



30

RECETAS
PALEO

30
RECETAS
PALEO

La dieta para volver
a los orígenes y
mejorar nuestra

calidad de vida

La dieta de Paleo es un esfuerzo para comer como solían hacerlo en su día nuestros ancestros (el término “paleo” proviene de “paleolítico”. Si un hombre de las cavernas no podía comer algo, así tampoco vosotros.

Esto significa que deberíamos comer cualquier cosa que podamos cazar o encontrar - carnes, pescado, nueces, vegetales de hojas verdes, verduras regionales, y semillas. Lo sentimos, la pasta, los cereales y los dulces se tendrán que ir! En su lugar, se les reemplaza por cosas como salteados de pollo y espagueti paleo.

No nos gusta hacer el seguimiento de lo mucho que hemos comido ni obsesionarnos con cuántos gramos de cada nutriente tienen cada comida. No sólo no nos gusta contar las calorías, pero sabemos que las calorías son realmente sólo la mitad de la batalla, ya que no todas son iguales - 400 calorías

de Doritos NO afectan a su cuerpo de la misma manera que 400 calorías de verduras y proteínas de alta calidad.

Afortunadamente, si usted puede ampliar sus horizontes y eliminar ciertos tipos de alimentos de su dieta, usted podrá dejar de preocuparse por contar calorías PARA SIEMPRE. Además la dieta paleo podrá ayudarlo a perder peso, tener músculos, y ponerse en forma.

Así que, ¿cómo funciona la Dieta Paleo?

Nuestros queridos antepasados ■
prosperaron como cazadores-
recolectores durante miles de años. A

pesar de que ha pasado un tiempo muy largo desde que dejamos de ser nómades y pasamos a ser sedentarios, nuestra genética no ha cambiado mucho desde ese entonces.

El Homo Sapien promedio en aquel entonces era: alto, musculoso, ágil, deportivo, e increíblemente versátil.

El Homo Sapien promedio ahora es: obeso, fuera de forma, estresado, infeliz, con falta de sueño y afectado por un gran número de enfermedades prevenibles.

Entonces, ¿qué nos pasó? Agricultura!
Hace unos miles de años los seres humanos descubrieron la agricultura, la

revolución agrícola despegó, y avanzamos desde cazadores-recolectores a agricultores. Nos instalamos, formamos sociedades, y la raza humana progreso a lo que somos hoy.

El problema es que nuestros cuerpos nunca se ajustaron correctamente a comer todos los granos que comemos hoy en día. Como Robb Lobo dice, piense en un campo de fútbol de 100 metros. Los primeros 99,5 metros son el tiempo que el Homo Sapiens-pasó como cazador-recolector. Ese último medio metro representa nuestra especie después de la revolución agrícola,

donde nuestra dieta cambio (pero nuestra genética no).

Índice

[Salteado de pollo](#)

[Huevos revueltos con chorizo](#)

[Ensalada de frutas con canela](#)

[Smoothie verde](#)

[Omelette de camarones y aguacate](#)

[Pan de coco](#)

[Paleo Pizza](#)

[Sopa de champiñones a la crema](#)

[Pollo con calabaza](#)

[Sopa de huevo](#)

[Sopa de gazpacho](#)

[Guiso de carne paleo](#)

[Ensalada de melón y aguacate con miel y lima](#)

[Ceviche](#)

[Huevos rellenos con guacamole](#)

[Spaguetti paleo](#)

[Pollo marinado alla griglia](#)

[Taco paleo](#)

[Kielbasa alemana con brócoli, repollo y col](#)

[Sándwich de portobello](#)

[Ensalada siciliana](#)

[Salmon almendrado](#)

[Curry con pescado y vegetales](#)

[Tacos de sardina](#)

[Barras de caramelo paleo](#)

[Muffins de zanahoria y banana](#)

[Tapioca crepes](#)

[Brownies de jengibre](#)

[Caramelos de fresa y coco](#)

[Helado paleo](#)

Salteado de pollo

Rinde: 2 platos

Dificultad: Fácil



Ingredientes:

2 huevos grandes

1 cucharada de agua

1 cucharadita de aceite de coco, o
manteca de cerdo, o sebo

1/4 libra de espárragos, lavados y
cortados en trozos de 1-2 pulgadas

1/2 pimiento, de color rojo, en rodajas

1 diente de ajo mediano, picado

1/2 libra de pechuga de pollo, sin hueso,
sin piel, cocida, en cubos

1/2 taza de aceitunas en rodajas

1/4 cucharadita de sal marina (opcional)

1/4 taza de almendras fileteadas

1/2 aguacate mediano, en rodajas

Preparación:

1. En un tazón pequeño, bata los huevos y el agua juntos. Ponga a un lado.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir el aceite de coco cuando esté caliente.
3. Añadir los espárragos, el pimiento rojo y el ajo, y saltee durante 5 minutos o hasta que se ablanden ligeramente.
4. Agregue el pollo, los huevos y las aceitunas. Agite constantemente, hasta que las verduras estén ligeramente tiernas, los huevos cocidos, y el pollo bien caliente.

5. Sazonar con sal de mar (si se desea), y adherir a la parte superior las almendras y el aguacate para servir.

Huevos revueltos con chorizo

Rinde: 2 platos

Dificultad: Fácil



Ingredientes:

1 cucharada de aceite de coco

1/2 cebolla mediana, amarilla, cortado

en cubitos

1 medio pimiento de campana, rojo,
cortado en cubitos

1/2 libra de chorizo, cortado (sin
ingredientes de relleno)

4 huevo grandes

1/4 cucharadita de sal marina

1/4 cucharadita de pimienta negra,
recién molida

1/4 cucharadita de salsa picante

Preparación:

1. Caliente una sartén mediana a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añade el aceite de coco y cocine la cebolla durante 5 minutos.

2. Añadir el pimiento rojo y el chorizo en la sartén hasta que el chorizo este crujiente en los bordes y la cebolla se vuelva ligeramente translúcida.

3. Mientras tanto, batir los huevos en un tazón pequeño y agregar sal marina y pimienta negra.

4. Vierta los huevos en la sartén con las cebollas, el pimiento y el chorizo.

5. Mezcle los huevos suavemente hasta que estén cocido. Cubrir con la salsa picante.

Ensalada de frutas con canela

Rinde: 4 porciones

Dificultad: Fácil



Ingredientes:

2 naranjas medianas, peladas y cortadas en cubitos

2 Manzanas medianas, cortadas en cubitos

1/2 taza de nueces, picadas (opcional)

1/2 cucharadita de canela

Preparación:

1. Colocar las frutas en un tazón.

2. Espolvorear con las nueces picadas (opcional) y la canela.

3. Opcional: antes de servir puede completar la ensalada con Miel o con Jugo de limón.

Smoothie verde

Rinde: 2 smoothies

Dificultad: Fácil



Ingredientes:

1 manzana mediana

1 pera mediana

1/2 cucharadita de jengibre fresco,
rallado

2 cucharadas de semillas de lino, de la
planta

6 hojas grandes de col rizada, (sacar los
tallos leñosos), o 2 puñados de
espinacas

1 limón mediano, solo el jugo

1 taza de agua

Preparación:

1. Pelar la manzana y la pera

2. Quitar los tallos y las semillas y
poner en la licuadora.

3. Agregue el resto de los ingredientes

en la licuadora y licúe. Añadir más agua si es necesario.

4. Servir en vaso y agregar una pajilla si desea

Omelette de

camarones y aguacate

Rinde: 2 omelettes

Dificultad: Media



Ingredientes:

¼ libra de camarones, pelados y limpios
1 tomate mediano, en cubos

1/2 aguacate mediano, en cubos

1 cucharada de cilantro fresco, picado
(opcional)

1/4 cucharadita de sal marina,
(opcional)

1/8 cucharadita de pimienta negra,
recién molida

1 cucharadita de aceite de coco

4 huevos grandes, golpeados

Preparación:

1. Cocine los camarones a fuego medio hasta que estén rosados. Picar y reservar.

2. Mezcle el tomate, el aguacate y el cilantro en un tazón pequeño. Sazone al gusto con sal y pimienta negra recién

molida. Ponga a un lado.

3. Batir los huevos en un tazón pequeño.

4. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Añadir el aceite de coco cuando este caliente.

5. Vierta la mitad de los huevos en la sartén caliente, inclinando la cacerola suavemente para cubrir el fondo con el huevo.

6. Cuando el Omelette comience a tomar consistencia, añadir piezas de camarones en un solo lado del Omelette

7. Doblar el Omelette por la mitad y cocine por un minuto más.

8. Cubrir con la mezcla de tomate y aguacate. Repetir para el segundo Omelette.

Pan de coco

Rinde: 6 porciones

Dificultad: Media



Ingredientes:

6 huevos grandes

1/2 taza de aceite de coco

2 cucharadas de miel, cruda

1/2 cucharadita de sal marina

3/4 taza de harina de coco, tamizada

1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación:

1. Precaliente el horno a 175 °C

2. Mezcle los huevos, el aceite, la miel y la sal. Ponga a un lado.

3. En otro tazón, mezcle la harina de coco con el polvo de hornear. Batir esto con el huevo batido a fondo, hasta que no queden grumos.

4. Vierta la mezcla en un molde para pan previamente engrasado y hornee a 175 C durante 40 minutos.

5. Sacar del horno y dejar enfriar sobre una rejilla.

Paleo Pizza

Rinde: 2 porciones

Dificultad: Media



Ingredientes:

1 taza de harina de almendras

3 cucharadas de mantequilla de

almendras

2 huevos grandes, golpeados

1/2 cucharadita de sal marina

3 cucharaditas de aceite de oliva

1/2 cebolla mediana, amarilla, cortada
en cubitos

4 setas medianas, en rodajas

1 gran salchicha italiana, cortado en
rebanadas de 1/2 pulgadas

2 dientes de ajo medianos, picados

1 pimiento de campana, rojo, cortado en
cubitos

1/2 taza de salsa marinera o salsa de
tomate, sin azúcares añadidos

1/2 cucharadita de orégano

1/2 cucharadita de semillas de hinojo

1/2 taza de tomates, normales o cherry,
en rodajas por la mitad

Preparación:

1. Precalentar el horno a 175°C.

Mezclar la harina de almendras, la mantequilla de almendras, los huevos y la sal de mar en un tazón pequeño.

2. Cubra una bandeja para hornear con 2 cucharaditas de aceite de oliva, a continuación, extienda la mezcla sobre él, formando una corteza gruesa de 1/4 de pulgada. Hornear durante 10 minutos.

3. Mientras tanto, añadir el resto del aceite de oliva, la cebolla, los champiñones y las salchichas en rodajas a un sartén grande a fuego medio-alto hasta que la salchicha este marrón y las

cebollas ligeramente translúcidas. Sacar de la sartén y reservar.

4. Agregue el ajo y el pimiento rojo a la sartén. Saltear las verduras durante unos minutos, o hasta que se ablanden ligeramente. Nota: No cocine las verduras en su totalidad en la sartén o van a estar demasiado suaves cuando se cocinen en la pizza.

Quite la pizza del horno y cúbrala con salsa marinera. Agregue el chorizo y las verduras salteadas. Espolvorear con orégano y semillas de hinojo, luego hornear durante 20-30 minutos más.

5. Retire del horno cuando esté

completamente cocida y complete la parte superior con unas rodajas de tomate.

Sopa de champiñones a la crema

Rinde: 2 sopas

Dificultad: Fácil



Ingredientes:

2 Aguacates medianos, pelados y sin hueso

1/2 toronja mediana, solo por el jugo

1 diente de ajo

2 tazas de agua hirviendo

1 cucharada de aceite de coco

5 setas medianas, en rodajas (1 taza)

1 pimiento de campana, rojo, cortado en cubitos

1/4 cebolla pequeña, amarilla, finamente picada

2 tomates medianos, cortados en cubitos

4 ramitas de albahaca fresca

Preparación:

1. En un procesador de alimentos, mezcle el aguacate, el jugo de toronja, el ajo y el agua caliente. Ponga a un lado.

2. Mientras tanto, calentar una sartén

mediana con lados altos a fuego medio-alto. Añadir el aceite de coco.

3. Saltear las setas, el pimiento dulce, la cebolla, el tomate y la albahaca hasta que empiecen a ablandarse.

4. Agregue la mezcla de aguacate y servir en un plato hondo de sopa.

Pollo con calabaza

Rinde: 2 platos

Dificultad: Media



Ingredientes:

1 cucharadita de aceite de coco
1 pollo entero, cortado (con piel, y con hueso)
1 cebolla mediana, en cubos
Medio pimiento, en rodajas
2 dientes de ajo medianos
1/2 cucharadita de comino
1 lata de tomates en cubos (16 onzas)
1 cucharadita de sal marina al gusto
1 cucharadita de pimienta negra, recién molida, al gusto
1 calabaza mediana, sin semillas y cortada en trozos de 1 pulgada

Preparación:

1. Caliente una sartén grande a fuego

medio-alto. Añadir el aceite de coco cuando este caliente.

2. Agregue el pollo y saltear hasta que esté bien dorado (unos 10 minutos).

Retire el pollo

3. Mantenga la sartén en el fuego y agregue 2 tazas de agua, raspando con una cuchara para eliminar cualquier resto de piel de pollo en el fondo de la sartén. Cubra y cocine a fuego lento durante 15 minutos.

4. Mientras tanto, retirar los huesos del pollo cocido. Guarde la carne, y deseche los huesos (o congelarlos para

su uso en un caldo de pollo en otro momento).

5. Agregar la cebolla, el pimiento y el ajo a la grasa de pollo a fuego lento y cocine por 2 minutos más.

6. Agregue los tomates, la sal de mar (si se desea), la pimienta negra y el comino, y cocinar por unos 5 minutos más.

Regrese el pollo a la sartén y agregue la calabaza. Tape la olla y cocine a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que calabaza este un poco tierna y el pollo esté completamente cocido.

Sopa de huevo

Rinde: 2 sopas

Dificultad: Media



Ingredientes:

1 cebolla mediana, amarilla, cortada en cubitos

2 tallos de apio medianos, cortados en cubitos (opcional)

1 cucharada de aceite de coco

8 tazas de caldo de pollo, (o agua bien salada-)

1/4 cucharadita de jengibre fresco, rallado

1 cucharadita de esencia de coco

1/4 cucharadita de aceite de sésamo

1 cucharadita de sal marina, (opcional)

3 cucharada de polvo de arrurruz

3 cucharadas de agua

6 huevos grandes

Preparación:

1. Derretir el aceite de coco en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el apio y saltee (revolviendo ocasionalmente) hasta que estén translúcidos (unos 15 minutos).
Incorpore el caldo.
3. Añadir el jengibre, la esencia de coco y el aceite de sésamo. Llevar a ebullición. Añadir sal marina al gusto si lo desea.
4. Mezcle el polvo de arrurruz con agua hasta que quede suave. Vierta en la sopa

y cocinar hasta que se espese (unos 10 minutos).

5. Mientras tanto, bata los huevos juntos. Después de que la sopa se espese, vierta los huevos de forma intermitente en la sopa. Servir caliente.

Sopa de gazpacho

Rinde: 2 sopas

Dificultad: Fácil



Ingredientes:

4 Tomates medianos, en cuartos

1 cebolla pequeña, picada en trozos grandes

1 pepino mediano, pelado y picado en trozos grandes

1 rama de perejil fresco

1 diente de ajo mediano, pelado

1/2 taza de agua, fría

1 limón mediano, solo el jugo

1 cucharadita de sal marina, (opcional)

1 cucharadita de pimienta negra, recién molida, al gusto

1/4 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)

1/4 taza de hielo

Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos hasta que las verduras queden muy pequeñas (no puré).
2. Se sirve frío.
3. Decore con un poco de perejil fresco en la superficie

Guiso de carne paleo

Rinde: 4 porciones

Dificultad: Media



Ingredientes:

2 Cucharadas de aceite de coco, sebo o manteca de cerdo

1 libra de res - estofado de carne, cortada en cubitos

- 6 oz de caldo de carne
- 1 cebolla grande, en cubos
- 1 diente de ajo mediano, picado o en rodajas
- 2 zanahorias medianas
- 2 tomates cortados en cuadritos o aplastados con jugo
- 5 oz de vino, tinto
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca, seca

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto.
2. Cuando esté caliente, añadir la carne

y dorarla por todos los lados. Sacar de la sartén y poner a un lado.

3. Añadir 1/4 taza de caldo y utilizar una cuchara de madera para raspar los pedacitos dorados del fondo de la sartén.

4. Agregue la cebolla y el ajo, y continuar la cocción durante 3 a 5 minutos, o hasta que las cebollas se ablanden.

5. Agregue el caldo restante, dore la carne de res, las zanahorias, los tomates, el vino tinto, el orégano y la albahaca.

6. Tape y cocine a fuego lento durante al

menos 1 hora (o hasta que la carne esté tierna).

Ensalada de melón y aguacate con miel y lima

Rinde: 4 porciones

Dificultad: Fácil



Ingredientes:

- 3 cucharadas de jugo de lima
- 4 cucharaditas de miel, cruda
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal marina, gruesa
- 1 melón mediano, en cuartos y sin semillas
- 1 aguacate mediano
- 1 taza de tomates, reducidos a la mitad

Preparación:

1. En un tazón grande, mezcle el jugo de limón, la miel, el aceite y la sal del mar; dejar de lado.
2. Corte el melón por la mitad

longitudinalmente. Pase un cuchillo entre la carne y la piel del melón, desechar la piel. Corte cada pedazo de melón a lo largo en pedazos de 1/2 pulgada.

3. Corte cada aguacate en cuartos longitudinalmente y luego en rodajas gruesas de 1/2 pulgadas. Añadir el melón, el aguacate y los tomates a un bol con el aderezo y revuelva para cubrir.

Ceviche

Rinde: 4 porciones

Dificultad: Media



Ingredientes:

1 libra de filete de pescado, cortado en cubitos 1/4 pulgadas

1 chile jalapeño medianos, sin semillas y cortado en cubitos

Medio pimiento de campana, en cubos
1/2 cebolla mediana, amarilla, cortada
en cubitos

1 diente de ajo mediano, picado

1/4 taza de cilantro fresco, picado

1 taza de jugo de lima, (o lo suficiente
para cubrir completamente todos los
ingredientes)

1 cucharadita de sal marina al gusto

1 limón mediano, cortada en trozos

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un
tazón grande y sazonar con sal al gusto

2. Cubra y refrigere por 3-4 horas o más
antes de servir.

3. Servir con rodajas de limón.

Huevos rellenos con guacamole

Rinde: 4 huevos rellenos

Dificultad: Fácil



Ingredientes:

4 huevos grandes, cocidos

1 aguacate mediano

2 cucharaditas de salsa picante

1 cucharadita de jugo de limón

1/4 cucharadita de sal marina,

(opcional)

1/4 cucharadita de pimienta negra,

recién molida

Preparación:

1. Pelar los huevos duros y cortar por la mitad en sentido longitudinal. Con una cuchara sacar las yemas y depositarlas en un tazón pequeño.

2. Para hacer el guacamole usaremos las yemas con el aguacate, la salsa picante y el jugo de limón, mezclando los

ingredientes de modo que quede como un puré. Sazone con sal y pimienta recién molida al gusto (Mientras más picante mejor).

3. Vuelva a llenar las claras de huevo con el guacamole recién terminado.

Spaguetti paleo

Rinde: 4 porciones

Dificultad: Media



Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva

2 dientes de ajos medianos, aplastados.

1 libra de carne, suelo y salchichas

15 oz de salsa marinera, (sin azúcar

añadido)

24 oz de fideos de algas

Preparación:

1. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Agregar el aceite.
2. Añadir la carne y el ajo y cocinar por completo.
3. Agregar los fideos y la salsa marinera, revolver y llevar a fuego lento.
4. Servir los fideos con la salsa y la carne en un plato

5. Finalizar con un poco de perejil fresco sobre la superficie como a modo de decoración.

Pollo marinado alla griglia

Rinde: 4 porciones

Dificultad: Media



Ingredientes:

2 Dientes de ajo medianos, picados

1/4 taza de vinagre de vino blanco

2 cucharadas de agua, fría

1/4 taza de aceite de oliva

1 cucharadita de miel

1/2 limón, cortado en rebanadas de 1/4 pulgada

1 cucharada de orégano, deshidratado

1 cucharada de romero, deshidratado

1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

1/2 cucharadita de pimienta negra, recién molida

1 cucharada de sal marina, (opcional)

1 libra pechugas de pollo, sin hueso, sin piel

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes, excepto el pollo, en un tazón mediano para formar el adobo.
2. Coloque el pollo en una bolsa grande de plato o ziploc y vierta el adobo sobre el pollo. Deje marinar durante la noche.
3. Al día siguiente, retire el pollo de la marinada. Precaliente el asador a alto.
4. Coloque el pollo en una parrilla de

asar (o rejilla metálica) en la parte superior de una hoja para hornear con borde en la rejilla superior del horno.
Ase 5 minutos.

5. Luego, coloque el pollo en la parrilla del horno medio, cambiar la temperatura del horno a 175°C y hornee durante 20 minutos

6. Servir con una ensalada o de acompañamiento de algo.

Taco paleo

Rinde: 4 tacos

Dificultad: Media



Ingredientes:

1 libra de res (o de pavo)

2 cucharadas de chile en polvo

- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 3/4 taza de agua
- 1/2 cebolla mediana, amarilla, cortada en cubitos
- 1 tomate mediano, cortado en cubitos
- 3 cabezas de lechuga, o corazones de lechuga romana
- 1 lata de aceitunas, negras, en rodajas
- 1 aguacate mediano
- 1 cucharada de cilantro fresco
- 1 frasco de salsa

Preparación:

1. Caliente la sartén a fuego medio-alto. Agregue la carne o el pavo y la cebolla a la sartén. Cocine por unos 10 minutos, o hasta que se dore.

2. Añadir el chile en polvo, la sal de ajo, el comino, el orégano, la sal del mar y el agua, y dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos más.

3. Mientras tanto, lavar la lechuga y prepararla en un plato

4. Cubrir con la carne, rodajas de aguacate, aceitunas negro, tomate, cilantro y salsa.

Kielbasa alemana con brócoli, repollo y col

Rinde: 4 porciones

Dificultad: Difícil



Ingredientes:

2 Cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1 cebolla pequeña, picada

2 dientes de ajo medianos, picados

2 tazas de ensalada de brócoli, (que se encuentran con las mezclas de ensaladas en bolsas - use 2 tazas de repollo en rodajas finas, las zanahorias, el brócoli y si no lo encuentra pre-embolsados)

2 tazas de la col, ya sea verde, morado o una mezcla; rallado

1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo, (agregue más si lo quieres picante!)

1 libra kielbasa de cerdo, o de otro salchicha alemana (pueden ser sustituidos por salchicha hecha con carne distinta de cerdo)

2 cucharada de vinagre de sidra de manzana

1/4 taza de agua

1 cucharada de semillas de alcaravea

Preparación:

1. Calentar el aceite de oliva a fuego medio-bajo en una sartén grande.

Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté blanda.

2. Agregue el ajo y cocine por un minuto

más.

3. Agregar el repollo, el brócoli y el repollo y revuelva. Sazone con sal y pimienta y agregar las hojuelas de pimiento rojo.

4. Añadir la salchicha y cocine hasta que se dore, y luego añada el vinagre de sidra de manzana y agua.

5. Continuar la cocción hasta que las verduras estén tiernas. Revuelva en las semillas de alcaravea y servir.

Sándwich de portobello

Rinde: 2 sándwiches

Dificultad: Fácil



Ingredientes:

4 de setas portobello medianas

1/4 taza de mantequilla de almendra o mantequilla de anacardo (o mostaza Dijon si prefiere)

4 rebanadas de tocino, cocido y cortado por la mitad

1 tomate grande, en rodajas

1 puñado de espinacas o de rúcula

1 aguacate mediano, en rodajas

1/4 cebolla mediana, amarilla, en rodajas

Preparación:

1. Extienda 1/4 pulgada de mantequilla de nuez o de mostaza Dijon en la parte inferior de cada tapa portobello.

2. Rellene con verduras y tocino en 2 de las setas de portobello.
3. Cierre los sándwiches con el resto de las setas portobello.
4. Opcional: para comerlos tostados, cubra la parte superior de cada sándwich con aceite de coco y ase por un minuto o dos.

Ensalada siciliana

Rinde: 2 porciones

Dificultad: Fácil



Ingredientes:

Medio limón, por el jugo
3 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo mediano, picado
1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento
rojo
1/2 cucharadita de orégano,
deshidratado
1/4 cucharadita de sal marina
1 cucharadita de pimienta negra, recién
molida
1 manojo de col rizada
1/4 libra de salami, duro, cortado en
cubitos
1/2 taza de pimientos dulces, encurtidos,
(use tomates cherry, si éstos no se
pueden encontrar sin azúcar)
1/2 taza de Pepperoncinis

5 corazones de alcachofa enteros,
marinados
1/4 taza oliva
1/4 taza de semillas de girasol tostadas
5 cebollas rojas en escabeche (opcional
coliflor asada)

Preparación:

1. En un pequeño frasco de vidrio (con tapa), combine el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo, el pimiento rojo, el orégano, la sal y la pimienta. Cubra con una tapa y agite hasta que esté completamente mezclado. Ponga a un lado.

2. En una ensaladera grande, mezcle la col rizada con el limón para recubrir las hojas completamente (uso tanto o tan poco como desee).

3. Agregue la col rizada con los ingredientes restantes como se desee y ya está listo para servir.

Salmon almendrado

Rinde: 4 porciones

Dificultad: Difícil



Ingredientes:

3/4 libra de filete de salmón
1/2 taza de harina de almendra
1/2 cucharadita de cilantro
1/2 cucharadita de comino
1 limón mediano, el jugo
1/4 cucharadita de sal marina
1/8 cucharadita de pimienta negra,
recién molida
3 ramitas cilantro fresco
1 cucharada de aceite de coco

Preparación:

1. Precaliente el horno a 175°C

2. Combine la harina de almendra, el cilantro y el comino en un tazón pequeño.

3. Espolvorear el filete de salmón con el jugo de limón y sazonar con sal y pimienta.

4. Cubra cada filete con la mezcla de harina de almendra (ambos lados).

5. Colocar la piel hacia abajo en una asadera, engrasada ligeramente con aceite de coco.

6. Hornear durante 12-15 minutos, o hasta que el salmón se pueda pinchar

fácilmente con un tenedor.

7. Finalizar arriba con cilantro fresco picado antes de servir.

Curry con pescado y

vegetales

Rinde: 4 porciones

Dificultad: Media



Ingredientes:

1 libra de filete de pescado, cortado transversalmente

1 lata de leche de coco, grasa total (403 ml)

2 cucharadas de pasta de curry rojo

2 zanahorias medianas, cortadas en juliana fina

1/2 col roja pequeña, cortada en rodajas

1 puñado de cilantro fresco, picado

Preparación:

1. Ponga la leche de coco y la pasta de curry roja en una sartén grande a fuego medio. Cocine por 3 minutos,

revolviendo hasta que se mezclen.

2. Añadir las zanahorias y la col roja a la sartén. Tape y cocine a fuego lento durante 4-5 minutos.

3. Agregue el pescado y dejar cocer unos 4-5 minutos más, o hasta que el pescado esté completamente cocido. Sazone con pimienta recién molida negra y sal de mar, si lo desea.

4. Servir con cilantro fresco.

Tacos de sardina

Rinde: 4 tacos

Dificultad: Media



Ingredientes:

Pico De Gallo

2 tomates medianos, picados

1/2 cebolla mediana, roja, picada

Medio pimiento jalapeño, picado (1 cucharada)

1 diente de ajo mediano, picado

1 limas mediana, el jugo,

(aproximadamente 2 cucharadas)

2 cucharada de cilantro fresco, picado

1/8 cucharadita de sal marina al gusto

1/8 cucharadita de pimienta negra,

recién molida al gusto

tacos

2 latas de sardinas

4 hojas grandes de lechuga

1 aguacate mediano, cortado en trozos

1 cucharada de cilantro fresco, para adornar

Preparación:

1. Mezclar todos los ingredientes Pico de Gallo en un tazón pequeño y dejar de lado.
2. Coloque 2 hojas de lechuga en cada plato. Siéntase libre para doblar las hojas de lechuga para hacer los "tacos".
3. Escurrir las sardinas y colocar la mitad de los contenidos de cada lata en cada Shell, con todas las latas.

4. Añadir 2 cucharadas redondeadas de Pico de Gallo a cada taco.
5. Completar arriba con trozos de aguacate.
6. Adorne con cilantro.

Barras de caramelo paleo

Rinde: 2 barras

Dificultad: Media



www.thehealthyfamilyandhome.com

Ingredientes:

3 cucharada de aceite de coco

1/4 taza de polvo de algarroba, o cacao en polvo (opcional)

1/2 taza de almendras o avellanas
3/4 taza de coco, rallado sin azúcar
1 cucharada de miel, (opcional, agregar
más al gusto)
papel pergamino

Preparación:

1. Derretir la miel y el aceite de coco en una cacerola a fuego lento. Quitar el fuego tan pronto como el aceite de coco este totalmente derretido.
2. Una vez combinados apagar el fuego, añadir el algarrobo (o cacao), maní y coco y mezclar juntos.

3. Vierta la mezcla en una bandeja para hornear pequeña cubierta en papel de pergamino. Forme un cuadrado (o la forma de su elección) cuando se enfríe lo suficiente como para tocar.

4. Congele o refrigere hasta que esté templado. Cortar en 2 barras.

Muffins de zanahoria y banana

Rinde: 6 Muffins

Dificultad: Media



Ingredientes:

2 taza de harina de almendras
2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de sal marina
1 cucharada de canela
1 taza de avellanas
3 bananas medianas
3 huevos grandes
1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
1/4 taza de aceite de coco, derretida
1 zanahoria grande, rallada
3/4 taza de nueces
Revestimientos para Muffins de papel

Preparación:

1. Precaliente el horno a 175°C.
2. En un tazón grande, combine la harina, el bicarbonato, la sal y la canela.
3. En un procesador de alimentos, combine avellanas, plátanos, huevos, vinagre y aceite.
4. Agregue la mezcla de procesador de alimentos a la mezcla seca en el recipiente grande y mezcle bien.
5. Coloque la mezcla en papel / moldes para Muffins.

6. Hornee a 175°C por 25 minutos.

Tapioca crepes

Rinde: 2 crepes

Dificultad: Media



Ingredientes:

1 Taza de harina de tapioca o almidón
1 taza de leche de coco, con toda la
grasa

1 huevo grande

1/4 cucharadita de sal marina

coberturas de elección- para crepes,
(usamos bayas frescas y mantequilla de
almendra en la lista de la compra, pero
no dude en mezclar con verduras
salteadas, puré de manzana, canela,
beicon, etc.)

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y mezcle completamente.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio.

3. Cuando esté caliente, vierta aproximadamente 1/3 taza de la mezcla y incline de la cacerola en todas las direcciones para extender la masa con el espesor deseado.

4. Cocine ambos lados hasta que se dore muy ligeramente (2-3 minutos por cada lado).

5. Rellene con los ingredientes deseados y servir caliente o frío.

Brownies de jengibre

Rinde: 4 brownies

Dificultad: Fácil



Ingredientes:

3 Taza de harina de almendras

3/4 taza de miel
2 huevos grandes
1/4 taza de aceite de coco
1/2 taza de cacao en polvo, sin azúcar, o
polvo de algarroba, sin endulzar
1 cucharadita de nuez moscada recién
rallada
1 cucharadita de jengibre fresco,
finamente picado
1/4 cucharadita de sal marina

Preparación:

1. Precaliente el horno a 175°C
2. Engrase ligeramente un molde para hornear con aceite de coco.

3. En una cacerola pequeña, ponga miel y aceite a calentar a fuego medio

4. Tamizar la harina, la sal, el cacao o algarroba en polvo, y las especias.

5. Coloque miel tibia en un tazón grande para mezclar y agregar los huevos, el jengibre y extracto de vainilla, y añadir poco a poco la mezcla de harina. Revuelva hasta que estén bien mezclados.

6. Traslade al molde para hornear y hornee 20-25 minutos o hasta que un cuchillo salga limpio de la masa.

Caramelos de fresa y coco

Rinde: 16 caramelos

Dificultad: Difícil



Ingredientes:

1 taza de fresas, frizadas

- 1/4 taza de mantequilla de coco, muy suave (derretida)
- 2 cucharadas de aceite de coco

Preparación:

1. Coloque un molde del caramelo en el congelador.
2. Añadir las fresas frizadas en un procesador de alimentos y déjelas de lado.
3. Coloque $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla de coco en un plato pequeño de vidrio o frasco y colocar en una pulgada de agua

hirviendo a fuego lento durante 1 ó 2 minutos hasta que esté muy suave o derretida.

4. Mezclar la mantequilla de coco y aceite de coco derretido juntos, verter encima de las fresas y mezclar todo junto.

5. Tome el molde del caramelo del congelador y vierta la mezcla de fresas y coco en los moldes individuales (hace 16 corazones.)

6. Refrigere hasta que esté firme, aproximadamente 15 minutos.

Helado paleo

Rinde: 2 porciones

Dificultad: Media



Ingredientes:

1 lata de leche de coco, grasa total (403 ml)

1/4 taza de savia de coco, o miel cruda

otros ingredientes del helado /
aromatizantes, (cacao en polvo al gusto,
especias, frutas congeladas, frutos
secos, extracto de vainilla, etc.)

Preparación:

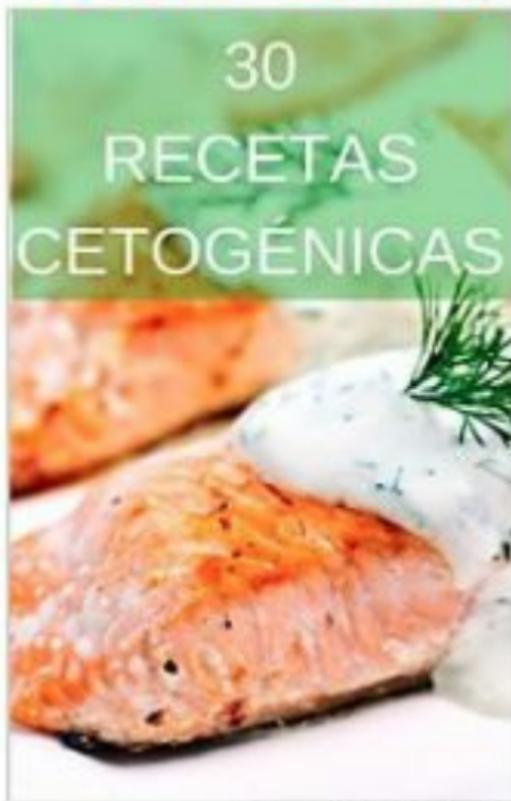
Se necesita una máquina para hacer helados para esta receta.

1. Mezcle todos los ingredientes.
2. Coloque en la heladora y esperar unos 25 minutos.
3. Disfrute!

**También
recomendamos**

**30 Recetas Cetogénicas
Keto**

Echa un vistazo ↓



La **dieta cetogénica** o **keto** es una **dieta baja en**

carbohidratos, ideal para **perder grasa sin hacer sacrificios**. Esta dieta también

se encuentra indicada para personas que sufren de diabetes o epilepsia.

La **dieta cetogénica** es totalmente diferente a lo que usted piensa cuando escucha la palabra “dieta”, esta dieta tiene como finalidad un mejor aprovechamiento de la energía que consumimos y lograr una mayor eficacia en el modo en que nuestro metabolismo la procesa. Si lo que usted está

buscando es probar una nueva
dieta que le lleve a sentirse
más sano y más fuerte, esta es
su dieta!

COMPRAR AHORA!

Echa un vistazo ↓



30

**Recetas
para**

Diabéticos

Las recetas bajas en

carbohidratos y azúcar no deben ser insípidas o aburridas, en este libro te ofrecemos una colección de **recetas nutritivas** y variadas para toda ocasión.

Seguir una **dieta apta para diabéticos** puede ser difícil en el día a día, por lo cual esperamos que estas deliciosas dietas te ayuden a cumplir con tu plan alimenticio de forma más efectiva, te diviertas

preparándolas y
compartiéndolas con toda tu
familia.

COMPRAR AHORA!