloca una porción de puré de espárragos en cada plato, acomoda el filete de merluza sobre el puré y rocía con la reducción de lima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
350 kcal	40 g	8 g	18 g	4 g

## Pollo Marinado en Jengibre y Miel con Ensalada de Pepino y Sésamo

🕒 90'

👉 Fácil

🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Prepara la marinada:** En un tazón, mezcla el jengibre rallado, la miel, la salsa de soja, el jugo de limón y el ajo picado. Salpimienta las pechugas de pollo y colócalas en la marinada. Deja reposar en la nevera durante al menos 1 hora (cuanto más tiempo, mejor será el sabor).
2. **Cocina el pollo:** Precalienta una sartén o parrilla a fuego medio-alto. Retira las pechugas de pollo de la marinada y cocínalas durante 5-6 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y bien cocidas por dentro. Reserva y deja reposar unos minutos antes de cortarlas.
3. **Prepara la ensalada de pepino:** Pela el pepino y córtalo en rodajas finas o en tiras largas con un pelador. En un bol pequeño, mezcla el vinagre de arroz, el aceite de sésamo y una pizca de sal. Añade las rodajas de pepino y las semillas de sésamo tostadas, mezclando bien.
4. **Sirve:** Coloca las pechugas de pollo en un plato y acompáñalas con la ensalada de pepino. Decora con cilantro fresco picado. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo
- 20 g de jengibre fresco
- 30 ml de miel
- 20 ml de salsa de soja sin gluten
- 15 ml de jugo de limón
- 1 diente de ajo picado
- 1 pepino grande
- 10 g de semillas de sésamo tostadas
- 10 ml de vinagre de arroz
- 10 ml de aceite de sésamo
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 400 kcal	Proteínas 35 g	Carbohidratos 20 g	Grasas 18 g	Fibra 3 g

## Bowl de Quinoa con Tomate Asado, Rúcula y Vinagreta de Albahaca

🕒 30'

👉 Fácil

🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Cocina la quinoa:** Lava bien la quinoa bajo agua fría. Luego, ponla a cocinar en una cacerola con 300 ml de agua y una pizca de sal. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que toda el agua se haya absorbido y la quinoa esté esponjosa. Reserva.
2. **Asa los tomates:** Precalienta el horno a 200°C. Coloca los tomates cherry en una bandeja, rocía con 10 ml de aceite de oliva, añade el ajo picado, salpimienta y hornea durante 15 minutos, hasta que estén tiernos y ligeramente dorados.
3. **Prepara la vinagreta de albahaca:** En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva restante (20 ml), el vinagre balsámico y las hojas de albahaca finamente picadas. Añade una pizca de sal y pimienta, y bate bien hasta que la vinagreta esté emulsionada.
4. **Montar el bowl:** Coloca una base de quinoa cocida en cada bowl. Añade los tomates asados y la rúcula fresca por encima. Rocía generosamente con la vinagreta de albahaca.
5. **Sirve:** Decora con piñones tostados si los usas, y sirve inmediatamente. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

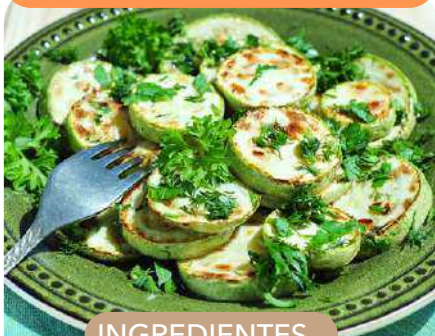
- 150 g de quinoa
- 200 g de tomates cherry
- 50 g de rúcula fresca
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 ml de vinagre balsámico
- 1 diente de ajo
- 10 hojas de albahaca fresca
- Sal y pimienta al gusto
- 10 g de piñones tostados

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 350 kcal	Proteínas 10 g	Carbohidratos 40 g	Grasas 18 g	Fibra 6 g

## Carpaccio de Calabacín con Albahaca, Piñones y Aceite de Coco

15' Fácil 2



### INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos
- 20 g de piñones
- 10 hojas de albahaca fresca
- 15 ml de aceite de coco
- 10 ml de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto
- 10 g de queso parmesano rallado

### INSTRUCCIONES

1. **Prepara los calabacines:** Lava bien los calabacines y córtalos en rodajas finas usando una mandolina o un cuchillo afilado.
2. **Tostar los piñones:** En una sartén pequeña, tuesta los piñones a fuego medio durante 2-3 minutos, removiendo constantemente hasta que estén dorados. Reserva.
3. **Aliñar el calabacín:** Coloca las rodajas de calabacín en un plato amplio, superponiéndolas ligeramente. Rocía con el aceite de coco derretido y el jugo de limón. Salpimienta al gusto.
4. **Añade los piñones y la albahaca:** Esparce las hojas de albahaca fresca y los piñones tostados por encima del calabacín.
5. **Sirve:** Decora con un poco de queso parmesano rallado (opcional) y sirve inmediatamente. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
200 kcal	4 g	8 g	18 g	3 g

## Curry Verde de Tofu con Leche de Coco y Cilantro Fresco

30' Fácil 2



### INGREDIENTES

- 200 g de tofu firme
- 200 ml de leche de coco
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla pequeña
- 20 g de pasta de curry verde
- 10 ml de aceite de coco
- 1 diente de ajo
- 10 g de cilantro fresco
- 100 ml de caldo de verduras
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta al gusto
- Arroz basmati

### INSTRUCCIONES

1. **Prepara el tofu:** Corta el tofu en cubos. En una sartén grande, calienta el aceite de coco a fuego medio-alto y saltea los cubos de tofu durante 5-7 minutos, hasta que estén dorados por todos lados. Retira el tofu y reserva.
2. **Saltea las verduras:** En la misma sartén, agrega la cebolla picada y el ajo picado. Sofríe durante 3 minutos. Luego, añade el calabacín y el pimiento cortados en tiras finas, y cocina durante 5 minutos más, removiendo de vez en cuando.
3. **Agrega la pasta de curry:** Añade la pasta de curry verde a la sartén y cocina durante 1-2 minutos, removiendo bien para que se mezcle con las verduras.
4. **Incorpora la leche de coco:** Vierte la leche de coco y el caldo de verduras en la sartén. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10 minutos, para que los sabores se integren.
5. **Añade el tofu y el cilantro:** Incorpora los cubos de tofu dorados y cocina durante 2-3 minutos más. Ajusta el punto de sal y pimienta, y agrega el jugo de limón para darle frescura.
6. **Sirve:** Sirve el curry caliente, decorado con cilantro fresco picado. Puedes acompañarlo con arroz basmati si lo deseas. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
400 kcal	15 g	20 g	30 g	5 g

## Salmón en Costra de Almendras con Espárragos a la Plancha

🕒 25'

👉 Fácil

🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Precalienta el horno** a 200°C.
2. **Prepara el salmón:** Sazona los filetes de salmón con sal, pimienta y un poco de ralladura de limón. Bate el huevo en un tazón pequeño. Pasa cada filete de salmón por el huevo batido y luego cúbrelo con las almendras laminadas, presionando suavemente para que se adhieran bien.
3. **Hornea el salmón:** Coloca los filetes de salmón en una bandeja de horno forrada con papel de horno y hornea durante 12-15 minutos, hasta que el salmón esté cocido y las almendras doradas.
4. **Prepara los espárragos:** Mientras el salmón se hornea, lava los espárragos y corta los extremos duros. En una sartén grande, calienta 10 ml de aceite de oliva a fuego medio-alto y cocina los espárragos durante 5-7 minutos, girándolos ocasionalmente hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Sazona con sal y pimienta.
5. **Sirve:** Coloca los espárragos a la plancha en el plato junto con el salmón en costra de almendras. Rocía con un poco de jugo de limón y decora con perejil fresco picado. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 2 filetes de salmón
- 50 g de almendras laminadas
- 1 huevo
- 10 g de perejil fresco picado
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 250 g de espárragos verdes
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 450 kcal	Proteínas 35 g	Carbohidratos 8 g	Grasas 30 g	Fibra 5 g

## Pimientos Asados Rellenos de Lentejas Rojas con Salsa de Yogur y Cilantro

🕒 45'

👉 Fácil

🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Precalienta el horno** a 200°C. Corta la parte superior de los pimientos y retira las semillas. Colócalos en una bandeja y ásalos durante 20-25 minutos, hasta que estén tiernos.
2. **Cocina las lentejas:** Mientras los pimientos se asan, cocina las lentejas en el caldo de verduras durante 15 minutos, hasta que estén tiernas. Escurre y reserva.
3. **Prepara el sofrito:** En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo picados durante 5 minutos, hasta que estén dorados. Añade las lentejas cocidas, salpimienta y cocina 2 minutos más. Retira del fuego y mezcla con la mitad del cilantro picado.
4. **Rellena los pimientos:** Saca los pimientos del horno, rellénalos con la mezcla de lentejas y vuelve a hornearlos durante 5 minutos más.
5. **Prepara la salsa:** Mezcla el yogur con el jugo de limón y el resto del cilantro picado. Salpimienta al gusto.
6. **Sirve:** Coloca los pimientos rellenos en un plato y acompaña con la salsa de yogur y cilantro. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 2 pimientos rojos grandes
- 100 g de lentejas rojas
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 10 g de cilantro fresco
- 200 ml de caldo de verduras
- 10 ml de aceite de oliva v
- 100 g de yogur natural
- 5 ml de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 320 kcal	Proteínas 18 g	Carbohidratos 40 g	Grasas 10 g	Fibra 12 g

## Pasta de Trigo Sarraceno con Verduras de Temporada y Pesto de Albahaca

30' Fácil 2



### INGREDIENTES

- 200 g de pasta de trigo sarraceno
- 1 calabacín mediano
- 1 zanahoria mediana
- 100 g de espárragos verdes
- 1 pimiento rojo
- 70 ml de aceite de oliva
- 30 g de hojas de albahaca fresca
- 20 g de piñones
- 30 g de queso parmesano
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 10 ml de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

1. **Cocina la pasta:** Hierva la pasta de trigo sarraceno en agua con sal según las instrucciones del paquete (8-10 minutos). Escurre y reserva.
2. **Saltea las verduras:** Corta el calabacín, la zanahoria, los espárragos y el pimiento en tiras. Calienta 20 ml de aceite de oliva en una sartén y saltea las verduras durante 8-10 minutos hasta que estén tiernas pero crujientes. Salpimienta al gusto.
3. **Prepara el pesto:** En un procesador de alimentos, mezcla las hojas de albahaca, piñones, parmesano, ajo, jugo de limón, sal y pimienta. Añade 50 ml de aceite de oliva gradualmente mientras procesas hasta obtener una salsa suave.
4. **Mezcla todo:** Añade la pasta cocida a la sartén con las verduras, mezcla bien, y luego añade el pesto.
5. **Sirve:** Reparte en platos y decora con más queso parmesano si lo deseas. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
520 kcal	18 g	55 g	28 g	8 g

## Estofado de Garbanzos y Espinacas con Pimentón Dulce

40' Fácil 4





### INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos cocidos
- 200 g de espinacas frescas
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 400 g de tomate triturado
- 500 ml de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 g de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

1. **Sofríe la cebolla y el ajo:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla picada y sofríe durante 5 minutos, hasta que esté blanda y transparente. Añade el ajo picado y cocina 1 minuto más.
2. **Añade el pimentón y el tomate:** Agrega el pimentón dulce y mezcla rápidamente para que no se queme. Inmediatamente, incorpora el tomate triturado y cocina por 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
3. **Incorpora los garbanzos y el caldo:** Añade los garbanzos cocidos, el caldo de verduras y la hoja de laurel. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento durante 20 minutos para que los sabores se integren.
4. **Añade las espinacas:** Agrega las espinacas frescas en los últimos 5 minutos de cocción. Cocina hasta que las espinacas se hayan reducido y estén tiernas.
5. **Sirve:** Retira la hoja de laurel, ajusta el punto de sal y pimienta, y sirve caliente. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

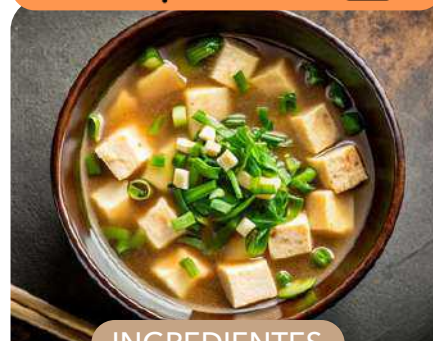
 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
250 kcal	10 g	35 g	7 g	8 g

## Sopa de Miso con Tofu, Setas Shiitake y Cebollino Fresco

🕒 20' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Hidrata las algas:** Coloca las algas wakame en un bol con agua tibia durante 5 minutos. Escúrrelas y resérvalas.
2. **Prepara las setas y el tofu:** Limpia las setas shiitake y córtalas en láminas finas. Corta el tofu en cubos pequeños.
3. **Cocina la base de la sopa:** En una olla, lleva el agua a ebullición y añade las setas shiitake y la cebolla picada. Cocina durante 5-7 minutos hasta que las setas estén tiernas.
4. **Añade el miso y el tofu:** Disuelve la pasta de miso en un poco de agua caliente en un tazón aparte, luego añádela a la olla junto con el tofu y las algas wakame. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 2-3 minutos sin que llegue a hervir para conservar los beneficios del miso.
5. **Sirve:** Retira del fuego, ajusta el punto de sal. Sirve la sopa caliente y decora con cebollino fresco picado por encima. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 750 ml de agua
- 30 g de pasta de miso
- 150 g de tofu firme
- 100 g de setas shiitake
- 1 cebolla pequeña
- 10 g de cebollino fresco
- 5 g de algas wakame deshidratadas
- Sal al gusto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
180 kcal	12 g	12 g	8 g	3 g

## Risotto de Amaranto con Champiñones, Ajo Negro y Reducción de Balsámico

🕒 45' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Prepara la reducción de balsámico:** En una cacerola pequeña, calienta el vinagre balsámico a fuego medio y deja reducir durante 8-10 minutos, hasta que espese ligeramente. Reserva.
2. **Cocina el amaranto:** En una olla, hierve el caldo de verduras. Añade el amaranto y cocina a fuego medio-bajo durante 20-25 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que el amaranto esté tierno y haya absorbido casi todo el líquido. Si es necesario, añade más caldo. Reserva.
3. **Saltea los champiñones:** Limpia y corta los champiñones en láminas. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla picada y sofríe durante 5 minutos hasta que esté blanda y transparente. Agrega los champiñones y saltea durante 5-7 minutos hasta que estén dorados y tiernos. Añade los dientes de ajo negro picados y cocina 2 minutos más.
4. **Mezcla el amaranto con los champiñones:** Añade el amaranto cocido a la sartén con los champiñones y mezcla bien. Salpimienta al gusto. Puedes añadir el queso parmesano (opcional) en este paso.
5. **Sirve:** Coloca el risotto de amaranto en platos y rocía con la reducción de balsámico. Decora con perejil fresco picado. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 150 g de amaranto
- 200 g de champiñones
- 4 dientes de ajo negro
- 1 cebolla pequeña
- 750 ml de caldo de verduras
- 20 ml de aceite de oliva
- 30 ml de vinagre balsámico
- 10 g de queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
380 kcal	12 g	50 g	14 g	8 g

## Lomo de Cerdo Magro con Salsa de Mostaza y Puré de Calabaza

🕒 40' 🍴 Fácil 🍽️ 2



### INGREDIENTES

- 300 g de lomo de cerdo magro
- 400 g de calabaza
- 20 ml de aceite de oliva
- 100 ml de caldo de pollo
- 30 ml de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo
- 5 g de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco para decorar

### INSTRUCCIONES

1. **Cocina la calabaza:** Pela y corta la calabaza en cubos pequeños. En una cacerola con agua hirviendo y sal, cocina la calabaza durante 15-20 minutos, hasta que esté tierna. Escurre y reserva.
2. **Prepara el puré de calabaza:** Tritura la calabaza cocida con un tenedor o procesador de alimentos hasta obtener un puré suave. Añade la mantequilla, sal y pimienta al gusto, y reserva caliente.
3. **Cocina el lomo de cerdo:** En una sartén grande, calienta 10 ml de aceite de oliva a fuego medio-alto. Sazona el lomo de cerdo con sal y pimienta, y dora por todos los lados durante 3-4 minutos por cada lado. Retira y deja reposar cubierto con papel aluminio.
4. **Prepara la salsa de mostaza:** En la misma sartén, reduce el fuego a medio y añade el ajo picado. Sofríe durante 1 minuto. Agrega la mostaza y el caldo de pollo. Cocina la salsa durante 3-4 minutos, removiendo constantemente.
5. **Sirve:** Corta el lomo de cerdo en rodajas finas y colócalas en el plato. Añade el puré de calabaza a un lado y cubre el cerdo con la salsa de mostaza. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 450 kcal	Proteínas 35 g	Carbohidratos 30 g	Grasas 18 g	Fibra 5 g

## Ensalada de Remolacha Rostizada con Naranja, Nueces y Vinagreta de Tahini

🕒 45' 🍴 Fácil 🍽️ 2



### INGREDIENTES

- 2 remolachas medianas
- 1 naranja
- 30 g de nueces
- 30 g de rúcula fresca
- 10 g de perejil fresco picado
- 20 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 20 g de tahini
- 10 ml de jugo de limón
- 10 ml de agua

### INSTRUCCIONES

1. **Rostiza las remolachas:** Precalienta el horno a 200°C. Lava las remolachas, envuélvelas en papel aluminio y ásalas durante 35-40 minutos, o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Deja enfriar, pélaslas y córtalas en rodajas finas.
2. **Prepara las nueces:** Tosta las nueces en una sartén sin aceite a fuego medio durante 2-3 minutos, removiendo constantemente para evitar que se quemen. Reserva.
3. **Pela y corta la naranja:** Pela la naranja y córtala en gajos, eliminando la piel blanca.
4. **Prepara la vinagreta de tahini:** En un tazón pequeño, mezcla el tahini, jugo de limón y agua. Bate bien hasta obtener una textura suave y cremosa. Ajusta de sal y pimienta al gusto.
5. **Ensamblar la ensalada:** En un plato grande, coloca una base de rúcula. Encima, distribuye las rodajas de remolacha, los gajos de naranja y las nueces tostadas. Rocía con la vinagreta de tahini y espolvorea con el perejil picado. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 350 kcal	Proteínas 7 g	Carbohidratos 35 g	Grasas 20 g	Fibra 8 g

## Cazuela de Calabacín con Ricotta de Almendra y Tomate Confitado

🕒 40' 🍴 Intermedia 🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Hacer la ricotta de almendra:** Escurre las almendras previamente remojadas 4 horas y colócalas en una batidora con el jugo de limón, la levadura nutricional (opcional), 50 ml de agua y una pizca de sal. bate hasta obtener una textura suave pero ligeramente granulosa, similar a la ricotta. Reserva.
2. **Preparar los tomates confitados:** Precalienta el horno a 180 °C. Coloca los tomates cherry y los dientes de ajo en una bandeja para hornear, rocíalos con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, y hornea durante 20 minutos, hasta que los tomates estén tiernos y caramelizados.
3. **Preparar el calabacín:** Lava y corta los calabacines en rodajas finas. Sazónalos con sal y pimienta al gusto.
4. **Montar la cazuela:** En una fuente para horno, coloca una capa de rodajas de calabacín, seguida de una capa de ricotta de almendra y algunos tomates confitados. Repite las capas hasta que termines con todos los ingredientes, asegurándote de finalizar con tomates en la parte superior.
5. **Hornear la cazuela:** Hornea durante 15 minutos adicionales a 180 °C, o hasta que los calabacines estén tiernos y la ricotta se haya calentado. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥛	🌾	💧	🍷
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
190 kcal	6 g	9 g	14 g	4 g



### INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos
- 200 g de tomates cherry
- 100 g de almendras
- 15 ml de jugo de limón
- 10 g de levadura nutricional
- 10 ml de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 5 g de albahaca fresca
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Hamburguesa de Tofu y Setas con Pan Integral de Espelta

🕒 30' 🍴 Fácil 🍽️ 2

### INSTRUCCIONES

1. **Prepara la mezcla de tofu y setas:** En un procesador de alimentos, coloca el tofu, las setas, la cebolla picada y el ajo. Procesa hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega el pan rallado, la salsa de soja, sal y pimienta. Mezcla bien hasta que la masa esté firme.
2. **Forma las hamburguesas:** Con las manos, forma dos hamburguesas con la mezcla de tofu y setas. Compacta bien para que no se deshagan al cocinar.
3. **Cocina las hamburguesas:** En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Cocina las hamburguesas durante 5-7 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y firmes.
4. **Montaje de la hamburguesa:** Coloca cada hamburguesa en un pan integral de espelta. Añade lechuga, rodajas de tomate y cebolla al gusto.
5. **Sirve:** Sirve las hamburguesas calientes con tus guarniciones preferidas. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥛	🌾	💧	🍷
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
350 kcal	18 g	40 g	12 g	7 g



### INGREDIENTES

- 200 g de tofu firme
- 100 g de setas
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 15 g de pan rallado integral
- 5 ml de salsa de soja sin gluten
- 10 ml de aceite de oliva
- 2 panes integrales de espelta
- Hojas de lechuga, rodajas de tomate y cebolla
- Sal y pimienta al gusto

## Fajitas de Tofu Marinado en Limón con Salsa de Pimientos Asados

🕒 45' 🍴 Fácil 🍳 4



### INGREDIENTES

- 400 g de tofu firme
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- Jugo de 2 limones
- 50 ml de aceite de oliva
- 3 g de comino en polvo
- 3 g de paprika
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 8 tortillas integrales
- 10 g de cilantro fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el tofu:** Corta el tofu en tiras y colócalo en un tazón. Agrega el jugo de los limones, 20 ml de aceite de oliva, comino, paprika, sal y pimienta. Revuelve bien y deja marinar durante al menos 20 minutos.
2. **Asar los pimientos y la cebolla:** Corta los pimientos y la cebolla en tiras. En una sartén con el resto del aceite, sofríe los pimientos y la cebolla a fuego medio-alto hasta que estén dorados y tiernos (aprox. 10 minutos). Retira y reserva.
3. **Preparar el tofu:** En la misma sartén, cocina el tofu marinado a fuego medio hasta que esté dorado y crujiente, unos 5-7 minutos.
4. **Salsa de pimientos asados:** Coloca la mitad de los pimientos y la cebolla cocidos en una batidora con el diente de ajo y un poco del líquido de la marinada. Bate hasta obtener una salsa suave.
5. **Ensamblar las fajitas:** Calienta las tortillas. Coloca las tiras de tofu, añade los pimientos y la cebolla restantes y agrega un poco de salsa de pimientos asados sobre cada fajita. Decora con cilantro fresco si lo deseas. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
320 kcal	12 g	42 g	12 g	6 g

## Wrap de Col Rizada con Quinoa, Aguacate y Salsa de Mostaza y Miel

🕒 30' 🍴 Fácil 🍳 4



### INGREDIENTES

- 4 hojades de col rizada
- 200 g de quinoa cocida
- 1 aguacate maduro
- 1 zanahoria
- 1 pepino en tiras finas
- 50 g de brotes de alfalfa
- 40 g de mostaza
- 20 g de miel
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la salsa:** En un tazón pequeño, mezcla la mostaza, la miel, el aceite de oliva, sal y pimienta. Remueve hasta que todo esté bien integrado.
2. **Lavar y preparar la col rizada:** Lava las hojas de col rizada y sécalas. Si el tallo central es muy grueso, recórtalo un poco para que sea más fácil enrollar el wrap.
3. **Rellenar el wrap:** Coloca en el centro de cada hoja de col una porción de quinoa cocida, unas rodajas de aguacate, zanahoria rallada, pepino y brotes de alfalfa. Rocía con un poco de la salsa de mostaza y miel.
4. **Enrollar:** Dobra los laterales de la hoja hacia el centro y luego enrolla firmemente. Si es necesario, asegúralo con un palillo para mantenerlo cerrado. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
290 kcal	6 g	35 g	14 g	8 g

## Sopa de Zanahoria Rostizada con Jengibre y Toques de Curry

🕒 35' 🍴 Intermedia 🍲 4

### INSTRUCCIONES

1. **Asar las zanahorias:** Precalienta el horno a 200 °C. Corta las zanahorias en rodajas y colócalas en una bandeja con la cebolla en trozos grandes y los dientes de ajo enteros. Rocía con aceite de oliva, sal y pimienta, y hornea durante 20 minutos o hasta que estén doradas y tiernas.
2. **Cocinar la base de la sopa:** En una cacerola grande, añade las zanahorias, la cebolla, el ajo asado y el jengibre fresco rallado. Agrega el curry en polvo y cocina a fuego medio durante 2 minutos para liberar los aromas.
3. **Añadir el caldo:** Vierte el caldo de verduras en la cacerola y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10 minutos para que los sabores se integren.
4. **Batir la sopa:** Con una batidora procesa la mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa. Ajusta la sal y pimienta al gusto.
5. **Agregar el toque de limón:** Justo antes de servir, añade el jugo de limón para realzar el sabor (opcional). ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 500 g de zanahorias
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 g de curry en polvo
- 750 ml de caldo de verduras
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 ml de jugo de limón

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
120 kcal	2 g	16 g	6 g	4 g

## Bacalao a la Plancha con Salsa de Alcaparras y Espinacas Salteadas

🕒 25' 🍴 Fácil 🍲 4

### INSTRUCCIONES



1. **Preparar el bacalao:** Sazona los filetes de bacalao con sal y pimienta. Calienta una sartén a fuego medio-alto y agrega la mitad del aceite de oliva. Cocina el bacalao de 3 a 4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado y se desmenuce fácilmente. Retira y reserva.
2. **Preparar la salsa de alcaparras:** En la misma sartén, agrega las alcaparras, el jugo de limón y el perejil picado. Cocina durante 1-2 minutos a fuego medio, raspando el fondo de la sartén para integrar los sabores.
3. **Saltear las espinacas:** En otra sartén, calienta el resto del aceite de oliva a fuego medio y añade el ajo picado. Cocina el ajo por 1 minuto, luego agrega las espinacas y saltea hasta que estén ligeramente marchitas, aproximadamente 2-3 minutos. Sazona con una pizca de sal al gusto.
4. **Servir:** Coloca cada filete de bacalao en un plato, cubre con la salsa de alcaparras y acompaña con las espinacas salteadas. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 4 filetes de bacalao
- 200 g de espinacas frescas
- 30 g de alcaparras
- Jugo de 1 limón
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 5 g de perejil fresco
- 3 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
250 kcal	25 g	4 g	15 g	2 g

## Ceviche de Langostinos con Mango, Cilantro y Leche de Tigre

30' Intermedio 4



### INGREDIENTES

- 400 g de langostinos frescos
- 1 mango maduro
- 1 cebolla morada
- 2 limones
- 2 limas
- 1 diente de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 30 g de cilantro fresco
- 50 ml de leche evaporada fría
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la leche de tigre:** Exprime el jugo de los limones y las limas. En una batidora, mezcla el jugo con el ajo, el jengibre, sal, pimienta y la leche evaporada. Bate hasta obtener una mezcla homogénea. Prueba y ajusta la sal si es necesario.
2. **Marinar los langostinos:** Coloca los langostinos en un tazón y vierte la leche de tigre sobre ellos. Lleva al refrigerador y deja marinar durante 10-15 minutos, hasta que los langostinos se tornen opacos.
3. **Añadir ingredientes frescos:** Pela y corta el mango en cubos pequeños y la cebolla en rodajas finas. Añade estos ingredientes junto con el cilantro picado a los langostinos marinados. Revuelve bien.
4. **Servir:** Coloca el ceviche en platos o copas, asegurándote de que cada porción tenga suficiente leche de tigre y trozos de mango. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 180 kcal	Proteínas 18 g	Carbohidratos 14 g	Grasas 5 g	Fibra 2 g

## Brochetas de Tofu y Verduras al Curry con Salsa de Cúrcuma y Coco

30' Intermedia 4



### INGREDIENTES

- 300 g de tofu firme
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 calabacín
- 1 cebolla morada
- 10 ml de aceite de oliva
- 5 g de curry en polvo
- 200 ml de leche de coco
- 5 g de cúrcuma en polvo
- 10 ml de jugo de limón
- 5 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Marinar el tofu:** Corta el tofu en cubos y mézclalo con el curry en polvo, sal, pimienta y un poco de aceite de oliva. Deja reposar 10 minutos para que absorba los sabores.
2. **Preparar las verduras:** Lava y corta los pimientos, el calabacín y la cebolla en trozos del tamaño del tofu.
3. **Montar las brochetas:** Ensarta los cubos de tofu y las verduras en palitos de brocheta, alternando los ingredientes.
4. **Cocinar las brochetas:** En una parrilla o sartén caliente, cocina las brochetas durante 10 minutos, girándolas hasta que estén doradas y las verduras estén tiernas.
5. **Preparar la salsa de cúrcuma y coco:** En una cacerola pequeña, calienta la leche de coco, añade la cúrcuma, el jugo de limón y una pizca de sal. Cocina a fuego bajo durante 5 minutos. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 200 kcal	Proteínas 8 g	Carbohidratos 12 g	Grasas 14 g	Fibra 3 g

## Salteado de Gambas con Espárragos y Salsa de Ajo Picante

🕒 20'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava los espárragos, corta los extremos duros y corta el resto en trozos de 4-5 cm. Pica finamente el ajo.
2. **Cocinar los espárragos:** En una sartén grande, calienta 5 ml de aceite de oliva a fuego medio y saltea los espárragos durante 3-4 minutos hasta que estén tiernos pero crujientes. Retira y reserva.
3. **Saltear las gambas:** En la misma sartén, añade el resto del aceite de oliva y el ajo. Agrega las gambas, sazónalas con sal, pimienta y el pimentón (ajustar al gusto), y cocina durante 2-3 minutos hasta que estén rosadas y cocidas.
4. **Crear la salsa:** Vierte la salsa de soja y el jugo de limón en la sartén con las gambas, remueve bien para cubrir todos los ingredientes y cocina 1 minuto más.
5. **Incorporar los espárragos:** Echa los espárragos a la sartén, mezcla y cocina por un minuto adicional para que se integren los sabores. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 400 g de gambas
- 200 g de espárragos verdes
- 3 dientes de ajo
- 10 ml de aceite de oliva
- 5 ml de salsa de soja sin gluten
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de pimentón picante
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 180 kcal	Proteínas 20 g	Carbohidratos 6 g	Grasas 8 g	Fibra 3 g

## Tagine de Verduras con Garbanzos y Ras el Hanout

🕒 60'

👉 Intermedio

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta la berenjena, el calabacín, las zanahorias y el pimiento en trozos medianos. Pica finamente la cebolla, los tomates, el ajo y el jengibre.
2. **Saltear las verduras:** En una olla o en un tagine, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo y el jengibre, y cocina hasta que estén dorados y suelten aroma, unos 3 minutos.
3. **Añadir especias y verduras:** Incorpora el Ras el Hanout y remueve durante 1 minuto para que libere su aroma. Agrega las zanahorias, el pimiento, la berenjena, el calabacín y los tomates, y cocina por 5 minutos más, removiendo ocasionalmente.
4. **Incorporar los garbanzos y el caldo:** Añade los garbanzos cocidos y el caldo de verduras. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y tapa la olla. Cocina a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y los sabores se integren.
5. **Servir:** Espolvorea el tagine con cilantro fresco picado antes de servir. Acompaña con cuscús o pan pita si lo deseas. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- 15 g de jengibre fresco
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 g de Ras el Hanout
- 500 ml de caldo de verduras
- 5 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 250 kcal	Proteínas 8 g	Carbohidratos 38 g	Grasas 8 g	Fibra 10 g

## Pasta de Lentejas Rojas con Salsa Puttanesca y Anchoas

30' Fácil 4




### INGREDIENTES

- 400 g de pasta de lentejas rojas
- 1 lata de tomates pelados
- 50 g de aceitunas negras
- 20 g de alcaparras
- 4 filetes de anchoas
- 3 dientes de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- 5 g de orégano seco
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pica finamente el ajo, las anchoas, las aceitunas y el perejil.
2. **Cocinar la pasta:** Cocina la pasta de lentejas rojas en agua hirviendo con sal según las indicaciones del paquete, aproximadamente 8-10 minutos. Escurre y reserva.
3. **Preparar la salsa puttanesca:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el ajo y las anchoas y saltea durante 2-3 minutos hasta que las anchoas se deshagan y el ajo esté dorado.
4. **Añadir el resto de ingredientes:** Agrega los tomates pelados, troceándolos ligeramente con una cuchara, junto con las aceitunas, las alcaparras y el orégano. Cocina a fuego medio durante 10 minutos, hasta que la salsa espese un poco. Ajusta con pimienta al gusto.
5. **Combinar y servir:** Incorpora la pasta de lentejas a la sartén con la salsa y mezcla bien para que se impregne de los sabores. Sirve caliente y espolvorea con perejil fresco picado. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 350 kcal	Proteínas 20 g	Carbohidratos 40 g	Grasas 12 g	Fibra 8 g

## Puré de Boniato y Col Rizada con Salsa de Anacardos

30' Fácil 4





### INGREDIENTES

- 400 g de boniato
- 100 g de col rizada
- 150 ml de leche de almendra sin azúcar
- 100 g de anacardos
- 1 diente de ajo
- 10 ml de jugo de limón
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar el boniato:** Pela y corta el boniato en cubos. Cocina en agua hirviendo con una pizca de sal durante 15-20 minutos, o hasta que esté tierno. Escurre y reserva.
2. **Saltear la col rizada:** En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva y saltea la col rizada durante 3-4 minutos hasta que se marchite. Sazona con sal y pimienta.
3. **Hacer el puré:** En un tazón grande, tritura el boniato cocido y mézclalo con la leche de almendras hasta obtener una textura cremosa. Incorpora la col rizada salteada y mezcla bien.
4. **Preparar la salsa de anacardos:** En una batidora, mezcla los anacardos (remojados en agua caliente 15' previamente), el ajo, el jugo de limón y 50 ml de agua. Bate hasta obtener una salsa suave y homogénea.
5. **Servir:** Coloca el puré en platos individuales y rocía con la salsa de anacardos. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 250 kcal	Proteínas 6 g	Carbohidratos 28 g	Grasas 12 g	Fibra 6 g

## Pollo a la Parrilla con Ensalada de Manzana Verde y Nuez Pecana

🕒 30'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Marinar el pollo:** En un tazón, mezcla la mitad del aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo picado, sal y pimienta. Coloca las pechugas de pollo en la marinada y deja reposar por 10 minutos.
2. **Cocinar el pollo:** Calienta una parrilla a fuego medio-alto y cocina las pechugas de pollo durante 5-6 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y bien cocidas. Retira y deja reposar unos minutos antes de cortar.
3. **Preparar la ensalada:** Lava y corta la manzana verde en rodajas finas. En un tazón grande, mezcla la lechuga, la manzana y las nueces pecanas.
4. **Hacer el aderezo:** En un tazón pequeño, mezcla el resto del aceite de oliva con el vinagre de manzana, una pizca de sal y pimienta. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla bien.
5. **Servir:** Corta las pechugas de pollo en tiras y colócalas sobre la ensalada. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥩	🌿	💧	🌾
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
380 kcal	28 g	12 g	24 g	4 g



### INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 1 manzana verde
- 100 g de lechuga mixta
- 50 g de nuez pecana
- 30 ml de aceite de oliva
- 15 ml de vinagre de manzana
- Jugo de 1 limón
- 1 diente de ajo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Raviolis de Calabaza y Ricotta de Almendra con Salsa de Tomate Ahumado

🕒 45'

👉 Avanzada

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la ricotta de almendra:** Escurre las almendras previamente remojadas 4 horas y bátelas con el jugo de medio limón, la levadura nutricional (opcional), 50 ml de agua y una pizca de sal. Procesa hasta obtener una textura cremosa y ligeramente granulosa. Reserva.
2. **Hacer la pasta para raviolis:** En un tazón, mezcla la harina y los huevos, amasando hasta obtener una masa suave y elástica. Cubre con un paño y deja reposar 15 minutos.
3. **Preparar el relleno de calabaza y ricotta:** En un tazón, combina la calabaza hecha puré con la ricotta de almendra preparada en el primer paso. Sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla bien.
4. **Formar los raviolis:** Estira la masa sobre una superficie enharinada hasta que esté fina. Coloca pequeñas porciones del relleno sobre una lámina de masa, cubre con otra lámina y presiona los bordes para sellar, formando los raviolis.
5. **Cocinar los raviolis:** Cocina los raviolis en agua hirviendo con sal durante 3-4 minutos, hasta que floten. Escurre y reserva. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🥩	🌿	💧	🌾
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
320 kcal	10 g	40 g	12 g	6 g



### INGREDIENTES

- 400 g de calabaza
- 100 g de almendras
- 200 g de harina de trigo integral
- 2 huevos
- 500 g de tomates
- 2 dientes de ajo
- 10 ml de aceite de oliva
- 5 g de pimentón ahumado
- 5 g de levadura nutricional
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de albahaca fresca

## Sopa de Calabaza y Cúrcuma con Semillas de Calabaza Tostadas

30' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 500 g de calabaza
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 10 g de cúrcuma en polvo
- 15 ml de aceite de oliva
- 750 ml de caldo de verduras
- 30 g de semillas de calabaza
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pica la cebolla y el ajo finamente. Corta la calabaza en cubos.
2. **Saltear la base de la sopa:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén dorados y suelten aroma.
3. **Cocinar la calabaza y cúrcuma:** Agrega la calabaza en cubos y la cúrcuma. Cocina durante 5 minutos, removiendo para que la calabaza se impregne de los sabores.
4. **Añadir el caldo:** Vierte el caldo de verduras en la olla, lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, hasta que la calabaza esté tierna.
5. **Batir y sazonar:** Bate la sopa hasta obtener una textura suave. Ajusta la sal y pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
150 kcal	3 g	18 g	7 g	5 g

## Wrap de Tofu y Espárragos con Salsa de Tahini y Sésamo

25' Fácil 4




### INGREDIENTES

- 200 g de tofu firme
- 150 g de espárragos verdes
- 4 tortillas integrales
- 50 g de lechuga mixta
- 30 g de tahini
- 10 ml de jugo de limón
- 10 ml de salsa de soja sin gluten
- 5 g de semillas de sésamo tostado
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el tofu y los espárragos:** Corta el tofu en tiras y los espárragos en trozos medianos.
2. **Saltear el tofu y los espárragos:** En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el tofu y los espárragos, sazona con sal y pimienta, y saltea durante 5-7 minutos hasta que estén dorados y tiernos. Retira del fuego.
3. **Preparar la salsa de tahini:** En un tazón pequeño, mezcla el tahini, el jugo de limón, la salsa de soja y un poco de agua hasta obtener una salsa suave y cremosa.
4. **Montar el wrap:** Sobre cada tortilla, coloca una base de lechuga, luego añade el tofu y los espárragos salteados.
5. **Agregar la salsa y enrollar:** Vierte un poco de la salsa de tahini sobre el relleno, espolvorea con semillas de sésamo, y enrolla la tortilla firmemente. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
280 kcal	10 g	28 g	14 g	6 g

## Brochetas de Pollo con Salsa de Almendra y Especias

35'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el pollo y la marinada:** Corta la pechuga de pollo en cubos medianos. En un tazón, mezcla el yogur, el jugo de limón, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta. Añade el pollo y mezcla bien para cubrirlo. Marina por 10 minutos.
2. **Ensamblar las brochetas:** Inserta los cubos de pollo en las brochetas, distribuyendo uniformemente.
3. **Preparar la salsa de almendra:** En una batidora, coloca las almendras, el ajo, el aceite de oliva y 50 ml de agua. Bate hasta obtener una salsa espesa y cremosa, ajustando con sal y pimienta al gusto.
4. **Cocinar las brochetas:** Calienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto y cocina las brochetas de pollo durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y bien cocidas.
5. **Servir:** Coloca las brochetas en un plato y acompaña con la salsa de almendra para mojar. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 500 g de pechuga de pollo
- 50 g de almendras crudas
- 1 yogur natural
- 10 g de comino en polvo
- 10 g de pimentón dulce
- 1 diente de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 8 brochetas de madera o metal

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
320 kcal	28 g	6 g	20 g	3 g

## Quiche de Espinacas con Harina de Almendra y Salsa de Yogur y Menta

50'

Intermedio

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la base de la quiche:** En un tazón, mezcla la harina de almendra con la mantequilla derretida, un huevo y una pizca de sal. Presiona esta mezcla en un molde para quiche, formando una capa uniforme. Hornea a 180 °C por 10 minutos, hasta que esté ligeramente dorada.
2. **Preparar el relleno de espinacas:** Lava y pica las espinacas, y pica finamente el ajo. En una sartén, saltea el ajo con las espinacas hasta que se ablanden. Retira del fuego y deja enfriar.
3. **Hacer la mezcla de huevos:** En un tazón aparte, bate los 3 huevos restantes con la bebida vegetal, el queso feta desmenuzado, sal y pimienta. Agrega las espinacas cocidas y mezcla bien.
4. **Montar y hornear:** Vierte la mezcla de espinacas y huevos sobre la base de almendra precocida. Hornea a 180 °C por 25-30 minutos, hasta que el relleno esté firme y dorado.
5. **Preparar la salsa de yogur y menta:** Mientras se hornea la quiche, mezcla el yogur con el jugo de limón, las hojas de menta picadas y una pizca de sal. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 150 g de harina de almendra
- 50 g de mantequilla
- 4 huevos
- 200 g de espinacas frescas
- 100 g de queso feta
- 100 ml de leche
- 1 diente de ajo
- 200 g de yogur natural
- 10 g de hojas de menta fresca
- Jugo 1 limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
340 kcal	14 g	8 g	28 g	3 g

## Salmón en Costra de Hierbas con Espárragos Asados y Reducción de Balsámico

30' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón
- 500 g de espárragos verdes
- 30 g de pan rallado integral
- 10 g de perejil fresco
- 10 g de eneldo fresco
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- 60 ml de vinagre balsámico
- Jugo de 1 limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes de la costra de hierbas:** Pica finamente el perejil, el eneldo y el ajo, y mézclalos en un tazón con el pan rallado, la mitad del aceite de oliva, sal y pimienta.
2. **Cubrir el salmón:** Coloca los filetes de salmón en una bandeja para hornear. Presiona la mezcla de hierbas sobre la parte superior de cada filete para formar la costra.
3. **Preparar los espárragos:** Lava los espárragos y corta la parte inferior más fibrosa. Colócalos en la bandeja junto al salmón y rocía con el resto del aceite de oliva, sal y pimienta.
4. **Hornear:** Hornea el salmón y los espárragos a 200 °C durante 12-15 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y la costra dorada.
5. **Hacer la reducción de balsámico:** En una cacerola pequeña, cocina el vinagre balsámico a fuego medio hasta reducirlo a la mitad y obtener una textura espesa, unos 5 minutos. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 350 kcal	Proteínas 28 g	Carbohidratos 10 g	Grasas 22 g	Fibra 4 g

## Guiso de Garbanzos y Acelgas con Pimentón de la Vera

40' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos cocidos
- 200 g de acelgas frescas
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- 10 g de pimentón de la Vera
- 30 ml de aceite de oliva
- 500 ml de caldo de verduras
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las verduras:** Corta las acelgas en trozos, el pimiento en tiras y pica la cebolla, los ajos y el tomate.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo y el pimiento, y saltea durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
3. **Incorporar el pimentón y el tomate:** Añade el pimentón de la Vera y el tomate, y cocina por 3 minutos para que los sabores se mezclen.
4. **Agregar garbanzos y caldo:** Añade los garbanzos cocidos y el caldo de verduras. Lleva a ebullición, luego baja el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos.
5. **Añadir las acelgas:** Incorpora las acelgas y cocina por 5 minutos más, hasta que estén tiernas. Ajusta la sal y pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 250 kcal	Proteínas 10 g	Carbohidratos 32 g	Grasas 8 g	Fibra 9 g

## Zoodles de Calabacín con Salsa de Aguacate y Pistachos

20'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los zoodles:** Lava los calabacines y, usando un pelador, córtalos en tiras finas para hacer los zoodles.
2. **Hacer la salsa de aguacate:** En una batidora, coloca el aguacate, la mitad de los pistachos, la albahaca, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta. Bate hasta obtener una salsa cremosa.
3. **Mezclar los zoodles con la salsa:** En un tazón grande, combina los zoodles con la salsa de aguacate y mezcla bien hasta que queden completamente cubiertos.
4. **Tostar los pistachos restantes:** En una sartén pequeña a fuego medio, tuesta el resto de los pistachos durante 2-3 minutos hasta que estén ligeramente dorados.
5. **Servir:** Coloca los zoodles en platos y espolvorea los pistachos tostados por encima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 220 kcal	Proteínas 5 g	Carbohidratos 12 g	Grasas 18 g	Fibra 6 g



### INGREDIENTES

- 4 calabacines medianos
- 1 aguacate maduro
- 50 g de pistachos pelados
- 10 g de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 30 ml de jugo de limón
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Pollo al Curry con Espinacas y Leche de Coco

30'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta el pollo en cubos medianos y pica finamente la cebolla, el ajo y el jengibre.
2. **Saltear el pollo y los aromáticos:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega el pollo y cocina hasta que esté dorado. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre, y saltea 5 minutos más.
3. **Añadir el curry:** Incorpora el curry en polvo y remueve bien para que el pollo y las verduras se impregnen del sabor.
4. **Cocinar con la leche de coco:** Vierte la leche de coco y el jugo de limón, y sazona con sal y pimienta. Cocina a fuego medio-bajo durante 10 minutos hasta que la salsa espese ligeramente.
5. **Agregar las espinacas:** Incorpora las espinacas y cocina 2-3 minutos más, hasta que se marchiten. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 380 kcal	Proteínas 26 g	Carbohidratos 8 g	Grasas 28 g	Fibra 3 g



### INGREDIENTES

- 500 g de pechuga de pollo
- 200 g de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 15 g de jengibre fresco
- 20 g de curry en polvo
- 400 ml de leche de coco
- 30 ml de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Risotto de Quinoa con Espárragos y Salsa de Trufa

35' Intermedio 4



### INGREDIENTES

- 200 g de quinoa
- 300 g de espárragos verdes
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 750 ml de caldo de verduras
- 30 ml de aceite de oliva
- 20 ml de aceite de trufa
- 30 g de queso parmesano rallado
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

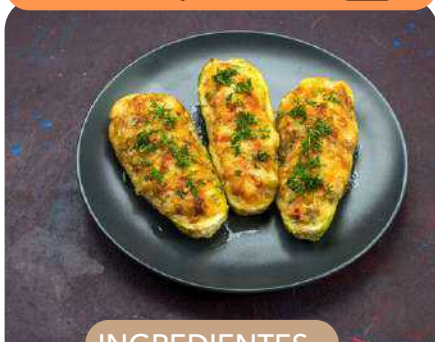
1. **Preparar los ingredientes:** Lava la quinoa y escurre bien. Corta los espárragos en trozos medianos y pica finamente la cebolla y el ajo.
2. **Cocinar la quinoa:** En una olla grande, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y saltea hasta que estén dorados. Incorpora la quinoa y remueve bien durante 2 minutos.
3. **Añadir el caldo:** Vierte el caldo de verduras poco a poco, removiendo con frecuencia, como en un risotto tradicional, hasta que la quinoa absorba el líquido (aproximadamente 20 minutos).
4. **Cocinar los espárragos:** En una sartén aparte, calienta el resto del aceite de oliva a fuego medio y saltea los espárragos durante 5-7 minutos, hasta que estén tiernos pero crujientes. Agrega sal y pimienta al gusto.
5. **Incorporar los espárragos y la salsa de trufa:** Cuando la quinoa esté cocida y el líquido haya reducido, agrega los espárragos, el aceite de trufa y el parmesano (opcional). Remueve bien y ajusta la sal y pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
320 kcal	10 g	40 g	14 g	6 g

## Calabacines Rellenos de Lentejas con Salsa de Yogur y Limón

40' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 4 calabacines medianos
- 200 g de lentejas cocidas
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- 5 g de comino en polvo
- 10 g de perejil fresco
- 30 ml de aceite de oliva
- 200 g de yogur natural
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los calabacines:** Corta los calabacines a lo largo y saca parte de la pulpa con una cuchara para hacer espacio para el relleno. Reserva la pulpa y precalienta el horno a 180 °C.
2. **Hacer el relleno de lentejas:** Pica la cebolla, el ajo y el tomate. En una sartén, calienta la mitad del aceite de oliva y saltea la cebolla y el ajo hasta que estén dorados. Añade la pulpa de calabacín, el tomate, las lentejas y el comino, y cocina por 5 minutos. Salpimentar al gusto.
3. **Rellenar y hornear los calabacines:** Rellena cada mitad de calabacín con la mezcla de lentejas y colócalos en una bandeja para hornear. Rocía con el resto del aceite de oliva y hornea durante 20 minutos.
4. **Preparar la salsa de yogur y limón:** En un tazón, mezcla el yogur con el jugo y la ralladura de limón, sal y pimienta.
5. **Servir:** Retira los calabacines del horno y sirve con la salsa de yogur y limón. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
250 kcal	10 g	25 g	10 g	8 g

## Hamburguesas de Lentejas con Rúcula y Alioli de Almendra

🕒 35' 🍴 Intermedio 🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la mezcla de hamburguesas:** Pica finamente la cebolla, el ajo y el perejil. En un tazón grande, mezcla las lentejas cocidas, el pan rallado, la cebolla, el ajo, el perejil, el comino, sal y pimienta. Tritura ligeramente con un tenedor hasta que la mezcla esté homogénea y compacta.
2. **Formar las hamburguesas:** Divide la mezcla en 4 partes y forma hamburguesas. Déjalas reposar en el refrigerador durante 10 minutos para que se compacten mejor.
3. **Cocinar las hamburguesas:** En una sartén, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio y cocina las hamburguesas de lentejas durante 4-5 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.
4. **Hacer el alioli de almendra:** En una batidora, coloca las almendras, el agua, el jugo de limón, el resto del aceite de oliva, sal y pimienta. Bate hasta obtener una salsa cremosa.
5. **Montar las hamburguesas:** Coloca cada hamburguesa en un pan integral, añade una porción de rúcula y una cucharada de alioli de almendra. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🍷	🌾	💧	🍷
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
380 kcal	14 g	48 g	14 g	10 g



### INGREDIENTES

- 300 g de lentejas cocidas
- 50 g de pan rallado integral
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 10 g de perejil fresco
- 5 g de comino en polvo
- 30 ml de aceite de oliva
- 50 g de almendras crudas
- 50 ml de agua
- 10 ml de jugo de limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 4 panes integrales para hamburguesa
- 40 g de rúcula fresca

## Ensalada de Pimientos Asados con Tofu Ahumado y Salsa Romesco

🕒 30' 🍴 Fácil 🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Asar los pimientos:** Precalienta el horno a 200 °C. Coloca los pimientos enteros en una bandeja y ásalos durante 20 minutos, dándoles la vuelta a mitad de tiempo, hasta que la piel esté ligeramente quemada. Luego, colócalos en una bolsa para que suden y puedas pelarlos fácilmente. Pela, quita las semillas y corta en tiras.
2. **Preparar el tofu:** Corta el tofu ahumado en cubos y resérvalo.
3. **Hacer la salsa Romesco:** En una batidora, coloca las almendras, el tomate, el ajo, el pan, el pimentón dulce, el vinagre, el aceite de oliva, sal y pimienta. Bate hasta obtener una salsa espesa y homogénea. Ajusta la sal y la pimienta al gusto.
4. **Montar la ensalada:** En un plato grande, coloca las tiras de pimiento asado y los cubos de tofu.
5. **Añadir la salsa:** Vierte la salsa Romesco sobre la ensalada, distribuyendo bien. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🍷	🌾	💧	🍷
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
250 kcal	10 g	12 g	18 g	5 g



### INGREDIENTES

- 3 pimientos (rojo, amarillo y verde)
- 200 g de tofu ahumado
- 50 g de almendras crudas
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 20 g de pan duro integral
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 ml de vinagre de vino tinto
- 5 g de pimentón dulce
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- Hojas de perejil fresco

## Pollo a la Parrilla con Salsa de Tomate Cherry y Albahaca Fresca

🕒 25' 🍴 Fácil 🍽️ 4



### INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 200 g de tomates cherry
- 10 g de albahaca fresca
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el pollo:** En un tazón, mezcla el jugo de limón, la mitad del aceite de oliva, sal y pimienta. Agrega las pechugas de pollo y deja marinar por 10 minutos.
2. **Cocinar el pollo:** Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. Cocina las pechugas de pollo durante 6-7 minutos por cada lado, o hasta que estén bien cocidas y doradas.
3. **Preparar la salsa:** Corta los tomates cherry por la mitad, pica finamente el ajo y las hojas de albahaca.
4. **Saltear la salsa:** En una sartén pequeña, calienta el resto del aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo y saltea por 1 minuto, luego agrega los tomates cherry y cocina hasta que estén tiernos, unos 3 minutos. Incorpora la albahaca picada y mezcla bien.
5. **Servir:** Coloca las pechugas de pollo en platos y vierte la salsa de tomate cherry y albahaca por encima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
300 kcal	28 g	6 g	18 g	2 g

## Crema de Espárragos Blancos con Toques de Jengibre

🕒 30' 🍴 Fácil 🍽️ 4







### INGREDIENTES

- 500 g de espárragos blancos
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 500 ml de caldo de verduras
- 100 ml de leche de coco
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los espárragos y aromáticos:** Lava y corta los espárragos en trozos medianos. Pica la cebolla, el ajo y el jengibre.
2. **Saltear los ingredientes:** En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo y el jengibre, y saltea hasta que suelten aroma, unos 3 minutos.
3. **Cocinar los espárragos:** Añade los espárragos y el caldo de verduras. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que los espárragos estén tiernos.
4. **Batir:** Retira del fuego y, con cuidado, bate la mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. **Incorporar la leche de coco:** Añade la leche de coco y calienta a fuego bajo durante 2-3 minutos. Ajusta la sal y pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
150 kcal	3 g	12 g	10 g	3 g

## Fideos de Arroz Integral con Gambas, Jengibre y Salsa de Soja

🕒 25'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta el pimiento, la zanahoria y los cebollines en tiras finas. Ralla el jengibre y pica finamente el ajo.
2. **Cocinar los fideos de arroz:** Cocina los fideos según las instrucciones del paquete, escúrrelos y reservalos.
3. **Saltear las gambas y vegetales:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega las gambas, el jengibre y el ajo, y saltea durante 2-3 minutos hasta que las gambas estén rosadas. Incorpora el pimiento, la zanahoria y los cebollines, y saltea por otros 3 minutos.
4. **Añadir la salsa de soja:** Vierte la salsa de soja y el jugo de limón en la sartén, removiendo para que todos los ingredientes se impregnen bien de los sabores.
5. **Mezclar con los fideos:** Agrega los fideos de arroz a la sartén y mezcla bien para que se combinen con las gambas y vegetales. Ajusta la sal y pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 320 kcal	 Proteínas 18 g	 Carbohidratos 45 g	 Grasas 8 g	 Fibra 4 g
--	---	---	---	--



### INGREDIENTES

- 250 g de fideos de arroz integral
- 300 g de gambas
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 3 cebollines
- 10 g de jengibre fresco
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de salsa de soja sin gluten
- 15 ml de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Curry de Calabaza y Lentejas con Leche de Coco y Cilantro Fresco

🕒 40'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela y corta la calabaza en cubos. Pica finamente la cebolla, el ajo y el jengibre.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre, y saltea durante 5 minutos hasta que suelten aroma y tiernos.
3. **Añadir la pasta de curry y la calabaza:** Agrega la pasta de curry y mezcla bien. Incorpora los cubos de calabaza y cocina por 3 minutos, removiendo para impregnar de sabor.
4. **Cocinar las lentejas:** Añade las lentejas, la leche de coco y el caldo de verduras. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25 minutos, o hasta que la calabaza y las lentejas estén tiernas.
5. **Añadir el jugo de limón y ajustar sabores:** Agrega el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Remueve bien y cocina 2 minutos más. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 350 kcal	 Proteínas 12 g	 Carbohidratos 45 g	 Grasas 15 g	 Fibra 10 g
--	---	---	--	---



### INGREDIENTES

- 400 g de calabaza
- 200 g de lentejas rojas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 400 ml de leche de coco
- 500 ml de caldo de verduras
- 20 g de pasta de curry verde
- 30 ml de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 10 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Ceviche de Dorada con Mango, Cilantro y Leche de Tigre

30' Intermedio 4



### INGREDIENTES

- 400 g de filete de dorada sin piel
- 1 mango maduro
- 1 cebolla morada
- Jugo de 2 limones
- Jugo de 2 limas
- 1 diente de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 10 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el pescado y el mango:** Corta el filete de dorada en cubos pequeños. Pela el mango y córtalo también en cubos.
2. **Preparar la leche de tigre:** En una batidora, coloca el jugo de los limones y limas, el ajo, el jengibre, sal y pimienta. Bate hasta obtener una mezcla homogénea.
3. **Marinar el pescado:** Coloca el pescado en un tazón y vierte la leche de tigre sobre él. Deja marinar en el refrigerador durante 10-15 minutos hasta que el pescado tome un color opaco.
4. **Añadir el mango y la cebolla:** Corta la cebolla en rodajas finas. Añade la cebolla, el mango y el cilantro picado al ceviche, y mezcla bien.
5. **Servir:** Coloca el ceviche en platos o copas, asegurándote de distribuir bien la leche de tigre y el mango en cada porción. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 180 kcal	Proteínas 18 g	Carbohidratos 12 g	Grasas 4 g	Fibra 2 g

## Pollo en Salsa de Albahaca con Couscous de Coliflor

30' Fácil 4




### INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 1 coliflor mediana
- 30 g de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- 100 ml de leche de coco
- Jugo de 1 limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el pollo:** Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. En una sartén grande, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio y cocina el pollo durante 6-7 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y bien cocido.
2. **Hacer la salsa de albahaca:** Mientras se cocina el pollo, bate la albahaca, el ajo, el jugo de limón y la leche de coco hasta obtener una salsa suave y cremosa.
3. **Cocinar el couscous de coliflor:** Ralla la coliflor con un rallador grueso o procésala en un procesador de alimentos hasta obtener una textura de couscous. En otra sartén, calienta el resto del aceite de oliva y saltea la coliflor durante 5 minutos, hasta que esté ligeramente tierna. Sazona con sal y pimienta.
4. **Incorporar la salsa al pollo:** Vierte la salsa de albahaca sobre las pechugas de pollo en la sartén, baja el fuego y cocina por 2-3 minutos más hasta que la salsa espese ligeramente.
5. **Servir:** Coloca el couscous de coliflor en el plato y acomoda una pechuga de pollo encima, bañada en la salsa de albahaca. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 280 kcal	Proteínas 30 g	Carbohidratos 8 g	Grasas 14 g	Fibra 4 g

## Ratatouille al Horno con Hierbas de Provenza y Aceite de Oliva Virgen

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava y corta la berenjena, el calabacín, los pimientos, los tomates y la cebolla en rodajas finas. Pela y pica finamente el ajo.
2. **Armar el ratatouille:** En una fuente para horno, alterna las rodajas de vegetales de forma vertical, creando un patrón de colores. Espolvorea el ajo picado entre las capas de vegetales.
3. **Condimentar:** Rocía los vegetales con el aceite de oliva y sazona con las hierbas Provenzales, sal y pimienta.
4. **Hornear:** Precalienta el horno a 180 °C y hornea el ratatouille durante 40 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos y dorados en los bordes.
5. **Reposar:** Retira del horno y deja reposar unos minutos antes de servir para que los sabores se intensifiquen. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 180 kcal	Proteínas 3 g	Carbohidratos 18 g	Grasas 12 g	Fibra 5 g

🕒 50'  Fácil  4



### INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 2 tomates grandes
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 g de hierbas Provenzales
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Salmón a la Plancha con Salsa de Cúrcuma y Ensalada de Quinoa

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar la quinoa:** Lava la quinoa y colócala en una cacerola con el agua. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que la quinoa esté suave y haya absorbido el agua. Deja enfriar.
2. **Preparar la ensalada de quinoa:** Mientras la quinoa se enfría, corta el pepino y la zanahoria en cubos pequeños. Mézclalos en un tazón junto con la quinoa cocida, el perejil picado, el jugo de medio limón, sal y pimienta al gusto.
3. **Cocinar el salmón:** Sazona los filetes de salmón con sal y pimienta. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto y cocina el salmón durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido al gusto.
4. **Preparar la salsa de cúrcuma:** En un tazón pequeño, mezcla el yogur con la cúrcuma, la miel y el jugo de limón restante hasta obtener una salsa homogénea.
5. **Montar el plato:** Sirve cada filete de salmón acompañado de la ensalada de quinoa, y añade una cucharada de salsa de cúrcuma sobre el salmón. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 350 kcal	Proteínas 28 g	Carbohidratos 20 g	Grasas 18 g	Fibra 4 g

🕒 30'  Fácil  4



### INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón
- 150 g de quinoa
- 300 ml de agua
- 1 pepino
- 1 zanahoria
- 10 g de perejil fresco
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 g de cúrcuma en polvo
- 50 g de yogur natural
- 5 ml de miel
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Estofado de Berenjenas y Garbanzos con Especies Marroquíes

45' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 2 berenjenas medianas
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate grande
- 500 ml de caldo de verduras
- 15 g de pasta de tomate
- 10 g de especias marroquíes
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las verduras:** Lava las berenjenas y el pimiento. Corta las berenjenas en cubos y el pimiento en tiras. Pica finamente la cebolla, el ajo y el tomate.
2. **Saltear las verduras:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y saltea durante 3 minutos. Luego añade el pimiento y las berenjenas, y cocina por otros 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
3. **Añadir las especias y el tomate:** Incorpora la mezcla de especias marroquíes (mezcla de comino, cilantro, cúrcuma, y canela) y la pasta de tomate, y cocina durante 2 minutos para liberar los aromas. Luego agrega el tomate picado y cocina hasta que esté suave.
4. **Agregar garbanzos y caldo:** Añade los garbanzos cocidos y el caldo de verduras a la olla. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 25 minutos, o hasta que las berenjenas estén tiernas y el estofado se espese.
5. **Ajustar y mezclar:** Prueba el estofado y ajusta la sal y pimienta al gusto. Remueve bien. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 260 kcal	Proteínas 8 g	Carbohidratos 35 g	Grasas 10 g	Fibra 10 g

## Brochetas de Tofu con Salsa de Miso y Limón sobre Verduras Asadas

35' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 400 g de tofu firme
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 calabacín
- 1 berenjena pequeña
- 30 ml de aceite de oliva
- 15 g de pasta de miso
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 10 g de jengibre fresco
- 1 diente de ajo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 8 brochetas de madera

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el tofu y las verduras:** Corta el tofu en cubos medianos y los pimientos, calabacín y berenjena en trozos del mismo tamaño para las brochetas.
2. **Hacer la salsa de miso y limón:** En un tazón, mezcla la pasta de miso, el jugo y la ralladura de limón, el jengibre rallado, el ajo picado y la mitad del aceite de oliva. Remueve bien hasta obtener una salsa homogénea.
3. **Marinar el tofu:** Coloca los cubos de tofu en la salsa de miso y limón, asegurándote de que se impregnen bien. Déjalos marinar por 10 minutos.
4. **Ensamblar las brochetas:** Inserta los trozos de tofu y las verduras de manera alternada en las brochetas.
5. **Asar las brochetas y las verduras sobrantes:** En una sartén o parrilla caliente, coloca las brochetas y ásalas durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas. Salpimenta las verduras sobrantes y cocínalas junto con las brochetas. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 220 kcal	Proteínas 10 g	Carbohidratos 12 g	Grasas 14 g	Fibra 5 g

## Bacalao a la Parrilla con Salsa de Limón y Alcaparras

🕒 20'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el bacalao:** Sazona los filetes de bacalao con sal y pimienta al gusto. En una parrilla caliente, unta un poco de aceite de oliva y coloca los filetes. Cocina durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que el bacalao esté dorado y se desmenuce fácilmente.
2. **Preparar la salsa de limón y alcaparras:** Mientras se cocina el bacalao, pica finamente el ajo y el perejil. En una sartén pequeña a fuego medio, calienta el resto del aceite de oliva y añade el ajo, salteándolo por 1 minuto.
3. **Añadir los ingredientes de la salsa:** Agrega las alcaparras, el jugo y la ralladura de limón, y el perejil picado. Cocina por 2 minutos, removiendo suavemente, y retira del fuego.
4. **Servir el bacalao:** Coloca los filetes de bacalao en platos y vierte la salsa de limón y alcaparras por encima de cada uno.
5. **Acompañamiento sugerido:** Sirve el bacalao con verduras asadas o una guarnición de puré de papas para un plato completo. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 220 kcal	 Proteínas 25 g	 Carbohidratos 2 g	 Grasas 12 g	 Fibra 1 g
--	---	--	--	--



### INGREDIENTES

- 4 filetes de bacalao
- 30 g de alcaparras
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 g de perejil fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Pasta de Calabacín con Pesto de Almendras y Espinacas

🕒 20'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los zoodles de calabacín:** Lava los calabacines y córtalos en tiras finas con un espiralizador o pelador para obtener los "fideos" de calabacín.
2. **Hacer el pesto de almendras y espinacas:** En una batidora, coloca las espinacas, las almendras, el ajo, el jugo de limón y el queso parmesano rallado (opcional). Bate mientras añades el aceite de oliva poco a poco hasta obtener una salsa espesa y cremosa.
3. **Sazonar el pesto:** Ajusta la sal y pimienta al gusto en el pesto. Si deseas una textura más suave, puedes añadir un poco de agua hasta alcanzar la consistencia deseada.
4. **Mezclar los zoodles con el pesto:** En un tazón grande, combina los zoodles de calabacín con el pesto, mezclando bien para que queden cubiertos de manera uniforme.
5. **Servir:** Coloca la pasta de calabacín en platos y, si lo deseas, decora con almendras laminadas o queso parmesano adicional. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 180 kcal	 Proteínas 6 g	 Carbohidratos 12 g	 Grasas 14 g	 Fibra 5 g
--	--	---	--	--



### INGREDIENTES

- 4 calabacines medianos
- 100 g de espinacas frescas
- 50 g de almendras crudas
- 30 g de queso parmesano
- 1 diente de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 ml de jugo de limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Pollo al Horno con Glaseado de Miel y Mostaza

45'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 4 muslos de pollo con piel
- 30 g de miel
- 20 g de mostaza Dijon
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el glaseado:** En un tazón, mezcla la miel, la mostaza, el jugo y la ralladura de limón, el ajo picado, el aceite de oliva, sal y pimienta. Remueve hasta obtener un glaseado uniforme.
2. **Marinar el pollo:** Coloca los muslos de pollo en una fuente para hornear y úntalos con el glaseado, asegurándote de cubrirlos bien. Deja marinar durante 10 minutos para que absorban el sabor.
3. **Hornear el pollo:** Precalienta el horno a 200 °C. Coloca la fuente con el pollo en el horno y hornea durante 35-40 minutos, rociando los muslos con su propio jugo a la mitad del tiempo para que se doren y queden jugosos.
4. **Verificar la cocción:** Revisa que el pollo esté bien cocido y dorado. Si es necesario, puedes hornearlo unos minutos más.
5. **Servir:** Coloca los muslos de pollo en un plato y rocía con un poco del glaseado de la fuente. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
280 kcal	26 g	10 g	15 g	1 g

## Risotto de Arroz Integral con Setas y Espárragos Trigueros

50'

Intermedio

4




### INGREDIENTES

- 300 g de arroz integral
- 200 g de setas variadas
- 150 g de espárragos trigueros
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de verduras
- 50 ml de vino blanco
- 30 g de queso parmesano rallado
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta las setas en láminas y los espárragos en trozos, desechando la parte más fibrosa del tallo. Pica finamente la cebolla y el ajo.
2. **Saltear las verduras:** En una sartén grande, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y saltea hasta que estén transparentes. Agrega las setas y los espárragos, y cocina por 5 minutos. Retira y reserva.
3. **Tostar el arroz:** En la misma sartén, agrega el resto del aceite de oliva y el arroz integral. Remueve durante 2 minutos para tostarlo ligeramente.
4. **Añadir el caldo y cocinar:** Si usas vino blanco, añádelo ahora y deja que se evapore. Luego, agrega el caldo de verduras caliente poco a poco, removiendo constantemente. Cocina a fuego lento durante 35-40 minutos, agregando más caldo a medida que el arroz lo absorba.
5. **Incorporar las verduras y el queso:** Cuando el arroz esté casi cocido, añade las setas, los espárragos y el queso parmesano. Cocina 5 minutos más hasta que el risotto esté cremoso y los ingredientes bien integrados. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
320 kcal	10 g	48 g	10 g	7 g

## Tacos de Coliflor Asada con Salsa de Aguacate y Chipotle

🕒 35'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la coliflor:** Corta la coliflor en floretes pequeños y colócala en un tazón. Agrega el pimentón, el comino, sal, pimienta y la mitad del aceite de oliva. Mezcla bien para que los floretes queden cubiertos de las especias.
2. **Asar la coliflor:** Precalienta el horno a 200 °C y coloca la coliflor en una bandeja para hornear. Hornea durante 25 minutos o hasta que esté dorada y tierna.
3. **Hacer la salsa de aguacate y chipotle:** En una batidora, coloca el aguacate, el chile chipotle, el jugo de limón, el agua, el ajo y una pizca de sal. Bate hasta obtener una salsa cremosa y ajusta la sal al gusto.
4. **Calentar las tortillas:** Calienta las tortillas en una sartén caliente o directamente sobre el fuego hasta que estén suaves y ligeramente doradas.
5. **Montar los tacos:** Coloca los floretes de coliflor asada en el centro de cada tortilla y rocía con la salsa de aguacate y chipotle. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 250 kcal	Proteínas 6 g	Carbohidratos 28 g	Grasas 14 g	Fibra 7 g



### INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana
- 3 g de pimentón ahumado
- 3 g de comino en polvo
- 30 ml de aceite de oliva
- 8 tortillas integrales
- 1 aguacate maduro
- 1 chile chipotle
- 10 ml de jugo de limón
- 50 ml de agua
- 1 diente de ajo
- 10 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Brochetas de Ternera Marinada con Salsa de Jengibre y Sésamo

🕒 30'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la marinada:** En un tazón, mezcla la salsa de soja, el aceite de sésamo, la miel, el jengibre rallado y el ajo picado. Reserva una pequeña porción de esta mezcla para usar como salsa al final.
2. **Marinar la ternera:** Corta la ternera en cubos y colócala en la marinada. Deja marinar en el refrigerador por al menos 30 minutos para que absorba los sabores.
3. **Preparar las verduras:** Lava y corta los pimientos y la cebolla en trozos del mismo tamaño que la ternera.
4. **Armar las brochetas:** Inserta los cubos de ternera, pimientos y cebolla en las brochetas, alternándolos para darle color y sabor.
5. **Cocinar las brochetas:** Calienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto. Cocina las brochetas durante 2-3 minutos por cada lado o hasta que la ternera esté dorada por fuera y cocida al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 280 kcal	Proteínas 24 g	Carbohidratos 8 g	Grasas 16 g	Fibra 2 g



### INGREDIENTES

- 500 g de ternera (lomo o solomillo)
- 2 pimientos (rojo y verde)
- 1 cebolla morada
- 30 ml de salsa de soja sin gluten
- 15 ml de aceite de sésamo
- 10 ml de miel
- 10 g de jengibre fresco
- 1 diente de ajo
- 10 g de semillas de sésamo tostado
- 5 g de cebollín fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 8 brochetas de madera o metal

## Bowl de Quinoa con Calabaza Asada, Espinacas y Tahini

30' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 200 g de quinoa
- 400 g de calabaza
- 100 g de espinacas frescas
- 30 ml de aceite de oliva
- 20 ml de tahini
- 10 ml de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de semillas de sésamo tostado

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la quinoa:** Lava bien la quinoa y cocina en agua con una pizca de sal según las indicaciones del paquete, aproximadamente 15 minutos. Escurre y reserva.
2. **Asar la calabaza:** Precalienta el horno a 200 °C. Corta la calabaza en cubos y colócala en una bandeja para hornear. Rocía con la mitad del aceite de oliva, sal y pimienta. Hornea durante 20 minutos o hasta que esté dorada y tierna.
3. **Preparar la salsa de tahini:** En un tazón pequeño, mezcla el tahini, el jugo de limón, el ajo picado y un poco de agua hasta obtener una salsa cremosa. Ajusta la sal al gusto.
4. **Montar el bowl:** En cada bowl, coloca una porción de quinoa cocida, agrega una porción de calabaza asada y una capa de espinacas frescas.
5. **Añadir la salsa y decorar:** Vierte la salsa de tahini sobre el bowl y decora con semillas de sésamo tostado si lo deseas. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 320 kcal	Proteínas 8 g	Carbohidratos 40 g	Grasas 14 g	Fibra 7 g

## Salteado de Tofu con Verduras de Temporada y Jengibre

20' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 400 g de tofu firme
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 150 g de brócoli
- 10 g de jengibre fresco
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de salsa de soja sin gluten
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 ml de jugo de limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de semillas de sésamo tostado

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta el tofu en cubos medianos. Corta el pimiento, la zanahoria y el calabacín en tiras finas y el brócoli en pequeños floretes. Ralla el jengibre y pica finamente el ajo.
2. **Saltear el tofu:** En una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio. Agrega el tofu y saltea durante 5-7 minutos hasta que esté dorado por todos lados. Retira y reserva.
3. **Saltear las verduras y aromáticos:** En la misma sartén, agrega el ajo y el jengibre y saltea por 1 minuto. Añade las verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli) y saltea durante 5 minutos, o hasta que estén tiernas pero crujientes.
4. **Añadir el tofu y la salsa:** Incorpora el tofu dorado nuevamente a la sartén. Añade la salsa de soja, el jugo de limón, sal y pimienta, y mezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen de sabor.
5. **Servir:** Coloca el salteado en platos individuales. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 220 kcal	Proteínas 12 g	Carbohidratos 18 g	Grasas 10 g	Fibra 5 g

## Cazuela de Berenjenas y Garbanzos con Salsa de Yogur y Ajo

40'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta las berenjenas y el pimiento en cubos. Pica finamente la cebolla, el ajo y el tomate.
2. **Saltear las verduras:** En una cazuela grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y saltea durante 3 minutos hasta que estén dorados. Añade el pimiento y la berenjena, y cocina por 5 minutos hasta que las verduras se ablanden.
3. **Añadir el tomate y especias:** Incorpora el tomate, el comino, el pimentón, sal y pimienta, y cocina por 5 minutos hasta que el tomate se deshaga ligeramente.
4. **Agregar los garbanzos:** Añade los garbanzos cocidos a la cazuela y cocina a fuego medio durante 10 minutos, removiendo ocasionalmente para que los sabores se mezclen bien.
5. **Preparar la salsa de yogur y ajo:** En un tazón, mezcla el yogur con el jugo de limón, un diente de ajo picado y una pizca de sal. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 250 kcal	Proteínas 8 g	Carbohidratos 28 g	Grasas 10 g	Fibra 9 g



### INGREDIENTES

- 2 berenjenas medianas
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 tomate grande
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de comino en polvo
- 1 g de pimentón dulce
- 200 g de yogur natural
- 10 ml de jugo de limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de perejil fresco

## Lubina al Horno con Salsa de Limón y Romero sobre Cous Cous Integral

30'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la lubina:** Coloca los filetes de lubina en una bandeja para hornear. En un tazón, mezcla el jugo de limón, la ralladura, el romero picado, el ajo finamente picado, la mitad del aceite de oliva, sal y pimienta. Unta esta mezcla sobre los filetes de lubina y deja marinar mientras preparas el cous cous.
2. **Preparar el cous cous:** En una olla, calienta el caldo de verduras hasta que hierva. Añade el cous cous integral, retira del fuego y tapa. Deja reposar por 10 minutos hasta que el cous cous absorba el líquido.
3. **Hornear la lubina:** Precalienta el horno a 180 °C y hornea la lubina durante 12-15 minutos, hasta que el pescado esté tierno y se desmenuce fácilmente.
4. **Esponjar el cous cous:** Cuando el cous cous esté listo, agrega el resto del aceite de oliva y remueve con un tenedor para soltar los granos.
5. **Servir:** Coloca una porción de cous cous en cada plato y coloca un filete de lubina sobre el cous cous. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 320 kcal	Proteínas 25 g	Carbohidratos 30 g	Grasas 12 g	Fibra 6 g



### INGREDIENTES

- 4 filetes de lubina
- 200 g de cous cous integral
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 2 ramas de romero fresco
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- 400 ml de caldo de verduras
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de perejil fresco

## Crema de Espinacas y Ajo con Reducción de Balsámico

25'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 400 g de espinacas frescas
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 500 ml de caldo de verduras
- 30 ml de aceite de oliva
- 50 ml de vinagre balsámico
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava las espinacas y pica finamente la cebolla y los ajos.
2. **Saltear el ajo y la cebolla:** En una olla, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo y la cebolla, y cocina hasta que estén dorados y suelten aroma, aproximadamente 3 minutos.
3. **Cocinar las espinacas:** Agrega las espinacas a la olla y cocina durante 3-4 minutos hasta que se marchiten. Vierte el caldo de verduras y cocina a fuego lento por 10 minutos.
4. **Batir la crema:** Retira la olla del fuego y bate la mezcla hasta obtener una textura suave. Ajusta la sal y pimienta al gusto.
5. **Hacer la reducción de balsámico:** En una sartén pequeña a fuego medio, calienta el vinagre balsámico hasta que reduzca a la mitad, formando una salsa espesa y ligeramente dulce. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
140 kcal	4 g	12 g	8 g	4 g

## Hamburguesa de Frijoles Negros con Aguacate y Ensalada de Col Rizada

30'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 400 g de frijoles negros cocidos
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 50 g de pan rallado integral
- 10 g de perejil fresco
- 1 huevo
- 1 aguacate
- 4 panes integrales para hamburguesa
- 100 g de col rizada
- 10 ml de jugo de limón
- 20 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la mezcla de hamburguesa:** Pica finamente la cebolla, el ajo y el perejil. En un tazón grande, machaca los frijoles negros con un tenedor hasta obtener una mezcla espesa. Agrega la cebolla, el ajo, el perejil, el pan rallado, el huevo, sal y pimienta. Mezcla bien hasta que esté todo integrado.
2. **Formar las hamburguesas:** Divide la mezcla en 4 porciones y forma hamburguesas. Refrigerar durante 10 minutos para que se compacten mejor.
3. **Cocinar las hamburguesas:** En una sartén, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio y cocina las hamburguesas de frijoles durante 4-5 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.
4. **Preparar la ensalada de col rizada:** En un tazón, mezcla la col rizada con el jugo de limón, el resto del aceite de oliva, sal y pimienta. Masajea la col con las manos durante 2-3 minutos para suavizarla.
5. **Montar la hamburguesa:** Abre los panes integrales, coloca una hamburguesa de frijoles negros, rodajas de aguacate y una porción de ensalada de col rizada. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
320 kcal	12 g	45 g	10 g	10 g

## Fideos de Calabacín con Salsa de Tomate Cherry y Albahaca

🕒 20'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los fideos de calabacín:** Lava los calabacines y utiliza un espiralizador o pelador para cortarlos en tiras finas, formando "fideos" de calabacín.
2. **Saltear los tomates cherry:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade los tomates cherry enteros y cocina durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que empiecen a reventar y soltar su jugo.
3. **Añadir el ajo y la albahaca:** Pica finamente el ajo y agrégalo a la sartén con los tomates. Cocina por 1 minuto más hasta que el ajo suelte aroma. Agrega las hojas de albahaca (reservando algunas para decorar), sal y pimienta, y mezcla bien.
4. **Cocinar los fideos de calabacín:** Añade los fideos de calabacín a la sartén y cocina por 2-3 minutos, mezclando suavemente para que se impregnen con la salsa de tomate. No los cocines demasiado para que mantengan su textura.
5. **Servir:** Coloca los fideos de calabacín con la salsa de tomate en platos individuales. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 4 calabacines medianos
- 250 g de tomates cherry
- 2 dientes de ajo
- 15 g de albahaca fresca
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de queso parmesano

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 120 kcal	Proteínas 3 g	Carbohidratos 12 g	Grasas 7g	Fibra 4 g

## Estofado de Lentejas Rojas con Cúrcuma y Cilantro Fresco

🕒 35'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pica finamente la cebolla, el ajo, la zanahoria y el tomate.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y la zanahoria, y cocina durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
3. **Añadir las especias:** Incorpora la cúrcuma y el comino, y cocina por 1 minuto más, removiendo para que las especias suelten su aroma.
4. **Cocinar las lentejas:** Agrega las lentejas rojas, el tomate picado y el caldo de verduras. Lleva a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que las lentejas estén suaves y el estofado se espese.
5. **Ajustar la sazón:** Prueba el estofado y ajusta la sal y pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 200 g de lentejas rojas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 tomate grande
- 1 litro de caldo de verduras
- 10 g de cúrcuma en polvo
- 5 g de comino en polvo
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 220 kcal	Proteínas 12 g	Carbohidratos 30 g	Grasas 6 g	Fibra 8 g

## Tacos de Tofu Marinado con Salsa de Pimientos y Guacamole

🕒 30' 🍴 Fácil 🍳 4



### INGREDIENTES

- 400 g de tofu firme
- 8 tortillas integrales
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 cebolla morada
- 1 aguacate
- 1 tomate
- 10 g de cilantro fresco
- 30 ml de jugo de limón
- 30 ml de salsa de soja sin gluten
- 10 ml de aceite de oliva
- 5 g de pimentón ahumado
- 1 diente de ajo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Marinar el tofu:** Corta el tofu en cubos medianos. En un tazón, mezcla la salsa de soja, el pimentón, el ajo picado, sal, pimienta y la mitad del jugo de limón. Añade el tofu, mezcla bien y deja marinar durante al menos 15 minutos.
2. **Preparar la salsa de pimientos:** Corta los pimientos y la cebolla en tiras finas. En una sartén con el aceite de oliva a fuego medio, saltea los pimientos y la cebolla hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Retira y reserva.
3. **Cocinar el tofu:** En la misma sartén, cocina los cubos de tofu marinado durante 5-7 minutos hasta que estén dorados por todos lados.
4. **Hacer el guacamole:** En un tazón, machaca el aguacate y mézclalo con el tomate picado, el resto del jugo de limón, sal y cilantro picado.
5. **Montar los tacos:** Calienta las tortillas y distribuye el tofu, la salsa de pimientos y el guacamole en cada una. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 280 kcal	Proteínas 10 g	Carbohidratos 24 g	Grasas 16 g	Fibra 7 g

## Filete de Ternera con Salsa de Champiñones y Espárragos Asados

🕒 30' 🍴 Intermedio 🍳 4



### INGREDIENTES

- 4 filetes de ternera
- 200 g de champiñones frescos
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de caldo de carne
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 g de mantequilla
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los espárragos:** Lava los espárragos y corta la parte dura del tallo. Colócalos en una bandeja para hornear, rocíalos con la mitad del aceite de oliva, sal y pimienta. Asa a 200 °C durante 15 minutos, hasta que estén tiernos.
2. **Cocinar los filetes de ternera:** Sazona los filetes con sal y pimienta. En una sartén grande, calienta el resto del aceite de oliva a fuego medio-alto y cocina los filetes al punto deseado, aproximadamente 3-4 minutos por cada lado para término medio. Retira y reserva.
3. **Preparar la salsa de champiñones:** En la misma sartén, derrite la mantequilla y añade la cebolla y el ajo picados. Saltea hasta que estén dorados. Agrega los champiñones en láminas y cocina por 5 minutos más.
4. **Añadir el caldo y crema:** Vierte el caldo de carne y cocina a fuego medio hasta reducir ligeramente. Mezcla bien hasta obtener una salsa espesa y cremosa.
5. **Servir:** Coloca cada filete en un plato con los espárragos asados al lado y vierte la salsa de champiñones por encima de la carne. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 350 kcal	Proteínas 30 g	Carbohidratos 8 g	Grasas 22 g	Fibra 3 g

## Salteado de Gambas con Salsa de Jengibre y Ajo sobre Espinacas

🕒 20'

🔪 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los aromáticos:** Pica finamente el ajo y ralla el jengibre.
2. **Marinar las gambas:** En un tazón, mezcla la salsa de soja, el jugo de limón, el ajo y el jengibre. Añade las gambas y marina durante 5 minutos.
3. **Saltear las espinacas:** En una sartén grande, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio. Añade las espinacas y cocina hasta que se marchiten, aproximadamente 2-3 minutos. Sazona con una pizca de sal y retira del sartén.
4. **Cocinar las gambas:** En la misma sartén, agrega el resto del aceite de oliva y las gambas marinadas. Cocina por 3-4 minutos, o hasta que estén rosadas y bien cocidas. Ajusta con sal y pimienta al gusto.
5. **Montar el plato:** Coloca una cama de espinacas en cada plato y sirve las gambas con su salsa encima. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 400 g de gambas
- 200 g de espinacas frescas
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 30 ml de salsa de soja sin gluten
- 15 ml de jugo de limón
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de semillas de sésamo tostado

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 180 kcal	 Proteínas 20 g	 Carbohidratos 5 g	 Grasas 9 g	 Fibra 2 g
--	---	--	---	--

## Tartar de Atún con Aguacate, Pepino y Salsa de Soja

🕒 15'

🔪 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta el atún y el aguacate en cubos pequeños. Pela el pepino, retira las semillas y córtalo en cubos del mismo tamaño.
2. **Hacer la marinada:** En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soja, el aceite de sésamo, el jugo de limón y el jengibre rallado. Revuelve bien hasta integrar.
3. **Mezclar el tartar:** Coloca el atún, el aguacate y el pepino en un tazón grande. Vierte la marinada y mezcla suavemente para no romper el aguacate.
4. **Montar el plato:** Sirve el tartar en moldes individuales o en platos hondos. Si lo deseas, utiliza un aro de cocina para darle forma.
5. **Decorar:** Espolvorea semillas de sésamo y cebollín picado por encima para un toque crujiente y de color. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 400 g de atún fresco
- 1 aguacate maduro
- 1 pepino
- 30 ml de salsa de soja sin gluten
- 10 ml de aceite de sésamo
- 10 ml de jugo de limón
- 5 g de jengibre fresco
- 1 cebollín
- 10 g de semillas de sésamo tostado
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 250 kcal	 Proteínas 20 g	 Carbohidratos 6 g	 Grasas 16 g	 Fibra 4 g
--	---	--	--	--

## Pollo al Horno con Salsa de Mostaza y Puré de Coliflor

40' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 4 muslos de pollo
- 30 g de mostaza Dijon
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 coliflor mediana
- 10 g de mantequilla
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de perejil fresco
- 100 ml de bebida vegetal

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la marinada para el pollo:** En un tazón, mezcla la mostaza, el jugo y ralladura de limón, el ajo picado, sal, pimienta y la mitad del aceite de oliva. Unta los muslos de pollo con esta mezcla y déjalos marinar unos minutos mientras preparas la coliflor.
2. **Hornear el pollo:** Coloca los muslos en una bandeja para hornear y precalienta el horno a 200 °C. Hornea el pollo durante 30-35 minutos, hasta que esté dorado y bien cocido.
3. **Cocinar la coliflor:** Corta la coliflor en floretes y cocina al vapor o en agua hirviendo con una pizca de sal durante 10-12 minutos, o hasta que esté tierna.
4. **Preparar el puré de coliflor:** Escurre bien la coliflor y colócala en una batidora o procesador de alimentos. Añade la bebida vegetal y la mantequilla (si la usas), y procesa hasta obtener un puré suave. Ajusta la sal y pimienta al gusto.
5. **Montar el plato:** Coloca una porción de puré de coliflor en cada plato y acomoda un muslo de pollo encima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
300 kcal	28 g	10 g	16 g	4 g

## Sopa de Calabaza con Toques de Jengibre y Semillas de Calabaza

30' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 600 g de calabaza
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 700 ml de caldo de verduras
- 100 ml de leche de coco
- 30 ml de aceite de oliva
- 40 g de semillas de calabaza
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. Preparar los ingredientes: Pela y corta la calabaza en cubos. Pica la cebolla, el ajo y ralla el jengibre.
2. Saltear los aromáticos: En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre, y saltea durante 5 minutos hasta que suelten aroma y ligeramente dorados.
3. Cocinar la calabaza: Agrega los cubos de calabaza y el caldo de verduras a la olla. Lleva a ebullición, luego baja el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.
4. Batir la sopa: Retira del fuego y bate la mezcla con una batidora hasta obtener una textura suave y cremosa. Añade la leche de coco si deseas una consistencia más cremosa y ajusta la sal y pimienta al gusto.
5. Tostar las semillas de calabaza: En una sartén pequeña, tuesta las semillas de calabaza a fuego medio durante 3-4 minutos, moviéndolas constantemente hasta que estén doradas. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
220 kcal	4 g	24 g	12 g	5 g

## Quinoa con Setas, Espárragos y Salsa de Almendras

30'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar la quinoa:** Lava bien la quinoa y cuécela en el caldo de verduras durante 15 minutos o hasta que esté tierna y haya absorbido el líquido. Escurre si es necesario y reserva.
2. **Preparar las verduras:** Corta las setas en láminas y los espárragos en trozos medianos, desechando la parte dura del tallo.
3. **Saltear las setas y espárragos:** En una sartén, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo picado y saltea hasta que esté dorado. Agrega las setas y los espárragos, y cocina durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. **Preparar la salsa de almendras:** En una batidora, coloca las almendras, el agua, el jugo de limón, el resto del aceite de oliva, sal y pimienta. Bate hasta obtener una salsa cremosa y homogénea.
5. **Montar el plato:** Mezcla la quinoa con las setas y espárragos, y coloca una porción en cada plato. Rocía con la salsa de almendras por encima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 320 kcal	Proteínas 10 g	Carbohidratos 38 g	Grasas 14 g	Fibra 6 g



### INGREDIENTES

- 200 g de quinoa
- 200 g de setas variadas
- 150 g de espárragos verdes
- 1 diente de ajo
- 30 ml de aceite de oliva
- 700 ml de caldo de verduras
- 50 g de almendras crudas
- 100 ml de agua
- 10 ml de jugo de limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

## Raviolis de Calabacín con Salsa Cremosa de Anacardos y Limón

30'

Intermedio

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los calabacines:** Lava los calabacines y córtalos en láminas finas a lo largo con una mandolina o pelador para formar las "pasta" de los raviolis.
2. **Hacer la salsa de anacardos:** Escurre los anacardos previamente remojados 4 horas y colócalos en una batidora. Añade el jugo de limón, la ralladura, el ajo, el agua y la mitad del aceite de oliva. Bate hasta obtener una salsa cremosa y homogénea. Ajusta la sal y pimienta al gusto y, si la salsa es demasiado espesa, añade un poco más de agua.
3. **Rellenar los raviolis:** Toma dos láminas de calabacín y colócalas en forma de cruz. Añade una cucharadita de salsa de anacardos en el centro y cierra formando un pequeño paquete. Repite con el resto de las láminas.
4. **Calentar los raviolis:** En una sartén antiadherente, calienta el resto del aceite de oliva a fuego medio. Coloca los raviolis de calabacín en la sartén y cocina por 2-3 minutos por cada lado hasta que estén ligeramente dorados y tiernos.
5. **Servir:** Coloca los raviolis en platos y rocía con un poco más de salsa de anacardos por encima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 280 kcal	Proteínas 8 g	Carbohidratos 16 g	Grasas 20 g	Fibra 4 g



### INGREDIENTES

- 3 calabacines medianos
- 200 g de anacardos crudos
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 1 diente de ajo
- 10 g de albahaca fresca
- 50 ml de agua
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Brochetas de Gambas con Salsa de Ajo y Limón

20' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 400 g de gambas
- 2 dientes de ajo
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 30 ml de aceite de oliva
- 5 g de perejil fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 8 brochetas de madera o metal

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las gambas:** Coloca las gambas en un tazón. Agrega el ajo picado, la ralladura y el jugo de limón, la mitad del aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla bien y deja marinar por 10 minutos.
2. **Armar las brochetas:** Inserta las gambas en las brochetas, dejando espacio entre cada una para una cocción uniforme.
3. **Cocinar las brochetas:** Calienta el resto del aceite de oliva en una parrilla o sartén a fuego medio-alto. Cocina las brochetas de gambas durante 2-3 minutos por cada lado, hasta que las gambas estén rosadas y opacas.
4. **Preparar la salsa de limón y ajo:** Si deseas más salsa, mezcla un poco más de jugo de limón, aceite de oliva y ajo picado para servir sobre las brochetas.
5. **Servir:** Coloca las brochetas en un plato y rocía con la salsa extra, si la preparaste. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 180 kcal	Proteínas 20 g	Carbohidratos 3 g	Grasas 10 g	Fibra 1 g

## Cazuela de Lentejas con Boniato y Pimientos Asados

40' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 200 g de lentejas
- 1 boniato mediano
- 2 pimientos rojos asados
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 litro de caldo de verduras
- 10 g de pimentón dulce
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela el boniato y córtalo en cubos pequeños. Pica finamente la cebolla, el ajo y la zanahoria. Corta los pimientos asados en tiras.
2. **Saltear las verduras:** En una cazuela grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y la zanahoria, y saltea durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
3. **Agregar el boniato y el pimentón:** Incorpora el boniato y el pimentón dulce, y cocina por 2 minutos removiendo bien para que se mezclen los sabores.
4. **Añadir las lentejas y el caldo:** Agrega las lentejas y el caldo de verduras a la cazuela. Lleva a ebullición, luego baja el fuego y cocina a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que las lentejas y el boniato estén tiernos.
5. **Incorporar los pimientos:** Añade los pimientos asados en tiras a la cazuela y cocina por 5 minutos más. Ajusta la sal y la pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 280 kcal	Proteínas 12 g	Carbohidratos 45 g	Grasas 7 g	Fibra 10 g

## Sopa de Miso con Tofu y Wakame

🕒 15'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Hidratar el alga wakame:** Coloca el wakame en un recipiente con agua y deja que se hidrate durante 5 minutos. Escurre y reserva.
2. **Preparar el tofu y cebollines:** Corta el tofu en cubos pequeños y los cebollinos en rodajas finas.
3. **Calentar el agua:** En una olla, calienta el agua a fuego medio hasta que comience a humear, sin llegar a hervir.
4. **Añadir el miso:** Disuelve el miso en un poco de agua caliente aparte y luego incorpórala a la olla. Remueve suavemente para integrar.
5. **Incorporar el tofu y el wakame:** Añade los cubos de tofu y el wakame hidratado, y cocina por 3-5 minutos, sin dejar que hierva, para mantener los beneficios del miso. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 90 kcal	 Proteínas 5 g	 Carbohidratos 5 g	 Grasas 4 g	 Fibra 2 g
---	--	--	---	--



### INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- 50 g de miso
- 150 g de tofu firme
- 10 g de alga wakame seca
- 2 cebollinos (parte verde)
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Wraps de Col Rizada con Pollo y Salsa de Yogur y Pepino

🕒 25'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar el pollo:** Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y cocina el pollo durante 5-7 minutos por cada lado, o hasta que esté bien cocido y dorado. Deja enfriar y córtalo en tiras finas.
2. **Preparar la salsa de yogur y pepino:** Ralla el pepino y exprime el exceso de agua. En un tazón, mezcla el yogur, el pepino rallado, el ajo picado, el jugo de limón, la menta, sal y pimienta. Remueve bien hasta obtener una salsa cremosa.
3. **Preparar las hojas de col:** Lava las hojas de col rizada y retira los tallos gruesos para hacerlas más manejables.
4. **Armar los wraps:** Coloca tiras de pollo en el centro de cada hoja de col rizada y añade una cucharada de salsa de yogur y pepino.
5. **Enrollar y servir:** Dobra los lados de la hoja de col hacia adentro y enrolla como un wrap. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 180 kcal	 Proteínas 20 g	 Carbohidratos 6 g	 Grasas 8 g	 Fibra 3 g
--	---	--	---	--

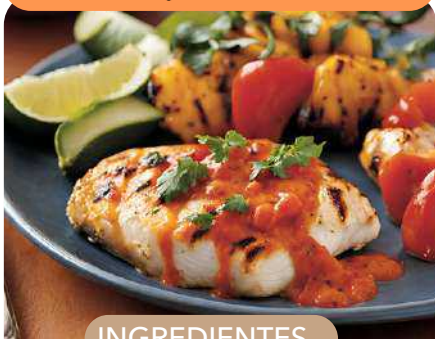


### INGREDIENTES

- 8 hojas grandes de col rizada
- 300 g de pechuga de pollo
- 1 pepino pequeño
- 200 g de yogur natural
- 1 diente de ajo
- 10 ml de jugo de limón
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 g de menta
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Pollo a la Parrilla con Salsa de Pimientos Rostizados

30' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 2 pimientos rojos
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 15 ml de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 10 g de perejil fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Asar los pimientos:** Precalienta el horno a 200 °C. Coloca los pimientos en una bandeja y ásalos durante 15-20 minutos, girándolos a mitad de tiempo, hasta que la piel esté ligeramente quemada. Luego, colócalos en una bolsa para que suden y puedas pelarlos fácilmente. Pela y retira las semillas.
2. **Preparar la salsa de pimientos:** En una batidora, coloca los pimientos asados, la cebolla, el ajo y el jugo de limón. Añade el aceite de oliva, sal y pimienta, y bate hasta obtener una salsa suave y homogénea.
3. **Cocinar el pollo:** Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. En una parrilla caliente, cocina el pollo durante 6-7 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y bien cocido.
4. **Servir el pollo:** Coloca las pechugas de pollo en platos individuales y vierte la salsa de pimientos por encima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
280 kcal	28 g	8 g	14 g	3 g

## Risotto de Quinoa con Setas y Espárragos Verdes

35' Intermedio 4







### INGREDIENTES

- 200 g de quinoa
- 200 g de setas variadas
- 150 g de espárragos verdes
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 750 ml de caldo de verduras
- 50 ml de vino blanco
- 30 g de queso parmesano
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 g de perejil fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava bien la quinoa. Corta las setas en láminas y los espárragos en trozos medianos, eliminando la parte más fibrosa. Pica finamente la cebolla y el ajo.
2. **Saltear las verduras:** En una sartén grande, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y saltea hasta que estén transparentes. Incorpora las setas y los espárragos, y cocina durante 5 minutos. Retira y reserva.
3. **Tostar la quinoa:** En la misma sartén, agrega el resto del aceite de oliva y añade la quinoa. Remueve durante 2 minutos para tostarla ligeramente.
4. **Añadir el caldo y cocinar:** Si usas vino blanco (opcional), añádelo ahora y deja que se evapore. Luego, incorpora el caldo de verduras caliente poco a poco, removiendo constantemente. Cocina a fuego medio durante 20-25 minutos, o hasta que la quinoa esté tierna y el líquido haya sido absorbido.
5. **Incorporar las verduras y el queso:** Cuando la quinoa esté casi cocida, agrega las setas, los espárragos y el queso parmesano rallado (opcional). Cocina por 5 minutos más hasta que los ingredientes estén bien integrados. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
320 kcal	12 g	38 g	12 g	6 g

## Curry de Garbanzos con Espinacas y Leche de Coco

30'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pica la cebolla, el ajo y el jengibre. Corta el pimiento en tiras finas.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre, y cocina durante 5 minutos hasta que estén tiernos y suelten aroma.
3. **Añadir el pimiento y el curry:** Agrega el pimiento rojo y el curry en polvo, y cocina por 2 minutos, removiendo para que las especias suelten su aroma.
4. **Incorporar los garbanzos y la leche de coco:** Añade los garbanzos cocidos, el tomate triturado y la leche de coco. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos, hasta que el curry espese ligeramente.
5. **Agregar las espinacas:** Incorpora las espinacas y cocina por 3-5 minutos, o hasta que se marchiten. Ajusta la sal y la pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
350 kcal	10 g	40 g	16 g	10 g



### INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos cocidos
- 200 g de espinacas frescas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 1 pimiento rojo
- 400 ml de leche de coco
- 200 g de tomate triturado
- 10 g de curry en polvo
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de cilantro fresco

## Pimientos Rellenos de Quinoa con Salsa de Yogur y Cilantro

40'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la quinoa:** Cocina la quinoa en el caldo de verduras durante 15 minutos o hasta que esté tierna y haya absorbido el líquido. Reserva.
2. **Preparar los vegetales:** Pica la cebolla, el ajo, la zanahoria y el tomate en cubos pequeños. Corta la parte superior de los pimientos y retira las semillas.
3. **Saltear el relleno:** En una sartén, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo y la zanahoria, y saltea durante 5 minutos. Añade el tomate y la quinoa cocida, y cocina por 3 minutos más. Agrega el perejil, sal y pimienta al gusto.
4. **Rellenar y hornear los pimientos:** Rellena los pimientos con la mezcla de quinoa y coloca en una bandeja para hornear. Rocía con el resto del aceite de oliva y hornea a 180 °C durante 20 minutos, o hasta que los pimientos estén tiernos.
5. **Preparar la salsa de yogur y cilantro:** En un tazón, mezcla el yogur con el jugo de limón y el cilantro picado. Ajusta la sal al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
250 kcal	8 g	30 g	10 g	7 g



### INGREDIENTES

- 4 pimientos rojos o amarillos
- 200 g de quinoa
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 tomate grande
- 10 g de perejil fresco
- 30 ml de aceite de oliva
- 200 ml de caldo de verduras
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 200 g de yogur natural
- 10 g de cilantro fresco
- 10 ml de jugo de limón

## Salmón a la Plancha con Puré de Coliflor y Salsa de Eneldo

30'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón
- 1 coliflor mediana
- 100 ml de bebida vegetal
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 g de eneldo fresco
- 100 g de yogur griego natural
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar la coliflor:** Corta la coliflor en floretes y cuécela al vapor o en agua hirviendo con una pizca de sal durante 10-12 minutos, hasta que esté tierna.
2. **Preparar el puré de coliflor:** Escurre la coliflor y colócala en una batidora o procesador de alimentos. Agrega la bebida (opcional) y procesa hasta obtener un puré suave. Ajusta la sal y pimienta al gusto.
3. **Cocinar el salmón:** Sazona los filetes de salmón con sal y pimienta. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto y cocina el salmón durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado por fuera y jugoso por dentro.
4. **Preparar la salsa de eneldo:** En un tazón pequeño, mezcla el yogur griego con el eneldo picado, el jugo de limón y un poco de ralladura de limón. Ajusta la sal al gusto.
5. **Montar el plato:** Coloca una porción de puré de coliflor en cada plato y acomoda un filete de salmón encima. Añade una cucharada de salsa de eneldo sobre el salmón. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 350 kcal	Proteínas 30 g	Carbohidratos 12 g	Grasas 20 g	Fibra 4 g

## Bowl de Espinacas con Garbanzos, Batata Asada y Salsa Tahini

30'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 200 g de espinacas frescas
- 400 g de garbanzos cocidos
- 2 batatas medianas
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 50 g de tahini
- 20 ml de jugo de limón
- 10 ml de agua
- 1 diente de ajo

### INSTRUCCIONES

1. **Precalentar el horno:** a 200 °C. Pela las batatas y córtalas en cubos pequeños. Coloca los cubos en una bandeja para hornear, rocíalos con la mitad del aceite de oliva, sal y pimienta, y hornea durante 20-25 minutos, o hasta que estén dorados y tiernos.
2. **Preparar la salsa de tahini:** En un tazón, mezcla el tahini con el jugo de limón, el agua y el ajo picado. Remueve bien hasta obtener una salsa cremosa; ajusta la cantidad de agua para alcanzar la consistencia deseada. Añade una pizca de sal si lo deseas.
3. **Saltear los garbanzos:** En una sartén, calienta el resto del aceite de oliva a fuego medio. Añade los garbanzos cocidos y cocina durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que estén ligeramente dorados. Sazona con sal y pimienta al gusto.
4. **Montar el bowl:** Coloca una cama de espinacas frescas en cada plato y añade los garbanzos, las batatas asadas y rocía con la salsa de tahini. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 280 kcal	Proteínas 9 g	Carbohidratos 38 g	Grasas 10 g	Fibra 9 g

## Ensalada de Rúcula con Almendras Tostadas y Vinagreta de Granada

🕒 15'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Tostar las almendras:** En una sartén pequeña a fuego medio, coloca las almendras laminadas y tuéstalas durante 2-3 minutos, removiendo constantemente hasta que estén doradas. Retira y reserva.
2. **Preparar la vinagreta:** En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de granada (mezcla vinagre balsámico con zumo de granada natural), el jugo de limón, sal y pimienta. Remueve bien hasta emulsionar.
3. **Mezclar la ensalada:** En una ensaladera grande, coloca la rúcula y añade los granos de granada y las almendras tostadas.
4. **Añadir la vinagreta:** Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla suavemente para que los ingredientes se impregnen de sabor. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
180 kcal	4 g	10 g	14 g	4 g



### INGREDIENTES

- 200 g de rúcula fresca
- 50 g de almendras
- 100 g de granos de granada
- 30 ml de aceite de oliva
- 15 ml de vinagre de granada
- 10 ml de jugo de limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Wraps de Tofu Marinado con Salsa de Aguacate y Lima

🕒 30'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Marinar el tofu:** Corta el tofu en tiras y colócalo en un tazón. Añade la salsa de soja, el aceite de oliva, el ajo picado, sal y pimienta. Deja marinar durante al menos 15 minutos para que el tofu absorba los sabores.
2. **Preparar la salsa de aguacate y lima:** En un tazón pequeño, tritura el aguacate con el jugo y la ralladura de lima, y añade el cilantro picado. Remueve bien hasta obtener una salsa cremosa; ajusta la sal al gusto.
3. **Cocinar el tofu:** En una sartén a fuego medio, cocina las tiras de tofu marinado durante 5-7 minutos, girándolas ocasionalmente, hasta que estén doradas.
4. **Montar los wraps:** Coloca una hoja de lechuga sobre una superficie plana, añade unas tiras de tofu y una cucharada de la salsa de aguacate y lima.
5. **Enrollar y servir:** Dobra los bordes de la hoja y enrolla para formar el wrap. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
210 kcal	10 g	8 g	16 g	5 g



### INGREDIENTES

- 400 g de tofu firme
- 8 hojas grandes de lechuga
- 1 aguacate maduro
- 1 lima (jugo y ralladura)
- 30 ml de salsa de soja sin gluten
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 g de cilantro fresco
- 1 diente de ajo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Filete de Pavo con Puré de Boniato y Reducción de Granada

35' Intermedio 4







### INGREDIENTES

- 4 filetes de pavo
- 2 boniatos medianos
- 200 ml de jugo de granada
- 30 ml de bebida vegetal
- 15 g de mantequilla
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar el boniato:** Pela los boniatos y córtalos en trozos pequeños. Hiévelos en agua con una pizca de sal durante 15-20 minutos o hasta que estén tiernos.
2. **Preparar el puré de boniato:** Escurre los boniatos y colócalos en un procesador de alimentos o machácalos manualmente. Añade la bebida vegetal y la mantequilla (opcionales) y mezcla hasta obtener un puré suave. Ajusta la sal y pimienta al gusto.
3. **Preparar la reducción de granada:** En una sartén pequeña a fuego medio, vierte el jugo de granada y deja que se reduzca a la mitad, hasta obtener una textura espesa y ligeramente almibarada.
4. **Cocinar el pavo:** Sazona los filetes de pavo con sal y pimienta. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto y cocina los filetes durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y bien cocidos.
5. **Montar el plato:** Coloca una porción de puré de boniato en cada plato y acomoda un filete de pavo encima. Vierte la reducción de granada sobre el pavo. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
320 kcal	25 g	40 g	8 g	6 g

## Risotto de Espelta con Calabacín y Espárragos Blancos

40' Intermedio 4



### INGREDIENTES

- 250 g de espelta
- 1 calabacín
- 200 g de espárragos blancos
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 750 ml de caldo de verduras
- 50 ml de vino blanco
- 30 g de queso parmesano
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava el calabacín y córtalo en cubos pequeños. Si usas espárragos frescos, pélalos y córtalos en trozos. Pica finamente la cebolla y el ajo.
2. **Saltear las verduras:** En una sartén grande, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén transparentes. Agrega el calabacín y los espárragos, y cocina durante 5 minutos. Retira y reserva.
3. **Tostar la espelta:** En la misma sartén, añade el resto del aceite de oliva y la espelta. Remueve durante 2 minutos para tostarla ligeramente.
4. **Añadir el caldo y cocinar:** Si usas vino blanco (opcional), añádelo ahora y deja que se evapore. Luego, incorpora el caldo de verduras caliente poco a poco, removiendo constantemente. Cocina a fuego medio durante 25-30 minutos, o hasta que la espelta esté tierna y el líquido haya sido absorbido.
5. **Incorporar las verduras y el queso:** Cuando la espelta esté casi lista, añade el calabacín, los espárragos y el queso parmesano rallado (opcional). Cocina 5 minutos más hasta que los ingredientes se integren. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
310 kcal	12 g	45 g	10 g	8 g

## Salteado de Pollo con Almendras y Verduras al Wok

🕒 25'

🔪 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta el pollo en tiras finas y sazónalo con sal y pimienta. Corta los pimientos, el calabacín y la zanahoria en tiras finas. Pica el ajo.
2. **Tostar las almendras:** En un wok o sartén grande, calienta una pequeña cantidad de aceite a fuego medio y añade las almendras. Tostarlas durante 2-3 minutos hasta que estén doradas. Retira y reserva.
3. **Cocinar el pollo:** En el mismo wok, añade el aceite de oliva y cocina el pollo a fuego medio-alto durante 5-7 minutos, o hasta que esté dorado. Retira y reserva.
4. **Saltear las verduras:** Añade el ajo, los pimientos, el calabacín y la zanahoria al wok. Saltea a fuego alto durante 5 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes.
5. **Incorporar el pollo y las almendras:** Vuelve a añadir el pollo y las almendras al wok. Agrega la salsa de soja y el jugo de limón, y saltea por 2 minutos más para que todos los ingredientes se impregnen de sabor. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
320 kcal	28 g	10 g	18 g	5 g



### INGREDIENTES

- 400 g de pechuga de pollo
- 100 g de almendras crudas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de salsa de soja sin gluten
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 ml de jugo de limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Ensalada de Col Rizada con Garbanzos Tostados y Salsa de Limón

🕒 20'

🔪 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los garbanzos tostados:** Precalienta el horno a 200 °C. Seca bien los garbanzos con papel de cocina, colócalos en una bandeja para hornear y rocíalos con la mitad del aceite de oliva, el comino, sal y pimienta. Hornea durante 15 minutos o hasta que estén dorados y crujientes.
2. **Macerar la col rizada:** Lava la col rizada y retira los tallos duros. Corta las hojas en trozos pequeños y colócalas en un tazón grande. Añade la mitad del jugo de limón y una pizca de sal, y masajea con las manos durante 2-3 minutos para suavizar la col.
3. **Preparar la salsa de limón:** En un tazón pequeño, mezcla el resto del jugo de limón, la ralladura, el ajo picado y el aceite de oliva. Remueve bien hasta integrar.
4. **Montar la ensalada:** Añade los garbanzos tostados a la col rizada y vierte la salsa de limón. Mezcla suavemente hasta que todo esté bien impregnado. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
220 kcal	8 g	20 g	10 g	7 g



### INGREDIENTES

- 200 g de col rizada
- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 5 g de comino en polvo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Fideos de Arroz Integral con Salsa de Soja y Setas Shiitake

20'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 250 g de fideos de arroz integral
- 200 g de setas shiitake
- 1 pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 30 ml de salsa de soja sin gluten
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 g de jengibre fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de cebollín fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar los fideos:** Cocina los fideos de arroz integral según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
2. **Preparar las verduras:** Corta las setas shiitake en láminas, el pimiento en tiras finas y la zanahoria en juliana. Pica el ajo finamente.
3. **Saltear las verduras:** En una sartén grande o wok, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añade el ajo y el jengibre rallado y saltea durante 1 minuto. Agrega las setas, el pimiento y la zanahoria, y cocina por 5 minutos, removiendo constantemente hasta que las verduras estén tiernas pero crujientes.
4. **Añadir los fideos y la salsa de soja:** Incorpora los fideos cocidos y la salsa de soja a la sartén. Remueve bien para que todos los ingredientes se mezclen y calienten uniformemente.
5. **Montar el plato:** Sirve los fideos con verduras en platos individuales y decora con cebollín fresco picado. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
280 kcal	8 g	50 g	7 g	6 g

## Pollo al Curry con Berenjenas y Tomates Asados

40'

Intermedio

4



### INGREDIENTES

- 400 g de pechuga de pollo
- 1 berenjena mediana
- 200 g de tomates cherry
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de leche de coco
- 20 g de pasta de curry verde
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de cilantro fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta el pollo en cubos medianos y sazónalo con sal y pimienta. Corta la berenjena en cubos y la cebolla en rodajas finas. Deja los tomates cherry enteros.
2. **Asar las verduras:** Precalienta el horno a 200 °C. Coloca la berenjena y los tomates en una bandeja para hornear, rocíalos con la mitad del aceite de oliva, sal y pimienta, y hornea durante 15-20 minutos, hasta que estén dorados y tiernos.
3. **Cocinar el pollo:** En una sartén grande, calienta el resto del aceite de oliva a fuego medio. Añade el pollo y cocina hasta que esté dorado por fuera, aproximadamente 5-7 minutos. Retira y reserva.
4. **Preparar la salsa de curry:** En la misma sartén, añade la cebolla y el ajo picado, y saltea hasta que estén tiernos. Agrega la pasta de curry y cocina por 1 minuto para que libere su aroma. Luego, añade la leche de coco y remueve bien.
5. **Incorporar el pollo y las verduras:** Vuelve a añadir el pollo a la sartén con la salsa de curry y mezcla bien. Cocina durante 10 minutos, y luego agrega las berenjenas y los tomates asados, cocinando todo junto 5 minutos más. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
350 kcal	25 g	15 g	20 g	6 g

## Estofado de Calabaza y Garbanzos con especia Ras el Hanout

🕒 40'

🔪 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela y corta la calabaza en cubos medianos. Pica la cebolla, el ajo y el pimiento rojo en trozos pequeños.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5 minutos.
3. **Añadir las especias y el pimiento:** Agrega el pimiento rojo y la especia, y cocina por 2 minutos, removiendo bien para que se mezclen los sabores.
4. **Incorporar la calabaza, garbanzos y el tomate:** Añade la calabaza en cubos, los garbanzos cocidos y el tomate triturado, removiendo para combinar. Cocina por 5 minutos.
5. **Agregar el caldo y cocinar:** Vierte el caldo de verduras, lleva a ebullición y luego reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna y el estofado haya espesado. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
300 kcal	10 g	40 g	10 g	8 g



### INGREDIENTES

- 400 g de calabaza
- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 400 ml de caldo de verduras
- 200 g de tomate triturado
- 10 g de especia Ras el Hanout
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de cilantro fresco

## Brochetas de Pollo con Salsa de Yogur y Menta Fresca

🕒 30'

🔪 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Marinar el pollo:** Corta el pollo en cubos medianos. En un tazón, mezcla el yogur, el jugo y ralladura de limón, el ajo picado, la mitad de la menta picada, sal y pimienta. Añade el pollo, mezcla bien y deja marinar durante al menos 20 minutos en el refrigerador.
2. **Armar las brochetas:** Inserta los cubos de pollo en las brochetas, dejando espacio entre ellos para que se cocinen uniformemente.
3. **Cocinar las brochetas:** Calienta una parrilla o sartén a fuego medio-alto y añade un poco de aceite de oliva. Cocina las brochetas durante 5-7 minutos por cada lado, o hasta que el pollo esté bien dorado y cocido.
4. **Preparar la salsa de yogur y menta:** En un tazón pequeño, mezcla el resto del yogur con la menta picada y un poco más de jugo de limón. Remueve bien y ajusta la sal al gusto.
5. **Montar el plato:** Sirve las brochetas calientes junto a la salsa de yogur y menta fresca. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
220 kcal	25 g	6 g	10 g	1 g



### INGREDIENTES

- 400 g de pechuga de pollo
- 200 g de yogur natural
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 10 g de menta fresca
- 2 dientes de ajo
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 8 brochetas de madera o metal

## Zoodles de Calabacín con Salsa de Anacardos y Albahaca

20'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 4 calabacines medianos
- 100 g de anacardos crudos
- 1 diente de ajo
- 10 g de albahaca fresca
- 30 ml de jugo de limón
- 50 ml de agua
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los zoodles:** Lava los calabacines y utiliza un espiralizador o pelador para hacer tiras finas, formando "fideos" de calabacín.
2. **Preparar la salsa de anacardos:** Escurre los anacardos previamente remojados 4 horas y colócalos en una batidora. Añade el ajo, la albahaca, el jugo de limón, el agua y el aceite de oliva. Bate hasta obtener una salsa cremosa; ajusta la sal y pimienta al gusto.
3. **Saltear los zoodles (opcional):** Si prefieres los zoodles tibios, saltea los fideos de calabacín en una sartén grande con un poco de aceite de oliva durante 2-3 minutos.
4. **Mezclar los zoodles con la salsa:** Coloca los zoodles en un tazón grande, vierte la salsa de anacardos y mezcla suavemente hasta que queden bien cubiertos.
5. **Montar el plato:** Sirve los zoodles en platos individuales y decora con hojas frescas de albahaca y un poco de pimienta negra. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 220 kcal	Proteínas 6 g	Carbohidratos 12 g	Grasas 16 g	Fibra 4 g

## Ensalada de Espinacas con Queso Feta, Nueces y Vinagreta de Miel

15'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 200 g de espinacas frescas
- 100 g de queso feta
- 50 g de nueces
- 1 manzana verde
- 30 ml de aceite de oliva
- 15 ml de vinagre balsámico
- 10 ml de miel
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las nueces:** En una sartén pequeña a fuego medio, tuesta las nueces durante 2-3 minutos hasta que estén doradas y aromáticas. Retira y reserva.
2. **Preparar la vinagreta:** En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la miel, la sal y la pimienta. Remueve bien hasta emulsionar.
3. **Montar la ensalada:** En una ensaladera grande, coloca las espinacas frescas. Desmenuza el queso feta sobre las espinacas y añade las nueces tostadas. Si usas manzana, córtala en láminas finas y agrégala también.
4. **Añadir la vinagreta:** Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla suavemente para que todos los ingredientes queden impregnados de sabor. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 250 kcal	Proteínas 7 g	Carbohidratos 10 g	Grasas 20 g	Fibra 4 g

## Hamburguesa de Garbanzos con Salsa de Mostaza y Miel

30'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la mezcla de hamburguesas:** En un procesador de alimentos, coloca los garbanzos cocidos, la cebolla picada, el ajo, el pan rallado, el huevo, el perejil, sal y pimienta. Procesa hasta obtener una mezcla uniforme y forma cuatro hamburguesas.
2. **Cocinar las hamburguesas:** En una sartén grande, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio y cocina las hamburguesas de garbanzos durante 4-5 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.
3. **Preparar la salsa de mostaza y miel:** En un tazón pequeño, mezcla el yogurt, la mostaza y la miel hasta obtener una salsa suave.
4. **Montar la hamburguesa:** Coloca una hoja de lechuga y una rodaja de tomate en la base de cada pan, agrega la hamburguesa de garbanzos y cubre con la salsa de mostaza y miel. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
350 kcal	12 g	45 g	12 g	9 g



### INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 50 g de pan rallado integral
- 1 huevo
- 10 g de perejil fresco
- 30 ml de aceite de oliva
- 4 panes integrales para hamburguesa
- 4 hojas de lechuga
- 1 tomate en rodajas
- 50 g de yogurt griego
- 20 g de mostaza
- 10 ml de miel
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Curry de Tofu y Calabaza con Leche de Coco y Lima

30'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta el tofu y la calabaza en cubos medianos. Pica la cebolla, el ajo, el jengibre y el pimiento rojo en trozos pequeños.
2. **Saltear el tofu y las verduras:** En una sartén grande, calienta la mitad del aceite de oliva a fuego medio. Cocina el tofu durante 5 minutos o hasta que esté dorado. Retira y reserva. En la misma sartén, añade el resto del aceite de oliva y saltea la cebolla, el ajo, el jengibre y el pimiento durante 3-4 minutos.
3. **Añadir la pasta de curry:** Agrega la pasta de curry a las verduras y cocina por 1 minuto, removiendo para que se integre bien.
4. **Incorporar la calabaza y la leche de coco:** Añade la calabaza en cubos y la leche de coco, mezcla bien y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.
5. **Añadir el tofu y el jugo de lima:** Incorpora el tofu dorado, el jugo y ralladura de lima, y cocina 2 minutos más para que se mezclen los sabores. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
330 kcal	12 g	25 g	20 g	6 g



### INGREDIENTES

- 400 g de tofu firme
- 300 g de calabaza
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 1 pimiento rojo
- 400 ml de leche de coco
- 20 g de pasta de curry verde
- 1 lima (jugo y ralladura)
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Salmón en Salsa de Naranja con Puré de Boniato

🕒 30'

🔪 Fácil

🍽️ 4



### INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón
- 2 boniatos medianos
- 200 ml de jugo de naranja
- 15 g de miel
- 5 g de ralladura de naranja
- 30 ml de aceite de oliva
- 50 ml bebida vegetal
- 10 g de mantequilla
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar el boniato:** Pela los boniatos y córtalos en trozos pequeños. Cuécelos en agua con una pizca de sal durante 15-20 minutos, o hasta que estén tiernos.
2. **Preparar el puré de boniato:** Escurre los boniatos y colócalos en un procesador de alimentos o machácalos manualmente. Añade la bebida vegetal y la mantequilla (opcionales) y mezcla hasta obtener un puré suave. Ajusta la sal y pimienta al gusto.
3. **Preparar la salsa de naranja:** En una sartén pequeña a fuego medio, mezcla el jugo de naranja, la miel y la ralladura de naranja. Cocina durante 5-7 minutos hasta que la salsa reduzca y espese ligeramente.
4. **Cocinar el salmón:** Sazona los filetes de salmón con sal y pimienta. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto y cocina el salmón durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y jugoso.
5. **Montar el plato:** Coloca una porción de puré de boniato en cada plato y acomoda un filete de salmón encima. Vierte la salsa de naranja sobre el salmón. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 280 kcal	Proteínas 25 g	Carbohidratos 30 g	Grasas 20 g	Fibra 5 g

## Sopa de Espinacas con Jengibre y Semillas de Calabaza

🕒 25'

🔪 Fácil

🍽️ 4



### INGREDIENTES

- 400 g de espinacas frescas
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 500 ml de caldo de verduras
- 100 ml de leche de coco
- 30 ml de aceite de oliva
- 40 g de semillas de calabaza tostadas
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pica la cebolla, el ajo y el jengibre en trozos pequeños.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre, y cocina durante 5 minutos hasta que estén tiernos y suelten aroma.
3. **Añadir las espinacas y el caldo:** Incorpora las espinacas a la olla y cocina por 3-4 minutos hasta que se marchiten. Vierte el caldo de verduras y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
4. **Batir la sopa:** Retira del fuego y bate la mezcla hasta obtener una textura suave. Añade la leche de coco si deseas una consistencia más cremosa, y ajusta la sal y pimienta al gusto.
5. **Servir la sopa:** Coloca la sopa en tazones individuales y espolvorea con semillas de calabaza tostadas para un toque crujiente. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 180 kcal	Proteínas 5 g	Carbohidratos 10 g	Grasas 12 g	Fibra 4 g

## Tacos de Pescado a la Plancha con Ensalada de Col y Salsa de Aguacate

🕒 25'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la ensalada de col:** Corta la col morada y la zanahoria en tiras finas. En un tazón, mezcla ambos ingredientes con el jugo de media lima, una pizca de sal y el cilantro picado. Reserva.
2. **Preparar la salsa de aguacate:** En un tazón, tritura el aguacate y mezcla con el yogur, el jugo de la otra mitad de la lima, ralladura de lima y el comino. Ajusta la sal y pimienta al gusto.
3. **Cocinar el pescado:** Sazona los filetes de pescado con sal y pimienta. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto y cocina el pescado durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que esté dorado y bien cocido. Luego, desmenúzalo en trozos.
4. **Calentar las tortillas:** En una sartén caliente, calienta las tortillas durante 30 segundos por cada lado, hasta que estén suaves y ligeramente tostadas.
5. **Montar los tacos:** Coloca una porción de pescado en cada tortilla, añade la ensalada de col y una cucharada de salsa de aguacate por encima. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 300 kcal	Proteínas 20 g	Carbohidratos 25 g	Grasas 12 g	Fibra 5 g



### INGREDIENTES

- 400 g de filetes de pescado blanco
- 8 tortillas integrales
- 150 g de col morada
- 1 zanahoria
- 1 aguacate maduro
- 1 lima (jugo y ralladura)
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 g de cilantro fresco
- 100 g de yogur natural
- 1 g de comino en polvo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

## Pollo en Salsa de Almendras y Azafrán con Arroz Integral

🕒 40'

👉 Intermedio

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Cocinar el arroz integral:** En una olla, cocina el arroz integral según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
2. **Tostar las almendras y preparar el azafrán:** En una sartén sin aceite, tuesta las almendras hasta que estén doradas. Remoja las hebras de azafrán en un poco de caldo caliente para liberar su sabor.
3. **Cocinar el pollo:** Sazona las pechugas de pollo con sal y pimienta. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio y cocina el pollo durante 5-7 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y bien cocido. Retira y reserva.
4. **Preparar la salsa de almendras y azafrán:** En la misma sartén, añade la cebolla y el ajo picados y cocina hasta que estén tiernos. Añade las almendras tostadas y cocina por 2 minutos. Agrega el caldo con el azafrán y la bebida vegetal, y cocina a fuego bajo durante 10 minutos, mezclando ocasionalmente.
5. **Incorporar el pollo:** Vuelve a colocar el pollo en la sartén y deja que se impregne de la salsa durante 5 minutos, ajustando la sal y pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!


### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 420 kcal	Proteínas 28 g	Carbohidratos 35 g	Grasas 18 g	Fibra 5 g



### INGREDIENTES

- 400 g de pechuga de pollo
- 200 g de arroz integral
- 50 g de almendras crudas
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 500 ml de caldo de verduras
- 100 ml de bebida vegetal
- 1 pizca de hebras de azafrán
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 10 g de perejil fresco

A close-up photograph of a wooden bowl filled with hummus. The hummus is topped with a drizzle of olive oil, several chickpeas, and a fresh green herb leaf. The bowl is surrounded by fresh vegetables, including sliced cucumbers and cherry tomatoes, all set on a rustic wooden surface.

***Snacks Saludables Para Las Ventanas De Alimentación (20 Recetas)***

## Chips de Kale con Pimentón Ahumado y Limón

🕒 15'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el kale:** Lava y seca bien el kale. Retira los tallos gruesos y corta las hojas en trozos grandes.
2. **Sazonar el kale:** En un tazón grande, mezcla las hojas de kale con el aceite de oliva, el pimentón ahumado, la ralladura de limón, sal y pimienta. Remueve bien para que las hojas queden cubiertas de manera uniforme.
3. **Hornear:** Precalienta el horno a 150 °C. Coloca el kale en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornea durante 10-12 minutos, o hasta que las hojas estén crujientes y ligeramente doradas.
4. **Revisar y enfriar:** Revisa las hojas a mitad de tiempo para evitar que se quemem. Deja enfriar los chips unos minutos antes de servir. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 200 g de kale
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 g de pimentón ahumado
- 1 limón (ralladura)
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
60 kcal	2 g	6 g	3 g	3 g

## Bolitas de Dátiles y Almendras con Cacao Cruo

🕒 15'

👉 Fácil

🍽️ 12

### INSTRUCCIONES

1. **Procesar los ingredientes:** En un procesador de alimentos, coloca los dátiles, las almendras, el cacao en polvo, la sal y la esencia de vainilla (opcional). Procesa hasta obtener una mezcla pegajosa y uniforme.
2. **Formar las bolitas:** Toma una pequeña porción de la mezcla y forma bolitas del tamaño de un bocado con las manos. Repite con el resto de la mezcla.
3. **Decorar con coco (opcional):** Si lo deseas, pasa cada bolita por el coco rallado para cubrirla ligeramente.
4. **Refrigerar:** Coloca las bolitas en un recipiente y refrigera durante al menos 15 minutos antes de servir para que se compacten bien. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 200 g de dátiles sin hueso
- 100 g de almendras crudas
- 20 g de cacao crudo en polvo
- 10 g de coco rallado
- 1 pizca de sal
- 5 ml de esencia de vainilla

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
90 kcal	2 g	12 g	4 g	3 g

## Barritas de Sésamo y Miel con Toques de Naranja

🕒 20'

🔪 Fácil

🍽️ 12



### INGREDIENTES

- 150 g de semillas de sésamo
- 100 g de miel
- 1 naranja (jugo y ralladura)
- 5 ml de jugo de naranja
- 1 pizca de sal

### INSTRUCCIONES

1. **Tostar las semillas de sésamo:** En una sartén a fuego medio, tuesta las semillas de sésamo durante 2-3 minutos, removiendo constantemente hasta que estén doradas y desprendan aroma. Retira del fuego.
2. **Preparar la mezcla de miel y naranja:** En una cacerola pequeña a fuego bajo, mezcla la miel, la ralladura de naranja, el jugo de naranja y la pizca de sal. Cocina durante 2 minutos, removiendo bien para que los sabores se integren.
3. **Incorporar el sésamo:** Agrega las semillas de sésamo tostadas a la mezcla de miel y remueve hasta que estén completamente cubiertas.
4. **Formar las barritas:** Vierte la mezcla en una bandeja pequeña forrada con papel de hornear. Extiende uniformemente y presiona para compactar. Deja enfriar a temperatura ambiente y luego refrigera durante 1 hora para que se endurezca.
5. **Cortar y servir:** Retira de la bandeja y corta en barritas del tamaño deseado. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
80 kcal	1 g	8 g	4 g	1 g

## Hummus de Remolacha con Palitos de Pepino y Zanahoria

🕒 15'

🔪 Fácil

🍽️ 4



### INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 remolacha cocida
- 1 diente de ajo
- 30 ml de jugo de limón
- 30 ml de tahini
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de comino en polvo
- 1 pepino
- 2 zanahorias

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el hummus:** En un procesador de alimentos, coloca los garbanzos, la remolacha cocida en trozos, el ajo, el jugo de limón, el tahini, el aceite de oliva, la sal y el comino (opcional). Procesa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
2. **Ajustar la consistencia:** Si el hummus está demasiado espeso, añade un poco de agua hasta alcanzar la textura deseada y ajusta la sal al gusto.
3. **Preparar los palitos de verduras:** Pela el pepino y las zanahorias y córtalos en palitos para servir junto al hummus.
4. **Montar el plato:** Coloca el hummus de remolacha en un tazón y rodea con los palitos de pepino y zanahoria. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
150 kcal	4 g	15 g	8 g	5 g

## Chips de Batata al Horno con Salsa de Yogur y Tahini

🕒 30'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las batatas:** Precalienta el horno a 200 °C. Lava y seca las batatas, luego córtalas en rodajas finas (aproximadamente de 2 mm de grosor).
2. **Sazonar las batatas:** En un tazón grande, mezcla las rodajas de batata con el aceite de oliva, la sal y la pimienta, asegurándote de que queden bien cubiertas.
3. **Hornear:** Coloca las rodajas en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear, en una sola capa. Hornea durante 15-20 minutos, girándolas a mitad de tiempo, hasta que estén doradas y crujientes.
4. **Preparar la salsa de yogur y tahini:** En un tazón pequeño, mezcla el yogur, el tahini, el jugo de limón y el ajo picado (opcional). Remueve bien hasta obtener una salsa homogénea.
5. **Montar el plato:** Sirve los chips de batata en un plato junto con la salsa de yogur y tahini en un tazón aparte. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🍷	🌾	💧	🍷
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
180 kcal	3 g	22 g	8 g	4 g



### INGREDIENTES

- 2 batatas medianas
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 100 g de yogur natural
- 15 ml de tahini
- 10 ml de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 5 g de perejil fresco

## Crema de Almendras con Manzanas Deshidratadas y Canela

🕒 15'

👉 Fácil

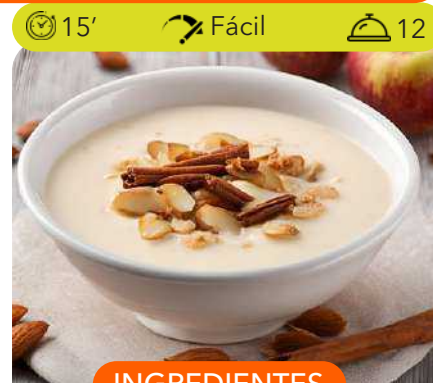
🍽️ 12

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las almendras:** Si las almendras no están peladas, remójalas en agua caliente durante 10 minutos y luego retira la piel. (Opcional, para una textura más suave).
2. **Batir la crema:** En una batidora, coloca las almendras, la bebida vegetal, y la canela. Bate hasta obtener una crema suave y homogénea; ajusta la cantidad de líquido para lograr la consistencia deseada.
3. **Añadir las manzanas deshidratadas:** Incorpora las manzanas deshidratadas en trozos pequeños y mezcla suavemente con una cuchara para distribuir las en la crema.
4. **Endulzar (opcional):** Si deseas un toque dulce, añade el sirope de agave y mezcla bien.
5. **Servir:** Coloca la crema de almendras en tazones individuales y espolvorea con un poco más de canela si lo deseas. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

🔥	🍷	🌾	💧	🍷
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
220 kcal	6 g	18 g	15 g	5 g



### INGREDIENTES

- 200 g de almendras crudas
- 50 g de manzanas deshidratadas
- 10 g de canela en polvo
- 10 ml sirope de agave
- 200 ml de bebida vegetal

## Palitos de Apio con Dip de Tahini y Ajo Asado

🕒 25' 🍴 Fácil 🍲 4



### INGREDIENTES

- 8 tallos de apio
- 60 g de tahini
- 1 cabeza de ajo
- 15 ml de jugo de limón
- 30 ml de aceite de oliva
- 30 ml de agua
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Asar el ajo:** Precalienta el horno a 200 °C. Corta la parte superior de la cabeza de ajo, rocíala con un poco de aceite de oliva, envuélvela en papel de aluminio y hornéala durante 15-20 minutos, o hasta que los dientes de ajo estén suaves y dorados.
2. **Preparar el dip de tahini:** Una vez que el ajo esté asado, presiona los dientes para extraer la pulpa y colócala en un tazón. Añade el tahini, el jugo de limón, el resto del aceite de oliva y la sal. Mezcla bien, agregando agua poco a poco hasta obtener una textura suave y cremosa.
3. **Cortar el apio:** Lava los tallos de apio y córtalos en palitos del tamaño deseado.
4. **Montar el plato:** Sirve el dip de tahini en un tazón y acomoda los palitos de apio alrededor. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
130 kcal	3 g	5 g	11 g	3 g

## Bolitas Energéticas de Coco, Chía y Mantequilla de Almendra

🕒 15' 🍴 Fácil 🍲 12



### INGREDIENTES

- 150 g de copos de avena
- 80 g de mantequilla de almendra
- 50 g de coco rallado
- 30 g de semillas de chía
- 30 ml sirope de agave
- 5 ml de esencia de vainilla
- 30 ml de agua

### INSTRUCCIONES

1. **Mezclar los ingredientes:** En un tazón grande, combina los copos de avena, la mantequilla de almendra, el coco rallado, las semillas de chía, el sirope de agave y la esencia de vainilla (opcional). Mezcla bien hasta obtener una masa uniforme.
2. **Ajustar la consistencia:** Si la mezcla está muy seca, añade un poco de agua poco a poco hasta que sea fácil de moldear.
3. **Formar las bolitas:** Toma pequeñas porciones de la mezcla y forma bolitas del tamaño de un bocado con las manos.
4. **Decorar con coco rallado:** Pasa cada bolita por el coco rallado extra para cubrirla ligeramente.
5. **Refrigerar:** Coloca las bolitas en un recipiente y refrigera durante al menos 30 minutos antes de servir, para que se compacten bien. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
90 kcal	2 g	9 g	5 g	3 g

## Chips de Nori Crujientes con Aceite de Sésamo y Sal Marina

🕒 15'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las hojas de nori:** Precalienta el horno a 150 °C. Coloca las hojas de nori en una superficie plana y, con un pincel, úntalas ligeramente con aceite de sésamo por ambos lados.
2. **Sazonar las hojas de nori:** Espolvorea las hojas con sal marina y, si deseas, un toque de pimienta negra para un sabor extra.
3. **Hornear las chips:** Coloca las hojas de nori en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear y hornea durante 8-10 minutos, o hasta que estén crujientes y ligeramente doradas.
4. **Cortar en trozos:** Retira las hojas del horno y córtalas en tiras o cuadrados para servir como chips. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 6 hojas de nori
- 15 ml de aceite de sésamo
- 1 g de sal marina
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 30 kcal	Proteínas 1 g	Carbohidratos 1 g	Grasas 2 g	Fibra 1 g

## Crackers de Semillas de Chía y Amapola con Guacamole Casero

🕒 30'

👉 Fácil

🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la mezcla de crackers:** En un tazón, mezcla la harina de almendra, las semillas de chía, las semillas de amapola y 1 g de sal. Añade el agua y el aceite de oliva, y mezcla hasta formar una masa compacta.
2. **Extender la masa:** Coloca la masa entre dos hojas de papel de hornear y estírala con un rodillo hasta que tenga un grosor uniforme de unos 3 mm.
3. **Hornear los crackers:** Precalienta el horno a 170 °C. Retira la hoja superior de papel y corta la masa en cuadrados o rectángulos. Hornea durante 15-20 minutos o hasta que estén dorados y crujientes. Deja enfriar.
4. **Preparar el guacamole:** Pela y machaca los aguacates en un tazón. Añade el tomate y la cebolla picados finamente, el jugo de lima, el cilantro, 1 g de sal y la pimienta. Mezcla bien.
5. **Servir:** Coloca los crackers en un plato y sirve con el guacamole casero en un tazón aparte. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 100 g de harina de almendra
- 20 g de semillas de chía
- 15 g de semillas de amapola
- 2 g de sal
- 30 ml de agua
- 15 ml de aceite de oliva
- 2 aguacates maduros
- 1 tomate pequeño
- ½ cebolla morada
- Jugo de 1 lima
- 10 g de cilantro fresco
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 220 kcal	Proteínas 5 g	Carbohidratos 12 g	Grasas 18 g	Fibra 7 g

## Rollitos de Pepino con Crema de Anacardos y Eneldo

🕒 20'

🔪 Fácil

🍽️ 4



### INGREDIENTES

- 2 pepinos grandes
- 100 g de anacardos crudos
- 15 ml de jugo de limón
- 10 g de eneldo fresco
- 1 diente de ajo
- 30 ml de agua
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la crema de anacardos:** Escurre los anacardos remojados y colócalos en una batidora. Añade el jugo de limón, el ajo, el eneldo, la sal, la pimienta y el agua. Bate hasta obtener una crema suave; ajusta la cantidad de agua para lograr la consistencia deseada.
2. **Cortar los pepinos:** Lava los pepinos y córtalos en láminas finas a lo largo con una mandolina o pelador para obtener tiras delgadas y uniformes.
3. **Montar los rollitos:** Coloca una pequeña cantidad de crema de anacardos en un extremo de cada tira de pepino. Enrolla suavemente hasta formar un rollito.
4. **Servir:** Coloca los rollitos en un plato y decora con eneldo fresco picado. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
120 kcal	3 g	7 g	9 g	2 g

## Chips de Manzana con Canela y Sirope de Arce

🕒 120'

🔪 Fácil

🍽️ 12



### INGREDIENTES

- 4 manzanas (Gala o Fuji)
- 10 ml de sirope de arce
- 5 g de canela en polvo

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las manzanas:** Precalienta el horno a 100 °C. Lava las manzanas y córtalas en rodajas finas (de aproximadamente 2 mm de grosor) con una mandolina o cuchillo afilado. Retira las semillas.
2. **Añadir el sirope y la canela:** Coloca las rodajas en un tazón y rocía el sirope de arce. Espolvorea la canela por encima y mezcla suavemente para que las manzanas queden bien cubiertas.
3. **Hornear las manzanas:** Coloca las rodajas de manzana en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear, en una sola capa. Hornea durante 1.5-2 horas, o hasta que estén secas y crujientes, volteándolas a mitad del tiempo de cocción.
4. **Dejar enfriar:** Retira las chips del horno y deja enfriar para que adquieran una textura aún más crujiente. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
90 kcal	0.5 g	24 g	0 g	4 g

## Tostadas de Boniato con Hummus de Remolacha y Almendras Laminadas

🕒 30' 📌 Fácil 🍳 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las tostadas de boniato:** Precalienta el horno a 200 °C. Lava y corta los boniatos en rodajas de 1 cm de grosor a lo largo. Colócalas en una bandeja para hornear, rocíalas con aceite de oliva, sal y pimienta. Hornea durante 20 minutos o hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.
2. **Preparar el hummus de remolacha:** Si prefieres hacerlo casero, mezcla hummus con remolacha cocida en un procesador de alimentos hasta obtener un color uniforme.
3. **Tostar las almendras laminadas:** En una sartén pequeña a fuego medio, tuesta las almendras durante 2-3 minutos hasta que estén doradas. Remueve constantemente para evitar que se quemen.
4. **Montar las tostadas:** Una vez que el boniato esté listo, cubre cada rodaja con una cucharada de hummus de remolacha y espolvorea con almendras laminadas tostadas.
5. **Decorar y servir:** Decora con perejil fresco picado y un chorrito de aceite de oliva extra si lo deseas. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 2 boniatos medianos
- 200 g de hummus de remolacha
- 20 g de almendras laminadas
- 10 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 180 kcal	Proteínas 4 g	Carbohidratos 25 g	Grasas 7 g	Fibra 5 g

## Barritas de Avena y Pistacho con Chocolate Negro Amargo

🕒 20' 📌 Fácil 🍳 12

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la mezcla base:** En un tazón grande, mezcla la avena, los pistachos troceados y la sal. En una cacerola pequeña, calienta el sirope de agave y la mantequilla de almendra a fuego bajo, removiendo hasta que se integren bien. Añade la esencia de vainilla (opcional).
2. **Unir los ingredientes:** Vierte la mezcla sobre la avena y los pistachos, y remueve bien hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.
3. **Formar las barritas:** Forra una bandeja o molde rectangular con papel de hornear y extiende la mezcla de avena en una capa uniforme, presionando bien para compactarla.
4. **Añadir el chocolate:** Derrite el chocolate negro al baño maría o en el microondas a intervalos cortos, y luego vierte el chocolate sobre la mezcla de avena, distribuyéndolo de manera uniforme.
5. **Enfriar y cortar:** Refrigera durante al menos 1 hora hasta que las barritas se endurezcan. Luego, corta en porciones del tamaño deseado. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 200 g de copos de avena
- 80 g de pistachos pelados
- 50 g de sirope de agave
- 50 g de mantequilla de almendra
- 50 g de chocolate negro 85%
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 180 kcal	Proteínas 4 g	Carbohidratos 20 g	Grasas 9 g	Fibra 4 g

## Crackers de Almendra y Linaza con Guacamole Picante

30' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 150 g de harina de almendra
- 20 g de semillas de linaza
- 30 ml de agua
- 15 ml de aceite de oliva
- 2 g de sal
- 1 aguacate maduro
- 1 tomate pequeño
- ½ cebolla morada
- 1 chile
- Jugo de 1 lima
- 10 g de cilantro fresco
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la mezcla de crackers:** En un tazón, mezcla la harina de almendra, las semillas de linaza molidas, el agua, el aceite de oliva y 1 g de sal hasta obtener una masa homogénea.
2. **Extender y cortar la masa:** Coloca la masa entre dos hojas de papel de hornear y extiéndela con un rodillo hasta que tenga un grosor de aproximadamente 3 mm. Retira la hoja superior de papel y corta la masa en cuadrados o rectángulos.
3. **Hornear los crackers:** Precalienta el horno a 170 °C. Coloca la masa en una bandeja para hornear y hornea durante 15-20 minutos, o hasta que los crackers estén dorados y crujientes. Deja enfriar.
4. **Preparar el guacamole picante:** Machaca el aguacate en un tazón y añade el tomate, la cebolla y el chile picados finamente. Agrega el jugo de lima, el cilantro, 1 g de sal y la pimienta, y mezcla bien.
5. **Servir:** Coloca los crackers en un plato y acompaña con el guacamole picante en un tazón aparte. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
220 kcal	5 g	10 g	18 g	5 g

## Brochetas de Frutas Tropicales con Salsa de Yogur y Miel

15' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 1 mango maduro
- 1 piña pequeña
- 1 papaya mediana
- 2 kiwis
- 100 g de yogur natural
- 15 ml de miel
- 5 ml de jugo de limón
- 5 g de menta fresca
- 8 brochetas de madera o metal

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las frutas:** Pela y corta el mango, la piña, la papaya y los kiwis en cubos medianos, de tamaño uniforme.
2. **Montar las brochetas:** Ensarta los cubos de fruta en las brochetas de madera o metal, alternando las frutas para crear un patrón colorido.
3. **Preparar la salsa de yogur y miel:** En un tazón, mezcla el yogur natural con la miel y el jugo de limón hasta obtener una salsa homogénea.
4. **Servir:** Coloca las brochetas en un plato y acompáñalas con la salsa de yogur y miel en un tazón aparte.
5. **Decorar:** Añade hojas de menta fresca sobre las brochetas para dar un toque de frescura y color. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
150 kcal	3 g	30 g	1 g	4 g

## Dip de Alcachofa y Espinacas con Chips de Kale

30'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las chips de kale:** Precalienta el horno a 150 °C. Lava y seca bien el kale, retira los tallos y corta las hojas en trozos grandes. Colócalas en una bandeja para hornear, rocíalas con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal. Hornea durante 10-12 minutos, hasta que estén crujientes.
2. **Saltear las espinacas:** En una sartén, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Añade las espinacas y saltea hasta que se marchiten. Retira y reserva.
3. **Preparar el dip:** En un procesador de alimentos, coloca los corazones de alcachofa, las espinacas salteadas, el queso crema, el yogur griego, el queso parmesano rallado y el ajo picado. Procesa hasta obtener una mezcla suave. Ajusta la sal y pimienta al gusto.
4. **Calentar el dip (opcional):** Si prefieres el dip caliente, pásalo a una cacerola pequeña y caliéntalo a fuego bajo durante 5 minutos, removiendo constantemente.
5. **Servir:** Coloca el dip en un tazón y acompaña con las chips de kale crujientes. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 200 g de corazones de alcachofa
- 100 g de espinacas frescas
- 100 g de queso crema 0%
- 50 g de yogur griego natural
- 30 g de queso parmesano
- 1 diente de ajo
- 10 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 100 g de kale

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 180 kcal	Proteínas 7 g	Carbohidratos 8 g	Grasas 12 g	Fibra 4 g

## Tartaletas de Dátiles y Cacao con Crema de Coco y Frutos Rojos

30'

Fácil

6

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la base de las tartaletas:** En un procesador de alimentos, mezcla los dátiles, las almendras, el cacao en polvo y la sal. Procesa hasta obtener una masa pegajosa y uniforme.
2. **Formar las tartaletas:** Distribuye la masa en moldes de tartaleta individuales, presionando con los dedos para cubrir la base y los bordes. Refrigera durante 15 minutos para que se endurezcan.
3. **Preparar la crema de coco:** Abre la crema de coco refrigerada previamente y separa la parte sólida. Coloca esta parte en un tazón y bátela junto con el sirope de agave y la esencia de vainilla (opcional) hasta obtener una textura suave y esponjosa.
4. **Montar las tartaletas:** Retira las bases de las tartaletas del refrigerador y rellénalas con la crema de coco. Decora con frutos rojos frescos por encima.
5. **Refrigerar antes de servir:** Deja las tartaletas en el refrigerador durante al menos 10 minutos antes de servir para que se mantengan firmes. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 150 g de dátiles sin hueso
- 100 g de almendras crudas
- 20 g de cacao en polvo sin azúcar
- 200 ml de crema de coco
- 15 ml de sirope de agave
- 100 g de frutos rojos
- 1 g de sal
- 5 ml de esencia de vainilla

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 220 kcal	Proteínas 4 g	Carbohidratos 20 g	Grasas 14 g	Fibra 5 g

## Tortitas de Garbanzo con Salsa de Tahini y Pimientos Asados

🕒 30' 🍴 Fácil 🍳 4



### INGREDIENTES

- 200 g de garbanzos cocidos
- 50 g de harina de garbanzo
- 1 diente de ajo
- 5 g de comino en polvo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 30 ml de agua
- 30 ml de aceite de oliva
- 60 g de tahini
- Jugo de 1 limón
- 2 pimientos rojos asados
- 10 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar la mezcla de las tortitas:** En un procesador de alimentos, coloca los garbanzos cocidos, la harina de garbanzo, el ajo picado, el comino, la sal, la pimienta y el agua. Procesa hasta obtener una mezcla espesa y homogénea.
2. **Formar y cocinar las tortitas:** Con las manos, forma pequeñas tortitas de la mezcla. En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio y cocina las tortitas durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y crujientes.
3. **Preparar la salsa de tahini:** En un tazón pequeño, mezcla el tahini con el jugo de limón y un poco de agua hasta obtener una salsa suave. Ajusta la sal al gusto.
4. **Montar el plato:** Sirve las tortitas de garbanzo con los pimientos asados en tiras por encima y rocía con la salsa de tahini.
5. **Decorar y servir:** Espolvorea perejil fresco picado sobre las tortitas para un toque de frescura y color. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 250 kcal	Proteínas 8 g	Carbohidratos 20 g	Grasas 15 g	Fibra 6 g

## Bocaditos de Calabacín al Horno con Salsa de Yogur y Menta

🕒 30' 🍴 Fácil 🍳 4



### INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos
- 50 g de pan rallado integral
- 30 g de queso parmesano
- 1 diente de ajo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 15 ml de aceite de oliva
- 100 g de yogur natural
- 10 g de menta fresca
- 5 ml de jugo de limón

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los bocaditos de calabacín:** Precalienta el horno a 200 °C. Corta los calabacines en rodajas gruesas. En un tazón, mezcla el pan rallado, el queso parmesano rallado, el ajo picado, la sal y la pimienta.
2. **Rebozar las rodajas de calabacín:** Pincela las rodajas de calabacín con un poco de aceite de oliva y pásalas por la mezcla de pan rallado hasta cubrir las.
3. **Hornear:** Coloca las rodajas en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear y hornea durante 15-20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.
4. **Preparar la salsa de yogur y menta:** En un tazón pequeño, mezcla el yogur natural con la menta picada y el jugo de limón. Remueve bien hasta integrar.
5. **Servir:** Coloca los bocaditos de calabacín en un plato y acompáñalos con la salsa de yogur y menta. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 120 kcal	Proteínas 5 g	Carbohidratos 10 g	Grasas 6 g	Fibra 2 g

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with a swirl of white cream and a fresh green herb, likely parsley. The background is softly blurred, showing other bowls of food and fresh ingredients like green herbs and orange slices.

***Recetas Para Salir Del Ayuno  
(20 Recetas)***

## Sopa de Calabacín y Jengibre con Tofu Sedoso

🕒 25' 🍴 Fácil 🍲 4



### INGREDIENTES

- 3 calabacines medianos
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 200 g de tofu
- 750 ml de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de cebollino fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava y corta los calabacines en rodajas. Pica la cebolla, el ajo y ralla el jengibre.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre, y cocina durante 5 minutos hasta que estén dorados y suelten aroma.
3. **Cocinar el calabacín:** Agrega los calabacines a la olla y remueve durante 2-3 minutos. Luego, vierte el caldo de verduras y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10-12 minutos, o hasta que el calabacín esté tierno.
4. **Añadir el tofu sedoso:** Agrega el tofu a la olla y mezcla bien. Retira del fuego y usa una batidora para procesar la sopa hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. **Ajustar y servir:** Sazona con sal y pimienta al gusto, y sirve la sopa caliente en tazones individuales. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 130 kcal	Proteínas 5 g	Carbohidratos 10 g	Grasas 8 g	Fibra 3 g

## Tazón de Espárragos y Alcachofas con Crema de Almendra Blanca

🕒 25' 🍴 Fácil 🍲 4



### INGREDIENTES

- 200 g de espárragos verdes
- 200 g de corazones de alcachofa
- 100 g de arroz integral cocido
- 60 g de almendras crudas sin piel
- 250 ml de agua
- 1 diente de ajo
- 10 ml de jugo de limón
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los espárragos y alcachofas:** Lava los espárragos y corta los extremos duros. Corta los espárragos en trozos y las alcachofas en mitades si son grandes.
2. **Saltear las verduras:** En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade los espárragos y las alcachofas, y cocina durante 5-7 minutos hasta que estén dorados y tiernos. Sazona con sal y pimienta al gusto.
3. **Preparar la crema de almendra blanca:** En una batidora, mezcla las almendras, el agua, el ajo y el jugo de limón. Bate hasta obtener una crema suave; ajusta la consistencia añadiendo más agua si es necesario.
4. **Montar el tazón:** Coloca una base de arroz integral, añade los espárragos y las alcachofas salteadas, y vierte la crema de almendra blanca por encima.
5. **Decorar y servir:** Decora con perejil fresco picado y un chorrito de aceite de oliva extra. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 250 kcal	Proteínas 6 g	Carbohidratos 20 g	Grasas 15 g	Fibra 7 g

## Sopa Reconfortante de Zanahoria y Jengibre con Leche de Coco

30'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela y corta las zanahorias en rodajas. Pica la cebolla y el ajo, y ralla el jengibre fresco.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre, y cocina durante 5 minutos hasta que suelten aroma y la cebolla esté transparente.
3. **Cocinar las zanahorias:** Agrega las zanahorias a la olla y cocina por 3 minutos, removiendo ocasionalmente.
4. **Añadir el caldo y la leche de coco:** Vierte el caldo de verduras y la leche de coco en la olla, lleva a ebullición, y luego reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que las zanahorias estén tiernas.
5. **Batir la sopa:** Usa una batidora para procesar la sopa hasta obtener una textura suave y cremosa. Ajusta la sal y la pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 500 g de zanahorias
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 400 ml de leche de coco
- 750 ml de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de cilantro fresco

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 180 kcal	Proteínas 2 g	Carbohidratos 18 g	Grasas 12 g	Fibra 4 g

## Sopa Desintoxicante de Coliflor y Ajo Asado

40'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES



1. **Asar el ajo:** Precalienta el horno a 200 °C. Corta la parte superior de la cabeza de ajo, rocía con un poco de aceite de oliva, envuélvela en papel de aluminio y hornea durante 20-25 minutos, hasta que los dientes de ajo estén dorados y tiernos.
2. **Preparar la coliflor:** Mientras el ajo se asa, lava y corta la coliflor en floretes y pica la cebolla.
3. **Cocinar la sopa:** En una olla grande, calienta el resto del aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y cocina durante 5 minutos, hasta que esté transparente. Agrega la coliflor y el caldo de verduras, y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15 minutos, hasta que la coliflor esté tierna.
4. **Añadir el ajo asado:** Cuando el ajo esté listo, exprime los dientes asados y agrégalos a la sopa. Usa una batidora para procesar la sopa hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. **Ajustar y servir:** Añade el jugo de limón, y sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve la sopa caliente en tazones individuales. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 750 ml de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 90 kcal	Proteínas 3 g	Carbohidratos 10 g	Grasas 5 g	Fibra 3 g

## Gaspacho Verde de Espinaca y Pepino con Pétalos de Hinojo

15'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 200 g de espinacas frescas
- 2 pepinos medianos
- ½ bulbo de hinojo
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 250 ml de agua fría
- 30 ml de aceite de oliva
- 10 ml de vinagre de manzana
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de eneldo fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar las verduras:** Lava bien las espinacas, los pepinos y el pimiento. Pela los pepinos y córtalos en trozos junto con el hinojo y el pimiento. Pela el diente de ajo.
2. **Batir el gazpacho:** En una batidora, coloca las espinacas, el pepino, el hinojo, el pimiento verde, el ajo, el agua fría, el vinagre, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Bate hasta obtener una textura suave y homogénea. Ajusta la cantidad de agua según la consistencia deseada.
3. **Refrigerar:** Para disfrutar de un gazpacho bien fresco, refrigéralo durante al menos 30 minutos antes de servir.
4. **Montar el plato:** Sirve el gazpacho en tazones individuales.
5. **Decorar y servir:** Decora cada tazón con unos pétalos de hinojo y eneldo fresco picado para un toque aromático y visual. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
70 kcal	2 g	6 g	5 g	2 g

## Caldo Antiinflamatorio de Vegetales con Cúrcuma y Jengibre

40'

Fácil

4



### INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 tallos de apio
- 1 puerro
- 3 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 5 g de cúrcuma fresca
- 1 ramita de perejil fresco
- 1 hoja de laurel
- 1,5 litros de agua
- 5 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela y corta la zanahoria, la cebolla y el apio en trozos grandes. Corta el puerro en rodajas y pela y aplasta ligeramente los dientes de ajo. Ralla el jengibre y la cúrcuma frescos.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo, el jengibre y la cúrcuma, y cocina durante 3-4 minutos hasta que suelten aroma.
3. **Agregar los vegetales y el agua:** Incorpora la zanahoria, el apio, el puerro, el perejil y la hoja de laurel a la olla. Vierte el agua y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 30 minutos.
4. **Sazonar y colar:** Añade sal y pimienta negra al gusto. Cuando el caldo esté listo, cuela los vegetales para obtener un caldo claro y nutritivo.
5. **Servir:** Sirve el caldo caliente en tazones. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías	 Proteínas	 Carbohidratos	 Grasas	 Fibra
50 kcal	1 g	6 g	2 g	1 g

## Tartar de Tomate y Albahaca con Crema de Castañas

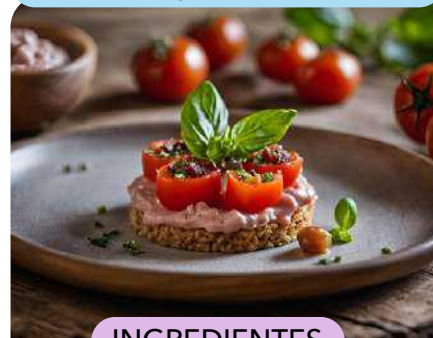
20'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar el tartar de tomate:** Lava los tomates, quítales las semillas y córtalos en cubos pequeños. Colócalos en un tazón y añade la albahaca fresca picada finamente, el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la sal y la pimienta. Mezcla bien para que se integren los sabores.
2. **Preparar la crema de castañas:** En una batidora, mezcla las castañas cocidas con la bebida vegetal hasta obtener una textura suave y cremosa. Ajusta la consistencia agregando más líquido si es necesario. Añade una pizca de sal.
3. **Montar el plato:** Coloca una capa de crema de castañas en el fondo de cada plato. Sobre la crema, sirve el tartar de tomate, formando una pequeña torre o montículo.
4. **Decorar y servir:** Decora con hojas frescas de albahaca y un chorrito de aceite de oliva extra. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 4 tomates pera maduros
- 10 g de albahaca fresca
- 30 ml de aceite de oliva
- 5 ml de vinagre balsámico
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 100 g de castañas cocidas
- 50 ml de bebida vegetal

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 150 kcal	Proteínas 3 g	Carbohidratos 10 g	Grasas 10 g	Fibra 3 g

## Zoodles de Calabacín con Salsa de Yogur y Menta Fresca

15'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los zoodles:** Lava los calabacines y córtalos en tiras finas con un espiralizador o pelador para obtener los "zoodles" (fideos de calabacín).
2. **Preparar la salsa de yogur y menta:** En un tazón, mezcla el yogur con la menta fresca picada, el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Remueve bien hasta obtener una salsa homogénea.
3. **Montar el plato:** Coloca los zoodles en un tazón grande o en platos individuales y vierte la salsa de yogur y menta por encima. Mezcla suavemente para que se impregnen bien.
4. **Decorar y servir:** Decora con hojas de menta fresca y un chorrito extra de aceite de oliva si lo deseas.



### INGREDIENTES

- 3 calabacines medianos
- 200 g de yogur natural
- 10 g de menta fresca
- 10 ml de jugo de limón
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 70 kcal	Proteínas 3 g	Carbohidratos 7 g	Grasas 4 g	Fibra 3 g

## Sopa de Espinacas con Champiñones y Cilantro Fresco

🕒 25' 🍴 Fácil 🍲 4



### INGREDIENTES

- 200 g de espinacas frescas
- 150 g de champiñones
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 750 ml de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de oliva
- 5 g de cilantro fresco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava y corta los champiñones en láminas. Pica la cebolla, el ajo y el cilantro fresco.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo picados, y cocina durante 5 minutos hasta que estén dorados.
3. **Cocinar los champiñones y espinacas:** Agrega los champiñones y cocina por 3 minutos hasta que se ablanden ligeramente. Luego, incorpora las espinacas y remueve hasta que se marchiten.
4. **Añadir el caldo y cocinar la sopa:** Vierte el caldo de verduras en la olla, lleva a ebullición, y luego reduce el fuego. Cocina a fuego lento durante 10 minutos. Ajusta la sal y la pimienta al gusto.
5. **Servir:** Coloca la sopa en tazones individuales y decora con el cilantro fresco picado para un toque de frescura. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 90 kcal	Proteínas 3 g	Carbohidratos 8 g	Grasas 5 g	Fibra 2 g

## Salteado de Bok Choy con Salsa de Jengibre y Sésamo

🕒 15' 🍴 Fácil 🍲 4



### INGREDIENTES

- 400 g de bok choy
- 15 ml de aceite de sésamo
- 10 g de jengibre fresco
- 2 dientes de ajo
- 15 ml de salsa de soja sin gluten
- 5 ml de vinagre de arroz
- 5 g de semillas de sésamo tostadas
- 1 g de pimienta negra molida

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava el bok choy y córtalo en mitades o cuartos según el tamaño. Pica finamente el jengibre y el ajo.
2. **Saltear el jengibre y ajo:** En una sartén grande, calienta el aceite de sésamo a fuego medio. Añade el jengibre y el ajo, y saltea durante 1-2 minutos hasta que estén dorados.
3. **Cocinar el bok choy:** Incorpora el bok choy a la sartén y saltea durante 3-4 minutos hasta que las hojas estén tiernas y los tallos ligeramente crujientes.
4. **Añadir la salsa:** Vierte la salsa de soja y el vinagre de arroz, y mezcla bien. Cocina por 1-2 minutos adicionales para que los sabores se integren.
5. **Servir:** Coloca el bok choy en un plato y espolvorea con las semillas de sésamo tostadas. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 60 kcal	Proteínas 2 g	Carbohidratos 4 g	Grasas 4 g	Fibra 2 g

## Crema de Batata y Cúrcuma con Aceite de Coco

🕒 30' 🍴 Fácil 🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela las batatas y córtalas en cubos. Pica la cebolla y el ajo finamente.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de coco a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y cocina durante 5 minutos hasta que estén tiernos y suelten aroma.
3. **Añadir las batatas y la cúrcuma:** Incorpora los cubos de batata y la cúrcuma a la olla, y cocina por 2-3 minutos, removiendo para que se impregnen de sabor.
4. **Cocinar la crema:** Vierte el caldo de verduras en la olla y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que las batatas estén tiernas.
5. **Batir la crema:** Usa una batidora para procesar la sopa hasta obtener una textura suave y cremosa. Ajusta la sal y pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 160 kcal	 Proteínas 2 g	 Carbohidratos 25 g	 Grasas 6 g	 Fibra 5 g
--	--	---	---	--



### INGREDIENTES

- 500 g de batatas
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 5 g de cúrcuma en polvo
- 750 ml de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de coco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

## Sopa de Lentejas Rojas y Zanahoria con Jengibre

🕒 30' 🍴 Fácil 🍽️ 4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela y corta las zanahorias en rodajas. Pica la cebolla y el ajo, y ralla el jengibre fresco.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre, y cocina durante 5 minutos hasta que suelten aroma y la cebolla esté transparente.
3. **Añadir las zanahorias y las lentejas:** Incorpora las zanahorias y las lentejas rojas a la olla, y remueve durante 2 minutos para que se mezclen bien con los aromas.
4. **Cocinar la sopa:** Vierte el caldo de verduras en la olla y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que las zanahorias y las lentejas estén tiernas.
5. **Batir parcialmente (opcional):** Para una textura más cremosa, usa una batidora para triturar ligeramente la sopa, dejando algunos trozos de lentejas y zanahorias enteros si lo prefieres. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

 Calorías 180 kcal	 Proteínas 8 g	 Carbohidratos 28 g	 Grasas 4 g	 Fibra 7 g
--	--	---	---	--



### INGREDIENTES

- 200 g de lentejas rojas
- 3 zanahorias medianas
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 1 litro de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de cilantro fresco

## Crema de Brócoli y Almendras con Toque de Nuez Moscada

30' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 500 g de brócoli
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 750 ml de caldo de verduras
- 50 g de almendras crudas
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de nuez moscada
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava y corta el brócoli en floretes. Pica la cebolla y el ajo.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y cocina durante 5 minutos hasta que estén fragantes y la cebolla esté transparente.
3. **Añadir el brócoli y las almendras:** Agrega el brócoli y las almendras a la olla, y saltea durante 2-3 minutos para que tomen sabor.
4. **Cocinar la crema:** Vierte el caldo de verduras en la olla y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que el brócoli esté tierno.
5. **Batir la crema:** Usa una batidora para procesar la sopa hasta obtener una textura suave y cremosa. Añade la nuez moscada rallada, y ajusta la sal y pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 140 kcal	Proteínas 5 g	Carbohidratos 10 g	Grasas 9 g	Fibra 4 g

## Sopa de Calabaza y Manzana con Especies Antiinflamatorias

35' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 500 g de calabaza
- 1 manzana Granny
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 750 ml de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de cúrcuma en polvo
- 1 g de canela en polvo
- 1 g de pimienta negra molida
- 1 g de sal
- 5 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pela y corta la calabaza en cubos. Pela y corta la manzana en cubos, y pica la cebolla, el ajo y el jengibre fresco.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre, y cocina durante 5 minutos hasta que estén fragantes y la cebolla esté transparente.
3. **Añadir la calabaza y la manzana:** Incorpora los cubos de calabaza y manzana a la olla, y saltea durante 3 minutos, removiendo para que se impregnen de los sabores.
4. **Cocinar la sopa:** Vierte el caldo de verduras y agrega la cúrcuma, la canela, la sal y la pimienta negra. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego, cocinando a fuego lento durante 20 minutos, o hasta que la calabaza y la manzana estén tiernas.
5. **Batir la sopa:** Usa una batidora para procesar la sopa hasta obtener una textura suave y cremosa. Ajusta la sazón si es necesario. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 130 kcal	Proteínas 2 g	Carbohidratos 20 g	Grasas 5 g	Fibra 4 g

## Crema de Guisantes con Menta y Limón

20'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Pica la cebolla y el ajo. Lava la menta y reserva unas hojas para decorar.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y cocina durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
3. **Cocinar los guisantes:** Agrega los guisantes (sirven congelados) a la olla y vierte el caldo de verduras. Cocina a fuego medio durante 10 minutos, o hasta que los guisantes estén tiernos.
4. **Batir la crema:** Añade la menta fresca y el jugo de limón a la olla. Usa una batidora para procesar la sopa hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. **Ajustar y servir:** Añade la sal, la pimienta y la ralladura de limón al gusto. Sirve la crema caliente en tazones individuales. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 500 g de guisantes
- 750 ml de caldo de verduras
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 10 g de menta fresca
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 limón (jugo y ralladura)
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 120 kcal	Proteínas 5 g	Carbohidratos 18 g	Grasas 4 g	Fibra 5 g

## Sopa de Tomate Asado con Albahaca Fresca

40'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Asar los tomates y el ajo:** Precalienta el horno a 200 °C. Corta los tomates en mitades y colócalos en una bandeja para hornear junto con los dientes de ajo sin pelar. Rocía con la mitad del aceite de oliva, sal y pimienta. Asa durante 25-30 minutos hasta que los tomates estén tiernos y ligeramente caramelizados.
2. **Preparar la base de la sopa:** Mientras se asan los tomates, pica la cebolla. En una olla grande, calienta el resto del aceite de oliva a fuego medio y saltea la cebolla durante 5 minutos hasta que esté dorada y suave.
3. **Añadir los tomates asados:** Una vez que los tomates estén listos, añade los tomates asados y el ajo pelado a la olla con la cebolla. Vierte el caldo de verduras y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
4. **Batir la sopa:** Añade las hojas de albahaca fresca a la olla y usa una batidora para procesar la sopa hasta obtener una textura suave y cremosa.
5. **Ajustar y servir:** Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve la sopa caliente en tazones. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 1 kg de tomates maduros
- 1 cebolla pequeña
- 4 dientes de ajo
- 750 ml de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 g de albahaca fresca
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 110 kcal	Proteínas 2 g	Carbohidratos 14 g	Grasas 5 g	Fibra 4 g

## Crema de Apio y Pera con Jengibre

30' Fácil 4



### INGREDIENTES

- 4 tallos de apio
- 2 peras maduras
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 10 g de jengibre fresco
- 750 ml de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de oliva
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Lava y corta el apio en trozos. Pela y corta las peras en cubos, retirando las semillas. Pica la cebolla y el ajo, y ralla el jengibre fresco.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y el jengibre, y cocina durante 5 minutos hasta que suelten aroma y la cebolla esté transparente.
3. **Añadir el apio y la pera:** Incorpora el apio y la pera a la olla, y cocina por 3 minutos removiendo ocasionalmente para que se mezclen bien los sabores.
4. **Cocinar la crema:** Vierte el caldo de verduras en la olla y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que el apio y la pera estén tiernos.
5. **Batir la crema:** Usa una batidora para procesar la sopa hasta obtener una textura suave y cremosa. Ajusta la sal y pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
100 kcal	1 g	16 g	4 g	3 g

## Sopa de Coco y Lemongrass con Champiñones

25' Fácil 4




### INGREDIENTES

- 400 ml de leche de coco
- 500 ml de caldo de verduras
- 200 g de champiñones
- 2 tallos de lemongrass
- 10 g de jengibre fresco
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo pequeño
- 10 ml de salsa de soja sin gluten
- 5 ml de jugo de limón
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de cilantro fresco

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Limpia y corta los champiñones en láminas. Machaca ligeramente los tallos de lemongrass para liberar su sabor. Pela y corta en rodajas finas el jengibre y el ajo. Corta el pimiento rojo en tiras finas.
2. **Cocinar la base de la sopa:** En una olla, combina la leche de coco, el caldo de verduras, el lemongrass, el jengibre y el ajo. Lleva a fuego medio y cocina durante 10 minutos para que se infusiven los sabores.
3. **Agregar los champiñones y pimiento:** Incorpora los champiñones y el pimiento rojo, y cocina por 5-7 minutos, hasta que los champiñones estén tiernos.
4. **Condimentar la sopa:** Añade la salsa de soja, el jugo de limón, la sal y la pimienta al gusto. Remueve bien y cocina por 2 minutos adicionales.
5. **Servir:** Retira los tallos de lemongrass y sirve la sopa en tazones individuales. ¡Sirve y disfruta!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Fibra
150 kcal	3 g	8 g	12 g	2 g

## Crema de Coliflor y Cúrcuma con Aceite de Coco

30'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta la coliflor en floretes. Pica la cebolla y el ajo finamente.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de coco a fuego medio. Añade la cebolla, el ajo y la cúrcuma, y cocina durante 5 minutos hasta que suelten aroma.
3. **Cocinar la coliflor:** Agrega la coliflor a la olla y remueve durante 2-3 minutos para que se impregne de los sabores.
4. **Añadir el caldo:** Vierte el caldo de verduras en la olla y lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos, o hasta que la coliflor esté tierna.
5. **Batir la crema:** Usa una batidora para procesar la sopa hasta obtener una textura suave y cremosa. Ajusta la sal y la pimienta al gusto. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 750 ml de caldo de verduras
- 15 ml de aceite de coco
- 5 g de cúrcuma en polvo
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de perejil fresco

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 100 kcal	Proteínas 2 g	Carbohidratos 10 g	Grasas 7 g	Fibra 3 g

## Sopa de Remolacha y Naranja con Yogur de Coco

30'

Fácil

4

### INSTRUCCIONES

1. **Preparar los ingredientes:** Corta la remolacha cocida en trozos. Pica la cebolla y el ajo finamente.
2. **Saltear los aromáticos:** En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo, y cocina durante 5 minutos hasta que suelten aroma y la cebolla esté transparente.
3. **Cocinar la sopa:** Añade la remolacha a la olla y vierte el caldo de verduras. Cocina a fuego lento durante 10 minutos para que los sabores se integren.
4. **Añadir el jugo de naranja:** Retira la olla del fuego y agrega el jugo de naranja. Usa una batidora para procesar la sopa hasta obtener una textura suave y homogénea.
5. **Ajustar y servir:** Sazona con sal y pimienta al gusto. Sirve la sopa caliente o fría en tazones individuales. ¡Sirve y disfruta!



### INGREDIENTES

- 500 g de remolacha
- 500 ml de caldo de verduras
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- Jugo de 2 naranjas
- 15 ml de aceite de oliva
- 100 g de yogur de coco
- 1 g de sal
- 1 g de pimienta negra molida
- 5 g de eneldo fresco

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

				
Calorías 120 kcal	Proteínas 2 g	Carbohidratos 18 g	Grasas 5 g	Fibra 4 g

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## Recomendaciones para Seguir el Plan de Alimentación Anti-Inflamatorio

1. **Balance de Macronutrientes:** Este plan prioriza un equilibrio óptimo de proteínas, grasas saludables y carbohidratos de bajo índice glucémico para regular la inflamación y mantener un nivel energético estable. Para maximizar los beneficios antiinflamatorios, las recetas seleccionadas incluyen alimentos ricos en antioxidantes, ácidos grasos omega-3, y fibra.
2. **Hidratación:** Es fundamental mantenerse bien hidratado. Se recomienda un mínimo de 8 vasos de agua al día, preferiblemente distribuidos a lo largo del día. Puede ser beneficioso agregar infusiones sin azúcar, como té verde, jengibre o cúrcuma, que poseen propiedades antiinflamatorias.
3. **Comidas Principales y Snacks:** Este plan se basa en tres comidas principales al día: desayuno, comida y cena, además de la opción de un snack al día, elegido entre los 20 snacks recomendados en el libro. Estos snacks ayudan a controlar el apetito y mantener el metabolismo activo.
4. **Horario de Comidas:** Para maximizar los efectos de la dieta y el ayuno intermitente, se recomienda realizar las comidas en una ventana de alimentación de aproximadamente 8 a 10 horas, con un periodo de ayuno nocturno de 14 a 16 horas. Esto apoya la regeneración celular y la regulación hormonal.
5. **Evitar Alimentos Pro-Inflamatorios:** Evita azúcares refinados, frituras, alimentos procesados y excesivos carbohidratos simples. Esto ayudará a reducir la inflamación y promover una mejor salud general.
6. **Variedad y Rotación de Alimentos:** Es importante variar los alimentos dentro de cada grupo (proteínas, carbohidratos, y grasas) para asegurar una gama completa de nutrientes y para mantener el plan interesante y sostenible.
7. **Porciones y Tamaño de las Raciones:** Este plan no está diseñado para restricción calórica, sino para fomentar la saciedad y la regulación del apetito mediante alimentos ricos en nutrientes y equilibrados. Sin embargo, sigue siendo importante escuchar al cuerpo y no comer en exceso.
8. **Preparación y Organización:** Dedicar tiempo a la preparación de las comidas (como el meal-prepping) puede ayudar a asegurar el cumplimiento del plan, evitando decisiones impulsivas. Esto puede incluir la preparación de algunos ingredientes con anticipación, como verduras y proteínas.
9. **Consulta y Supervisión de un Profesional:** Aunque este plan está diseñado con un enfoque equilibrado y antiinflamatorio, es fundamental que cada persona consulte a un profesional de la salud, como un nutricionista o dietista especializado, antes de iniciar cualquier plan de alimentación. Esto es especialmente importante si existen condiciones de salud preexistentes, alergias o necesidades nutricionales específicas. Un profesional puede adaptar y ajustar el plan según las necesidades individuales y asegurar que se sigan prácticas seguras y adecuadas para cada caso particular.

# PLAN DE NUTRICIÓN

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	SNACK OPCIONAL
LUNES	Batido esmeralda de espinaca, kiwi y chía (pág. 12)	Salmón asado con salsa de granada y reducción de miel de romero (pág. 28)	Ensalada de lentejas con aguacate, cilantro y vinagreta de mostaza (pág. 29)	Tostadas de batata con pesto de kale y rábano rallado (pág. 14)
MARTES	Avena cremosa con manzana caramelizada y canela (pág. 12)	Risotto de quinoa con espárragos, setas y espuma de limón (pág. 28)	Wraps de lechuga con pollo al limón y salsa de yogur y pepino (pág. 35)	Bowl de arándanos y chía con menta fresca y cacao crudo (pág. 17)
MIÉRCOLES	Tazón de quinoa y mango con crema de coco y vainilla (pág. 13)	Curry de garbanzos y calabaza con leche de coco y lima (pág. 31)	Huevos poché sobre tostada de centeno con aguacate y rúcula (pág. 22)	Galletas de avena y zanahoria con jengibre y nueces (pág. 21)
JUEVES	Parfait de yogur de coco y arándanos con granola de almendras (pág. 14)	Pollo al horno con glaseado de naranja y jengibre (pág. 29)	Sopa de tomate y pimiento asado con tostones de garbanzo (pág. 35)	Smoothie verde con piña, espinaca y agua de coco (pág. 20)
VIERNES	Smoothie cremoso de plátano, almendra y espirulina verde (pág. 23)	Ensalada de espinaca fresca con higos, nueces y vinagreta de frambuesa (pág. 32)	Revuelto de tofu con espinacas y champiñones al ajo negro (pág. 25)	Tazón tropical de papaya, piña y nuez de macadamia con yogur (pág. 21)
SÁBADO	Tazón antioxidante de frutos rojos con espirulina (pág. 15)	Bacalao al horno con puré de boniato y reducción de ajo negro (pág. 33)	Paella vegetariana de amaranto con alcachofas y champiñones (pág. 32)	Batido detox de pepino, apio, piña y jengibre (pág. 26)
DOMINGO	Crema de avena con pistachos, cúrcuma y dátiles Medjool (pág. 24)	Brochetas de tofu marinado con verduras asadas y aliño de tahini (pág. 30)	Tartar de atún rojo con alga nori y salsa de soja tamari (pág. 30)	Crepes de almendra y avena con compota de peras y cardamomo (pág. 18)

# ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS

## A

Avena Cremosa con Manzana Caramelizada y Canela de Ceilán (pág. 12)

## B

Bacalao a la Parrilla con Salsa de Limón y Alcaparras (pág. 68)

Bacalao a la Plancha con Salsa de Alcaparras y Espinacas Salteadas (pág. 52)

Bacalao al Horno con Puré de Boniato y Reducción de Ajo Negro (pág. 33)

Barritas de Avena y Pistacho con Chocolate Negro Amargo (pág. 100)

Barritas de Sésamo y Miel con Toques de Naranja (pág. 95)

Batido Detox de Pepino, Apio, Piña y Jengibre con Agua de Coco (pág. 26)

Batido Dorado de Cúrcuma, Jengibre y Leche de Coco con Polvo de Maca (pág. 15)

Batido esmeralda de espinaca, kiwi y semillas de chía en leche de almendras (pág. 12)

Berenjenas Asadas con Tahini, Granada y Cilantro Fresco (pág. 33)

Bocaditos de Calabacín al Horno con Salsa de Yogur y Menta (pág. 103)

Bolitas de Dátiles y Almendras con Cacao Crudo (pág. 94)

Bolitas Energéticas de Coco, Chía y Mantequilla de Almendra (pág. 97)

Bowl Antioxidante de Frutos Rojos con Espirulina (pág. 15)

Bowl de Avena Nocturna con Fresas, Almendras y Aroma de Limón (pág. 19)

Bowl de Espinacas con Garbanzos, Batata Asada y Salsa Tahini (pág. 83)

Bowl de Quinoa con Calabaza Asada, Espinacas y Tahini (pág. 71)

Bowl de Quinoa con Tomate Asado, Rúcula y Vinagreta de Albahaca (pág. 44)

Brochetas de Frutas Tropicales con Salsa de Yogur y Miel

(pág. 101)

Brochetas de Gambas con Salsa de Ajo y Jengibre sobre Cama de Espinacas Salteadas (pág. 37)

Brochetas de Gambas con Salsa de Ajo y Limón (pág. 79)

Brochetas de Pollo con Salsa de Almendra y Especies (pág. 58)

Brochetas de Pollo con Salsa de Yogur y Menta Fresca (pág. 88)

Brochetas de Ternera Marinada con Salsa de Jengibre y Sésamo (pág. 70)

Brochetas de Tofu con Salsa de Miso y Limón sobre Verduras Asadas (pág. 67)

Brochetas de Tofu Marinado con Verduras Asadas y Aliño de Tahini y Sésamo Negro (pág. 30)

Brochetas de Tofu y Verduras al Curry con Salsa de Cúrcuma y Coco (pág. 53)

## C

Calabacines Rellenos de Lentejas con Salsa de Yogur y Limón (pág. 61)

Caldo Antiinflamatorio de Vegetales con Cúrcuma y Jengibre (pág. 107)

Carpaccio de Calabacín con Albahaca, Piñones y Aceite de Coco (pág. 45)

Cazuela de Berenjenas y Garbanzos con Salsa de Yogur y Ajo (pág. 72)

Cazuela de Calabacín con Ricotta de Almendra y Tomate Confitado (pág. 50)

Cazuela de Coliflor Asada con Salsa de Ajo y Tahini (pág. 43)

Cazuela de Lentejas con Boniato y Pimientos Asados (pág. 79)

Cazuela de Lentejas Rojas con Cúrcuma y Vegetales de Temporada (pág. 34)

Cazuela de Verduras al Horno con Hierbas Frescas y Aceitunas Kalamata (pág. 39)

Ceviche de Dorada con Mango, Cilantro y Leche de Tigre (pág. 65)

Ceviche de Langostinos con Mango, Cilantro y Leche de Tigre (pág. 53)

Chips de Batata al Horno con Salsa de Yogur y Tahini (pág. 96)

Chips de Kale con Pimentón Ahumado y Limón (pág. 94)

Chips de Manzana con Canela y Sirope de Arce (pág. 99)

Chips de Nori Crujientes con Aceite de Sésamo y Sal Marina (pág. 98)

Crackers de Almendra y Linaza con Guacamole Picante (pág. 101)

Crackers de Semillas de Chía y Amapola con Guacamole Casero (pág. 98)

Crema de Almendras con Manzanas Deshidratadas y Canela (pág. 96)

Crema de Apio y Pera con Jengibre (pág. 113)

Crema de Avena con Pistachos, Cúrcuma y Dátiles Medjool (pág. 24)

Crema de Batata y Cúrcuma con Aceite de Coco (pág. 110)

Crema de Brócoli y Almendras con Toque de Nuez Moscada (pág. 111)

Crema de Coliflor y Cúrcuma con Aceite de Trufa (pág. 114)

Crema de Espárragos Blancos con Toques de Jengibre (pág. 63)

Crema de Espinacas y Ajo con Reducción de Balsámico (pág. 73)

Crema de Guisantes con Menta y Limón (pág. 112)

Crepes de Almendra y Avena con Compota de Peras y Cardamomo (pág. 18)

Curry de Calabaza y Lentejas con Leche de Coco y Cilantro Fresco (pág. 64)

Curry de Garbanzos con Espinacas y Leche de Coco (pág. 82)

Curry de Garbanzos y Calabaza con Leche de Coco y Lima (pág. 31)

Curry de Tofu y Calabaza con Leche de Coco y Lima (pág. 90)

Curry Verde de Tofu con Leche de Coco y Cilantro Fresco (pág. 45)

## D

Dip de Alcachofa y Espinacas con Chips de Kale (pág. 102)

## E

Ensalada de Col Rizada con Garbanzos Tostados y Salsa

de Limón (pág. 86)

Ensalada de Espinaca Fresca con Higos, Nueces y Vinagreta de Frambuesa (pág. 32)

Ensalada de Espinacas con Queso Feta, Nueces y Vinagreta de Miel (pág. 89)

Ensalada de Kale con Boniato Rostizado y Aderezo de Mostaza y Sirope de Agave (pág. 38)

Ensalada de Lentejas con Aguacate, Cilantro y Vinagreta de Mostaza (pág. 29)

Ensalada de Pimientos Asados con Tofu Ahumado y Salsa Romesco (pág. 62)

Ensalada de Quinoa Roja con Almendras Tostadas y Albahaca Fresca (pág. 36)

Ensalada de Remolacha Rostizada con Naranja, Nueces y Vinagreta de Tahini (pág. 49)

Ensalada de Rúcula con Almendras Tostadas y Vinagreta de Granada (pág. 84)

Estofado de Berenjenas y Garbanzos con Especies Marroquíes (pág. 67)

Estofado de Calabaza y Garbanzos con Especies de Marruecos (pág. 88)

Estofado de Garbanzos y Espinacas con Pimentón Dulce (pág. 47)

Estofado de Lentejas Rojas con Cúrcuma y Cilantro Fresco (pág. 74)

## F

Fajitas de Pollo Marinadas en Lima y Cilantro con Guacamole de Piña (pág. 37)

Fajitas de Tofu Marinado en Limón con Salsa de Pimientos Asados (pág. 51)

Fideos de Arroz Integral con Gambas, Jengibre y Salsa de Soja (pág. 64)

Fideos de Arroz Integral con Salsa de Soja y Setas Shiitake (pág. 87)

Fideos de Calabacín con Salsa de Tomate Cherry y Albahaca (pág. 74)

Filete de Merluza al Horno con Reducción de Lima y Puré de Espárragos (pág. 43)

Filete de Pavo con Puré de Boniato y Reducción de Granada (pág. 85)

Filete de Pavo con Salsa de Granada y Alcaparras sobre Cous Cous de Coliflor (pág. 39)

Filete de Ternera con Salsa de Champiñones y Espárragos Asados (pág. 75)

Filete de Ternera Magra en Salsa de Mostaza y Eneldo con Espárragos Verdes (pág. 31)

## G

Galletas de Avena y Zanahoria con Jengibre y Nueces (pág. 21)  
Gazpacho Verde de Espinaca y Pepino con Pétalos de Hinojo (pág. 107)  
Gofres de Harina de Almendra con Salsa de Moras y Sirope de Agave (pág. 25)  
Guiso de Garbanzos y Acelgas con Pimentón de la Vera (pág. 59)

## H

Hamburguesa de Frijoles Negros con Aguacate y Ensalada de Col Rizada (pág. 73)  
Hamburguesa de Garbanzos con Salsa de Mostaza y Miel (pág. 90)  
Hamburguesa de Tofu y Setas con Pan Integral de Espelta (pág. 50)  
Hamburguesas de Lentejas con Rúcula y Alioli de Almendra (pág. 62)  
Hamburguesas de Remolacha y Garbanzo con Salsa de Yogur y Menta (pág. 36)  
Huevos al Horno con Espinacas y Tomates Cherry Rostizados (pág. 19)  
Huevos Poché sobre Tostada de Centeno con Aguacate y Hojas de Rúcula Fresca (pág. 22)  
Hummus de Remolacha con Palitos de Pepino y Zanahoria (pág. 95)

## L

Lomo de Atún Sellado con Salsa de Sésamo y Wasabi sobre Ensalada de Wakame (pág. 42)  
Lomo de Cerdo Magro con Salsa de Mostaza y Puré de Calabaza (pág. 49)  
Lubina al Horno con Salsa de Limón y Romero sobre Cous Cous Integral (pág. 72)

## M

Muesli de Semillas de Calabaza, Arándanos Deshidratados y Nuez de Brasil (pág. 16)

## P

Paella Vegetariana de Amaranto con Alcachofas y Champiñones (pág. 32)

Palitos de Apio con Dip de Tahini y Ajo Asado (pág. 97)  
Pan de Centeno Tostado con Crema de Anacardos y Mermelada de Frutas Silvestres (pág. 17)  
Panqueques de Trigo Sarraceno con Puré de Higos y Naranja Caramelizada (pág. 23)  
Parfait de Yogur de Coco y Arándanos con Granola de Almendras Tostadas (pág. 14)  
Pasta de Calabacín con Pesto de Almendras y Espinacas (pág. 68)  
Pasta de Lentejas Rojas con Salsa Puttanesca y Anchoas (pág. 55)  
Pasta de Trigo Sarraceno con Verduras de Temporada y Pesto de Albahaca (pág. 47)  
Pimientos Asados Rellenos de Lentejas Rojas con Salsa de Yogur y Cilantro (pág. 46)  
Pimientos Rellenos de Quinoa con Salsa de Yogur y Cilantro (pág. 82)  
Pollo a la Parrilla con Ensalada de Manzana Verde y Nuez Pecana (pág. 56)  
Pollo a la Parrilla con Salsa de Pimientos Rostizados (pág. 81)  
Pollo a la Parrilla con Salsa de Tomate Cherry y Albahaca Fresca (pág. 63)  
Pollo al Curry con Berenjenas y Tomates Asados (pág. 87)  
Pollo al Curry con Espinacas y Leche de Coco (pág. 60)  
Pollo al Horno con Glaseado de Miel y Mostaza (pág. 69)  
Pollo al Horno con Salsa de Mostaza y Puré de Coliflor (pág. 77)  
Pollo al Horno con Tomillo y Glaseado de Naranja y Jengibre (pág. 29)  
Pollo al Horno en Salsa de Limón y Romero con Espárragos Asados (pág. 41)  
Pollo en Salsa de Albahaca con Couscous de Coliflor (pág. 65)  
Pollo en Salsa de Almendras y Azafrán con Arroz Integral (pág. 92)  
Pollo Marinado en Jengibre y Miel con Ensalada de Pepino y Sésamo (pág. 44)  
Puré de Boniato y Col Rizada con Salsa de Anacardos (pág. 55)

## Q

Quiche de Espinacas con Harina de Almendra y Salsa de Yogur y Menta (pág. 58)

Quinoa con Setas, Espárragos y Salsa de Almendras (pág. 78)

Quinoa Recalentada con Leche de Almendra, Canela y Nueces (pág. 26)

## R

Ratatouille al Horno con Hierbas de Provenza y Aceite de Oliva Virgen (pág. 66)

Raviolis de Calabacín con Salsa Cremosa de Anacardos y Limón (pág. 78)

Raviolis de Calabacín Rellenos de Ricotta de Almendras y Pesto de Albahaca (pág. 34)

Raviolis de Calabaza y Ricotta de Almendra con Salsa de Tomate Ahumado (pág. 56)

Revuelto de Claras con Espárragos y Setas en Aceite de Coco (pág. 16)

Revuelto de Tofu con Espinacas y Champiñones al Ajo Negro (pág. 25)

Risotto de Amaranto con Champiñones, Ajo Negro y Reducción de Balsámico (pág. 48)

Risotto de Arroz Integral con Setas y Espárragos Trigueros (pág. 69)

Risotto de Coliflor y Coco con Espárragos Blancos (pág. 40)

Risotto de Espelta con Calabacín y Espárragos Blancos (pág. 85)

Risotto de Quinoa con Espárragos y Salsa de Trufa (pág. 61)

Risotto de Quinoa con Espárragos, Setas y Espuma de Limón (pág. 28)

Risotto de Quinoa con Setas y Espárragos Verdes (pág. 81)

Rollitos de Nori con Aguacate, Pepino y Salsa de Sésamo (pág. 40)

Rollitos de Pepino con Crema de Anacardos y Eneldo (pág. 99)

## S

Salmón a la Plancha con Puré de Coliflor y Salsa de Eneldo (pág. 83)

Salmón a la Plancha con Salsa de Cúrcuma y Ensalada de Quinoa (pág. 66)

Salmón Asado con Salsa de Granada y Reducción de Miel de Romero (pág. 28)

Salmón en Costra de Almendras con Espárragos a la

Plancha (pág. 46)

Salmón en Costra de Hierbas con Espárragos Asados y Reducción de Balsámico (pág. 59)

Salmón en Salsa de Naranja con Puré de Boniato (pág. 91)

Salteado de Bok Choy con Salsa de Jengibre y Sésamo (pág. 109)

Salteado de Gambas con Espárragos y Salsa de Ajo Picante (pág. 54)

Salteado de Gambas con Salsa de Jengibre y Ajo sobre Espinacas (pág. 76)

Salteado de Pollo con Almendras y Verduras al Wok (pág. 86)

Salteado de Tofu con Verduras de Temporada y Jengibre (pág. 71)

Smoothie Cremoso de Plátano, Almendra y Espirulina Verde (pág. 23)

Smoothie Verde con Piña, Espinaca y Agua de Coco (pág. 20)

Sopa de Calabacín y Jengibre con Tofu Sedoso (pág. 105)

Sopa de Calabaza con Toques de Jengibre y Semillas de Calabaza (pág. 77)

Sopa de Calabaza y Cúrcuma con Semillas de Calabaza Tostadas (pág. 57)

Sopa de Calabaza y Manzana con Especies Antiinflamatorias (pág. 111)

Sopa de Coco y Lemongrass con Champiñones (pág. 113)

Sopa de Espinacas con Champiñones y Cilantro Fresco (pág. 109)

Sopa de Espinacas con Jengibre y Semillas de Calabaza (pág. 91)

Sopa de Lentejas Rojas y Zanahoria con Jengibre (pág. 110)

Sopa de Miso con Tofu y Wakame (pág. 80)

Sopa de Miso con Tofu, Setas Shiitake y Cebollino Fresco (pág. 48)

Sopa de Remolacha y Naranja con Yogur de Coco (pág. 114)

Sopa de Tomate Asado con Albahaca Fresca (pág. 112)

Sopa de Tomate y Pimiento Asado con Tostones de Garbanzo (pág. 35)

Sopa de Zanahoria Rostizada con Jengibre y Toques de Curry (pág. 52)

Sopa Desintoxicante de Coliflor y Ajo Asado (pág. 106)  
Sopa Fría de Aguacate y Pepino con Toques de Limón y Cilantro (pág. 13)  
Sopa Reconfortante de Zanahoria y Jengibre con Leche de Coco (pág. 106)

## T

Tacos de Coliflor Asada con Salsa de Aguacate y Chipotle (pág. 70)  
Tacos de Pescado a la Plancha con Ensalada de Col y Salsa de Aguacate (pág. 92)  
Tacos de Tofu Marinado con Salsa de Pimientos y Guacamole (pág. 75)  
Tagine de Verduras con Garbanzos y Ras el Hanout (pág. 54)  
Tagliatelle de Calabacín con Salsa Cremosa de Anacardos y Ajo Asado (pág. 38)  
Tartaletas de Dátiles y Cacao con Crema de Coco y Frutos Rojos (pág. 102)  
Tartar de Atún con Aguacate, Pepino y Salsa de Soja (pág. 76)  
Tartar de Atún Rojo con Alga Nori y Salsa de Soja Tamari (pág. 30)  
Tartar de Salmón con Aguacate, Jengibre y Mango en Reducción de Soja (pág. 41)  
Tartar de Tomate y Albahaca con Crema de Castañas (pág. 108)  
Tazón de Arándanos con Muesli de Almendras, Frutos Rojos y Coco Tostado (pág. 22)  
Tazón de Arándanos y Chía con Hojas de Menta Fresca y Cacao Crudo (pág. 17)  
Tazón de Espárragos y Alcachofas con Crema de Almendra Blanca (pág. 105)  
Tazón de Mango y Papaya con Yogur de Coco y Nibs de Cacao (pág. 24)  
Tazón de Quinoa y Mango con Crema de Coco Infusionada con Vainilla (pág. 13)  
Tazón Tropical de Papaya, Piña y Nuez de Macadamia con Yogur de Coco (pág. 21)  
Tofu al Curry Verde con Calabacín y Zanahorias Glaseadas (pág. 42)  
Tortitas de Garbanzo con Salsa de Tahini y Pimientos Asados (pág. 103)  
Tortitas de Plátano y Chía con Salsa de Yogur y Naranja Caramelizada (pág. 18)  
Tostadas de Batata con Pesto de Kale y Rábano Rallado

(pág. 14)

Tostadas de Boniato con Hummus de Remolacha y Almendras Laminadas (pág. 100)  
Tostadas de Garbanzo y Aguacate con Pimientos Asados y Limón (pág. 20)

## W

Wrap de Col Rizada con Quinoa, Aguacate y Salsa de Mostaza y Miel (pág. 51)  
Wrap de Tofu y Espárragos con Salsa de Tahini y Sésamo (pág. 57)  
Wraps de Col Rizada con Pollo y Salsa de Yogur y Pepino (pág. 80)  
Wraps de Lechuga con Pollo al Limón y Salsa de Yogur y Pepino (pág. 35)  
Wraps de Tofu Marinado con Salsa de Aguacate y Lima (pág. 86)

## Z

Zoodles de Calabacín con Salsa de Aguacate y Pistachos (pág. 60)  
Zoodles de Calabacín con Salsa de Anacardos y Albahaca (pág. 89)  
Zoodles de Calabacín con Salsa de Yogur y Menta Fresca (pág. 108)

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. *Cell Metabolism*. (2020). Efectos del ayuno intermitente en la reducción de marcadores de inflamación y la salud cardiovascular. *Cell Metabolism*.
2. *Diabetes Care*. (2018). Estudio sobre el consumo de carbohidratos de bajo índice glucémico y sus efectos en la glucosa y los marcadores inflamatorios. *Diabetes Care*.
3. *Frontiers in Immunology*. (2021). Reducción de los niveles de proteína C reactiva a través del ayuno intermitente. *Frontiers in Immunology*.
4. *Nature*. (2019). Estudio sobre la autofagia y la longevidad en animales. *Nature*.
5. *Obesity Reviews*. (2020). Revisión sobre la efectividad del ayuno intermitente en la pérdida de peso. *Obesity Reviews*.
6. *PLOS One*. (2019). Efectos de las grasas monoinsaturadas en la inflamación según la dieta mediterránea. *PLOS One*.
7. *The American Journal of Clinical Nutrition*. (2017). Estudio sobre los antioxidantes en frutas y verduras y su efecto en la inflamación. *The American Journal of Clinical Nutrition*.
8. *The American Journal of Clinical Nutrition*. (2020). Impacto de las proteínas magras en la composición corporal y enfermedades inflamatorias. *The American Journal of Clinical Nutrition*.
9. *The British Journal of Nutrition*. (2018). Mejoras en la sensibilidad a la insulina y reducción de inflamación mediante el protocolo de ayuno 5:2. *The British Journal of Nutrition*.
10. *The Journal of Clinical Investigation*. (2019). Relación entre inflamación crónica y enfermedades crónicas. *The Journal of Clinical Investigation*.
11. *The Journal of Nutrition*. (2017). Efecto del té verde en la oxidación de grasas durante el ayuno. *The Journal of Nutrition*.
12. *The Journal of Translational Medicine*. (2020). Ayuno intermitente y mejora en la sensibilidad a la insulina. *The Journal of Translational Medicine*.
13. *The New England Journal of Medicine*. (2019). Beneficios del ayuno intermitente en la sensibilidad a la insulina y la limpieza celular. *The New England Journal of Medicine*.

¡Bienvenido al mundo de SanaSimplicidad!

Estamos emocionados de que hayas decidido unirse a nosotros en este viaje hacia una vida más saludable y equilibrada. Como parte de nuestra misión de promover la salud y el bienestar a través de la alimentación consciente, hemos preparado algo especial para ti.

**Tus Regalos Exclusivos:** Creemos que disfrutar de la comida y cuidar de tu salud no deben ser mutuamente excluyentes. Por eso, como muestra de nuestro agradecimiento por unirse a nuestra comunidad, te regalamos estos Ebooks que complementan a la perfección con tu libro principal y te ayudarán a llevarlo a otro nivel.

#### **Cómo Obtener Tu Ebook de Regalo:**

Hemos simplificado el proceso para ti. Simplemente escanea el código QR que se encuentra a continuación con la cámara de tu dispositivo o una aplicación QR, y serás llevado automáticamente a nuestra página para descargarte el Ebook. Desde allí, podrás descargar tu copia gratuita de cada uno de los Ebooks que hemos preparado para ti.



Gracias por elegir la salud y el bienestar. Estamos ansiosos por acompañarte en esta emocionante aventura.  
Saludos saludables,

SanaSimplicidad