

# Placeres sin restricciones

Vicky Calleja

@seeds\_\_chia

101 RECETAS  
DELICIOSAS  
SIN GLUTEN Y  
SIN LACTOSA



zenith

# Índice

**Portada**

**Sinopsis**

**Portadilla**

**Dedicatoria**

**Introducción**

**Desayuno y *brunch* sin complicaciones**

***Snacks* tentadores para compartir**

**Momentos especiales**

**Principales de lujo**

**Dulce tentación**

**Mis imprescindibles**

**Índice de recetas**

**Créditos**

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

# PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**

## **SINOPSIS**

Vicky nos transporta a su cocina con 101 recetas sencillas y deliciosas que puedes hacer sin perder demasiado tiempo y que te ayudarán a comer sano y a sentirte mejor por dentro y por fuera. En estas páginas encontrarás propuestas para toda la semana, además de ideas espectaculares (y facilísimas de preparar) para alegrarte el finde o regalarte un momento dulce. Ponte en manos de Vicky y tendrás asegurado no solo alimentarte sin complicaciones en el día a día, sino que además quedarás de maravilla cuando tengas invitados en casa.

# Placeres sin restricciones

101 RECETAS DELICIOSAS **SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA**

**Vicky Calleja**

**@seeds\_chia**

zenith

*Por cada minuto, por cada instante...  
Por un sueño, por una vida...  
Por ti.*



# Introducción

Este libro de recetas es mucho más que una simple recopilación de platos. Es el reflejo de mi viaje hacia una vida más saludable y equilibrada, lleno de aprendizajes, descubrimientos y buenos momentos. Cada receta que encontrarás aquí lleva consigo un pedacito de mi corazón, y está impregnada del amor y la pasión que siento por la cocina y por el cuidado del cuerpo.

Espero que al hojear estas páginas puedas sentir la misma emoción y gratitud que yo experimenté al crear cada plato. Que cada bocado te lleve a un lugar de felicidad y bienestar, y que juntos podamos disfrutar de la belleza y la magia de una alimentación saludable y libre de gluten y lactosa.

¡Bienvenido a un viaje culinario lleno de amor, sabor y emociones!



# Desayuno y *brunch* sin complicaciones

## Banana choc

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

4

4 plátanos  
120 g de chocolate negro (al 85 %)  
2 cucharitas de aceite de coco  
50 g de cacahuets pelados y picados  
150 g de crema de cacahuete  
Sal en escamas  
1 pizca de canela (opcional)

1. Funde el chocolate junto con el aceite de coco al baño maría a fuego medio.
2. Una vez derretido, apaga el fuego y déjalo sin remover en el cazo.
3. Pela los plátanos y córtalos en trozos de unos 4 cm.
4. Coloca un palito de madera justo en el centro de cada trozo de plátano.
5. En un plato llano, coloca la crema de cacahuete y los cacahuets picados.
6. Pasa cada plátano rodándolo sobre la mezcla y reserva en el frigorífico unos 10 minutos.
7. Transcurrido ese tiempo, mete el chocolate fundido en un vaso alto (si es de tubo, mejor, ya que así el plátano se cubrirá entero de chocolate). Coge cada trozo de plátano y báñalo bien en chocolate.
8. Colócalos en una fuente bonita de servir. Antes de que el chocolate se solidifique, adorna cada plátano con unos trocitos de cacahuete picado y unas escamas de sal y canela (opcional).

*¡Y a disfrutar!*



*Puedes cambiar el vinagre de manzana por vino blanco.*

*Si lo deseas, sustituye la canela por panela.*



## **Batido cheesecake**

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

4

180 g de fresas

120 g de queso *cottage* sin lactosa

120 g de yogur natural sin lactosa

70 ml de bebida vegetal de almendras

1. Lava bien las fresas y corta el tallo verde. Reserva una fresa para adornar cada vasito al final.

2. Coloca todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura a máxima potencia hasta conseguir la textura deseada.
3. Coloca el batido en los vasos y adorna con la fresa haciendo un pequeño corte para apoyarla en el filo del vaso.
4. Déjalo en la nevera y sítvelo bien frío. ¡Está riquísimo!

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes añadir una cucharadita de miel para darle un toque más dulce.*

*Añade como topping unas galletas sin gluten trituradas por encima.*



## Batido de kiwi cremoso

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Tiempo total:**

30 min

**Raciones:**

4

2 kiwis  
1 yogur natural sin lactosa  
1 plátano  
2 cucharadas de semillas de chía  
1 vaso de bebida vegetal de almendras sin azúcar  
50 g de espinacas frescas  
1 lima

1. Pon en un bol la chía cubierta con la bebida vegetal para que se hidrate. Reserva en el frigorífico durante 5-10 minutos.
2. Mientras, lava y pela los kiwis. Reserva una rodaja de unos 3 mm para adornar cada vaso.

3. Mete todos los ingredientes en el vaso de la batidora, añadiendo por último las semillas de chía ya hidratadas.
4. Tritura a máxima potencia hasta obtener una textura cremosa.
5. Sirve muy frío cuidando la decoración... Coloca en cada vaso la rodaja de kiwi. Quedará muy vistoso.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes cambiar el kiwi por la fruta que más te guste.*

*Añade un poquito de canela espolvoreada para decorar y dar un toque de sabor.*



## Beauty cream

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Raciones:**

2

120 g de arándanos  
6 dátiles Medjoul  
300 ml de agua bien fría  
1 cucharada de semillas de lino dorado  
85 g de chocolate negro (85 % de cacao)  
1 cucharadita de esencia de vainilla líquida  
1 cucharadita de canela molida de Ceilán  
Coco rallado

1. Lava bien los arándanos y reserva.
2. Quita las semillas de los dátiles.
3. Pon todos los ingredientes en el vaso de la batidora y tritura a máxima potencia.
4. Sirve en unos vasos chulos y espolvorea con el coco rallado.

*Los dátiles Medjoul aportan a esta receta un sabor intenso y dulce. ¡Disfrútalos!*



*Puedes usar cualquier fruto rojo de tu agrado.*

*Puedes sustituir el agua por agua de coco o la bebida vegetal que prefieras.*

*Si quieres darle un toque diferente, sírvelo con hielo granizado.*



## Bocado perfecto

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

6

8-10 dátiles Medjoul  
12 cucharaditas de queso gorgonzola sin lactosa  
12 nueces naturales peladas  
*Peperoncino* en polvo (al gusto)

1. Corta los dátiles a lo largo y por la mitad sin llegar a separar las dos partes.
2. Quita el hueso.
3. Pon en cada dátil una cucharadita de queso gorgonzola.
4. Coloca las nueces encima del queso.
5. Espolvorea por encima *peperoncino* al gusto.

*Quedará ideal para compartir en reuniones con amigos y con la familia.*



*Si aumentas la cantidad de peperoncino, potenciarás el contraste de sabores.*

*Puedes utilizar otro tipo de queso, como crema, azul, camembert... Eso sí: es recomendable que sea cremoso.*

*Si no te gustan las nueces o no puedes comerlas, cámbialas por láminas de jamón crujiente o simplemente elimínalas.*



## **Bombones de Olivia**

**Dificultad:**  
fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Tiempo total:**

3 h y 15 min

**Raciones:**

20

100 g de frambuesas  
150 g de coco rallado sin azúcar  
2 tabletas de chocolate negro (85 % de cacao)  
½ cucharadita de aceite de coco virgen extra

1. En un bol, pon las frambuesas y tritúralas con la ayuda de un tenedor.
2. Una vez machacadas, añade el coco rallado. Mezcla bien y forma bolitas del tamaño de un bombón.
3. Cuando las tengas todas, llévalas al congelador un par de horas.
4. Funde las dos tabletas de chocolate junto con el aceite de coco. Hazlo al baño maría o en el microondas, con interrupciones de 30 segundos para evitar que se queme, hasta que esté bien derretido.
5. Saca las bolitas del congelador, sumérgelas en el chocolate negro fundido y llévalas de nuevo al congelador durante 1 hora.

*¡Disfruta de estos deliciosos bombones!*



*Si te animas y te gustan más potentes, utiliza chocolate al 99 % de cacao.*

*Una vez que las bañes en chocolate, puedes poner por encima unos pistachos picados. Quedan superricos.*

*Si no te gustan las frambuesas, sustitúyelas por otro tipo de fruto rojo (fresas, arándanos, moras...).*

*Si prefieres que tus bombones Olivia estén más dulces, añade a la mezcla 2 cucharadas de miel o el endulzante que más te guste. Mi recomendación es emplear unos dátiles Medjoul cortados en trocitos pequeños.*



## Churros Seeds

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

3-4

500 g de agua templada  
300 g de harina sin gluten (yo uso mix sin gluten)  
1 cucharadita de levadura química en polvo sin gluten  
1 cucharadita de sal  
AOVE para freír

1. Mezcla en un bol la harina con la levadura y la sal. Reserva la mezcla.
2. En un cazo aparte, pon el agua a calentar. Antes de que llegue a hervir, retira el cazo del fuego, añade poco a poco la harina reservada y mezcla sin que queden grumos.
3. Deja reposar hasta que temple.
4. Con la ayuda de una churrera, haz los churros y fríelos en aceite caliente.

5. Cuando comiencen a estar dorados, llévalos a un plato con papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

*¡Ya tienes preparado un desayuno delicioso!*



*Te recomiendo que utilices una churrera y no una manga pastelera, ya que permite ejercer mayor presión y evita que se formen burbujas de aire.*

*Puedes hacer tus churros en la freidora de aire con AOVE en spray. Así prácticamente eliminarás la grasa.*



## ***Cinnamon roll de batata***

**Dificultad:**

media

**Tiempo de preparación:**

25 min

**Tiempo total:**

2 h

**Raciones:**

17

**Para la masa:**

170 g de batata asada  
120 ml de nata (35 % de materia grasa) sin lactosa  
60 g de mantequilla sin lactosa  
10 ml de zumo de limón  
5 ml de vinagre de manzana  
1 pellizco de sal  
25 g de levadura prensada fresca sin gluten  
2 huevos frescos de gallinas felices a temperatura ambiente  
600 g de mix de repostería sin gluten

**Para el relleno:**

75 g de mantequilla sin lactosa a temperatura ambiente  
25 g de azúcar de coco  
2 cucharadas de canela de Ceilán  
1 pellizco de jengibre molido  
1 pellizco de nuez moscada  
4 semillas de cardamomo

**Para el glaseado (opcional):**

50 g de azúcar de coco  
120 g de queso crema sin lactosa  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
35 g de bebida vegetal o leche sin lactosa

1. Empieza por el relleno. En un bol grande, pon la mantequilla sin lactosa, los 25 g de azúcar de coco, la canela, la nuez moscada, el cardamomo y el jengibre. Mezcla bien y reserva.
2. Para elaborar la masa, pon la batata cortada en cubos en una fuente o plato apto para el microondas. Tápalo con film y cuece durante 4 minutos a la máxima potencia.
3. Una vez cocida, tritura la batata en una batidora o robot de cocina a máxima potencia durante 15 segundos.
4. Con la ayuda de una espátula, mezcla la batata con la nata, el zumo de limón y el vinagre de manzana. Tritura de nuevo durante 20 segundos.
5. Incorpora los huevos a temperatura ambiente, la sal y la levadura prensada fresca, mezcla bien durante 1 minuto.
6. Saca la masa y llévala a un bol grande.
7. Añade ahora el mix de repostería, y amasa con las manos hasta formar una bola.
8. Deja reposar en el mismo bol tapado con un paño de cocina o film durante 30 min, hasta que doble su volumen.
9. Mientras, precalienta el horno a 200 °C. Forra la bandeja con papel para hornear.
10. Transcurrido el tiempo de reposo, saca la masa y ponla en una superficie espolvoreada con harina.
11. Extiéndela dándole la forma de tu bandeja de horno (lo ideal es de 50 × 40 cm). Unta la masa con la mezcla del relleno (consulta el primer paso).

12. Una vez untada, enrolla tu masa por el lado más largo y dale forma de *roll*. Corta porciones con la ayuda de un hilo dental. Te saldrán unas 17 porciones.
13. Si deseas utilizar el glaseado, es el momento de prepararlo mezclando los ingredientes en un bol con la ayuda de una cuchara. Resérvalo en el frigorífico.
14. Coloca las porciones en la bandeja de horno, sobre el papel para hornear, bien separadas.
15. Tapa los rollitos con un paño de cocina y déjalos reposar de nuevo unos 15 minutos. Transcurrido ese tiempo, hornea durante 25-30 minutos a 180 °C.
16. Una vez horneado, deja enfriar y, si preparaste el glaseado, pónselo por encima.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes usar calabaza en lugar de batata si te gusta más.*

*Con unos chips de chocolate negro está espectacular.*

*Puedes convertir tu roll en una receta salada si lo rellenas con lonchas de pavo cocido, queso, jamón serrano, etcétera.*



## *Cookies jimensuskies*

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

25 min

**Tiempo total:**

55 min

**Raciones:**

18 cookies

**Para la masa:**

250 g de harina de arroz o harina de repostería sin gluten

50 g de harina de almendras

100 g de azúcar de coco o panela

1 pellizco de sal

150 g de mantequilla sin lactosa en trozos pequeños

1 huevo de gallina feliz a temperatura ambiente

1 cucharadita de esencia de vainilla

**Para la cobertura:**

90 g de chocolate negro (85 % de cacao)

70 g de chocolate rubí sin lactosa

1. Precalienta el horno a 200 °C y forra la bandeja con papel para hornear.

2. En un bol, mezcla los ingredientes secos (las harinas, el azúcar de coco y la sal).
3. Una vez integrados, añade la mantequilla a temperatura ambiente, el huevo y la esencia de vainilla.
4. Mezcla todos los ingredientes muy bien. Es muy importante que queden bien integrados.
5. Forma bolitas con la masa del tamaño de una nuez (aproximadamente de unos 30 g cada una).
6. Colócalas en la bandeja, sobre el papel para hornear. Aplástalas ligeramente con la base de un vaso.
7. Hornea las *cookies* durante 15-20 minutos a 200 °C.
8. Deja enfriar.
9. Para la cobertura, derrite al baño María los diferentes tipos de chocolate en cazos separados sin dejar de remover.
10. Una vez fundidos, y con la ayuda de una cucharita, forma hilitos de chocolate encima de las *cookies*.
11. Deja enfriar a temperatura ambiente hasta que solidifiquen los chocolates.

*Sírvelas con té, café, chocolate... ¡os chiflarán!*



*Puedes poner unos chips de chocolate negro justo en el momento en que mezclas los ingredientes.*

*Una vez frías, consérvalas en una lata. Aguantarán crujientes más tiempo.*



## **Dónuts *brownie***

**Dificultad:**

media

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Tiempo total:**

1 h y 20 min

**Raciones:**

1-2

**Para la masa:**

3 huevos frescos

2 manzanas rojas tipo Pink Lady

3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar

1 cucharada de aceite de coco virgen extra

**Para la cobertura y topping:**

200 g de chocolate negro (99 % de cacao) sin azúcar

Nueces naturales en trocitos pequeños

½ cucharadita de aceite de coco virgen extra

1. Lava bien las manzanas, ya que las vas a triturar con la piel. Córtalas en dados y ponlas en un bol junto con los huevos y el cacao en polvo.

2. Tritura hasta conseguir que todos los ingredientes estén bien integrados.
3. Engrasa dos moldes de donuts con el aceite de coco virgen extra.
4. Vierte la masa de los donuts ya triturada en el molde y ponlo en el microondas a 900 W durante 4 minutos.
5. Mientras se hace la masa, derrite la cobertura de chocolate al baño maría. Para ello, pon el chocolate junto con  $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite de coco.
6. Transcurridos los 4 minutos del microondas, saca y desmonta los donuts, y déjalos reposar. Una vez templados o incluso fríos, báñalos en el chocolate negro derretido.
7. Pon las nueces en trocitos por encima para darle sabor y efecto *brownie*.
8. Mételes en el frigorífico durante 1-2 horas.

*Y ya solo te quedará ¡disfrutar!*



*Si puedes utilizar manzanas ecológicas, mejor.*

*Sustituye las nueces por el topping que más te guste (trocitos de anacardo, canela espolvoreada, uvas pasas...).*



# Dónuts rellenos de naranja

**Dificultad:**

media

**Tiempo de preparación:**

30 min

**Tiempo total:**

40 min

**Raciones:**

6

**Para la masa:**

25 g de harina de avena integral sin gluten

300 g de batata cruda

4 huevos ecológicos o camperos

200 g de dátiles Medjoul

20 g de levadura química sin gluten

60 g de aceite de coco virgen extra

100 g de cacao puro

**Para el relleno:**

200 g de queso mascarpone

2 naranjas (ralladura)

30 g de eritritol (u otro edulcorante)

**Para la cobertura:**

200 g de chocolate negro (85 % de cacao)

1. Tritura en crudo la batata (puedes utilizar cualquier procesador potente).
2. Añade los demás ingredientes de la masa y tritura de nuevo durante 30-40 segundos.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 180 °C y engrasa los moldes de silicona con aceite de coco.
4. Vierte la masa en los moldes y hornea durante 15-18 minutos (dependiendo del horno) a 180 °C.
5. Mientras, en un bol, mete el queso mascarpone junto con las ralladuras de las dos naranjas y el edulcorante o endulzante de tu preferencia. Mezcla muy bien y reserva en el refrigerador durante 10 minutos.
6. Una vez horneados, deja enfriar los dónuts. Ábrelos por la mitad y, con la ayuda de una manga pastelera, rellénalos con la crema de naranja reservada en el refrigerador.
7. Una vez rellenos, reserva de nuevo en el frigorífico mientras preparas la cobertura.

8. Funde el chocolate al baño maría o bien en el microondas a máxima potencia, parándolo cada 30 segundos para que no se queme. Baña los donuts con el chocolate fundido.
9. Pon los *toppings* que más te gusten. Yo te recomiendo unas grosellas o unos pistachos picados.

*Disfruta de estos donuts, ideales para los más golosos.*



*Puedes usar limón o lima en lugar de naranja para hacer el relleno. Quedan buenísimos también.*

*Se pueden hacer perfectamente en la freidora de aire, durante 12 minutos a 180 °C.*



## Gofres

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Tiempo total:**

40 min

**Raciones:**

6-8

100 g de harina de trigo sarraceno sin gluten  
100 g de harina integral de avena sin gluten  
100 g de harina de maíz sin gluten  
70 g de mantequilla sin lactosa  
70 g de azúcar de caña  
3 huevos de gallinas felices  
1 cucharada de esencia de vainilla  
½ cucharadita de sal  
½ cucharadita de levadura sin gluten en polvo  
200 ml de agua

1. Pon en el vaso de la batidora la harina de trigo sarraceno, la de avena y la de maíz. Añade la mantequilla, el azúcar, los huevos, la esencia de vainilla, la sal, la levadura y el agua.
2. Mezcla todo hasta que los ingredientes estén bien integrados.
3. Deja reposar en el vaso durante 20 minutos.
4. Precalienta la gofrera y engrásala con una pincelada de mantequilla.
5. Con la ayuda de una cuchara, ve vertiendo la masa justo en el centro de la gofrera (dependiendo de su tamaño, pon más o menos cantidad de masa).
6. Ciérrala y espera a que tus gofres tengan un aspecto dorado.
7. Ya solo te queda servir poniendo encima los *toppings* que más te gusten (yo apuesto por el chocolate negro fundido).

*¡Disfruta de tu desayuno, brunch o merienda con estos deliciosos gofres!*



*Los frutos rojos, como las frambuesas o los arándanos, añadidos a la masa quedan genial.*

*Puedes sustituir cualquiera de las harinas mencionadas por la misma cantidad de harina de arroz.*



## Granola de chocolate

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Tiempo total:**

40 min

**Raciones:**

300 g

200 g de trigo sarraceno en grano  
100 g de copos de avena integral sin gluten  
150 g de nueces troceadas  
1 cucharada de canela de Ceilán  
25 g de semillas de chía  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
1 cucharada de agua  
30 g de cacao puro en polvo sin azúcar  
80 g de miel  
60 g de aceite de coco virgen extra

1. En un recipiente grande, mezcla el trigo sarraceno, los copos de avena, las nueces, la canela y las semillas de chía. Reserva la mezcla.

2. En un cazo, calienta la esencia de vainilla, el agua, el cacao en polvo, la miel y el aceite de coco. Remuévelo bien hasta que se disuelva el cacao.
3. Vierte la mezcla del cacao sobre los frutos secos y revuelve bien.
4. Extiende la mezcla sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal. La capa de granola no debe tener más de 1 o 1,5 cm de espesor.
5. Hornea a 150 °C durante 20 minutos. Durante este tiempo, abre el horno dos o tres veces y remueve la granola para que se tueste de forma uniforme.
6. Saca la mezcla del horno y deja enfriar en la propia bandeja.
7. Guarda la granola en un bote hermético para disfrutarla en tus desayunos.

*¡Está riquísima!*



*Sírvela con yogur, con leche sin lactosa, con una bebida vegetal, con trocitos de fruta...*

*Puedes poner los frutos secos que más te gusten o hacerla sin cacao.*



## **Huevos revueltos con espárragos y pavo**

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

2

70 g de taquitos de pavo cocido  
2 cucharadas de AOVE  
120 g de espárragos trigueros verdes  
4 huevos frescos de gallinas felices  
1 cucharadita de queso crema sin lactosa  
1 pellizco de sal  
Pimienta negra (al gusto)

1. En una sartén con fuego medio, echa el aceite y los tacos de pavo, sofríe durante 7 minutos.
2. Corta los espárragos trigueros en trozos de 1 cm.
3. Añade los espárragos y la sal, y rehoga 5 minutos con la sartén tapada.
4. En un bol aparte, bate los huevos. Una vez batidos, añade la cucharadita del queso crema y mezcla.
5. Destapa la sartén e incorpora los huevos batidos con el queso. Apaga el fuego: con el calor residual del fuego de inducción terminará de cuajar; si utilizas una cocina de gas, deja la sartén al mínimo durante 2 minutos y retira.
6. Da unas vueltas suaves, con movimientos envolventes, a todos los ingredientes. El tiempo final dependerá de cómo te gusten los huevos, si más crudos o más hechos.
7. Emplata con cariño y pon pimienta recién molida a tu gusto.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes sustituir los espárragos por cualquier otra verdura.*

*Es ideal para unas tostadas en el desayuno o un brunch.*

*Puedes complementar este plato con aguacate picado.*



## Las ruedas de Perico

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

30 min

**Tiempo total:**

1 h

**Raciones:**

18

**Para la masa:**

400 g de dátiles Medjoul

200 ml de agua caliente

600 g de batata cruda

8 huevos de gallinas felices

80 g de mix de repostería sin gluten

80 g de aceite de coco virgen extra

1 cucharada de esencia de vainilla

20 g de levadura para hornear sin gluten

1 pizca de sal

**Para la cobertura de las ruedas:**

400 g de chocolate negro (85 % de cacao)

200 g de chocolate con leche sin lactosa

2 naranjas grandes (ralladura)

1 cucharada de aceite de coco virgen extra

1. Quita la semilla a los dátiles. Ponlos en remojo en agua caliente durante 15 minutos. Escúrrelos y reserva.
2. Lava, pela y corta la batata. Ponla en el vaso de una batidora o un procesador de alimentos potente.
3. Añade los demás ingredientes de la masa en el vaso de la batidora: los huevos, el mix de repostería, el aceite de coco, la esencia de vainilla, la levadura, la sal y los dátiles ya escurridos.
4. Tritura a máxima potencia durante 3 minutos.
5. Engrasa los moldes de donut con el aceite de coco.
6. Rellena los moldes con la masa y hornea 12 minutos a 180 °C.
7. Mientras se hornean las ruedas, prepara la cobertura. Funde todo el chocolate al baño maría, junto con la ralladura de las naranjas y la cucharada de aceite de coco virgen extra.
8. Una vez horneadas las ruedas, da la vuelta a los moldes y vacíalos sobre una rejilla. Deja que se enfríen.
9. Báñalas en la cobertura de chocolate aromatizada con naranja.
10. Llévalas al frigorífico y deja que la cobertura de chocolate se endurezca.

*¡Y ya las tendrás listas para disfrutar!*



*Si no te gusta el toque de naranja en el chocolate, no pongas la ralladura.*

*Si no quieres hacer tantas ruedas, simplemente divide por la mitad todos los ingredientes.*



## ***Muffins de mandarina y chocolate***

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

25 min

**Tiempo total:**

40 min

**Raciones:**

8

100 g de chocolate negro (85 % de cacao)  
100 g de copos de avena integral sin gluten  
1 plátano en trozos  
1,5 mandarina pelada, en gajos  
4 dátiles Medjoul  
2 huevos frescos de gallinas felices  
1 pellizco de sal  
2 cucharaditas de levadura química en polvo sin gluten  
2 cucharaditas de esencia de vainilla  
1 cucharadita de canela de Ceilán  
30 g de harina de almendra

1. Precalienta el horno a 200 °C.

2. Ralla 75 g de chocolate negro con la ayuda de un rallador.
3. En el vaso de la batidora o de un robot de cocina potente, tritura a máxima potencia los copos de avena hasta que estén pulverizados. Añade en el mismo vaso el plátano cortado en trozos, 1 mandarina pelada, los dátiles sin el hueso y los huevos. Tritura hasta conseguir que todos los ingredientes estén bien integrados.
4. Añade la sal, la levadura, la vainilla, la canela y la harina de almendra.
5. Mezcla todo superbién durante 1 minuto en el procesador.
6. Por último, añade los 75 g de chocolate rallado y mezcla suavemente durante 30 segundos. Si lo prefieres, este paso lo puedes hacer en un bol, manualmente, ayudándote con una lengua de repostería. Realiza movimientos envolventes para integrar bien la masa.
7. Reparte la masa en moldes para hornear *muffins*.
8. Hornea durante 15 minutos a 200 °C. Pasado ese tiempo, apaga el horno. Deja enfriar dentro del horno apagado, con la puerta abierta.
9. Una vez fríos, decora tus *muffins* con los 25 g de chocolate negro reservado (fúndelo y ponlo por encima) y con un trocito de mandarina.

*¡Y ya están listos para disfrutar!*



*Con las mismas cantidades y proceso de elaboración, en vez de muffins puedes hacer un bizcocho de mandarina. Solo necesitas un molde de unos 25-28 cm.*

*Puedes sustituir los copos de avena por el mix de repostería sin gluten, y los dátiles por 30 g de azúcar de coco, panela o miel.*



## *Power passion*

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

3

1 manzana Pink Lady o ambrosía  
250 ml de zumo de naranja  
1 lima (zumo)  
100 g de pepino  
30 g de jengibre fresco  
150 g de frambuesas congeladas  
100 g de zanahorias

1. Lava la manzana y córtala en cuartos, quitando solo las semillas.
2. En el vaso de la batidora o robot de cocina, pon todos los ingredientes. Tritura a máxima potencia durante 1 minuto.
3. Filtra la bebida con la ayuda de un paño fino de cocina o de una gasa apretando muy bien para separar el líquido de la pulpa.

4. Vierte el zumo en una botella o tarro hermético de cristal y consérvalo en el frigorífico.

*Sírvelo muy frío y... ¡disfruta!*



*Queda ideal con hielo granizado y unas hojitas de menta.*

*Puedes cambiar las frambuesas por cualquier fruto rojo que te guste.*

*Prepara el zumo de un día para otro conservándolo en el frigorífico. Verás que su sabor gana intensidad.*

*Añade ½ cucharadita de cúrcuma o canela de Ceilán por encima cuando lo sirvas.*



## **Smoothie de arándanos**

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

1

**Para el batido:**

½ plátano congelado

½ taza de fresas congeladas

½ taza de arándanos congelados

¼ taza de bebida de almendras

1 *scoop* de proteína de fresa

**Para el topping:**

Arándanos

Granola de chocolate (ver receta anteriormente en este capítulo)

1 cucharada de mi mermelada casera (ver receta "Mermelada de fresa")

½ plátano cortado en láminas

1 cucharada de crema de cacahuete

1. En el vaso de una batidora o en un procesador de alimentos de gran potencia, mete todos los ingredientes del batido y tritura a máxima potencia hasta conseguir

una consistencia cremosa, como la textura de un helado.

2. Sirve añadiendo los *toppings* por encima.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Utiliza siempre fruta congelada.*

*Añade poco líquido, ya sea bebida vegetal, leche o agua. E incorpóralo muy poco a poco.*

*Para que tu smoothie sea más completo, incorpora una fuente de proteínas vegetales, por ejemplo, un yogur de soja o un yogur natural sin lactosa. También puedes incluir toppings como fruta fresca o deshidratada, chips de cacao, copos de avena... y grasas, como 1 cucharada de crema de cacahuete.*



# Tortitas de plátano y avena con frutos rojos

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

7 unidades

**Para la masa:**

4 cucharadas de copos de avena integral sin gluten  
3 plátanos maduros  
1 huevo fresco de gallina feliz  
1 cucharadita de levadura química en polvo sin gluten  
50 ml de bebida vegetal de almendras sin azúcar  
1 pellizco de sal  
Mantequilla sin lactosa para engrasar

**Para el topping:**

50 g de frutos rojos variados  
Mermelada casera de fresas (ver receta "Mermelada de fresa")  
Miel (al gusto)  
Frutos rojos (al gusto)  
Hierbabuena para decorar

1. En el vaso de una batidora o robot de cocina, tritura los copos de avena integral sin gluten a máxima potencia, hasta conseguir harina de avena.
2. Añade los demás ingredientes de las tortitas (excepto  $\frac{1}{2}$  plátano, que reservarás para decorar) y tritura durante 1 minuto a máxima potencia, hasta que estén bien integrados.
3. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio. Engrasa con un poquito de mantequilla.
4. Para cada tortita, vierte un cucharón de la masa en el centro de la sartén cuando esté caliente.
5. Deja que se haga bien por ese lado. Lo sabrás porque aparecen burbujas en la superficie.
6. Dale la vuelta con la ayuda de una espátula de cocina y cocina 1 minuto más.
7. Repite este proceso hasta finalizar la masa.
8. Pon las tortitas en un plato una encima de la otra.
9. Decora con mermelada casera de fresas, miel, los frutos rojos que más te gusten y el plátano que habías reservado en rodajas.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*También puedes poner por encima sirope de arce o caramelo, en vez de mermelada o miel.*

*Las puedes congelar perfectamente, así siempre las tendrás listas. Solo tendrás que pasarlas por la tostadora.*

*Puedes servir las con chocolate caliente o con tu crema de frutos secos preferida.*



# Vikitas

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

1 h

**Tiempo total:**

3 h

**Raciones:**

20 unidades

**Para la masa:**

200 g de mantequilla sin lactosa congelada

220 g de harina de repostería sin gluten

80 g de agua fría

150 g de azúcar de caña

½ cucharadita de sal

**Para la cobertura de chocolate:**

150 g de chocolate negro (85 % de cacao)

1 cucharada de aceite de coco virgen extra

1. En el vaso de una batidora o en un procesador de alimentos, añade la mantequilla, la harina, el agua, el azúcar y la sal. Mezcla durante 30 segundos.
2. Retira la masa. Forma una bola y envuélvela con papel film transparente. Déjala reposar en el frigorífico durante 1 hora.
3. Transcurrido ese tiempo, saca la masa. Espolvorea la superficie de trabajo con un poquito de harina y extiende la masa con un rodillo.
4. Dobla la masa formando un cuadrado sobre sí misma. Repite otra vez este procedimiento.
5. Reserva de nuevo en el frigorífico 20 minutos.
6. Mientras, precalienta el horno a 180 °C.
7. Saca de nuevo la masa, estírala hasta alcanzar un grosor de 0,5 mm.
8. Con la ayuda de un cortador de galletas, forma tus corazones.
9. Cuando hayas recortado toda la masa, coge los restos, únelos y extiéndela de nuevo. Repite el mismo procedimiento (así aprovecharás al máximo la masa para tener más Vikitas).
10. Llévalas a la bandeja del horno sobre un papel para hornear. Déjalas 20 minutos a 180 °C.
11. Derrite el chocolate junto con 1 cucharada de aceite de coco virgen extra al baño maría.

12. Saca tus vikitas horneadas y deja que se templen.
13. Báñalas generosamente en el chocolate fundido.
14. Deja que el chocolate endurezca en el frigorífico.

*Y... ¡disfruta!*



*Puedes hacer las vikitas también con hojaldre comercial sin gluten, si no tienes tiempo para hacer la masa; también salen muy ricas.*

*Añade toppings por encima del chocolate negro (pistachos, almendras picadas, ralladura de coco...). Tendrán un sabor diferente y un aspecto más divertido.*



## Vitamina dorada

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

3

250 g de piña natural  
2 manzanas ambrosía  
7 hojas de menta o hierbabuena fresca  
70 ml de agua fría  
½ cucharadita de cúrcuma  
1 trocito de jengibre fresco

1. En un vaso de una batidora o robot de cocina, pon las manzanas lavadas, sin pelar, en cuartos (retira las semillas). Añade las hojas de menta o hierbabuena, la piña cortada en cubos, el agua, la cúrcuma y el trocito de jengibre.
2. Tritura a máxima potencia durante 1 minuto.
3. Con la ayuda de un paño fino de cocina o de una gasa, filtra la bebida apretando bien para separar el líquido de la pulpa.
4. Vierte el contenido en botellitas y consúmelo cuando quieras.

*Y... ¡disfruta!*



*Sirve tu «vitamina dorada» muy fría.*

*Puedes prepararla de un día para otro y conservarla en el frigorífico.*

*Si quieres probar otros sabores, puedes sustituir las manzanas por frutas como el mango o la papaya.*



# Snacks tentadores para compartir

## Blinis de salmón

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

2

2 láminas (100 g) de salmón ahumado  
2 blinis sin gluten  
1 huevo fresco de gallina feliz  
1 cucharada de queso crema sin lactosa  
Eneldo fresco picado (al gusto)  
1 pizca de sal de ajo negro  
1 chorrito de vinagre

1. Lleva a la plancha los blinis hasta que estén bien tostaditos.
2. En una sartén pequeña engrasada con AOVE pincelado, prepara el huevo a la plancha con la ayuda de un aro para emplatar: así quedará con el mismo diámetro que el blini.
3. Pica muy fino el eneldo fresco y mézclalo con la sal y el queso crema.
4. Unta los blinis con la mezcla del queso crema y eneldo, y coloca encima el salmón.
5. Ya solo tienes que poner el huevo a la plancha encima de cada blini.

*Disfruta de este maravilloso aperitivo, que además es una excelente fuente de proteínas y minerales.*



*Puedes sustituir el huevo a la plancha por un huevo poché si te gusta más.  
Es ideal para un desayuno o brunch.*



## Brochetas de gambón y mango

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

2

150 g de gambones  
80 g de mango  
1 puerro

**Para el aliño:**

30 ml de AOVE  
10 g de jengibre rallado  
40 ml de salsa de soja sin gluten

1. Pela y corta un mango maduro en dados de un tamaño similar a las colas de los gambones.
2. Monta las brochetas intercalando un trozo de mango y uno de puerro (la parte más verde). Culmina con la cola de gambón.
3. Prepara tantas brochetas como colas de gambón tengas.
4. Una vez montadas, llévalas a la plancha con un poquito de AOVE hasta que el gambón esté listo.
5. Prepara el aliño emulsionando el aceite con el jengibre rallado y la salsa de soja.

*Y disfruta de la brocheta perfecta, ligera y sabrosa!*



*Puedes poner gambas en lugar de gambones.*

*Acompaña tus brochetas con una mayonesa casera de aguacate o de fresas.  
Son ideales para acompañar tacos mexicanos.*



## Ceviche con pulpo y lima

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Tiempo total:**

20 min

**Raciones:**

6

500 g de pulpo cocido (solo las patas)  
2 pimientos verdes italianos  
1 cebolla morada mediana  
2 limones  
2 limas  
3 pellizcos de pimienta negra molida  
1 diente de ajo  
1 trocito de jengibre fresco (al gusto)  
1 ramillete de cilantro fresco  
35 g de aceite de sésamo  
170 g de maíz cocido

Sal y pimienta (al gusto)

1. Corta el pulpo en láminas de 2 mm aproximadamente e introdúcelas en un bol, añade una pizca de sal y de pimienta, y reserva.
2. Corta en láminas finas los pimientos verdes y la cebolla morada, y reserva por separado.
3. Ralla la piel de los limones y de las limas.
4. En un vaso de batidora, añade el zumo de 1 lima, el ajo, el jengibre pelado, el cilantro, el aceite de sésamo y las ralladuras de los limones y de las limas. Tritúralo todo y pásalo por un colador. Reserva.
5. En un bol, pon el pulpo junto con el aderezo. Mezcla bien y deja reposar durante 10 minutos tapado con papel film para que el pulpo se impregne de todos los sabores.
6. Es hora de servir el ceviche de pulpo. Utiliza unos vasitos bajos, mezclando el zumo con el pulpo, las láminas de pimiento y cebolla, y el maíz cocido.
7. Ponlo bonito con unas hojitas de cilantro picadas y la pimienta negra molida por encima.

*¡Un entrante precioso y riquísimo!*



*Puedes sustituir el pulpo de esta receta por todo tipo de marisco (langostinos, gambas, mejillones...).*

*Prepáralo 24 horas antes de su consumo para obtener un sabor más espectacular.*

*Si te gusta el picante, añade chile verde picado a la salsa.*



## Croquetas de calabacín

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

35 min

**Raciones:**

3-4

1 calabacín grande sin pelar  
2 huevos frescos de gallinas felices  
50 g de *panko* sin gluten  
60 g de queso *mozzarella* sin lactosa  
Sal y pimienta (al gusto)

1. Lava bien el calabacín y, sin pelarlo, rállalo. Escúrrelo superbién con un paño de cocina o con una gasa para quitar el exceso de agua.
2. En un bol, coloca el calabacín rallado y escurrido.
3. Incorpora los huevos, el *panko*, la *mozzarella* y salpimienta al gusto. Mezcla todo muy bien.
4. Forma tus croquetas.

5. Cubre con papel vegetal la bandeja del horno y ve colocando tus croquetas separadas unas de otras.
6. Hornea 20 minutos a 180 °C. A mitad de cocción, saca la bandeja del horno y dales la vuelta.
7. Deja que se enfríen un poco.

*¡Ya verás cómo estas croquetas hacen las delicias de todo el mundo en casa!*



*Puedes hacer las croquetas de calabacín en tu freidora de aire (18 minutos a 200 °C). No olvides darles la vuelta a media cocción.*

*Acompáñalas con tu salsa preferida. Yo te recomiendo que las pruebes con mi ketchup casero (ver en el capítulo "Mis imprescindibles").*

*Las puedes congelar perfectamente y así siempre las tendrás listas.*



## Croquetas de la yaya

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

45 min

**Tiempo total:**

5 h

**Raciones:**

5-6

1 cebolla dulce (30 g)  
40 g de mantequilla sin lactosa  
100 g de harina de trigo sarraceno  
100 g de harina integral de avena sin gluten  
800 ml de bebida vegetal o leche sin lactosa  
150 g de taquitos de jamón  
50 ml de AOVE  
3 pellizcos de nuez moscada molida  
1 pellizco de pimienta negra molida  
1 cucharadita de sal

**Para el rebozado:**

2 huevos batidos de gallinas felices  
Pan rallado sin gluten

1. Pela y corta la cebolla en *brunoise* (dados pequeños de 2-3 mm).
2. En una sartén a fuego medio, echa la mantequilla y el AOVE.
3. Añade la cebolla ya cortada con un  $\frac{1}{4}$  de la cucharadita de sal y sofríe hasta que se caramelice y quede muy dorada.
4. Incorpora los dos tipos de harina sin dejar de mover con la ayuda de una espátula o cuchara de madera. Deja que se tueste la mezcla, pero con cuidado de que no se queme.
5. En un cazo, temple la bebida vegetal o leche sin lactosa. Añádela poco a poco a la sartén, junto con la mezcla de harinas y la cebolla, sin dejar de remover para que no se formen grumos.
6. Una vez que consigas la textura idónea para la masa de las croquetas, pon la nuez moscada, el resto de la sal, los taquitos de jamón y la pimienta.
7. Deja cocer la masa durante 20 minutos a fuego muy bajo para evitar que se queme. Después, vierte la masa de las croquetas en una fuente, deja templar y métela en el refrigerador un mínimo de 4 horas.
8. Pasado ese tiempo, ya podrás dar forma a las croquetas con la ayuda de dos cucharas soperas o bien con las manos.
9. Reboza en huevo y pan rallado cada croqueta y llévalas a la freidora de aire, pulverizándolas con espray de AOVE. Déjalas durante 12 minutos a 180 °C.

*¡Y a disfrutar!*



*Puedes freírlas en una sartén con abundante AOVE siempre que queden cubiertas (así evitarás que se abran). Una vez fritas, escúrrelas con la ayuda de papel de cocina para quitar el exceso de aceite. Otra opción es hacerlas en el horno, a 180 °C, durante 20 minutos. ¡Quedan muy crujientes!*

*Si lo prefieres, para el rebozado utiliza panko sin gluten. Le da un extra de textura.*

*Aromatiza el pan rallado del rebozado con ajo en polvo y perejil, o con las especias que más te gusten... A mí me encanta añadir curri.*



## Milhojas de aguacate y remolacha

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Raciones:**

2

2 remolachas cocidas

1 aguacate

70 ml de AOVE

30 ml de salsa de soja

1 cucharadita de zumo de lima

1 pizca de jengibre molido

Arándanos deshidratados

Pistachos naturales picados

1. Corta 5 rodajas de remolacha
2. Corta el aguacate en láminas del mismo grosor que la remolacha.
3. Monta el milhojas con la base de remolacha (la más grande) y alterna las capas de aguacate y remolacha.
4. En un biberón de cocina, pon el AOVE y la salsa de soja, el jengibre en polvo y una cucharadita de zumo de lima. Agita hasta emulsionar la mezcla.
5. Pon el aliño sobre el milhojas y decora con arándanos y pistachos picados.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Si has comprado las remolachas crudas, puedes cocinarlas al vapor para conservar al máximo sus nutrientes.*

*Corta las rodajas de remolacha algo gruesas para que las láminas de aguacate no se caigan.*



## Minicucharitas de guacamole

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

9

1 lámina de hojaldre sin gluten  
3 aguacates maduros  
5 ramitas de cilantro fresco  
50 g de cebolla morada  
100 g de tomate natural  
1 cucharadita de *peperoncino* o chile en polvo  
50 ml de zumo de lima  
½ cucharadita de sal  
4-5 tallos de cebollino fresco  
30 ml de bebida vegetal o leche sin lactosa  
Semillas de sésamo (al gusto)

1. Precalienta el horno a 200 °C. Forra una bandeja de horno con papel para hornear.

2. Desenrolla la plancha de hojaldre, coloca una cuchara encima —te servirá de molde— y recorta alrededor de ella con la punta de un cuchillo. Repite esta operación hasta completar toda la plancha.
3. Pincela cada cuchara con la bebida vegetal o leche sin lactosa. Pon por encima semillas de sésamo para dar un toque crujiente.
4. Hornea tus cucharas de hojaldre durante 10 minutos, hasta que estén doradas. Retira del horno y reserva.
5. Mientras se hornean las cucharas, pela y retira el hueso de los aguacates.
6. En el vaso de una picadora manual, añade las hojas de cilantro y pícalas.
7. Añade la cebolla y el tomate troceados, y pícalos en pedacitos muy pequeños junto con el cilantro.
8. Por último, incorpora los aguacates, el *peperoncino* o chile, el zumo de lima y la sal. Tritura todo junto de nuevo.
9. Vierte el guacamole en un bol y coloca alrededor tus cucharas de hojaldre.
10. Decora con el cebollino fresco picado.

*¡Y disfruta!*



*Puedes pintar las cucharas de hojaldre con huevo batido en vez de leche sin lactosa o bebida vegetal.*

*Sirve inmediatamente para que el hojaldre siga estando crujiente.*

*Puedes sustituir el cilantro por perejil.*



## Patatas *deluxe* con salsa de aguacate

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

50 min

**Raciones:**

4

500 g de patatas, preferiblemente pequeñas y más o menos del mismo tamaño

½ cucharadita de pimentón dulce

1 cucharadita de: ajo en polvo, orégano seco, comino en polvo, tomillo seco y sal (opcional)

3 cucharadas de AOVE

**Para la salsa:**

50 g de yogur natural sin lactosa

½ aguacate

75 g de mayonesa

25 g de cebolleta fresca muy picada

1 cucharadita de: albahaca fresca, orégano seco y mostaza

1. Precalienta el horno a 200 °C.

2. Lava bien las patatas. Pártelas por la mitad y córtalas en gajos sin pelarlas, y déjalas en un bol cubiertas de agua con unos cubitos de hielo. De esta manera, bajará el nivel de almidón y quedaran más crujientes.
3. En un recipiente, mezcla el AOVE con todas las especias y hierbas.
4. Escurre y seca las patatas con la ayuda de papel absorbente y úntalas bien con la mezcla.
5. En una bandeja de horno, pon papel de hornear y coloca encima las patatas.
6. Mete la bandeja de patatas en el centro del horno, con calor arriba y abajo. Hornéalas a 200 °C durante unos 30 minutos (si te gustan blanditas) o 35 (si te gustan crujientes), aunque el tiempo puede variar en función del horno que utilices.
7. Para hacer la salsa, mezcla todos los ingredientes y tritúralos en una batidora.
8. Déjala un rato en la nevera antes de servir.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Puedes utilizar patatas de guarnición o baby.*

*Da un toque distinto utilizando pimentón picante.*

*Puedes hacerlas en la freidora de aire, a 190 °C, durante 25 minutos.*



# Tartar de pulpo salvaje y mango

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

4

2 patas de pulpo cocido (200 g)  
1 mango pequeño  
1 aguacate de tamaño mediano que no esté muy maduro  
¼ de cebolla morada  
Cebollino fresco (al gusto)

**Para el aliño:**

½ limón (zumو)  
½ cucharadita de mostaza de Dijon  
1 cucharada de salsa de soja sin gluten  
2 cucharadas de AOVE  
Pimienta negra recién molida (al gusto)

1. Corta las patas de pulpo en trocitos pequeños y reserva en un bol en el frigorífico.
2. Lava, pela y corta el mango igualmente en trocitos pequeños.
3. Pela el aguacate y córtalo en trocitos pequeños.
4. Pica la cebolla morada en trocitos muy pequeños.
5. Saca el bol con el pulpo del frigorífico, y añade el mango, el aguacate y la cebolla cortada. Reserva de nuevo en el frigorífico tapado con papel film.
6. Prepara el aliño en un bote de cristal añadiendo el zumo de limón, la mostaza de Dijon, la salsa de soja, el AOVE y pimienta al gusto. Cierra el bote y agítalo con fuerza para emulsionar.
7. Saca del frigorífico el bol con el pulpo y los demás ingredientes y aliñalo con la emulsión. Mézclalo bien.
8. Con la ayuda de un aro para emplatar, monta el tartar. Quita con cuidado el aro y adorna con cebollino fresco picado.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Si no te gusta el pulpo o no puedes comerlo, esta receta es perfecta también para hacer con langostinos.*

*Si no te gusta el mango, haz el tartar con fresas.*

*Sírvelo bien frío.*

*Puedes reservar el final de las patas para decorar tu tartar.*



## **Timbal de espinacas, naranja y remolacha**

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

2

100 g de espinacas frescas  
1 naranja  
1 remolacha cocida grande  
30 g de pistachos para decorar

**Para el aliño:**

Zumo de ½ naranja  
2 cucharadas de miel  
4 hojas de hierbabuena o menta

2 tallos de cebollino  
2 cucharadas de AOVE  
3 g de sal

1. Lava las espinacas frescas. Escúrrelas y sécalas bien.
2. Pela una de las naranjas. Retira la parte blanca y córtala en láminas finas.
3. Escurre la remolacha y córtala en láminas tan finas como la naranja.
4. Exprime el zumo de ½ naranja y resérvalo.
5. Comienza a montar el timbal. Coloca en la base una lámina de naranja o de remolacha (el orden, en este caso, da lo mismo). Sigue con una capa de espinacas frescas y continúa poniendo capas de naranja, remolacha y espinacas. Mi consejo es que no hagas más de seis capas.
6. Prepara el aliño. Para eso, en un bote, pon el zumo de la ½ naranja reservado, la miel, la sal, el AOVE, el cebollino picado muy fino y las hojas de hierbabuena también picadas. Cierra el bote y agita con fuerza para que emulsione bien.
7. Tritura los pistachos. Añade el aliño encima del timbal y coloca los pistachos picados como *topping*.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Si no te gustan las espinacas, sustitúyelas por rúcula, brotes de lechuga tiernos, escarola...*

*Si eres vegano o no te gusta la miel, utiliza salsa de soja. Eso sí, acuérdate de anular la sal.*

*Un toque de trufa rallada, añadido al aliño, queda genial.*



## Tuya

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Raciones:**

2

1 tomate rosa grande  
1 burrata sin lactosa  
Brotos de rúcula (al gusto)  
1 cucharadita de pasta de trufa sin gluten  
7 g de piñones  
Sal en escamas (al gusto)  
2 cucharadas de AOVE

1. Lava y corta el tomate en rodajas de 1 cm de grosor.
2. Encima de las rodajas de tomate, justo en el centro del plato, añade la burrata, y pon alrededor los brotes de rúcula.
3. En un bote de cristal, pon la cucharadita de pasta de trufa y el aceite. Tapa y agítalo con fuerza para emulsionar. Pon esta mezcla por encima de tu burrata.

4. Finaliza agregando al gusto la sal en escamas y los piñones.

*Y... ¡disfruta!*



*Consume esta ensalada nada más prepararla.*

*Si no te gusta el sabor de la trufa, cámbiala por olivada.*



# Momentos especiales

## Alejandrilla

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

25 min

**Raciones:**

2

600 ml de agua

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de vinagre de manzana

1 patata mediana

1 huevo de gallina feliz

½ aguacate

2 cucharadas de mi mayonesa (*mayoseeds*; ver en el capítulo "Mis imprescindibles")

Pimienta negra y sal (al gusto)

1. Pon a hervir dos cazos con la mitad del agua en cada uno, ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de vinagre.
2. Cuando el agua ya esté hirviendo, incorpora en uno la patata, y en el otro, el huevo. El huevo solo necesitará unos 12 minutos de cocción, mientras que la patata llevará más tiempo: sabrás que está cocida cuando la pinches en el centro con un cuchillo y notes que el utensilio entra y sale con facilidad.
3. Una vez cocidos ambos, déjalos enfriar.
4. Pela la patata y córtala en cubos de unos 2 cm aproximadamente. Colócala en un bol, salpimienta al gusto y reserva.
5. Pela el huevo. Separa la yema de la clara, dejando la yema intacta y cortando en láminas la clara, y reserva.
6. Corta el aguacate en dados y reserva.
7. Monta la alejandrilla con la ayuda de un aro para emplatar. Utiliza de base la patata cocida; a continuación, pon el aguacate, las láminas de clara y corona con la yema.

8. Termina tu plato añadiendo 1 cucharada de mayonesa en cada timbal.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Añade unas gotas de limón al aguacate cortado en dados; así evitas que pierda el color y que se oxide.*

*Puedes añadir a la patata aceitunas verdes picadas: darán un toque de sabor muy rico.*



## ***Bouquet de pimientos asados***

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

40 min

**Tiempo total:**

1 h y 40 min

**Raciones:**

2

3 pimientos de diferentes colores  
4 filetes de pechuga de pollo de corral  
½ cebolla morada  
100 g de almendras crudas en láminas  
1 chorrito de salsa tamari sin gluten  
½ brócoli  
1 cucharada de semillas de sésamo  
1 cucharada de AOVE

**Para la salsa:**

200 g de queso crema  
1 lima (solo la piel)  
1 trocito de jengibre  
Sal del Himalaya (al gusto)

1. Lava y corta por la mitad los pimientos, quitando solo las semillas.
2. En una fuente apta para horno, asa los pimientos durante 20 minutos a 180 °C.
3. Corta las pechugas de pollo en taquitos pequeños y resérvalos.
4. Pica muy bien la cebolla y ponla en una sartén junto con el AOVE a fuego bajo hasta que quede cristalizada.
5. Incorpora el pollo y rehoga hasta que esté dorado.
6. Añade las almendras laminadas y la salsa tamari.
7. Desmenuza el brócoli hasta que quede como si fuera arroz. Saltéalo con las semillas de sésamo hasta que se doren en una sartén con 1 cucharada de AOVE. Reserva.
8. Para preparar la salsa mezcla todos los ingredientes y deja que macere 1 hora en el refrigerador.
9. Rellena los pimientos ya asados. En primer lugar, coloca el sofrito de pollo, cebolla y láminas de almendras. A continuación, añade el brócoli con las semillas de sésamo crujientes, y finaliza con la salsa de queso al aroma de jengibre.

*¡Con esta sencilla receta impresionarás a cualquiera!*



*Si no te gusta la salsa tamari, puedes sustituirla por salsa de soja sin gluten.*

*Puedes aromatizar los pimientos con cilantro fresco.*



## Burrata caprichosa

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Raciones:**

2

100 g de burrata sin lactosa

75 g de canónigos

1 remolacha cocida grande

8-10 tomates cherri

40 g de pistachos picados

**Para el aliño:**

1 cucharadita de miel

1 cucharadita de vinagre de manzana

1 cucharadita de mostaza

1 pizca de sal

Pimienta blanca (al gusto)

1. Lava muy bien y seca los canónigos frescos.
2. Corta en láminas de unos 5 mm la remolacha.

3. Lava y corta los tomates cherri por la mitad.
4. Pica los pistachos en trocitos pequeños con ayuda de un mortero y reserva.
5. Prepara en un frasco de cristal con tapa el aliño, mezclando todos los ingredientes. Cierra el bote y agítalo con energía, hasta conseguir una fantástica emulsión para tu ensalada.
6. Emplata con cuidado, poniendo en la base las rodajas de remolacha; en el centro, la burrata, rompiéndola desde el centro hacia el exterior para conseguir un efecto de cascada.
7. Coloca alrededor los tomates cherri.
8. En el lateral del plato, pon los canónigos.
9. Por último, añade sobre la burrata el aliño terminando con los pistachos como *topping* final.

*Disfruta de este plato tan sano como sabroso.*



*Puedes cambiar los canónigos por otro tipo de brote u hoja de ensalada (espinacas, berros o distintos tipos de lechuga).*

*Puedes cambiar el aliño por el que más te guste o añadir otro tipo de fruto seco como *topping*.*



# Crema de calabaza y curri

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

25 min

**Raciones:**

6

1 puerro  
100 g de zanahoria  
700 g de calabaza cacahuete  
1 manzana roja  
500 ml de caldo de verduras  
1 cucharadita de sal  
30 ml de AOVE  
1 pellizco de pimienta negra recién molida  
30 ml de leche evaporada o nata para cocinar sin lactosa  
1 cucharada de curri en polvo  
Semillas de cáñamo (al gusto)  
Pipas de calabaza naturales (al gusto)  
Sal (al gusto)

1. Lava, pela y corta las zanahorias, el puerro, la calabaza y la manzana en trozos de unos 2 cm.
2. En una cacerola u olla, sofríe las verduras y la manzana con AOVE a fuego medio. Tapa la cazuela y da vueltas a su contenido de vez en cuando.
3. Una vez que veas que las verduras están bien sofritas, añade el caldo de verduras, la sal y la pimienta, y cocina 15 minutos a fuego medio.
4. Pasado el tiempo de cocción, añade la leche evaporada o nata para cocinar, el curri y la sal.
5. Tritura en la misma cacerola con una batidora de mano hasta conseguir la textura adecuada.
6. Sirve con unas gotas de AOVE, pipas de calabaza naturales y semillas de cáñamo.
7. Este plato rico y saludable está riquísimo frío o caliente.

*Y... ¡a disfrutar!*



*No añadas el curri si no te gusta el sabor.*

*Una vez emplatada la crema, puedes poner unas gotas de nata líquida por encima para hacer aún más atractivo tu plato.*

*Puedes sustituir la leche evaporada por quesitos o por 1 cucharada de queso crema sin lactosa.*

*Si quieres un sabor un poco más intenso, añade 1 cucharadita de mantequilla sin lactosa al triturar.*



## Cremosa de calabacín

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

30 min

**Raciones:**

3

650 g de calabacín  
50 g de cebolla dulce  
1 diente de ajo sin el germen  
150 ml de agua  
40 ml de caldo de verduras  
1 cucharadita de sal  
1 pellizco de pimenta blanca molida  
10 g de mantequilla sin lactosa

10 ml de AOVE

40 g de yogur natural o queso crema sin lactosa

1. Pela y corta la cebolla y el ajo en trozos pequeños.
2. Lava los calabacines y, sin pelar, corta en dados de unos 3 cm.
3. En una cacerola u olla, echa la mantequilla junto con el AOVE, e incorpora la cebolla y el ajo. Sofríe a fuego medio hasta que la cebolla cristalice.
4. Añade los calabacines en trozos, junto con el agua, el caldo de verduras, la sal y la pimienta.
5. Baja la temperatura del fuego y tapa la cacerola u olla con la tapadera.
6. Deja que se cocine durante 20 minutos.
7. Transcurrido ese tiempo, apaga y reserva.
8. Cuando esté templada la preparación, añade el yogur natural o queso cremoso. Tritura con la batidora o un procesador de alimentos hasta conseguir la textura deseada.

*Sirve bonito y disfruta.*



*Puedes poner unos trocitos de jamón serrano crujientes en el momento de servir como topping.*

*La cremosa de calabacín es perfecta para acompañar un buen plato de pasta.*



## ***Dal* de lentejas hindú**

**Dificultad:**

media

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

1-2

150 g de lentejas cocidas de bote  
½ cebolla morada (70 g)  
1 diente de ajo sin el germen  
60 g de pimiento rojo  
60 g de pimiento verde  
60 g de pimiento amarillo  
50 g de brócoli (1 cogollo pequeño)  
50 g de coliflor (1 cogollo pequeño)  
8 tomates cherry  
2 cucharadas de AOVE  
2 cucharadas de caldo vegetal  
2 cucharadas de yogur natural sin lactosa  
1 cucharadita de jengibre fresco rallado  
1 pizca de cúrcuma  
Cilantro fresco picado  
1 pizca de comino molido  
Sal y pimienta negra (al gusto)

1. Pela y corta la cebolla, el ajo y los pimientos en trozos pequeños.
2. Corta el brócoli y la coliflor en trozos pequeños.
3. Pon todas las verduras picadas en una cacerola con el AOVE, jengibre fresco rallado, cilantro fresco picado, cúrcuma, comino y, finalmente, el caldo vegetal.
4. Tapa y deja cocer durante 6 minutos.
5. Seguidamente añade las lentejas escurridas y los tomates cherry cortados a la mitad.
6. Remueve y deja rehogar sin tapar 2 minutos.
7. En un plato coloca las lentejas junto con las verduras. Añade el yogur por encima y unas hojas de cilantro fresco y salpimenta.

*¡Y ya está listo para servir y disfrutar!*



*Antes de servir puedes añadir ralladura de lima y menta fresca o hierbabuena.  
Si lo deseas, sustituye el caldo vegetal por agua.*



## *Dip de pera*

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Raciones:**

4

2 peras conferencia  
125 g de queso feta sin lactosa  
2 cucharadas de yogur natural sin lactosa

**Para el topping:**

Nueces picadas (al gusto)  
Mix de pimientas (al gusto)  
1 cucharada de AOVE

1. Lava bien las peras, pélalas y quita la parte de las semillas. Córtalas en trozos y colócalas en un bol. Mételas en el microondas, tapadas con film, durante 2 minutos a máxima potencia.
2. Déjalas enfriar y tritúralas junto con el queso feta y las cucharadas de yogur natural con la batidora.

3. Sirve la crema en un bonito plato hondo, poniendo como *topping* las nueces picadas, el mix de pimientas y unas gotitas de AOVE.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Puedes sustituir la pera por manzana Golden, o acompañar el dip con unos crackers sin gluten.*

*Esta receta es ideal como entrante o aperitivo.*

*Sírvelo bien frío.*



# Ensalada *coleslaw* para llevar

**Dificultad:**

media

**Tiempo de preparación:**

30 min

**Raciones:**

3

200 g de repollo blanco  
200 g de lombarda  
100 g de zanahoria  
1 manzana Granny Smith (verde ácida)  
8 nueces pacanas peladas  
12 ml de zumo de limón  
2 huevos cocidos  
Sal y pimienta negra (al gusto)

**Para la mayonesa *coleslaw*:**

200 ml de AOVE  
10 ml de vinagre de manzana  
10 g de azúcar de caña  
1 cucharadita de mostaza de Dijon  
30 g de yogur natural sin lactosa  
½ cucharadita de sal

1. Prepara primero la mayonesa *coleslaw*. En el vaso de una batidora, tritura todos los ingredientes y reserva.
2. Lava el repollo y la lombarda.
3. Pela las zanahorias y la manzana, quitándole las semillas.
4. En el vaso de la batidora o en un procesador de alimentos, tritura el repollo hasta que quede del tamaño de los granos de arroz. Reserva. Lava el vaso y haz lo mismo con la lombarda.
5. A continuación, tritura la zanahoria muy picadita.
6. Tritura la manzana. Añade el zumo de limón, la sal y la pimienta. Reserva.
7. Coloca en la base de un bote para llevar la mayonesa *coleslaw*.
8. Pon, en la siguiente capa, el repollo blanco.
9. Coloca la capa de las zanahorias picadas.
10. Sobre ellas, coloca la capa de manzana triturada.
11. Pica los huevos y colócalos en la siguiente capa.
12. Después del huevo picado, añade la lombarda.

13. Finaliza con las nueces pacanas.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Esta ensalada se consume muy fresquita.*

*Es ideal para preparar el día anterior y llevar al trabajo.*

*Si lo deseas, cambia el orden de colocación de los ingredientes, pero ¡que queden bonitos!*



## Ensalada de legumbres con crujiente

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Raciones:**

4

1 bote de alubias pintas cocidas

1 bote de garbanzos cocidos

1 tomate grande

**Para la vinagreta de pepinillos:**

6 pepinillos pequeños en vinagre  
1 cucharada de mostaza  
2 cucharadas de salsa de soja sin gluten  
1 cucharada de miel  
3 cucharadas de AOVE

**Para el topping:**

30 g de almendras fritas saladas  
30 g de anacardos naturales

1. Con la ayuda de un escurridor, enjuaga las judías y los garbanzos por separado. En un bol, mezcla las legumbres ya escurridas.
2. Lava y corta en rodajas el tomate.
3. Prepara la vinagreta. Corta en trocitos muy pequeños los pepinillos. Pon en un bote todos los ingredientes de la vinagreta, incluyendo los pepinillos cortados. Tapa y agita fuertemente hasta conseguir emulsionar la salsa.
4. En una ensaladera, pon en la base las rodajas de tomate y, sobre cada rodaja, 2 cucharadas de la mezcla de legumbres.
5. Añade la vinagreta por encima.
6. Completa con el *topping* de anacardos y almendras fritas.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Puedes sustituir los anacardos y las almendras por los frutos secos que prefieras.*

*También puedes sustituir la base de tomate por un mix de hojas variadas o espinacas frescas.*

*Guarda el aquafaba (el líquido de conservación) de los garbanzos para elaborar una deliciosa mayonesa vegana.*



## Ensalada de lombarda

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

3

300 g de lombarda  
100 g de zanahoria  
1 manzana Granny Smith (verde ácida)  
3 ramitas de perejil fresco  
50 g de nueces peladas  
40 g de pistachos naturales  
30 g de arándanos deshidratados  
Sal y pimienta (al gusto)  
40 ml de AOVE  
30 ml de vinagre de manzana  
30 g de mostaza de Dijon

1. En el vaso de un procesador de alimentos o batidora potente, añade la lombarda cortada en trozos, la zanahoria y la manzana pelada y sin semillas, las nueces, los pistachos, el perejil y los arándanos.

2. Añade sal, pimienta, el aceite, el vinagre de manzana y la mostaza de Dijon.
3. Tritura hasta conseguir una textura tipo arroz.
4. Emplata colocando una ramita del perejil encima.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Puedes sustituir la lombarda por col blanca (repollo).*

*Es una ensalada perfecta como plato principal o como acompañamiento.*

*En caso de no tener procesador de alimentos o batidora potente, puedes picarlo todo a mano, con un buen cuchillo y una tabla de cortar.*



# Ensaladilla mimosa

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

3

2 zanahorias medianas  
2 patatas medianas  
3 huevos de gallinas felices  
¼ de cebolla morada  
100 g de atún natural en conserva  
1 l de agua  
300 g de mi mayonesa (ver receta en el capítulo “Mis imprescindibles”)  
Sal y pimienta (al gusto)

1. Pela las zanahorias y lava las patatas.
2. Cuécelas en agua salada hasta que estén al dente, pero cocidas (las zanahorias tardan menos en cocer; compruébalo pinchándolas con un cuchillo).
3. Escurre y deja enfriar.
4. Ralla las dos hortalizas por separado.
5. Hierve los huevos unos 12 minutos.
6. Pélalos. Ralla por separado las claras y las yemas.
7. Pica la cebolla morada y mézclala con el atún escurrido. Reserva.
8. En un bol, echa la patata rallada junto con 2 cucharadas de mayonesa, sal y pimienta.
9. Mezcla las claras ralladas con otras 2 cucharadas de mayonesa, sal y pimienta.
10. Con la ayuda de un molde desmoldable (yo utilizo uno redondo de 18 cm), coloca la base de la patata con mayonesa, y, encima, la zanahoria cocida.
11. Continúa con la mezcla de atún con cebolla.
12. Sigue con la mezcla de las claras y la mayonesa.
13. Y como *topping* final, pon la yema de huevo rallada.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Sírvela bien fría.*

*Queda fenomenal con la zanahoria simplemente rallada sin cocer.*



## Ensaladilla Seeds

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

25 min

**Tiempo total:**

2 h y 25 min

**Raciones:**

2

400 g de garbanzos cocidos de bote  
1 zanahoria  
70 g de guisantes congelados  
2 latas de atún al natural  
80 g de aceitunas verdes sin hueso  
4 cucharadas de mayonesa de fresa (ver receta en el capítulo "Mis imprescindibles")  
Cebollino fresco para decorar

1. Cuece las zanahorias y los guisantes con agua y sal durante 20 minutos.

2. Escurre los garbanzos, lávalos y machácalos un poquito. Reservalos.
3. En un bol, añade los garbanzos escurridos, las latas de atún también escurridas, las zanahorias cocidas y cortadas en cubos pequeños, los guisantes y las aceitunas cortadas por la mitad.
4. Incorpora la mayonesa de fresa y mézclalo todo muy bien.
5. Enfría la mezcla un par de horas en la nevera para que coja consistencia.
6. Pasado ese tiempo, con la ayuda de un aro, emplata y decora con el cebollino fresco.

*Y... ¡a disfrutar!*



*No tires el líquido de los garbanzos, ya que te sirve para elaborar mayonesas veganas y como sustituto del huevo.*

*Si no te gustan los garbanzos, utiliza dos patatas grandes cocidas.*



## Gazpacho Granny Smith

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Raciones:**

7

500 g de manzanas Granny Smith  
500 g de tomate maduro  
120 g de pepino  
70 g de cebolla  
1 diente de ajo  
30 ml de vinagre de manzana  
50 ml de AOVE  
1 cucharadita de sal  
Brotos de germinados verdes para decorar

1. Pela las manzanas, quita las semillas y trocéalas. Reserva algunos cubitos de manzana para decorar.
2. Corta el tomate en trozos. Pela el pepino y trocéalo también.

3. En el vaso de un procesador de alimentos o batidora, mete las manzanas, los tomates, el pepino, la cebolla picada, el diente de ajo, el vinagre, el aceite, y la sal. Tritura a máxima potencia durante 7 minutos.
4. Sirve en vasitos individuales y decora con unos cubitos de manzana y unos brotes germinados verdes

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes añadir unas gotas de AOVE una vez servido el gazpacho para decorar o añadir un toque de sabor.*

*Para este tipo de gazpacho utiliza manzanas ácidas, que no sean muy dulces.*

*Añade unas gotas de lima... Ya verás qué sabor.*



## Gazpacho de sandía con «cubo de Rubik»

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

3

800 g de tomates en rama maduros

70 g de pimiento rojo en trozos

400 g de sandía

70 g de cebolleta

80 ml de AOVE

30 ml de zumo de limón

Sal y pimienta (al gusto)

**Para el «cubo de Rubik»:**

18 cubos de kiwi de 1 × 1 cm

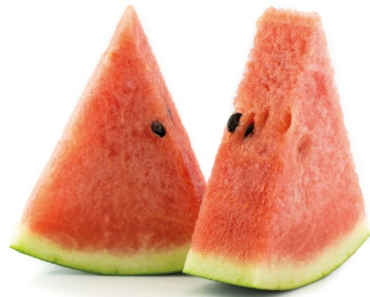
18 cubos de sandía de 1 × 1 cm

18 cubos de queso feta de 1 × 1 cm

1. En el vaso de una batidora potente, pon los tomates, el pimiento rojo cortado en trozos, la sandía sin pepitas y sin piel, la cebolleta en trozos, el zumo de limón y el aceite, y, finalmente, sal y pimienta.

2. Tritura a máxima potencia durante 4 minutos.
3. Reserva en el frigorífico.
4. Mientras, prepara el «cubo de Rubik» intercalando los cubos de los tres ingredientes: kiwi, queso feta y sandía.
5. Pon en la base del plato el gazpacho y coloca encima el cubo.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Sírvelo muy frío.*

*Una vez emplatado, añade unas gotas de AOVE para decorar y aromatizar tu gazpacho.*

*Un poquito de jengibre natural rallado le da un toque muy aromático y fresco.*



## Pastel de langostinos con mayonesa de aguacate

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

30 min (y 24 h de reposo en el refrigerador)

**Raciones:**

6

**Para el pastel:**

3 huevos

300 g de langostinos cocidos

2 cogollos de lechuga tiernos de tamaño pequeño

50 g de aceitunas verdes sin hueso

20 g de alcaparras

3 pepinillos en vinagre

4 cucharadas de mayonesa

4 rebanadas de pan de molde sin gluten

1 pizca de sal

1 chorrito de vinagre

**Para la mayonesa de aguacate:**

4 cucharadas de mayonesa (*mayoseeds*; ver en el capítulo “Mis imprescindibles”)

1 aguacate grande maduro

Pimienta rosa  
Sal  
4-5 gotas de lima

1. Cuece los huevos en agua con una pizca de sal y un poquito de vinagre durante 13 minutos. A continuación, ponlos en un bol con agua fría y unos cubitos de hielo.
2. Mientras, pela los langostinos y pícalos en trocitos pequeños. Resérvalos.
3. Pica los pepinillos, las alcaparras y las aceitunas en trocitos muy menudos.
4. Lava los cogollos de lechuga y córtalos finamente en juliana.
5. Pela los huevos cocidos, reserva una de las yemas para decorar y pica el resto en trocitos muy pequeños.
6. En un bol, mezcla muy bien los ingredientes picados siguiendo este orden: langostinos, cogollos, pepinillos, aceitunas, alcaparras, huevos cocidos y la mayonesa. Tápalo con papel film y reserva en el frigorífico.
7. Mientras, prepara la mayonesa de aguacate. Pon en el vaso de la batidora la mayonesa, el aguacate, sal, pimienta rosa al gusto y las gotas de lima. Tritura hasta conseguir la consistencia necesaria.
8. Saca el relleno del frigorífico y comienza a montar el pastel con la ayuda de un molde rectangular de unos 19 cm de largo: pon una capa de pan de molde y luego una capa de relleno, y ve alternándolas hasta llegar al borde del molde. La última capa debe ser de pan.
9. Cierra bien con la ayuda de papel film. Pon un kilo de peso encima para que se compacte y consévalo en el frigorífico al menos 24 horas.
10. Transcurrido ese tiempo, desmolda el pastel en una fuente, pon por encima la mayonesa de aguacate y decora con la yema rallada y unos langostinos.

*Y solo te queda... ¡disfrutar!*



*Si no te gusta el aguacate, utiliza la tradicional mayonesa de huevo (ya sea casera o de bote).*

*Cuando cortes el pastel, utiliza un cuchillo de sierra. Así evitarás que se rompa.*



## Pastel de piquillos

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

40 min

**Raciones:**

4

- 1 cebolla dulce grande
- 1 cucharada de AOVE
- 4 huevos frescos de gallinas felices
- 120 g de pimientos de piquillo asados de bote
- 2 latas de atún al natural escurridas
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

1. Corta la cebolla en *brunoise* (es decir: córtala por la mitad sin retirar el nudo, y en cada mitad realiza cortes paralelos al eje que une los extremos, aunque sin llegar hasta el final para que no se desmonte).
2. Ponla en una sartén con 1 cucharada de AOVE a fuego muy bajo, dándole vueltas en varias tandas con una espátula de silicona o madera hasta que se caramelice. El tiempo dependerá de cuán caramelizada te guste.

3. En el vaso de la batidora echa todos los ingredientes, poniendo en último lugar la cebolla caramelizada. Tritura a máxima potencia.
4. Pon la mezcla en un molde engrasado con AOVE.
5. En una bandeja de horno, pon 2 vasos de agua. Coloca encima el molde.
6. Hornea al baño maría durante 20 minutos a 180 °C.
7. Saca del horno y desmolda una vez frío.
8. Sirve de modo que quede bonito.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Sírvelo muy frío, en rodajas de unos 2-3 cm.*

*Puedes acompañarlo con tu mayonesa preferida.*

*Es ideal para celebraciones con la familia, los amigos, y para estar siempre en tu frigorífico, ya que hacerlo es muy rápido y sencillo.*



## **Puré de batata y huevo**

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

2

- 1 batata grande (200 g)
- 1 cucharadita de mantequilla sin lactosa
- 2 huevos frescos
- 1 pizca de sal
- 7 g de pimienta negra
- 5 g de jengibre en polvo
- 10 g de ajo en polvo
- 10 g de cebolla en polvo

1. Lava bien la batata y pincha todo el contorno con la ayuda de un tenedor.
2. Hornéala en un recipiente apto para el microondas, tapado con papel film, a máxima potencia, durante 8 minutos.
3. Una vez cocida, con una cuchara, saca la «carne» de la batata.
4. En un bol, añade la batata cocida, la mantequilla, la pimienta, el jengibre, el ajo y la cebolla en polvo y la pizca de sal.
5. Mezcla muy bien y reserva.
6. En una sartén engrasada con un poco de AOVE, prepara los huevos a la plancha.
7. Emplata poniendo en la base el puré de batata y encima el huevo a la plancha.

*Sírvelo de inmediato... ¡está delicioso!*



*Puedes poner patata en vez de batata, o unos taquitos de jamón o lonchas de jamón crujiente.*

*Prueba a acompañarlo con un buen AOVE aromatizado de trufa. ¡Está increíble!*



## Revuelto de setas y espinacas

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

2

2 huevos frescos de gallinas felices  
150 g de espinacas frescas  
30 g de piñones  
100 g de setas variadas (*shiitake*, *enoki*, *boletus*...)  
2 cucharadas de AOVE  
Sal y pimienta (al gusto)

1. En una sartén, pon las cucharadas de AOVE, seguido del surtido de setas previamente limpias. Salpimienta y tapa.
2. Deja rehogar unos 7 minutos a fuego medio hasta que se doren.
3. Añade las espinacas limpias y secas. Tapa de nuevo y deja otros 5 minutos para que se integren bien los ingredientes
4. Añade los piñones.

5. Por último, incorpora los huevos frescos sin batirlos previamente.
6. Con la ayuda de una espátula de silicona, rompe los huevos y deja que se integren bien con las setas y las espinacas 2 minutos nada más.
7. Apaga el fuego y sirve inmediatamente.

*¡Lo ideal es disfrutarlo al momento!*



*Este revuelto te encantará sobre una tostada de pan sin gluten.  
Está exquisito con nueces y pasas por encima.*



# Sopa de tomate

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

40 min

**Raciones:**

6

1 kg de tomates tipo pera maduros  
70 g de cebolla morada  
100 g de pimiento rojo  
1 diente de ajo  
90 g de zanahoria en trozos  
50 ml de AOVE  
1 cucharadita de sal  
½ cucharadita de pimienta negra  
1 cucharadita de azúcar de caña  
2 ramitas de albahaca fresca  
Ramitas de cebollino fresco para decorar  
0,5 l de agua

1. En el vaso de la batidora, mete los tomates previamente lavados. Tritura a máxima potencia durante 40 segundos. Retira y reserva.
2. Sin lavar el vaso de la batidora, añade la cebolla, el pimiento, el ajo sin el germen, la zanahoria y el AOVE. Tritura hasta conseguir una textura similar a la del arroz. Pon este picado en una cacerola y sofríe durante 10 minutos a fuego bajo.
3. Transcurrido ese tiempo, añade el tomate reservado, el agua, el azúcar, la sal y la pimienta. Rehoga durante 20 minutos a fuego medio.
4. Incorpora las ramitas de albahaca para aromatizar tu sopa.
5. Deja reposar tu sopa durante 5 minutos.
6. Sirve de modo que quede bonito y decora con ramitas de cebollino fresco.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes disfrutar esta sopa tanto fría como templada o caliente.*

*Acompáñala con una buena tostada de pan sin gluten con queso Gouda sin lactosa caliente.*



## Tarta de salmón

**Dificultad:**

media

**Tiempo de preparación:**

1 h (y 24 h de reposo en el refrigerador)

### Raciones:

5

2 huevos de gallinas felices  
400 ml de agua  
1 cucharadita de vinagre de manzana  
150 g de salmón ahumado en láminas  
4 rebanadas de pan de molde sin gluten

### Para el relleno:

120 g de queso crema sin lactosa  
1 aguacate grande  
8 pepinillos en vinagre  
¼ de cebolla morada  
1 pizca de sal  
Eneldo fresco (al gusto)

1. Cuece los huevos en el agua con una pizca de sal y de vinagre durante 12 minutos.
2. Mientras, cubre un molde redondo de unos 10 cm de diámetro con film transparente.
3. Forra ahora el molde con las láminas de salmón ahumado y reserva.
4. Prepara el relleno. En un bol mezcla el queso crema, el aguacate, los pepinillos bien picados, la cebolla, el eneldo fresco al gusto y la sal.
5. Añade la mitad de esta mezcla sobre las láminas del salmón ahumado del bol.
6. Una vez cocidos los huevos, pícalos muy bien e incorpóralos al molde formando una nueva capa.
7. Añade la otra mitad de la mezcla de aguacate. Finaliza poniendo las rebanadas de pan de molde presionando ligeramente, y cierra con láminas de salmón ahumado y el film.
8. Conserva en el frigorífico durante al menos 24 horas.
9. Desmolda el pastel dándole la vuelta sobre un plato. Pon unos granitos de pimienta rosa. ¡Queda espectacular!

*Y... ¡a disfrutar!*



*Sírvelo bien frío. Prepáralo 24 horas antes de servirlo.*

*Puedes acompañarlo con una mayonesa ligera.*

*Es ideal como plato principal o entrante.*



## Verduras a la oriental con huevo

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

1

70 g de cebolla morada  
70 g de pimiento verde  
70 g de pimiento amarillo  
70 g de pimiento rojo  
70 g de zanahoria  
Jengibre rallado  
1 diente de ajo  
1 cucharada de salsa de soja sin gluten  
1 cucharada de azúcar de coco o panela  
1 cucharada de vino blanco  
1 cucharada de aceite de sésamo  
70 g de col  
70 g de setas *shiitake*  
20 g de brotes de soja  
1 huevo de gallina feliz  
Sal y pimienta blanca (al gusto)  
Cebolleta para decorar

1. Lava, pela y corta en tiras o bastones la cebolla, los pimientos y la zanahoria, ralla el jengibre y pica el ajo en trocitos muy pequeños.
2. Pon las verduras ya cortadas en un wok con el aceite. Añade la salsa de soja, el azúcar de coco (o panela), el vino blanco, el aceite de sésamo, sal y la pimienta.
3. Remueve y rehoga durante 4 minutos.
4. Seguidamente, corta la col y las setas *shiitake* en láminas. Añádelas al wok y, por último, incorpora los brotes de soja y deja rehogar todo un par de minutos más.
5. Mientras, cuece un huevo al estilo poché en un cazo durante 3 minutos.
6. Sirve en un plato las verduras, colocando encima el huevo poché y decora con un poco de cebolleta picada.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Termina con unas gotas de lima y jengibre rallado.*

*El aceite de sésamo se puede sustituir por AOVE.*

*Puedes sustituir la cebolleta por cebollino para decorar tu plato.*



# Verduritas con quinoa y anacardos

**Dificultad:**

media

**Tiempo de preparación:**

30 min

**Raciones:**

1-2

60 g de quinoa tricolor  
50 g de edamame  
50 g de cebolla tierna  
60 g de zanahoria  
60 g de calabacín  
8 tomates cherri  
2 cucharadas de anacardos tostados  
100 ml de caldo vegetal  
1 cucharada de agua  
1 cucharada de AOVE  
Hierbabuena  
Sal y pimienta (al gusto)

1. Lava bien la quinoa y déjala en remojo 7-8 minutos.
2. Lava las verduras y trocéalas todas, menos los tomates cherri.
3. Cuece los edamames en agua con  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal durante 13 minutos.
4. Una vez cocidos, llévalos a un bol con agua fría y unos cubitos de hielo para cortar la cocción, así conservarán el color verde de la clorofila. Cuando estén fríos, sácalos de la vaina y resérvalos.
5. Pon el AOVE en la sartén e incorpora las verduras troceadas. Salpimienta y añade el caldo vegetal. Deja rehogar 5 minutos.
6. Escurre y aclara la quinoa. Añádela al caldo y deja que se cueza según las indicaciones del fabricante.
7. Corta los tomates cherri por la mitad y añádelos junto con la quinoa.
8. Incorpora los anacardos, mezcla bien y deja rehogar un par de minutos.
9. Ahora solo te queda emplatar el timbal con la ayuda de un aro y colocar encima los edamames y las hojitas de hierbabuena. ¡Queda espectacular!

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes variar las verduras en función de la temporada.*

*Puedes añadir curri u otro tipo de especia. El ras el hanout queda ideal y da un toque exótico a este plato.*



# Principales de lujo

## Arroz oriental al curri

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

40 min

**Raciones:**

4

200 g de arroz arborio  
1,4 l de agua  
½ cucharadita de sal  
½ cucharadita de curri en polvo  
150 g de zanahoria  
50 g de guisantes congelados  
2 huevos frescos de gallinas felices  
1 cucharada de aceite vegetal  
50 g de cebolla morada  
120 g de gambas crudas peladas  
50 g de piña natural en trozos  
½ cucharadita de salsa de soja  
½ cucharadita de sake

1. Lava bien el arroz.
2. En una cacerola, pon 1 litro de agua, ½ cucharadita de sal y ½ cucharadita de curri, y lleva a ebullición. Una vez que comience a hervir, incorpora el arroz lavado y mantenlo en ebullición el tiempo que indique el fabricante.
3. Lava, pela y corta en cubitos pequeños la zanahoria.
4. En un cazo aparte, pon el agua restante con una pizca de sal. Cuando comience a hervir, añade las zanahorias en cubitos y los guisantes congelados.
5. Bate los huevos en un bol con la ayuda de unas varillas metálicas.
6. Llévalos a una sartén pincelada con aceite vegetal (mejor si es AOVE). Déjalos hasta que cuajen y se conviertan en huevos revueltos. Reserva.
7. Pon en un wok una cucharada de aceite vegetal.

8. Incorpora la cebolla cortada en juliana, las gambas crudas, la piña cortada en dados pequeños, la salsa de soja y el sake (vino de arroz). Deja que se sofría todo muy bien a fuego medio.
9. Escurre el arroz cuando ya esté cocido y añádelo al wok.
10. Escurre las zanahorias y los guisantes ya cocidos e incorpóralos al wok junto con todos los demás ingredientes.
11. Por último, coge el revuelto de huevos y añádelo junto con todo lo demás. Mézclalo todo para integrar los sabores.
12. Emplata de modo que quede bonito.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes utilizar el aceite vegetal que más te guste. A este tipo de receta le va muy bien el aceite de sésamo.*

*Puedes incluir unos taquitos pequeños de pavo o de jamón de York.*

*Puedes sustituir el arroz arborio por otro tipo bomba.*



## **Cerdo agridulce**

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

1 h

**Raciones:**

4

2 huevos frescos de gallinas felices  
100 g de harina de avena integral sin gluten  
100 g de maicena  
2 cucharaditas de levadura en polvo sin gluten  
1,5 cucharaditas de sal  
150 g de agua  
700 g de solomillo de cerdo en trozos de 2-3 cm  
Semillas de sésamo como *topping*

**Para la salsa agridulce:**

40 ml de salsa de soja  
50 g de mi receta de ketchup (ver en el capítulo "Mis imprescindibles")  
15 g de maicena  
100 g de pimiento verde  
100 g de pimiento rojo  
200 g de cebolla dulce  
150 g de zanahorias  
200 ml de agua  
80 g de azúcar de caña  
80 ml de vinagre de arroz  
3-4 gotas de tabasco (al gusto)

1. En un bol, añade los huevos, la harina, la maicena, la levadura en polvo, la sal y el agua. Con la ayuda de unas varillas metálicas, bate todo muy bien hasta que estén todos los ingredientes mezclados. Añade los trozos de solomillo y reserva tapado con papel film en el frigorífico durante 10 minutos.
2. Precalienta la freidora de aire durante 7 minutos a 190 °C.
3. Coloca un molde o un papel en el cestillo de la freidora.
4. Saca el bol con los tacos del solomillo rebozados del frigorífico, colócalos sobre el papel para freír y fríe al aire durante unos 25 minutos a 190 °C.
5. Prepara la salsa agridulce. Para ello, en un cazo grande, a fuego medio, vierte la salsa de soja, el ketchup y la maicena. Con la ayuda de unas varillas metálicas, y sin dejar de remover, espesa a fuego bajo.
6. Corta los pimientos y la cebolla en trozos, y la zanahoria en tiras.
7. Incorpora a la salsa el agua, los pimientos, la cebolla, las zanahorias, el azúcar y el vinagre de arroz y el tabasco. Tapa y deja cocer durante 15 minutos.
8. Una vez pasado ese tiempo, deja templar y llévalo todo al vaso de la batidora, excepto las tiras de zanahoria, que servirán de guarnición y para decorar el plato.
9. Tritura a máxima potencia hasta conseguir una textura cremosa.

10. Saca los solomillos de la freidora de aire. Colócalos en un plato, pon la zanahoria reservada en un lado o por encima para dar un toque de color.
11. Para finalizar, añade unas semillas de sésamo tostado por encima y unas cucharadas de salsa agridulce (o déjala en una salsera como acompañamiento).

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes utilizar cualquier tipo de carne, como pollo o pavo, o incluso pescado como el salmón.*

*En lugar de utilizar la freidora de aire, puedes hornear la carne a 180 °C durante 30 minutos o freír en abundante aceite de oliva, dejándola luego en un papel absorbente para quitar el exceso de aceite.*



## **Delicias de pollo con naranja picante**

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

45 min

**Raciones:**

1 zanahoria  
1 cebolla  
6 filetes de pechuga de pollo  
1 cucharada de maicena  
2 vasos de agua  
½ limón (zumو)  
1 naranja (zumو)  
2 ramitas de cebollino picadas  
1 cayena  
3 cucharadas de AOVE  
1 vaso de vino blanco  
Sal y pimienta (al gusto)  
Rodajas de naranja extra para decorar

1. Pela y pica la cebolla y la zanahoria en rodajas.
2. Pon 3 cucharadas de aceite en una cazuela y añade las verduras para que se frían a fuego lento hasta que se poche la cebolla.
3. Salpimenta los filetes de pechuga de pollo y córtalos en trocitos pequeños. Ponlos en la cazuela junto al agua, el zumo de naranja y el zumo de medio limón, la cucharada de maicena (dilúyela antes en un poquito de agua para que no queden grumos), y el cebollino y la cayena.
4. Añade el vino blanco y deja cocer entre 20 y 30 minutos, hasta que espese la salsa y se evapore el alcohol del vino.
5. Retira los filetes y, si quieres, pasa la salsa por la batidora. Ten cuidado de no triturar la cayena.
6. Emplata con delicadeza y decora con unas rodajas de naranja.

*Disfruta de este plato, que se puede comer caliente o templado.*



*Si no te gusta la naranja, puedes hacer esta receta solo con limón.*



## ***Fingers de merluza con salsa picante***

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

1 h

**Raciones:**

5

500 g de filete de merluza fresca (sin piel y sin espinas)

200 ml de cerveza sin gluten

130 g de harina de avena integral sin gluten

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de perejil seco

1 cucharadita de levadura química en polvo sin gluten

AOVE en espray

**Para la salsa:**

1 cucharadita de sal

30 ml de AOVE

400 g de tomate triturado en conserva

1 cucharadita de azúcar de caña

1 pellizco de bicarbonato

1 cucharadita de tabasco

1. Corta los filetes de merluza fresca en bastones de 2 × 6 cm.
2. Pon en el vaso de la batidora o procesador de alimentos la cerveza, la harina, el ajo en polvo, el perejil, la levadura y ½ cucharadita de sal.
3. Mezcla superbién, hasta conseguir que se integren todos los ingredientes y quede la textura de una crema sin grumos.
4. En un bol, coloca los bastones de merluza y vierte encima de ellos la mezcla anterior. Tapa con papel film y conserva 10 minutos en el frigorífico.
5. Mientras, prepara la salsa picante. En un cazo, echa el AOVE, el tomate triturado, ½ cucharadita de sal, el azúcar y el bicarbonato.
6. Deja sofreír a fuego muy bajo aproximadamente 20 minutos, hasta conseguir que se evapore al máximo el agua del tomate.
7. Una vez sofrito, tritura la salsa de tomate e incorpora el tabasco. Remueve y rectifica la sal si fuera necesario.
8. Saca los *fingers* del frigorífico y fríelos en freidora de aire, por tandas, durante 20 min a 200 °C, pulverizándolos con un poquito de AOVE en espray.
9. Una vez pasado ese tiempo, saca los *fingers* y sírvelos junto con la salsa picante.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Si no tienes una freidora de aire, puedes hacer esta receta en una sartén con abundante aceite.*

*Si no te gusta el sabor ácido de la salsa de tomate, añade más azúcar.*

*Para dar un toque más crujiente, reboza tus fingers una segunda vez en copos de maíz sin azúcar y sin gluten.*

*Si no te gusta el tabasco, cámbialo por ½ cucharadita de peperoncino o un mix de pimientas. Y si no te gusta el picante, simplemente no pongas nada.*



## ***Fusilli con edamame***

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

30 min

**Raciones:**

2

1 l de agua  
2 cucharadas de sal  
150 g de *fusilli* sin gluten  
200 g de vainas de soja (edamame) congeladas  
2 cucharadas de AOVE  
½ diente de ajo  
5 cucharadas de salsa de soja  
Hierbas provenzales (al gusto)  
1 *peperoncino*

1. En una cacerola pon 600 ml de agua junto con 1 cucharada de sal. Cuando hierva, añade la pasta y cuece el tiempo que marque el fabricante. Escurre y reserva un ¼ de taza del agua de cocción.
2. Aparte, en otro cazo, pon 400 ml de agua a hervir con 1 cucharadita de sal. Cuando rompa a hervir, añade las vainas de edamame y deja cocer 10 minutos.

Escurre los edamames, sácalos de la vaina y reservalos.

3. Pon las 2 cucharadas de AOVE en una sartén y sofríe el ajo bien picado a fuego bajo para evitar que se queme.
4. Incorpora la pasta ya escurrida, la salsa de soja, las hierbas provenzales, el agua de cocción reservada y el *peperoncino*. Saltea durante 5 minutos.
5. Incorpora las vainas de soja y saltea 5 minutos más.
6. Sírvelo de modo que quede bonito.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes incorporar a esta receta carne de ave, como pavo o pollo a la plancha.*

*Puedes cambiar el edamame por alguna verdura que te guste.*

*Este plato queda muy bien con una crema ligera de nata por encima.*



## Garbanzos con bacalao y curri

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

2

60 g de cebolla dulce  
60 g de pimiento rojo  
1 cucharada de caldo vegetal o agua  
70 g de tomate natural  
1 cucharadita de pimentón de la Vera  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de curri  
90 g de bacalao desalado  
250 g de garbanzos cocidos de bote  
1 cucharada de AOVE  
Sal y pimienta (al gusto)

**Para la picada:**

60 g de avellanas naturales tostadas  
1 diente de ajo  
Cilantro fresco (al gusto)

1. Pela, corta y pica la cebolla y el pimiento en trocitos.
2. En una cazuela a fuego medio, pon el AOVE, la cebolla y el pimiento. Salpimienta al gusto y añade el caldo vegetal. Remueve y deja rehogar 5 minutos.
3. Ralla el tomate e incorpóralo junto con el pimentón, el comino y el curri. Remueve y cuece 2 minutos. Reserva en la cazuela.
4. Prepara la picada: trocea las avellanas y tuéstalas en una sartén junto con el ajo pelado y unas hojas de cilantro.
5. Corta el bacalao desalado en tiras y mézclalo con los garbanzos y la mitad de la picada.
6. Agrégalo a la cazuela, remueve bien y deja cocer durante 3 minutos a fuego medio. Revisa la sal.
7. Emplata con cariño y decora con el resto de la picada.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Añade 2 cucharadas de leche de coco junto al caldo vegetal si quieres dar un sabor distinto.*

*Lo puedes hacer con cualquier legumbre, no solo con garbanzos.*



# Garbanzos con salmón y espinacas

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

2

50 ml de AOVE

1 diente de ajo

150 g de espinacas frescas

1 cucharadita de comino molido

1,5 cucharaditas de pimentón dulce

1 cucharadita de cilantro seco

400 g de garbanzos cocidos en conserva

400 g de salmón fresco (lomos de unos 3 cm)

Sal (al gusto)

1. En una cacerola, echa el aceite y sofríe el ajo muy picado a fuego bajo para evitar que se queme.
2. Añade las espinacas frescas junto con todas las especias y los garbanzos bien escurridos. Rehoga durante 7-8 minutos. Añade sal al gusto.
3. Retira las espinacas con garbanzos. En la misma sartén, sin lavarla, añade una cucharadita de AOVE y haz a la plancha los lomos de salmón durante 5 minutos nada más. Deben quedar casi crudos en su interior. Añade sal al gusto y retira.
4. En un plato o fuente, pon la base de garbanzos con espinacas, y encima los lomos de salmón.
5. Asegúrate de que queda bonito al emplatarlo.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Si quieres un sabor distinto, sustituye el pescado por bacalao fresco.  
Añade un chorrito de aceite de albahaca por encima para aromatizarlo.  
Este plato se puede comer frío o caliente.*



## **Huevos rotos al horno**

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

40 min

**Raciones:**

5

70 g de espárragos trigueros  
100 g de brócoli  
50 g de habitas *baby*  
1 cucharadita de sal  
3 cucharadas de AOVE  
½ cebolla morada  
100 g de pisto casero  
4-5 huevos frescos de gallinas felices  
50 ml de agua  
Chile molido o 1 *peperoncino*  
Ramitas de cilantro o perejil fresco

1. Lava y corta en trocitos los espárragos trigueros. Corta el brócoli en arbolitos pequeños.
2. Pon al fuego un cazo con agua y 1 cucharadita de sal, y cuando comience a hervir incorpora las habitas, los espárragos cortados y el brócoli. Cuece durante 10 minutos.
3. Una vez cocidas las verduras, ponlas en un bol con agua y unos cubitos de hielo. Incorpóralas escurridas para romper la cocción: así no pierden ese color verde tan bonito de la clorofila.
4. Precalienta el horno a 190 °C.
5. En una sartén, por el AOVE y pocha la cebolla morada bien picadita.
6. Incorpora los espárragos, los arbolitos de brócoli y las habitas cocidas bien escurridos. Añade una pizca de sal y deja que se cocine durante 5 minutos.
7. Mientras, prepara una sartén o fuente de horno poniendo en la base pisto casero. Coloca encima las verduras pochadas, distribuye los huevos por encima y finaliza con el chile o trocitos de *peperoncino*.
8. Llévalo al horno durante 15 minutos a 190 °C.
9. Decora con cilantro o con perejil picado y sirve.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Añade unas lonchas de jamón serrano del bueno.*

*Puedes poner las verduras que más te gusten.*



## Migas Seeds

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

4

500 g de pan sin gluten duro  
1 cuenco pequeño con agua templada y sal  
4 dientes de ajo  
½ cucharadita de pimentón picante  
Sal (al gusto)  
7 cucharadas de AOVE  
30 g de uvas (unas 6-8 unidades)

1. Corta en rodajas el pan duro.
2. Salpica o moja las rebanadas de pan con el agua templada y salada al gusto. Ten cuidado, porque el pan no debe quedar muy empapado. Reserva.
3. Da un golpe de cuchillo a los ajos, sin llegar a cortarlos, y déjalos con su piel.

4. En una sartén grande, pon las 7 cucharadas de AOVE. Fríe los ajos hasta que estén bien tostaditos.
5. Incorpora el pimentón con la sartén apartada del fuego, para evitar que se queme. Aparta los ajos.
6. A continuación, añade el pan mojado a la sartén. Sin dejar de remover, ve haciendo las migas partiendo el pan con una cuchara de palo a la misma vez que se fríe.
7. Una vez hechas las migas, coloca encima unas uvas como acompañamiento.

*Y... ¡a disfrutar!*



*El pan tiene que ser duro: si es del día anterior, mucho mejor.*

*Sírvelas calientes.*



# Morcilla de verano vegana

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

2

2 berenjenas grandes (300 g)  
2 cebollas grandes dulces (200 g)  
3 cucharadas de AOVE  
70 g de piñones  
2 cucharaditas de comino en grano  
1 cucharada de orégano  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de canela de Ceilán  
½ cucharadita de pimienta negra

1. Lava muy bien las berenjenas y córtalas en daditos muy pequeños, al igual que la cebolla.
2. En una sartén, añade el AOVE y, enseguida, las berenjenas y las cebollas.
3. Baja el fuego a la mitad y tapa. Deja rehogar hasta conseguir una textura de sofrito.
4. Una vez que consigas esa consistencia, incorpora todos los demás ingredientes (no importa el orden en que lo hagas).
5. Mezcla todo muy bien con la ayuda de un cucharón y vuelve a tapar. Déjalo 10 minutos a fuego muy bajo para que todos los ingredientes se integren y se fusionen los sabores.
6. Transcurrido el tiempo, apaga el fuego y deja reposar en la sartén con la tapadera puesta unos 4-5 minutos más.
7. Sírvela en unas tostadas crujientes y calentitas de pan sin gluten resistente.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes tostar el pan de acompañamiento en una sartén junto con un poquito de AOVE.*

*Pela un ajo, quítale el germen central y restriega en las tostadas de pan antes de untar la morcilla de verano.*



## ***Nuggets de pollo cremoso***

**Dificultad:**

media

**Tiempo de preparación:**

45 min

**Raciones:**

14 unidades

1 diente de ajo  
1 cebolla pequeña (70 g)  
50 g de queso Gouda en trozos sin lactosa  
5 g de perejil  
400 g de pechuga de pollo de corral  
1 yogur natural sin lactosa  
3 huevos de gallinas felices  
½ cucharadita de sal  
½ cucharadita de pimienta negra  
170 g de *panko* rallado sin gluten  
100 g de semillas de sésamo  
30 g de harina de avena integral sin gluten para rebozar  
Aceite de oliva en espray para freír

1. Pon en el vaso de la batidora o procesador de alimentos el ajo, la cebolla, el queso y el perejil. Tritura durante 20 segundos aproximadamente.

2. Corta el pollo, quitando la piel y el hueso, en dados de 2 cm.
3. Incorpora al vaso de la batidora el pollo, el yogur, 1 huevo, la sal y la pimienta. Tritura de nuevo hasta conseguir una masa manejable con las manos.
4. Mezcla en un bol las semillas de sésamo y el *panko* sin gluten.
5. Forma tus *nuggets* con la ayuda de dos cucharas.
6. Bate en un bol los 2 huevos restantes para rebozar.
7. Comienza pasando los *nuggets* por el huevo batido. Luego, rebózalos en la harina de avena; de nuevo, pásalos por el huevo batido y finaliza con la mezcla de *panko* y sésamo.
8. Pon los *nuggets* rebozados en la freidora de aire a 180 °C durante 25 minutos.
9. Deja que se enfríen un par de minutos y sirve.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Si no tienes freidora de aire, puedes hacer tus nuggets en el horno, ajustando la temperatura y el tiempo.*

*Puedes sustituir el panko por pan rallado sin gluten.*

*Añade al rebozado de panko y sésamo unas hierbas provenzales, orégano o las especias que más te gusten... Darás un toque distinto de sabor.*

*Acompaña los nuggets con tu salsa favorita o una mayonesa picante.*



# Penne integrales con verduras y queso feta

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

30 min

**Raciones:**

6

400 g de *penne* integrales sin gluten  
150 g de pimiento verde  
120 g de cebolla morada  
50 ml de AOVE  
70 g de espárragos verdes  
200 g de espinacas *baby* frescas  
50 g de nueces peladas y troceadas  
100 g de queso feta  
1 cucharadita de sal  
1 pellizco de pimienta rosa

1. Pon a calentar una olla con abundante agua. Cocina la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante.
2. Una vez cocida, cuela la pasta y escurre el agua.
3. Prepara las verduras. Corta el pimiento y la cebolla en trozos pequeños y sofríelos con un poquito de AOVE en una sartén. Haz lo mismo con los espárragos verdes cortados en trozos de unos 2 cm.
4. Pon la pasta en una fuente o plato para servir y añade el sofrito de verduras. Incorpora las espinacas, las nueces y el queso feta en trocitos pequeños.
5. Espolvorea con pimienta rosa y sal.

*Y... ¡a disfrutar!*





*Puedes utilizar las verduras que más te gusten. Si eliges las de temporada, estarán aún más frescas.*

*Puedes rallar un poquito de la piel de una lima y picar unas hojas de hierbabuena fresca para dar un toque fresco a tu pasta.*



## Pintas con arroz

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

35 min (y 12 h de remojo de las alubias)

**Raciones:**

6-8

- 100 g de arroz blanco tipo arborio
- 150 g de alubias rojas
- ½ cebolla dulce
- 70 g de zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante

3 cucharadas de AOVE  
1 cucharadita de pimienta negra  
1 cucharadita de sal  
1 taza de caldo de verduras (casero o precocinado sin gluten)

1. Deja en remojo las alubias rojas bien cubiertas de agua un mínimo de 12 horas.
2. Pasado ese tiempo, pon en la olla exprés las alubias rojas escurridas junto con todos los ingredientes, excepto el arroz.
3. Cierra la olla exprés y deja cocinar durante 23 minutos (el tiempo final dependerá del tipo de olla a presión que utilices).
4. Cuece el arroz blanco durante 20 minutos. Escurre y reserva.
5. Abre la olla cuando se haya enfriado.
6. Sirve las alubias acompañadas del arroz blanco.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes usar esta receta con cualquier tipo de legumbre.*

*Sustituye el arroz por verduras o por un seudocereal como la quinoa.*

*Da un toque final a tu plato con cilantro picado por encima.*



# Pizza de batata crujiente

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

40 min

**Raciones:**

2

1 batata grande (400 g)  
90 g de harina de avena integral sin gluten  
60-70 g de queso *mozzarella* rallado sin lactosa  
1 pellizco de sal  
30 g de tomate frito casero  
60 g de jamón (5 lonchas)  
1 cucharadita de orégano seco  
Aceitunas negras (al gusto)  
Rúcula fresca (al gusto)

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Pela y corta la batata en cubos de 2-3 cm.
3. Ponla en un recipiente apto para el microondas con unas gotas de agua y tapada con film durante 7 minutos. Pasado ese tiempo, saca el recipiente del microondas y retira el film con cuidado, ya que te puedes quemar con el vapor.
4. Pon la batata ya cocida en un bol junto con la avena integral y la sal. Forma una bola y deja reposar unos 10 minutos.
5. Pasado el tiempo de reposo, aplana la bola y forma la base de la *pizza*. Hornea durante 12 minutos a 180 °C.
6. Una vez horneada la base, incorpora en este orden el resto de ingredientes: tomate, *mozzarella*, jamón y aceitunas. Espolvorea con orégano.
7. Llévala de nuevo al horno, pero esta vez solo al *grill*, 3 o 4 minutos, dependiendo del horno.
8. Cuando ya esté gratinada, ponle la rúcula al gusto.

*Y ahora solo te queda... ¡disfrutar!*



*Te recomiendo añadir bastante rúcula, porque queda espectacular el sabor.*



## Plato combinado Seeds

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

30 min

**Raciones:**

2

8-10 tomates cherri  
5-6 láminas de calabaza  
4-5 cogollos de brócoli  
30 g de rúcula  
1 o 2 huevos frescos de gallinas felices  
½ aguacate  
¼ taza de garbanzos cocidos  
1 cucharada de AOVE

1. Asa los tomates, la calabaza y el brócoli a 180 °C durante 20 minutos.
2. Pon como base de la ensalada la rúcula, seguida de los garbanzos y de todos los ingredientes asados.
3. Prepara los huevos a la plancha con un pelín de AOVE (lo justo para engrasar la sartén).

4. Por último, incorpora a la ensaladera el aguacate en láminas y los huevos a la plancha.
5. Aliña con una salsa de mostaza o con tu vinagreta preferida.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Pon brotes de espinaca en vez de rúcula, o huevo cocido en lugar de a la plancha.*

*Es la guarnición perfecta para un filete de pollo, de pavo o de salmón (en vez de huevo). También acompaña a la perfección al arroz basmati cocido.*

*La salsa tamari combina muy bien con este plato.*

*Puedes usar tu freidora de aire para asar las verduras.*



## Pollo almendrado al limón

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

45 min

**Raciones:**

4

700 g de pechuga de pollo sin piel  
400 g de almendra cruda en granitos  
100 g de maicena  
1 cucharadita de sal  
4 huevos frescos de gallinas felices  
Espray de AOVE

**Para la salsa de limón:**

100 ml de zumo de limón  
60 ml de vinagre de manzana  
70 g de panela  
100 ml de agua  
15 g de maicena

1. Corta la pechuga de pollo sin piel en bastones de 2,5 cm.
2. En un bol, bate los huevos.
3. Espolvorea las tiras de pollo con sal y rebózalas pasándolas por maicena, huevo batido y los granitos de almendra. Reserva.
4. Prepara la salsa de limón poniendo todos los ingredientes en un cazo a fuego suave. Mezcla bien con la ayuda de unas varillas metálicas, hasta conseguir que estén todos integrados. Reserva.
5. Precalienta la freidora de aire 5 minutos a 180 °C.
6. Mete las tiras de pollo rebozadas tras pulverizarlas con AOVE en espray.
7. Programa la freidora a 190 °C durante 25 minutos.
8. Sobre la mitad del tiempo (hacia los 12 minutos), abre el cestillo de la freidora y mueve las tiras de pollo. Cierra la freidora de nuevo hasta que estén hechas.
9. Sirve las tiras acompañándolas con la salsa de limón.

*Ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Puedes utilizar para el rebozado pistachos picados, cacahuetes..., en lugar de almendras.*

*Acompaña las tiras de salsa sriracha sin gluten si te gusta el picante.*

*Si en vez de panela usas azúcar de caña, te saldrá la salsa más clara.*



## Salmón cítrico

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min (debes dejar reposar los lomos de salmón la noche antes)

**Raciones:**

1

300 g de lomos de salmón fresco sin espinas

70 g de AOVE para los lomos

Hierbas provenzales

Sal cítrica (ver receta en el capítulo "Mis imprescindibles")

1 patata

500 ml de agua

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de AOVE

1. Prepara los lomos de salmón la noche previa a la elaboración de la receta. Embadúrnalos con el AOVE y las hierbas provenzales. Déjalos en un táper hermético en el frigorífico.
2. Pasado ese tiempo, cuece la patata en un cazo con abundante agua y la cucharadita de sal. Sabrás si está cocida cuando puedas atravesar el centro con un cuchillo fino.

3. Pela la patata y déjala enfriar. Córtala en láminas de ½ cm de grosor.
4. Pon una sartén a fuego fuerte con una cucharadita de AOVE. Saca los lomos de salmón del frigorífico y llévalos a la plancha no más de 7 minutos para que no queden secos.
5. Pon en un plato bonito una base las láminas de patata cocida; coloca a continuación los lomos de salmón y agrega una cucharadita del jugo de la sartén por encima.
6. Finaliza espolvoreando la sal cítrica.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Puedes degustar esta receta tanto en frío como en caliente.*

*Añade a la sal cítrica un poquito de jengibre natural rallado.*

*Puedes acompañarlo de una mayonesa sriracha para darle un toque picante.*



## **Salmón con picadillo fresco de naranja**

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

2

225 g de lomos de salmón fresco con piel

1 naranja

1 manzana verde

1 cucharada de salsa de soja sin gluten

1 cucharada de miel

1 cucharada de AOVE

Pimienta blanca (al gusto)

Unas gotas de limón

Hojas de menta fresca para decorar

1. Lava, pela y trocea la naranja y la manzana en dados muy pequeños. Déjalos macerar en su propio jugo junto con la soja, la miel y el AOVE, la pimienta, unas gotas de limón y la mitad de la menta fresca picada (reserva la otra mitad para adornar).
2. Marca en una sartén los lomos de salmón 4 minutos por la zona de la piel.
3. Sirve el salmón a la plancha con el picadillo por encima y añade las hojitas reservadas de menta fresca picadas.

*Y ahora solo te queda... ¡disfrutar!*



*Puedes cambiar el salmón por rape.*

*Aromatiza con hierbas provenzales el aliño para darle otro toque de sabor.*



## Tallarines con pesto de remolacha

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

30 min

**Tiempo total:**

1 h y 30 min

**Raciones:**

3

60 g de anacardos crudos  
60 g de queso parmesano en trozos (deja algunas lascas para decorar)  
250 g de remolacha cocida  
½ diente de ajo  
2 cucharadas de zumo de lima  
2 ramitas de albahaca fresca (solo las hojas)  
40 ml de AOVE  
1 cucharadita de sal  
1,3 l de agua  
450 g de tallarines sin gluten

1. En un bol, coloca los anacardos sumergidos en agua. Déjalos en remojo como mínimo 1 hora.

2. En una picadora o procesador de alimentos, pica el queso parmesano hasta que quede bien pulverizado. Resérvalo.
3. Sin lavar el procesador, añade los anacardos remojados y escurridos, la remolacha cocida, el ajo, el zumo de lima, la albahaca, el AOVE y ½ cucharadita de sal.
4. Tritura a máxima potencia hasta conseguir la textura deseada y reserva.
5. Cuece los tallarines en agua y sal según las indicaciones del fabricante.
6. Una vez cocidos, escúrrelos bien y guarda 2 cucharadas del agua de cocción.
7. En una fuente mezcla tus tallarines con el pesto de remolacha y el agua de cocción reservada.
8. Coloca unas lascas de parmesano por encima.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Utiliza grana padano si prefieres su sabor al parmesano.*

*Puedes cambiar los anacardos por piñones u otro tipo de fruto seco. Elige el que más te guste.*

*Aromatiza con aceite de albahaca... Ya verás qué sabor.*

*Pon un peperoncino junto a las lascas de queso si te gusta el picante.*



# Tallarines de maíz con langostinos

**Dificultad:**

media

**Tiempo de preparación:**

30 min

**Raciones:**

2

300 g de langostinos  
200 g de tallarines sin gluten  
75 ml de brandi o coñac  
1 diente de ajo  
50 ml de nata sin lactosa para cocinar  
1,35 l de agua  
1 cayena  
5 cucharadas de AOVE  
1 cucharadita de sal

1. Pela los langostinos, resérvalos y echa todas las cáscaras y las cabezas en una cacerola.
2. Añade 2 cucharadas de AOVE a la cacerola y ponla a fuego medio-alto. Las cáscaras y las cabezas empezarán a cambiar de color y soltarán un aroma delicioso. Tuéstalas vigilando que no se quemen y estrújalas contra el fondo con el mazo de un mortero para que suelten todo su sabor.
3. Cuando las cáscaras estén bien tostadas, añade el brandi y deja al fuego durante 1 minuto para que se evapore el alcohol.
4. Añade 750 ml de agua y ½ cucharadita de sal, y sube el fuego hasta que el agua empiece a hervir. Cuando lo haga, bájalo a medio-bajo durante 10 minutos.
5. Vierte el caldo en un cazo limpio utilizando un colador y desecha las cáscaras. Reserva el cazo a fuego bajo para conservarlo caliente.
6. Pela el diente de ajo, córtalo en láminas no muy finas y dóralas en una sartén con 2 cucharadas de AOVE. Cuando estén doradas, añade la cayena.
7. Corta en varios trozos 7 de los langostinos reservados, añádelos a la sartén y saltéalos durante 2 minutos.
8. Añade el caldo colado y la nata, y deja la salsa a fuego medio-alto para que vaya reduciendo. Pasados 5 minutos, quita la cayena y tírala.
9. Deja la salsa en la sartén a fuego medio hasta que se reduzca.
10. En otro cazo, pon 600 ml de agua a hervir. Cuando hierva, añade ½ cucharada pequeña de sal y cuece la pasta según las indicaciones del fabricante.
11. En una sartén pequeña, saltea el resto de los langostinos pelados.

12. Cuando la pasta esté en su punto, escúrrela bien y mézclala con la salsa. Sírvela y pon los langostinos por encima.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes utilizar gambas o gambones en vez de langostinos.*

*Emplea el tipo de pasta sin gluten que más te guste: puede ser de maíz, de arroz, de garbanzos, de lentejas, de quinoa...*

*Si añades unos mejillones naturales, quedará riquísimo.*



## Tortilla de berenjena

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

25 min

**Raciones:**

4

3 berenjenas grandes

1 cebolla dulce mediana  
70 ml de aceite  
Sal  
4 huevos grandes

1. Pela las berenjenas y córtalas en dados más o menos del mismo tamaño. Coloca la berenjena en un colador y sálala. Deja reposar unos minutos. De esta forma perderá todo el amargor y el exceso de agua.
2. Mientras se salan las berenjenas, pela la cebolla y pícala lo más fina posible para que se integre con más facilidad.
3. Lleva la cebolla a una sartén con un poco de aceite. Empieza a pocharla a fuego bajo. Cuando se haya ablandado, añade un poco de sal para acelerar el proceso y que quede más tierna en menos tiempo.
4. Enjuaga los trozos de berenjena de nuevo. Escúrrelos y sécalos bien antes de añadirlos a la sartén con la cebolla. Las berenjenas absorben bastante aceite, así que para evitar un exceso de grasa no pongas mucho aceite.
5. Cuando ambos ingredientes estén listos, escúrrelos y así perderán el exceso de aceite.
6. Bate los huevos en un bol y añade las verduras. Remueve con mucho cuidado hasta tener lista la mezcla de la tortilla.
7. Pon aceite en la sartén y echa la mezcla. A fuego lento y con la sartén tapada, deja que cuajen los huevos. Dale la vuelta con cuidado hasta tener lista tu tortilla de berenjenas.

*Y... ¡disfrútala!*



*Cuando cortes las berenjenas, añade un poco de zumo de limón para evitar que se oscurezcan.*

*Puedes cuajar la tortilla en la sartén y acabar de hacerla en la freidora de aire.*

*Acompáñala con unas buenas tostadas crujientes de pan sin gluten.*



# Dulce tentación

## Arroz con leche

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

35 min

**Raciones:**

6

1,3 l de bebida vegetal de almendras sin azúcar  
5-6 tiras de piel de limón (solo la parte amarilla)  
5-6 tiras de piel de mandarina  
1 palo de canela en rama grande  
1 pellizco de sal  
180 g de azúcar de caña  
50 g de mantequilla sin lactosa (opcional)  
200 g de arroz de grano redondo  
Canela molida de Ceilán (al gusto)

1. En una cacerola grande, vierte la bebida vegetal. Añade las tiras de limón y mandarina, la canela en rama y la sal. Deja infusionar a fuego bajo durante 20 minutos, sin que llegue a hervir.
2. Pasado ese tiempo añade el azúcar y la mantequilla. Sin dejar de remover, incorpora poco a poco el arroz.
3. Deja cocer a fuego bajo, durante 15 minutos, con la cazuela semitapada. Remueve de vez en cuando y comprueba la textura del arroz.
4. Una vez cocido, aparta del fuego y deja enfriar en un bol.
5. Cuando esté templado, repártelo en moldes individuales.
6. Espolvorea con la canela de Ceilán y llévalo al frigorífico.
7. Sírvelo fresquito.

*¡Disfruta de este postre sencillo y delicioso!*



*Puedes utilizar la bebida vegetal que más te guste o leche sin lactosa.*

*La mantequilla es opcional, pero te la recomiendo para dar cremosidad a tu arroz.*

*Puedes sustituir el azúcar por ½ cucharadita de stevia, o darle un toque distinto poniendo una cucharadita de esencia de vainilla en la cocción del arroz.*



## Besos perfectos

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Tiempo total:**

2 h y 10 min

**Raciones:**

4

400 g de yogur de coco natural sin lactosa

4 fresas grandes

1. Lava muy bien las fresas y córtalas sin quitar el tallo verde en láminas longitudinales.
2. Sobre papel vegetal, extiende el yogur dejando una capa fina de unos 4 mm.
3. Sobre la capa de yogur, coloca las láminas de fresa dejando el espacio suficiente para facilitar luego el corte.
4. Lleva la plancha de yogur con las láminas de fresa al congelador durante un par de horas.
5. Transcurrido ese tiempo, saca la plancha y con la ayuda de un cuchillo bien afilado corta en cuadrados.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Justo antes de meter la plancha de yogur en el congelador, puedes espolvorear por encima un poquito de canela de Ceilán.*

*Si no te gusta el yogur de coco, puedes sustituirlo por otro vegetal, como el de soja, o por uno natural sin lactosa.*

*Si te gusta más dulce, añade al yogur una cucharadita del endulzante que más te guste.*



## **Cake de calabacín**

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

55 min

**Raciones:**

6

300 g de calabacín  
3 huevos  
110 g de azúcar de caña  
200 g de mix de repostería sin gluten  
10 g de levadura en polvo sin gluten  
80 g de cacao puro sin azúcar  
1 cucharadita de canela  
60 ml de aceite de oliva suave  
1 pizca de sal  
3 onzas de chocolate negro (85 % de cacao)

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Ralla el calabacín con la ayuda de un rallador y resérvalo.
3. Bate los huevos junto con el azúcar.

4. Incorpora el calabacín rallado a la mezcla de los huevos batidos.
5. En otro bol, mete los ingredientes secos (el mix de repostería, el cacao en polvo, la canela, la levadura y la pizca de sal). Mézclalo todo muy bien.
6. Añade los ingredientes secos a la mezcla de calabacín y huevo en dos o tres tandas para evitar que se hagan grumos.
7. Incorpora el aceite de oliva para emulsionar bien la masa con la ayuda de una varilla metálica de repostería.
8. Lleva la masa a un molde engrasado con aceite de oliva o de coco.
9. Hornea a 180 °C durante 35-40 minutos.
10. Ralla el chocolate negro y adorna el pastel con sus virutas o con los *toppings* que más te gusten.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes cambiar el aceite suave de oliva por aceite de coco virgen extra, el mix de repostería por harina de avena integral sin gluten, y el azúcar de caña por stevia.*



***Cake de hierbabuena***

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

40 min

**Raciones:**

8

130 g de azúcar de coco o panela  
4-5 tiras de piel de limón o lima (solo la parte amarilla o verde)  
12 hojas de hierbabuena  
3 huevos de gallinas felices a temperatura ambiente  
120 g de aceite de oliva suave  
125 ml de bebida vegetal o leche sin lactosa  
250 g de mix de repostería sin gluten  
1 sobre de levadura química en polvo sin gluten  
1 pizca de sal  
1 cucharadita de esencia de vainilla

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Forra con papel de hornear un molde de 1 l de capacidad y resérvalo.
3. En una batidora potente, un procesador de alimentos o un robot de cocina, añade el azúcar, la piel del limón y 4 o 5 hojas de hierbabuena. Procesa hasta conseguir una textura de polvo y pon la mezcla en un bol.
4. Añade en el bol los huevos a temperatura ambiente, el aceite, la esencia de vainilla y la bebida vegetal (o la leche sin lactosa, si así lo prefieres). Mezcla con la ayuda de unas varillas metálicas hasta que estén todos los ingredientes bien integrados.
5. Incorpora ahora el mix de repostería tamizado, junto con la levadura y la sal. Mezcla de nuevo.
6. Vierte la mezcla en el molde ya preparado.
7. Hornea durante 30 minutos a 180 °C. Una vez finalizado el tiempo de cocción deja templar en el horno con la puerta abierta.
8. Cuando ya esté frío, desmolda el *cake*.
9. Adorna con el resto de las hojitas de hierbabuena...

... ¡Y disfruta!



*Si no te gusta la hierbabuena, simplemente no se la pongas. Puedes sustituirla por unos chips de chocolate negro.*

*Añade arándanos, frambuesas o trocitos de manzana para probar distintas versiones de este sabroso pastel.*



## ***Cheesecake de frambuesas***

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

25 min

**Tiempo total:**

2 h y 25 min

**Raciones:**

6

**Para la base:**

5 tiras de piel de limón (solo la parte amarilla)

40 g de azúcar de caña eco

200 g de galletas sin gluten y sin lactosa

85 g de mantequilla sin lactosa

**Para el relleno:**

250 g de frambuesas naturales

3 láminas de gelatina

3 cucharadas de agua a temperatura ambiente

300 g de queso crema sin lactosa

100 g de azúcar

200 ml de nata sin lactosa (35 % de materia grasa)

25 ml de zumo de limón

1. Forra con film transparente un molde desmoldable de unos 20 cm.
2. Lava muy bien, seca y reserva las frambuesas.
3. Prepara la base. Pon en un vaso de batidora las tiras de limón junto con 40 g de azúcar y pulverízalos a máxima potencia hasta que queden bien integrados. Resérvalo.
4. Sin lavar el vaso de la batidora, mete las galletas y tritúralas hasta conseguir una textura arenosa. Añade la mantequilla derretida, mezcla de nuevo con la ayuda de una espátula de silicona, e incorpora el pulverizado de azúcar y tiras de limón.
5. Cubre con esta preparación la base del molde forrado. Presiona bien con ayuda de la espátula para que quede firme y reserva en el frigorífico.
6. Pon la gelatina en un cuenco o vaso y cúbreala con el agua durante unos minutos para hidratarla.
7. En el vaso de la batidora, pon el queso crema, 150 g de frambuesas, el zumo de limón y el azúcar.
8. Incorpora la gelatina hidratada y tritura a la máxima potencia, hasta que quede una masa muy fina.
9. Añade la nata y mezcla de nuevo a la máxima potencia.
10. Vierte tu mezcla sobre la base de galletas y alísala con unos golpecitos para quitar las burbujas de aire.
11. Reserva en el frigorífico un mínimo de 2 horas.
12. Desmolda tu *cheesecake*. Quítale el papel film y decora con las frambuesas restantes.

*Sirve en porciones y... ¡disfruta!*



*Puedes sustituir las frambuesas por otros frutos rojos (con arándanos queda espectacular), y el azúcar de caña por el edulcorante de tu preferencia.*

*Puedes convertir esta receta en vegana utilizando 30 g de agar-agar (en lugar de gelatina), y queso crema y nata vegetales.*



## *Cheesecake de plátano*

**Dificultad:**

media

**Tiempo de preparación:**

50 min (y 24 h de reposo en el refrigerador)

**Raciones:**

8

6 huevos frescos grandes  
3 plátanos maduros grandes (250 g)  
400 g de queso crema sin lactosa  
125 g de queso mascarpone sin lactosa  
1 cucharada de esencia de vainilla  
30 g de maicena  
Chocolate negro rallado (al gusto)

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Echa los huevos en una batidora o procesador de alimentos.
3. Añade los quesos y los plátanos cortados por la mitad (reserva algunas láminas para decorar).
4. Por último, añade la maicena y la esencia de vainilla.

5. Bátelo todo a la máxima potencia.
6. Vierte la masa en un molde engrasado.
7. Hornea a 180 °C durante 40 minutos.
8. Transcurrido ese tiempo, déjalo enfriar dentro del horno con la puerta abierta. Hacer esto es superimportante para evitar que el pastel se rompa.
9. Una vez templado, llévalo al refrigerador un mínimo de 24 horas. Transcurrido ese tiempo, decora con *topping* de chocolate negro rallado y unas láminas de plátano.
10. Sírvelo muy frío.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes usar papel vegetal humedecido en el molde para evitar que se pegue.*

*Si utilizas los huevos a temperatura ambiente, emulsionan mejor.*



## **Deseos de limón**

**Dificultad:**  
media

**Tiempo de preparación:**

50 min

**Tiempo total:**

5 h y 50 min

**Raciones:**

6

**Para la masa:**

100 g de almendra molida  
100 g de harina de repostería sin gluten  
50 g de azúcar de caña  
80 g de mantequilla sin lactosa  
1 cucharada de esencia de vainilla  
1 pizca de sal

**Para la crema:**

220 g de azúcar de caña  
250 ml de zumo de limón  
220 g de mantequilla sin lactosa  
4 huevos de gallinas felices

**Para decorar:**

1 lima  
1 limón

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Forra con papel para horno la base y las paredes de un molde rectangular o cuadrado (yo uso uno de 22 x 22 cm) y resérvalo.
3. Mezcla en un bol la harina y la almendra molida.
4. Añade el azúcar, la mantequilla fundida, la vainilla y la sal. Mezcla muy bien con la ayuda de unas varillas metálicas hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
5. Coloca y extiende esta masa en el molde y hornea durante 25 minutos a 180 °C.
6. Mientras se hornea la base, prepara la crema de limón. En el vaso de la batidora, echa el azúcar, el zumo de limón, la mantequilla a temperatura ambiente y los huevos.
7. Una vez finalizado el tiempo de horneado, saca la base del horno y deja templar. Incorpora la crema de limón.
8. Hornea de nuevo 20 minutos a 140 °C.
9. Retira del horno y deja templar durante 40 minutos.
10. Deja en el refrigerador durante un mínimo de 4 horas.
11. Corta los deseos en porciones cuadradas y añade rodajitas de limón y de lima encima de cada uno.

*Y... ¡disfruta!*



*Sírvelos muy fríos. Incluso los puedes congelar.*



## Helado de *cheesecake*

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Tiempo total:**

3 h y 10 min

**Raciones:**

3

250 g de fresas

2 plátanos grandes en su punto de maduración

120 g de queso mascarpone

1. Lava muy bien las fresas y corta la parte del tallo verde. Congélaslas al menos 3 horas.
2. Corta los plátanos en rodajas y, al igual que las fresas, déjalos en el congelador 3 horas.

3. En el vaso de una batidora o en un procesador de alimentos potente, echa las fresas y los plátanos congelados.
4. Añade el mascarpone y tritura a máxima potencia hasta conseguir la textura deseada y la cremosidad de un helado.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*En lugar de fresas, puedes utilizar mango, frambuesas o arándanos.*

*Puedes poner tu topping preferido: frutos secos picados, trocitos de galletas sin gluten, pedacitos de fruta...*



# Helado de chocolate

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Tiempo total:**

3 h y 10 min

**Raciones:**

4

4 plátanos

200 g de queso mascarpone sin lactosa

2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar

Frambuesas para decorar

1. Pela los plátanos y córtalos en trozos de unos 3 cm. Congélalos durante unas 3 horas.
2. Pasado ese tiempo, pon todos los ingredientes en el vaso de una batidora o en un procesador de alimentos de alta potencia. Tritúralos.
3. Antes de servir tu helado de chocolate, coloca unas frambuesas para decorar.

*Y ya solo te queda... ¡disfrutar!*



*Puedes poner como topping unas chispitas de chocolate negro, o acompañarlo con unos cacahuetes picados.*



## Helado de plátano con cacahuete

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Tiempo total:**

3 h y 10 min

**Raciones:**

4

500 g de plátanos maduros

2 cucharadas de crema de cacahuete

Cacahuets tostados salados para decorar

1. Corta los plátanos en trozos de 3 o 4 cm y congélalos durante unas 3 horas.
2. Pasado ese tiempo, pon los plátanos congelados en el vaso de la batidora o en el procesador de alimentos. Tritura a la máxima potencia durante 20 segundos.
3. Con la ayuda de una espátula de silicona, baja la crema de plátano de las paredes de la batidora y tritura de nuevo hasta conseguir la textura cremosa de un helado.
4. Sirve poniendo encima la crema de cacahuete y los cacahuets tostados.

*¡Disfrútalo inmediatamente!*



*Puedes añadir unos chips de chocolate negro o espolvorear canela de Ceilán por encima. Resaltará su sabor.*



## **Mi pastel de manzana**

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

50 min

**Raciones:**

8

5 manzanas *Pink Lady* o ambrosía  
½ limón (zumo)  
2 huevos de gallinas felices  
150 g de harina de avena integral sin gluten o de trigo sarraceno  
1 cucharadita de levadura para hornear  
35 g de azúcar de coco o panela  
1 cucharadita de canela de Ceilán  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
100 ml de bebida vegetal o leche sin lactosa  
45 ml de AOVE o aceite de coco virgen extra

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Lava, pela y corta las manzanas en láminas finas de unos 3 mm con la ayuda de una mandolina.
3. Pon los trozos en un bol con el zumo de ½ limón para evitar la oxidación y que se oscurezcan.
4. Mezcla todos los ingredientes de la masa, comenzando por los secos (la harina de avena o trigo sarraceno, la levadura, el azúcar y la canela) y finaliza con los húmedos (los huevos, la bebida vegetal o la leche sin lactosa, la esencia de vainilla y el aceite).
5. Una vez que estén todos bien integrados, reserva, y engrasa un molde con un poquito de aceite, si puede ser, de coco.
6. Vierte la masa en el molde engrasado. Incorpora las manzanas con movimientos envolventes para que se integren todos los ingredientes.
7. Hornea durante 35 minutos a 180 °C.
8. Deja enfriar y sirve.

*¡Disfruta de un sabor de toda la vida sin gluten y sin lactosa!*



*Si las manzanas están dulces, no hace falta añadir azúcar.*

*Puedes cambiar la manzana por pera, melocotón, arándanos, fresas... para darle otro toque de sabor.*

*Acompaña cada porción con una bola de helado de plátano casero (ver receta anteriormente en este capítulo) o con chocolate negro fundido por encima.*



## Natillas acarameladas

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Tiempo total:**

2 h y 15 min

**Raciones:**

6

90 g de panela

3 huevos frescos de gallinas felices

600 ml de bebida vegetal de almendras sin azúcar.

1 cucharadita de esencia de vainilla

1 cucharada de maicena

6 galletas tipo María sin gluten y sin lactosa (opcional)

Canela de Ceilán para espolvorear (opcional)

1. En un cazo, añade la panela, los huevos, la bebida vegetal, la esencia de vainilla y mézclalo todo bien a fuego bajo con la ayuda de unas varillas metálicas hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
2. Ya con el fuego apagado, añade la maicena. No dejes de remover durante 2 minutos.

3. Sirve inmediatamente, aún calientes, en boles individuales. Coloca una galleta maría sin gluten encima de cada uno (opcional).
4. Si lo deseas, espolvorea cada bol de natillas con la canela.

*¡Disfruta de una versión deliciosa y sin lactosa de las tradicionales natillas!*



*Utiliza la bebida vegetal que más te guste (almendra, arroz, avena...) o leche sin lactosa.*

*Estas natillas están aún más ricas si las consumes al día siguiente.*

*Para dar un toque de sabor más potente, añade un granito de cardamomo pulverizado.*



## ***Petit Seeds***

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min (y 2 h de reposo en el refrigerador)

**Raciones:**

6

120 ml de agua  
110 ml de nata sin lactosa  
30 g de gelatina en polvo sabor fresa  
180 g de queso crema sin lactosa  
15 g de azúcar de caña

1. Pon en un cazo el agua y caliéntala, sin dejarla hervir. Una vez caliente, incorpora la nata.
2. Sin dejar de remover, añade la gelatina y mezcla a fuego medio durante 30 segundos.
3. Incorpora el queso crema y el azúcar. Sigue mezclando hasta conseguir que todos los ingredientes estén bien integrados.
4. Aparta del fuego y reparte inmediatamente el contenido en tarritos de cristal individuales o flaneras.
5. Déjalos en el frigorífico un mínimo 2 horas, hasta que cuajen.
6. Una vez cuajados ya puedes servirlos.

*Y solo te queda... ¡disfrutar!*



*Elige el sabor de gelatina que más te guste.*

*Sírvelo muy frío, con trocitos de fresa para decorar, o con unos chips de chocolate negro.*



## Tarta Sacher *healthy*

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

1 h

**Raciones:**

6

**Para el bizcocho:**

6 huevos de gallinas felices  
120 g de almendra molida  
50 g de harina de avena integral sin gluten  
100 g de cacao puro en polvo  
½ cucharadita de sal  
1,5 cucharaditas de levadura química sin gluten  
100 g de dátiles Medjoul  
200 ml de agua  
60 ml de AOVE  
30 g de aceite de coco virgen extra  
5 ml de vinagre de manzana

**Para el relleno:**

170 g de orejones  
150 g de agua caliente

**Para el baño de chocolate:**

150 g de chocolate negro (85 % de cacao)  
1 cucharada de aceite de coco virgen extra

1. En un bol pon los orejones junto con el agua caliente y déjalos en remojo.
2. Mientras, separa las yemas de las claras. Resérvalas.
3. Precalienta el horno a 170 °C con calor arriba y abajo. Engrasa el molde desmontable.
4. En un bol, añade la almendra molida, la harina de avena, el cacao en polvo, la sal y la levadura. Mezcla muy bien con la ayuda de unas varillas metálicas y reserva.
5. En el vaso de una batidora o procesador de alimentos echa los dátiles sin la semilla junto con 100 ml de agua. Tritura a la máxima potencia.
6. Una vez triturados, añade el aceite de oliva, el aceite de coco y 100 ml de agua. Añade las 6 yemas reservadas y el vinagre, y mezcla durante 30 segundos.
7. Incorpora los ingredientes secos del paso 4 y mezcla.
8. Monta las claras a punto de nieve con la ayuda de una batidora con varillas. Incorpóralas al bol en 3 veces con movimientos envolventes.
9. Vierte la preparación en el molde engrasado y hornea durante 35 minutos a 170 °C.
10. Mientras se hornea el bizcocho, prepara el relleno. Tritura los orejones junto con el agua caliente del remojo creando un puré parecido a una mermelada.
11. Una vez horneado el bizcocho, deja enfriar antes de desmoldar. Cuando ya esté frío, corta por la mitad y rellena con los orejones triturados.
12. Funde el chocolate negro junto con el aceite de coco en el microondas o en un cazo a fuego bajo. Con la ayuda de una cuchara, cubre el bizcocho.

*Y... ¡disfruta!*



*Puedes cambiar el relleno por una mermelada casera de frutos rojos (ver receta "Mermelada de fresa") si quieres un toque un poco más ácido.*

*También le queda estupendamente el queso mascarpone mezclado con ralladura de lima y 1 cucharadita azúcar de caña.*

*Otra opción es hacer esta receta sin relleno. También queda deliciosa.*



## Tiramisú de frutos rojos

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

30 min

**Tiempo total:**

2 h y 30 min

**Raciones:**

2

6-8 galletas sin lactosa y sin gluten  
200 g de queso mascarpone sin lactosa  
1 yogur natural griego sin lactosa  
80 g de eritritol  
2 g de sucralosa  
Mermelada de frutos rojos o de fresa (ver receta  
"Mermelada de fresa")  
100 ml de tu café preferido

1. Prepara la crema de tiramisú mezclando bien el queso mascarpone junto con el yogur griego y los endulzantes. Bate muy bien hasta que estén todos los ingredientes integrados. Tritura las galletas hasta que queden como arena.

2. Rellena un vasito por cada comensal. Coloca en la base 2 cucharadas de galletas trituradas, seguidas de 2 cucharadas del café y la crema de mascarpone. Finaliza con la mermelada de frutos rojos. Sigue en este orden haciendo capas hasta llegar al borde de los vasitos.
3. Pon los *toppings* que más te gusten: grosellas, hojas de menta o hierbabuena...
4. Deja que se enfríen unas 2 horas en el refrigerador.

*Ahora solo te queda... ¡disfrutar!*



*Si necesitas improvisar un postre, ¡no busques más! Este tiramisú se hace en un pispás... y está buenísimo.*



## Volcán de chocolate

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

7

180 g de chocolate negro (85 % de cacao)  
7 onzas de chocolate negro  
120 g de mantequilla sin lactosa  
3 huevos frescos de gallinas felices  
40 g de azúcar de coco o panela  
50 g de mix de repostería sin gluten  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
Cacao puro en polvo (para adornar)  
Hojas de menta o hierbabuena (para adornar)

1. Precalienta el horno a 200 °C.
2. Engrasa 7 moldes individuales de suflé (de 6 × 4 cm de alto, aproximadamente).
3. Coloca el chocolate negro en un cazo a fuego medio, sin dejar de remover con la espátula o unas varillas de repostería.

4. Incorpora la mantequilla sin dejar de remover hasta que esté bien integrada.
5. Añade los huevos y el azúcar. Mezcla y añade la esencia de vainilla.
6. Por último, incorpora el mix de repostería y mezcla con cuidado para que no queden grumos.
7. Vierte el contenido en los moldes preparados y engrasados.
8. Pon 1 onza de chocolate negro justo en el centro.
9. Hornea durante 7 minutos a 190 °C. Tienen que quedar hechos por fuera, con el chocolate fundido por dentro.
10. Saca del horno, desmolda y sirve acompañándolo con unas hojitas de menta o hierbabuena por encima y cacao espolvoreado.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Puedes poner toda la masa en un único molde de 28 cm de diámetro y convertirlo en un grandioso volcán.*

*Utiliza el topping que más te guste: frutos rojos, cacahuetes, pistachos picados... O simplemente vuelca por encima un poco de chocolate fundido.*



# Mis imprescindibles

## Hogaza de avena crujiente

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

2-3 h

**Raciones:**

4

0,5 l de agua templada  
25 g de levadura prensada fresca sin gluten  
10 g de miel  
500 g de harina de avena integral sin gluten  
300 g de harina de trigo sarraceno  
2 ½ cucharaditas de sal  
50 g de pipas de girasol  
Pipas de girasol y copos de avena sin gluten para decorar  
(al gusto)

1. En un bol, pon el agua, la levadura y la miel. Mezcla suavemente, con giros envolventes, hasta diluir bien la levadura junto con los demás ingredientes.
2. Añade la harina de avena, la harina de trigo sarraceno, la sal y las pipas de girasol.
3. Amasa bien con la ayuda de una cuchara de madera hasta que se integren todos los ingredientes. Utiliza las manos para terminar de amasar durante 4 minutos aproximadamente.
4. Engrasa un bol con aceite.
5. Forma una bola con la masa.
6. Pon la bola de masa en el bol engrasado, cubre con film transparente y deja reposar durante 50 minutos.
7. Pasado este tiempo, coloca la masa en el interior del horno precalentado a 180 °C sobre una fuente de barro con tapadera
8. Espolvorea la superficie con pipas de girasol y copos de avena sin gluten.

9. Hornea durante 55 minutos a 190 °C.
10. Saca la fuente, destapa y deja templar durante 15 minutos.
11. Desmolda y deja el pan sobre una rejilla. Deja enfriar totalmente antes de consumir.

*Y... ¡disfrútalo a rebanadas!*



*Puedes congelarlo cortado en rebanadas y así te durará mucho más tiempo tierno.*



## Kétchup

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

40 min

**Raciones:**

400 g

600 g de tomates maduros y muy rojos

½ cebolla dulce (40 g)

½ pimiento rojo (50 g)  
1 diente de ajo pequeño sin el germen  
1 palo de canela  
1 cucharadita de sal  
10 g de panela  
40 ml de vinagre de manzana

1. Pela y corta en cuartos los tomates.
2. Mete los tomates en una cacerola. Añade la cebolla y el pimiento rojo cortados en trocitos pequeños, el ajo, el palo de canela y la sal.
3. Pon la cacerola a fuego muy bajo y tápala para evitar salpicaduras y facilitar la evaporación.
4. Deja cocer durante 20 minutos, dándole vueltas de vez en cuando.
5. Pasado ese tiempo, incorpora la panela y el vinagre de manzana. Observa la textura, y si el tomate todavía tiene mucha agua, déjalo unos 10 minutos más.
6. Apaga el fuego. Deja reposar y retira el palo de canela.
7. Una vez templado, llévalo al vaso de la batidora. Tritura muy bien.
8. Una vez obtenida la textura deseada, viértelo en un tarro de cristal y consérvalo en el frigorífico.

*¡Ya está listo para disfrutar con tus platos favoritos!*



*Puedes cambiar el vinagre de manzana por vino blanco.*

*Si lo deseas, sustituye la panela por azúcar o por un dátil Medjoul.*



## Mantequilla de tomate

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

10 min

**Raciones:**

400 g

1 limón  
5-6 ramitas de perejil fresco  
1 pellizco de *peperoncino*  
1 diente de ajo  
130 g de tomates secos en aceite escurridos  
1 cucharadita de tomate concentrado  
250 g de mantequilla sin lactosa  
1 cucharadita de mostaza  
½ cucharadita de sal  
3 tiras de piel de limón

1. Lava y pela la piel del limón, quitando la parte blanca para evitar que amargue. Reserva el resto, pues también vas a utilizar el zumo.
2. Pon en un vaso de la batidora tres tiras de la piel del limón, el perejil, el *peperoncino* y el ajo y tritura. Tiene que quedar una mezcla con textura harinosa.

3. Incorpora los tomates secos escurridos, el tomate concentrado y vuelve a triturar durante 10 segundos a máxima potencia.
4. Por último, añade la mantequilla a temperatura ambiente y el zumo de limón y mezcla durante 30 segundos, o hasta que veas que la mantequilla está bien integrada.
5. Coloca la mantequilla en un recipiente (una mantequillera o un táper de cristal) y consérvala en el refrigerador para disfrutarla cuando quieras.

*¡Está riquísima!*



*Puedes hacer esta mantequilla con calabaza asada en lugar de tomate.*

*Puedes congelarla en cubiteras, y así tener monodosis para aderezar cualquier plato. Va genial con carnes, pescados...*



## Mayonesa de fresa

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

200 g

2 huevos de gallina feliz  
5 fresas (75 g)  
1 cucharada de yogur natural sin lactosa  
1 lima  
1 pizca de sal  
7 cucharadas de AOVE  
1 pizca de sal  
1 chorrito de vinagre

1. Cuece los huevos frescos en agua con una pizca de sal y un chorrito de vinagre durante 10 minutos.
2. Lava muy bien las fresas y quítales el tallo verde.
3. Una vez cocidos y pelados los huevos, ponlos en una batidora potente junto con los demás ingredientes. Tritura muy bien hasta conseguir la consistencia deseada.
4. Consérvala en un tarro de cristal y en el refrigerador aproximadamente 4-5 días.

*¡Disfruta de su sabor, que añadirá un plus a todos tus platos!*



*Si no consigues la textura deseada, emulsiona la mayonesa sin dejar de batir añadiendo poco a poco un hilo de AOVE.*

*Desinfecta las fresas 5 minutos con  $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato. Pasado el tiempo, acláralas muy bien.*

*Si no te gustan o no puedes consumir fresas, utiliza otra fruta, como mango, melocotón, etcétera.*



## *Mayoseeds*

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

15 min

**Raciones:**

300 g

300 ml de agua  
1 pizca de sal  
10 ml de vinagre de manzana  
2 huevos cocidos  
2 cucharadas de yogur natural sin lactosa  
½ cucharadita de mostaza  
½ lima (zumo)  
Sal y pimienta (al gusto)

1. En un cazo, calienta el agua junto con la pizca de sal y 10 ml de vinagre de manzana.
2. Antes de que comience a hervir, con la ayuda de una cuchara sopera, incorpora los huevos despacio para que no se golpeen y no se rompan. Deja cocer 10 minutos.

3. Una vez cocidos, ponlos en un bol con agua fría y unos cubitos de hielo para romper la cocción. Así será más fácil pelarlos. Deja que se enfríen.
4. Mientras, en el vaso de la batidora, añade el yogur, la mostaza, el zumo de lima, sal y pimienta al gusto.
5. Por último, añade los huevos cocidos pelados y tritura a máxima potencia hasta conseguir la textura deseada.
6. Consévala en un tarro de cristal en el frigorífico y consúmela en un plazo de 3 días.

*¡Es un acompañamiento delicioso!*



*Puedes sustituir el zumo de la lima por el de medio limón o añadir un poquito de salsa de soja sin gluten.*

*Está muy rica con un poquito de jengibre fresco rallado por encima.*



## Mermelada de fresa

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

25 min (debes dejar reposar las fresas la noche antes)

**Raciones:**

700 g

1 kg de fresas o fresones  
8 ml de zumo de limón o lima

1. Lava bien las fresas, trocéalas y corta los rabitos. Ponlas en un recipiente amplio con zumo de limón. Mezcla bien y déjalas reposar toda la noche.
2. Al día siguiente, vierte la mezcla en una cacerola y ponla a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir, baja a fuego suave y deja que se cocinen las fresas con zumo hasta que se reduzcan. De vez en cuando, remueve para evitar que se pegue y elimina la espuma de la superficie.
3. Pasada media hora, retira de nuevo la espuma. Apaga el fuego y deja reposar en la misma cacerola hasta que se enfríe.
4. Si te gusta, como a mí, encontrar esos trozos de fresa tan deliciosos, ya puedes considerarla lista y guardarla en un recipiente. Si deseas una textura sin

tropezones, tritura la mezcla con la batidora cuando ya esté fría.

5. Si la envasas al vacío en tarros esterilizados, aguantará hasta 6 meses en un lugar oscuro, fresco y seco. En la nevera aguanta una semana abierta.

*Y... ¡disfrútala!*



*Si las fresas son de temporada, no hace falta añadir ningún tipo de endulzante, ya que estarán en su punto óptimo de dulzor.*

*Si prefieres que tu mermelada esté aún más dulce, añade 3 dátiles Medjoul sin la semilla para que se cocinen junto con las fresas.*



## Pan de arroz integral

**Dificultad:**

media

**Tiempo de preparación:**

6-7 h

**Raciones:**

8

### Para el arroz:

200 g de arroz integral  
1 l de agua templada.  
1 cucharadita de sal

### Para el pan:

600 ml de agua templada  
25 g de levadura prensada fresca sin gluten  
400 g de harina integral de avena sin gluten o mix de panadería sin gluten  
1,5 cucharaditas de sal  
2 cucharaditas de semillas de comino  
60 g de pipas de calabaza  
60 g de semillas de chía (y un poco más para espolvorear)  
¼ de cucharadita de AOVE para engrasar el molde

1. Lava bien el arroz integral. Déjalo en remojo con abundante agua al menos 30 minutos.
2. En una olla, pon 1 l de agua templada junto con la sal. Lleva a ebullición. Cuando rompa a hervir, incorpora el arroz. Mantén el tiempo de cocción que indique el fabricante.
3. Una vez cocido el arroz, escúrrelo y déjalo extendido en una fuente hasta que se temple.
4. Para preparar el pan, pon los 600 cl de agua templada en un bol junto con la levadura desmenuzada. Mezcla hasta que la levadura quede bien integrada.
5. Incorpora la harina y la sal y amasa durante 3 minutos aproximadamente.
6. Añade el arroz cocido, las semillas de comino, las pipas de calabaza y las semillas de chía, y amasa durante 2 minutos más.
7. Tapa la masa con film y deja reposar un mínimo de 4-5 horas, hasta que doble su volumen, preferiblemente en un lugar seco y templado (en horno apagado y cerrado, por ejemplo).
8. Mientras, engrasa un molde de unos 28 cm de largo con AOVE y espolvorea un poquito de harina de avena integral sin gluten en el fondo y las paredes.
9. Una vez transcurrido el tiempo de reposo de la masa, llévala al molde, repártela y alisa la superficie. Espolvorea unas pipas de calabaza y semillas de chía por encima, y déjala reposar unos 20 minutos más.
10. Mientras, precalienta el horno a 200 °C.
11. Cuando haya terminado el tiempo de reposo, introduce el molde en el horno, baja la temperatura a 180 °C y hornea durante 60-70 minutos.
12. Retira del horno y deja reposar 15 minutos antes de desmoldar.

*Y... ¡disfrútalo a rebanadas!*



*Para obtener el mejor resultado, es muy importante dejar el arroz integral en remojo. Puedes poner los frutos secos que más te gusten. Mi sugerencia: prueba con nueces pacanas o de macadamia. Queda ideal.*

*Si añades unos chips de chocolate, conviertes este pan en un desayuno o una merienda dulce.*

*Utiliza siempre un cuchillo de sierra para cortar rebanadas perfectas.*

*Se puede congelar. Así siempre tendrás a tu disposición unas tiernas rebanadas.*



## Sal cítrica

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

40 min

**Raciones:**

500 g

500 g de sal semigruesa  
5 mandarinas (solo la piel)  
5 limas (solo la piel)  
5 limones (solo la piel)  
1 cucharadita de cúrcuma  
½ cucharadita de pimienta negra

1. Precalienta el horno a 90 °C.
2. Corta en tiras la piel de las mandarinas, las limas y los limones. Reserva.
3. En el vaso de un triturador potente añade la sal, las tiras de los cítricos, la cúrcuma y la pimienta.
4. Tritura hasta que estén todos integrados y adopten la textura de una sal arenosa.
5. Coloca papel de hornear sobre la bandeja de horno.
6. Extiende la sal ya mezclada y reparte bien por toda la superficie. Tiene que quedar más o menos con 1 cm de altura.
7. Hornea durante 30 minutos a 90 °C.
8. Transcurrido ese tiempo, apaga y deja enfriar
9. Guarda tu sal cítrica en un bote hermético de cristal y utilízala para dar alegría a tus platos.

*¡Esta sal es ideal!*



*Esta es una receta de aprovechamiento, ya que utilizaremos la parte externa de los cítricos una vez que ya hayan sido utilizados el zumo y la pulpa.*

*Utiliza esta sal en aquellas recetas en las que quieras potenciar el aroma, el color y el sabor.*

*Espolvoréala en verduras a la plancha, carnes, pescados, cremas, etcétera.*

*La pimienta activa la cúrcuma.*



## Salsa de tomate estilo Vicky

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

1 h

**Raciones:**

2 tarros

1 kg de tomate en conserva o de tomates maduros  
40 ml de AOVE  
150 g de cebolla dulce  
2 zanahorias (100 g)  
1 diente de ajo  
1 cucharadita de sal  
2 pellizcos de pimienta molida  
1 cucharada de orégano seco o albahaca fresca

1. Pela la cebolla en *brunoise*.
2. En una olla o cacerola, pon el AOVE, la cebolla cortada y las zanahorias peladas y cortadas en láminas muy finas a fuego bajo. Deja que se cocine hasta que la cebolla esté casi caramelizada.
3. Cuando todo esté dorado, incorpora el ajo picado y déjalo unos 10 minutos más.

4. Añade ahora el tomate, la sal, la pimienta y el orégano.
5. Sofríe unos 40 minutos a fuego muy bajo y tapado, removiendo cada poco.
6. Pasado ese tiempo, apaga el fuego y deja reposar unos 10 minutos más en la cazuela.
7. Puedes conservarla en un tarro hermético al vacío, y así tendrás tu salsa lista para cuando la necesites.

*¡Te encantará esta salsa!*



*No hace falta añadir azúcar para quitar la acidez del tomate. La cebolla dulce caramelizada y las zanahorias le dan ese toque de dulzor que buscamos.*

*Puedes añadirle unas hojas de albahaca fresca en vez de orégano, o ambos a la vez.*



## Salsa holandesa

**Dificultad:**

fácil

**Tiempo de preparación:**

20 min

**Raciones:**

7

220 g de mantequilla sin lactosa  
3 yemas de huevo de gallinas felices  
1 cucharada de zumo de limón  
50 g de agua  
½ cucharadita de sal  
1 pellizco de pimienta negra recién molida

1. Pon en un cazo la mantequilla y fúndela a fuego medio. Resérvala.
2. En otro cazo, a fuego bajo, calienta el agua, y sin dejar de remover con la ayuda de unas varillas metálicas añade el zumo de limón, las yemas de huevo, la sal y la pimienta recién molida.
3. Añade enseguida la mantequilla fundida. Deja a fuego bajo 5 minutos.
4. Pasado ese tiempo retira del fuego y sirve inmediatamente en una salsera.

*Y... ¡a disfrutar!*



*Es perfecta como acompañamiento de pescado, carne o verduras.*

*Puedes congelarla sin problemas.*

*Añade hierbas provenzales para darle un toque mediterráneo a tu salsa.*



# Índice de recetas

Alejandrilla  
Arroz con leche  
Arroz oriental al curri  
Banana choc  
Batido *cheesecake*  
Batido de kiwi cremoso  
*Beauty cream*  
Besos perfectos  
Blinis de salmón  
Bocado perfecto  
Bombones de Olivia  
*Bouquet* de pimientos asados  
Brochetas de gambón y mango  
Burrata caprichosa  
*Cake* de calabacín  
*Cake* de hierbabuena  
Cerdo agridulce  
Ceviche con pulpo y lima  
*Cheesecake* de frambuesas  
*Cheesecake* de plátano  
Churros Seeds  
*Cinnamon roll* de batata  
Cookies jimenskies  
Crema de calabaza y curri  
Cremosa de calabacín  
Croquetas de calabacín  
Croquetas de la yaya  
*Dal* de lentejas hindú  
Delicias de pollo con naranja picante  
Deseos de limón

*Dip* de pera

Dónuts *brownie*

Dónuts rellenos de naranja

Ensalada *coleslaw* para llevar

Ensalada de legumbres con crujiente

Ensalada de lombarda

Ensaladilla mimosa

Ensaladilla Seeds

*Fingers* de merluza con salsa picante

*Fusilli* con edamame

Garbanzos con bacalao y curri

Garbanzos con salmón y espinacas

Gazpacho de sandía con «cubo de Rubik»

Gazpacho Granny Smith

Gofres

Granola de chocolate

Helado de *cheesecake*

Helado de chocolate

Helado de plátano con cacahuete

Hogaza de avena crujiente

Huevos revueltos con espárragos y pavo

Huevos rotos al horno

Kétchup

Las ruedas de Perico

Mantequilla de tomate

Mayonesa de fresa

Mayoseeds

Mermelada de fresa

Migas Seeds

Milhojas de aguacate y remolacha

Minicucharitas de guacamole

Mi pastel de manzana

Morcilla de verano vegana

*Muffins* de mandarina y chocolate

Natillas acarameladas

*Nuggets* de pollo cremoso

Pan de arroz integral

Pastel de langostinos con mayonesa de aguacate  
Pastel de piquillos  
Patatas *deluxe* con salsa de aguacate  
*Penne* integrales con verduras y queso feta  
*Petit Seeds*  
Pintas con arroz  
*Pizza* de batata crujiente  
Plato combinado *Seeds*  
Pollo almendrado al limón  
Power passion  
Puré de batata y huevo  
Revuelto de setas y espinacas  
Sal cítrica  
Salmón cítrico  
Salmón con picadillo fresco de naranja  
Salsa de tomate estilo Vicky  
Salsa holandesa  
*Smoothie* de arándanos  
Sopa de tomate  
Tallarines con pesto de remolacha  
Tallarines de maíz con langostinos  
Tarta de salmón  
Tartar de pulpo salvaje y mango  
Tarta Sacher *healthy*  
Timbal de espinacas, naranja y remolacha  
Tiramisú de frutos rojos  
Tortilla de berenjena  
Tortitas de plátano y avena con frutos rojos  
Tuya  
Verduras a la oriental con huevo  
Verduritas con quinoa y anacardos  
Vikitas  
Vitamina dorada  
Volcán de chocolate

*Placeres sin restricciones*

Vicky Calleja @seeds\_\_chia

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas reproducir algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño

© de la fotografía de la portada, Nines Mínguez

© Virginia Calleja Ruiz, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de interior: ©Sacajugo.com

Fotografías de interior: © archivo de la autora

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2024

ISBN: 978-84-08-29502-0 (epub)

Convertido a libro electrónico: Pablo Barrio

**¡Encuentra aquí tu próxima lectura!**



**¡Síguenos en redes sociales!**

